

Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

www.alcobendas.org |    



Calidad al mejor precio, tres días de compras únicas en Alcobendas



Últimos días para participar en la encuesta 'Valgrande'



ALCOBENDAS LIDERA

PLAN ESTRATÉGICO

El 28 de febrero se presenta el 'Plan Alcobendas Lidera'



Programa 'Hogar adaptado' para personas mayores

A LA VIRGEN DE LA PAZ

A la Virgen de la Paz, con cariño y con amor, le dedico esta poesía con mucha devoción.

El día que apareció la Virgen en Alcobendas fue a una pastorcilla en el sitio de Fuentidueña.

La niña en ese momento no sabía qué hacer si aquello no era un milagro qué otra cosa podría ser.

En ese momento la niña seguía sin saber qué pensar si de verdad era un milagro cómo lo podría contar.

Para demostrar la Virgen que aquello era realidad, a la niña la mandó a su casa a por un pan.

La niña le replicó “en mi casa no hay pan” la Virgen le contestó “Ve a tu casa, abre el arca y lo verás”.

La niña se marchó a su casa sin parar para poder comprobar si en el arca había pan.

El milagro de la Virgen así se realizó, la niña abrió el arca lleno de pan apareció.

El vino de la tinaja de brotar no paraba debido a otro milagro que la Virgen realizaba.

Desde que llegué a Alcobendas mucha devoción tengo, a la Virgen de la Paz todas las noches la rezo.

El veinticuatro de enero todos los años la sacan en procesión por el pueblo hasta llegar a la plaza.

Ese día que es la fiesta en procesión la sacamos paseando por las calles todo el pueblo la adoramos.

Primero pasa la música después la caballería a continuación la Virgen pero antes la infantería.

Al terminar la procesión a la iglesia la llevamos colocándola en su altar hasta el próximo año.

Pedro Hernández Blázquez

PÉSIMO REPARTO DE CORREOS

Llevo denunciando en repetidas ocasiones el mal hacer de

Alcobendas Brilla porque
la queremos limpia, verde
y sostenible

Con maquinaria y equipos eléctricos cero emisiones.

los repartidores de Correos. Viene sucediendo que el cartero ni siquiera se molesta ya en llamar al timbre para dejar un paquete o notificación.

Lo más gracioso es cuando hace esto, estás en casa pero en el buzón te mete un aviso de que lo ha intentado, lo oyes (o ves por la ventana) y sales a la calle corriendo para ir tras él y recriminarle su actitud y que te dé el paquete en cuestión.

También puede ocurrir que el paquete sea más grande que el buzón y, evidentemente, tampoco se moleste ni en llamar al timbre. Pésimo servicio público del que disponemos.

Pablo R.P.

HASTA SIEMPRE

Eloy llegó a Alcobendas hace 60 años procedente de un pueblo de Extremadura, Malpartida de Plasencia. Trabajó simultáneamente en varios empleos, como Casado Arroyo o la Cartonera Central, para sacar a su familia adelante junto a su mujer, Lucía. El pasado 8 de febrero nos dejó, después de pasar los últimos días en la planta 6ª del Hospital Infanta Sofía, a cuyos trabajadores sanitarios agradecemos la familia su atención y dedicación. Ya no tenía el genio que siempre le caracterizó y que no olvidaremos. Alcobendas pierde un hijo adoptivo, pero el cielo gana un Chinato más. Hasta siempre, papá.

F.G.G.

GRACIAS A UN INCÍVICO

Gracias al incívico/a que el día 18 de febrero, en la calle Marqués de la Valdavia, a la altura del parque de Cantabria, abolló la puer- ta lateral izquierda de mi coche y

no fue capaz de dejar una nota. Tener que dar un parte a mi seguro sin tener yo culpa, estar varios días sin coche y, lo peor, es pensar cómo puede haber personas así...

Carlos Canosa

ERES UN MAL VECINO... Y LO SABES

A ti, vecino, que fumas en las escaleras del portal y dejas las colillas en los rincones; que sacudes el mantel con migas y restos sobre la ropa tendida de los demás; que dejas la basura fuera del contenedor; que pones la tele a todo volumen a cualquier hora del día; que dejas abierta la puerta del portal y cierras de golpe tu puerta cuando sales a las 7:30 h de la mañana; que tiras la publicidad de tu buzón al suelo; que dejas que tu perro haga pis en el jardín y nunca echas agua para limpiarlo; que siempre tienes un mal gesto para los trabajadores de nuestra urbanización... A ti, vecino, te digo que eres un mal vecino... y lo sabes.

Elena

Dirija su carta a Sietedías a través de la web municipal en *Comunicación On-line* (apartado *Sietedías-Cartas*) o del correo electrónico mc.comunicacion@aytoalcobendas.org.

Los escritos deben llevar nombre, apellidos, dirección, teléfono y número de DNI. Sietedías se reserva el derecho de publicar tales escritos, así como de extractarlos, si lo considera conveniente, y no se hace responsable de las opiniones vertidas en ellos. No se admitirán escritos que contengan denuncias contra personas, empresas, entidades, etc.



Revista municipal de Alcobendas



Edita:
Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

ALCALDE PRESIDENTE
AITOR RETOLAZA
DELEGADO DE COMUNICACIÓN
RAFAEL SÁNCHEZ ACERA

Redacción y publicidad:
Plaza Mayor, 1, 3ª planta.
28100 Alcobendas (Madrid).
mc.comunicacion@aytoalcobendas.org. Teléfono: 91 659 76 00.

Director:
Antonio Díaz
Coordinación y responsable
de Prensa:
Carmen Rodríguez
Responsable de Publicaciones:
Marisa Martínez

Redacción:
Juan Carlos Herráiz
Susana Longarela
Luis M. Núñez
Pilar P. Bruna

Responsable de Administración:
Maribel Cifuentes
Diseño:
Ricardo Calonge
Marta Sanz

Fotografía:
Carmen Martínez
Corrección de textos:
Pedro Ignacio Gómez
Apoyo a Redacción:

María Montilla
Raquel Robledano
Isabel Guadalix
Colaboración en Fotografía:

Javier Arcenillas
Juan Luis Recio
Preimpresión digital:
Departamento de Comunicación

Imprime: **Rotocobrihi**.
Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**.
Depósito Legal: M. 3.520-1986
Tirada: **39.600 ejemplares**.
Distribución gratuita.
Suscríbese a **Sietedíasdigital** en
www.alcobendas.org

Impreso en papel ecológico
certificado PEFC





Sietedías digital

La actualidad de Alcobendas
a un **SOLO CLIC**

SUSCRÍBETE AQUÍ



o en alcobendas.org

Recíbelo los
JUEVES en tu
correo electrónico



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

COMERCIO | Será los días 3, 4 y 5 de marzo y tendrá actividades para todos los públicos

La feria 'Alcstock', con grandes descuentos, se vuelve a celebrar en La Esfera



Tras varias ediciones realizándose en los propios establecimientos, la feria de *destockaje Alcstock* vuelve a reunir a todos los comercios participantes en un único lugar, el Centro Municipal La Esfera (Avenida Olímpica, 14), el viernes

3 (de 18 a 21 h), el sábado 4 (de 11 a 21) y el domingo 5 de marzo (de 11 a 20).

Cerca de cincuenta comercios pondrán a la venta productos de *stock*, sobrantes de otras temporadas, a precios especiales. Podremos encontrar artículos de

belleza y cosmética, calzado, moda, lencería, ropa de hogar, complementos, artesanía y mucho más.

Otras actividades

Durante los tres días que dura la feria, habrá diferentes actividades, desarrolladas de forma desinteresada por algunos de los establecimientos, como una *masterclass* de introducción a los *hipopresivos* o sendos talleres de ganchillo, de *pintacaras* o de ramos de flores secas.

Más información:

en el apartado **Comercio de alcobendas.org** y en el siguiente código QR.



Finaliza el plazo del 'Programa Aceleración de Startups'

El próximo martes, 28 de febrero, finaliza el plazo de inscripción al *Programa de Aceleración de Startups Alcobendas*, que busca 12 proyectos empresariales en fase de crecimiento. Durante 16 semanas, el programa ofrece a los proyectos seleccionados asesoramiento individualizado en aquellas áreas específicas en las que tengan necesidad; apoyo y búsqueda de la inversión, y formación sobre internacionalización, financiación, *marketing* digital, liderazgo, tácticas de negociación...

Información e inscripciones:
En startup.alcobendas.org y en este código QR.



Más de un siglo transportando viajeros por carretera

El Grupo HIFE, que adquirió la empresa de autobuses Sanfiz en 2017, acaba de estrenar nuevas instalaciones en Alcobendas, un edificio de 1.500 metros cuadrados –distribuidos en tres plantas en superficie más otra subterránea–, construido en una parcela de unos 7.800 metros cuadrados en el número 26 de la calle La Maliciosa. El nuevo espacio cuenta con un aparcamiento para cerca de cien autobuses y zona de mantenimiento y limpieza de los mismos, así como oficinas con salas de formación, de descanso para conductores, gestión de flotas y administración.

El alcalde, Aitor Retolaza (Cs), acompañó al consejero delegado de Grupo HIFE, José María Chavarría, en la inauguración, que tuvo lugar el viernes 17 de febrero, a quien agradeció la presencia de la empresa en nuestra ciudad, señalando que “detrás de HIFE hay una historia de superación e inversión. Son emprendedores de sueños que se lanzan a lo grande”.

Grupo HIFE trabaja desde 1915 en el sector del transporte de viajeros por carretera.



‘Club de Empleo’. Sesiones del mes de marzo

El *Club de Empleo* es un lugar de encuentro donde las personas inscritas en la Bolsa de Empleo Municipal-Agencia de Colocación reciben la ayuda del grupo y aprenden cómo utilizar nuevas herramientas de acceso al mercado laboral. En marzo ofrecerá las siguientes sesiones:

ONLINE, a través de la aplicación Zoom, de 10 a 12 h:

- **Comunícate eficazmente para conseguir empleo** (miércoles 1 y jueves 2).
- **Diseña tu perfil dinámico en herramientas digitales** (miércoles 8 y jueves 9).
- **Optimiza tu perfil de LinkedIn** (miércoles 15 y jueves 16).
- **‘Networking’ profesional** (miércoles 22 y jueves 23).
- **El valor sénior** (miércoles 29).

PRESENCIAL, en el Centro de Nuevas Tecnologías Conect@ (c/ Soria, 43), de 10 a 14 h.

- **Claves para superar con éxito una entrevista de trabajo** (jueves 30).

Las inscripciones se realizan enviando un correo electrónico a bolsaempleo@aytoalcobendas.org, indicando, nombre y apellidos, DNI y la sesión o sesiones de interés. Se contesta confirmando la plaza.

Más información: en la web municipal, en la sección *Empleo*.



EMPLEO | La primera formación será sobre la impermeabilización en cubiertas

Proyecto 'Visibles' para formar a mujeres en el sector de la construcción

La empresa de construcción SIKA, en colaboración con el Ayuntamiento de Alcobendas, pone en marcha el proyecto formativo *Visibles* para fomentar y promover la empleabilidad de mujeres. La compañía impartirá un curso gratuito de carácter teórico-práctico, con prácticas remuneradas en empresas.

La primera formación será *La impermeabilización en cubiertas con membranas sintéticas*. Tendrá lugar en el mes de marzo en la Academia SIKA (c/ Aragoneses, 17) con una duración de cinco días en horario de 8 a 16 h.

Demanda de empleo

El sector de la construcción es uno de los que más



incrementará la oferta de empleo en los próximos años para hacer frente a los actuales retos de descarbonización y lucha contra el cambio climático. El talento femenino solo representa el 9,6% del total de personas trabajadoras en el sector de la edificación,

eminentemente masculino, que demandará de cara al futuro la incorporación de nuevos/as profesionales.

Más información e inscripciones: en este código QR.



Nuevo encuentro 'Un café con...' en StartUp Alcobendas

Un café con... es un encuentro muy especial, creado en los espacios de StartUp Alcobendas y que tiene el objetivo de



mantener una pequeña charla con emprendedores y corporaciones invitadas y poder hacer *networking* con los asistentes para despejar posibles dudas y conocer la cada experiencia de emprendimiento. También es un momento estupendo para conocer los espacios de *coworking* gratuito y tomarse un café con una charla interesante. Ven a conocernos, te esperamos el próximo jueves, 2 de marzo, a las 10 h, en StartUp Alcobendas (c/ Soria, 43). Puedes inscribirte gratuitamente a través de este QR.



La Policía Local adquiere otras tres armas no lesivas

El alcalde de Alcobendas, Aitor Retolaza (Cs), ha visitado las instalaciones de la Policía Local para interesarse por las tres nuevas pistolas de pulso eléctrico recientemente adquiridas, más conocidas como *taser*, para actuar en situaciones violentas con rapidez, eficacia y seguridad. “Una ciudad segura pasa por dotarla de los medios necesarios como estas armas no lesivas que minimizan riesgos” ha destacado el alcalde.

Tras esta nueva compra, la Policía Local cuenta ahora con cinco unidades *taser*, que producen una carga eléctrica que inmoviliza a una persona durante cinco segundos, sin ningún riesgo para su salud. Son idóneas para ser utilizadas en situaciones de violencia que requieran una intervención urgente, como su uso con personas con problemas psiquiátricos o que quieran autolesionarse. Todas las unidades llevan incorporada una cámara que graba simultáneamente cuando es disparada.



Explotación de casetas en el recinto ferial. ‘Fiestas San Isidro 2023’

Del 11 al 15 de mayo, se van a instalar en el recinto ferial del Parque de Andalucía 42 casetas para su uso y explotación por distintas entidades ciudadanas. De ellas, 18 serán sorteadas el martes 14 de marzo, a las 18 h, en la Casa de las Asociaciones. Podrán participar en el sorteo las asociaciones inscritas en el Registro de Asociaciones del Ayuntamiento de Alcobendas que sean de los ámbitos de Comercio, Industria y Empleo; Consumo; Cooperación; Cultura; Deportes; Educación; Inmigración; Mayores; Medio Ambiente; Mujer; Participación Ciudadana y Salud.

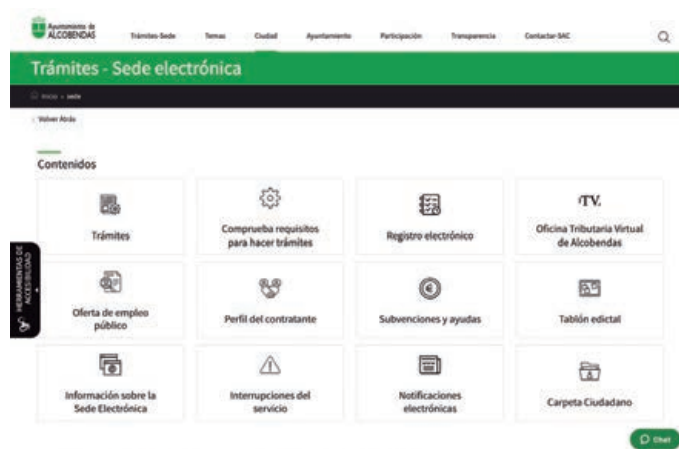
Presentación de solicitudes: hasta el 6 de marzo (inclusive), a nombre del Servicio de Apoyo Sociocultural del Ayuntamiento de Alcobendas, preferentemente por vía telemática, a través del registro electrónico en www.alcobendas.org; en los registros generales del Ayuntamiento de Alcobendas o en el registro auxiliar situado en la Casa de las Asociaciones (c/ Cáceres, 18), incluyendo la documentación requerida en la convocatoria.

Bases: se pueden consultar en el tablón de edictos del Ayuntamiento, en el Centro Cívico Distrito Centro, en la Casa de las Asociaciones, en el Centro Municipal La Esfera y en la página web municipal.



ACTUALIDAD | La sección con más consultas, tras la página principal, es 'Trámites-Sede electrónica'

Casi cuatro millones de accesos a la web municipal alcobendas.org en el año 2022



La web del Ayuntamiento de Alcobendas, alcobendas.org, es el canal más utilizado por la ciudadanía para informarse y realizar trámites con el Ayuntamiento. El pasado año tuvo 3.923.294 accesos, un 69% más que en el año anterior.

Las páginas más visitadas

La sección con más consultas de la web municipal, tras la página principal, ha sido *Trámites-Sede electrónica*, con 235.386 visitas y casi un millón de páginas vistas sobre los trámites electrónicos que existen a disposición de la ciudadanía y las empresas que se relacionan con la institución.

La segunda página más visitada, con 143.567 ac-

cesos, ha sido la de petición de cita para ser atendido por el Servicio de Atención Ciudadana.

Sin duda, las nuevas ofertas de empleo público que la institución ha convocado a lo largo de 2022 han supuesto un notable acercamiento a esta sección de la web, con un total de 77.254 entradas.

Todas las estadísticas son públicas y se pueden conocer en un cuadro resumen general donde es posible filtrar la informa-

ción por fechas, lugares de acceso, dispositivos, etc. Para ello, solo hay que hacer clic en el enlace que existe en el pie de la web municipal llamado *Estadísticas*.

Lo que más interesa a la ciudadanía

Deportes sigue siendo la temática que más visitas tiene, seguido de *Ciudad Sostenible*; *Educación*; y *Empresas, Comercio y Empleo*. Roberto Fraile (Cs), concejal delegado de Innovación, Transformación Digital y Desarrollo Económico, ha señalado que estamos ante el mayor crecimiento histórico de accesos a la web municipal. “Este año se mejorarán funcionalidades como el buscador general, la usabilidad y se actualizará la plataforma para garantizar el acceso, seguridad y disponibilidad de la web 24 horas, 365 días”.

Constitución del Consejo Municipal de Turismo de Alcobendas

El jueves **2 de marzo** tendrá lugar la reunión de constitución del Consejo Municipal de Turismo de Alcobendas.

Lugar de celebración: *El Cubo* (Espacio Miguel Delibes).

Horario: de 12:30 a 14 h.



El 'Plan Estratégico Alcobendas Lidera 2030' incluye 35 proyectos en los ámbitos económico y social

Alcobendas apuesta por la economía digital y el desarrollo social inclusivo y saludable



El *Plan Estratégico Alcobendas Lidera 2030*, que se presenta el próximo martes, 28 de febrero, incluye 35 proyectos a desarrollar en los ejes económico y social. El equilibrio entre desarrollo económico y ciudad saludable e integradora es una de las claves del plan.

El *Eje Económico y de Empleo* aglutina 15 proyectos y está concebido para impulsar el emprendimiento,

la innovación y la economía circular en el tejido empresarial de la ciudad, desde el pequeño comercio hasta las grandes multinacionales que residen en Alcobendas.

El *Eje Social y Sanitario*, por su parte, aglutina hasta 20 proyectos en los ámbitos cultural, educativo, deportivo y de salud. Contribuir al progreso social de la ciudadanía en un entorno integra-

dor, saludable e inclusivo es el objetivo de este eje.

La web municipal incluye una descripción completa de todos los proyectos del *Plan Estratégico Alcobendas Lidera 2030*.

Presentación del 'Plan Estratégico'

El acto de presentación será el martes 28 de febrero, a las 19 h, en el Centro Municipal La Esfera y la entrada es gratuita, previa inscripción, que se puede realizar en este código QR.



Becas de estudio del Liceo Europeo

El Liceo Europeo convoca una beca de excelencia académica y otra para alumnos/as excelentes de bajos recursos económicos. Ambas, para cualquier nivel de Bachillerato.

Requisitos: en ambos casos, deben estar empadronados/as en Alcobendas, tener una nota media ponderada de notable (8 puntos) de los dos últimos cursos y superar una entrevista personal con docentes del centro. Y en el caso de los/as alumnos/as de bajos recursos económicos, la renta per cápita familiar no podrá superar los 10.000 euros anuales en el año 2021.

Cuantía de las becas: el 100% del coste de los estudios del curso, incluyendo libros, transporte escolar y visitas pedagógicas. Queda excluido el seguro escolar anual y la cuota trimestral de material escolar.

Renovación de la beca: se disfrutará siempre que el/la beneficiario/a mantenga los requisitos (será necesario aprobar todas las asignaturas y mantener el nivel académico de 8 y, en el caso de los/as alumnos/as de bajos recursos económicos, el nivel de renta).

Presentación de solicitud: del 2 al 18 de marzo, de 9 a 16 h, en el Liceo Europeo (Camino Sur, 10-12).



VIVIENDA | En Valgrande se construirán 4.730 viviendas de protección pública

Últimos días para participar en la encuesta sobre la vivienda del futuro barrio de Valgrande

La Empresa Municipal de la Vivienda de Alcobendas (Emvialsa) informa de que el próximo miércoles, 1 de marzo, se va a cerrar el acceso al formulario que servirá para conocer la demanda potencial de vivienda protegida en el desarrollo urbanístico de Valgrande.

“Valgrande es la respuesta municipal a la demandada de vivienda accesible de la ciudadanía”, afirma el vicecalde, Rafa Sánchez.

La encuesta permitirá al Ayuntamiento de Alcobendas y a Emvialsa saber qué tipo de vivienda se ajusta más a las necesidades de la ciudadanía. Cualquier vecino o vecina que esté interesado o interesada en Valgrande puede aún preinscribirse, hasta el martes 28 de febrero, escaneando el código QR que aparece en esta página y que dirige a un formulario, cuya cum-



plimentación no genera ningún valor contractual.

Más de 4.700 viviendas protegidas

Valgrande, el nuevo desarrollo urbano de Alcobendas, contará con 8.600 viviendas, de las que el 55% –4.730– será de protección pública. “Es la respuesta municipal a una de las necesidades más demandadas por los vecinos y vecinas: vivienda accesible. El compromiso es que cualquier alcobendense tenga la oportunidad de quedarse en la ciudad en la que quie-

El vicecalde, junto a la maqueta de Valgrande situada en el Patio de Encuentros del Ayuntamiento.

re vivir”, ha señalado el vicecalde de Alcobendas, Rafa Sánchez Acera (PSOE).

Respetuoso con el medio ambiente

El desarrollo de Valgrande se hará de manera respetuosa con el medio ambiente, con una franja de transición de 20 hectáreas que protegerá el monte de Valdelatas y un gran parque central de 212.271 metros cuadrados que unirá el monte protegido con la Dehesa Boyal de San Sebastián de los Reyes.



MAYORES | Los próximos destinos son Segovia, Burgo de Osma y Córdoba

Nuevos viajes culturales por España para las personas mayores



El Servicio de Personas Mayores de Alcobendas está organizando varios viajes culturales para los socios y socias de los centros municipales. Los próximos des-

tinios para excursiones de un día son Segovia, que se visitará los días 27 y 28 de marzo, y Burgo de Osma (Soria), a donde se viajará los días 11 y 12 de mayo.

También habrá un viaje de cuatro días a Córdoba del 3 al 6 de octubre.

Para las dos excursiones a Segovia, el plazo de inscripción será los días 1 y 2 de marzo, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, llamando a los teléfonos 010 (desde Alcobendas) o 91 296 90 88 (si utilizan su teléfono móvil o llaman desde otra localidad). Si se desea ampliar la información de cada uno de los viajes y de las siguientes fechas de inscripción, se pueden consultar los tabloneros de anuncios de los distintos centros de mayores, así como la web municipal alcobendas.org.

¿Qué ofrece Alcobendas a los mayores de 65 años?

Mostrar los diferentes recursos que la ciudad ofrece a las personas que ya tienen 65 años o los van a cumplir es el objetivo del nuevo vídeo que acaba de elaborar el Servicio de Personas Mayores y que se puede ver a través de la plataforma YouTube. En él se explican los diferentes servicios y actividades de los centros de mayores, qué es y para qué sirve la *Tarjeta Alcobendas Más 65*, así como otras actividades y prestaciones de gran interés, como el préstamo de sillas de ruedas y camas articuladas o el proyecto *Hogares adaptados*.

“Con este vídeo queremos que los vecinos y vecinas que cumplen los 65 años conozcan todo lo que hay en la ciudad para ellos y puedan afrontar esta etapa



de una manera positiva”, ha manifestado la concejala de Personas Mayores, Inma Puyalto (Cs).

Se puede acceder directamente al vídeo a través del siguiente código QR:



MAYORES | Se van a convocar ayudas para hacer más accesibles y seguros los domicilios

El programa 'Hogar adaptado' mejora la calidad de vida de las personas mayores



Mejorar el nivel de autonomía de las personas mayores y prevenir los accidentes domésticos son los objetivos fundamentales del programa municipal *Hogar adaptado*.

El equipo de terapeutas ocupacionales del Servicio de Mayores ofrece asesoramiento personalizado a aquellas personas que necesiten mejorar la accesibilidad y seguridad de

su domicilio. Para ello, se desplazan a la vivienda y evalúan cómo la persona mayor desempeña sus actividades diarias.

En algunos casos solo necesitan ayuda técnica y se les recomiendan camas articuladas, andadores, sillas de ruedas, etc.; en otras ocasiones hay que mejorar las condiciones de accesibilidad de la vivienda.

En este sentido, el Ayuntamiento va a convocar ayudas económicas destinadas a la realización de adaptaciones domiciliarias para personas mayores y/o pensionistas que estén empadronadas en el municipio.

Cita para asesoramiento

Antes de pedir estas ayudas, es conveniente solicitar cita en cualquiera de los centros de personas mayores para recibir asesoramiento del equipo de terapeutas.

“El objetivo es que las personas mayores permanezcan el mayor tiempo posible en sus viviendas, en un espacio familiar, rodeadas de sus pertenencias y seres queridos”, asegura la concejala de Mayores, Inma Puyalto (Cs).

Osteoporosis: cómo prevenir y afrontar la enfermedad

El lunes 13 y el martes 14 de marzo, el Ayuntamiento organiza en el Centro de Arte Alcobendas (c/ Mariano Sebastián Izuel, 9), de 10 a 12 h, el curso *Lo que debes saber de la osteoporosis*, el cual ofrecerá más datos sobre esta enfermedad metabólica que disminuye la densidad ósea debilitando los huesos y aumentando la probabilidad de fractura. También se hablará de cómo prevenirla y, en caso de sufrirla ya, de cómo hacer que sea más lenta su evolución.

Cerca del 50% de las mujeres y del 5% de los hombres sufren osteoporosis pasados los 50 años.

La inscripción es gratuita y se puede realizar desde el lunes 27 de febrero llamando al teléfono 91 663 70 01 (extensión 4016), de 9 a 14 h.





TALLERES INTERGENERACIONALES | Se llevan a cabo en 'las Peceras'

Mayores y pequeños juegan juntos a la taba, a los aros o a las tres en raya

Eladia saca su juego de la bolsa. “Es original, y lo he hecho como se hacía antes, con huesos de la rodilla de cordero. Lavándolos bien”, explica antes de comenzar a contar cómo se jugaba a las tabas. “Había muchas formas distintas: yo lanzaba una al aire y tenía que recoger otra del suelo antes de que cayese la que había lanzado hacia arriba”. Ella es una de las personas mayores que participan en uno de los talleres intergeneracionales que el Ayuntamiento, a través del área de Protección Social, ofrece en *La Pecera Norte*, situada en el Centro de Mayores de la calle Olivar. El objetivo es que mayores y pequeños aprendan unos de otros, intercambien experiencias, que se conozcan, que hablen... Alrededor de Eladia, los chicos y chicas escuchan atentos sus explicaciones. Como también las de Milagros, Loli, Tere, Manoli o Puri. Todas ellas recuerdan que, de pequeñas, elaboraban sus propios juguetes: muñecas de trapo rellenas de serrín y con pelo de rafia; camiones con cajas de cartón y ruedas de tapas de betún; acericos para el juego de los alfileres con papel de periódico... “Eran otros tiempos y había que tirar de imaginación”, dicen.

Sorprendidos, divertidos y atentos, los pequeños preguntan: ¿qué es el serrín? ¿cómo se jugaba? ¿de dónde sacabas los huesos de cordero?...

En la tarde de hoy, mientras juegan juntos, están aprendiendo en qué consisten algu-

nos de los muchos juegos tradicionales: diábolo, yoyó, peonza, rayuela, canicas, el corro de la patata... A algunos de esos juegos ellos también juegan. “Yo juego con mis amigos a las tres en raya. Pintamos en la arena con un palo el tablero y con piedras hacemos las fichas”, dice Laura. Otros como Adam, Isabel o Sebas han jugado o han visto cómo se juega a la rayuela o al truque, y la mayoría conoce la peonza. Y en lo que todos coinciden es que “son muy divertidos”. Dejar el móvil o los juegos electrónicos de lado... “igual tanto como eso... no, pero ahora que conocemos tantos juegos tradicionales, seguro que jugaremos”, dice Iván.

El programa intergeneracional continúa en marcha y pronto se realizará también en *La Pecera Centro*. Hoy tocaban juegos tradicionales... y también estaban previstos un taller de juegos interactivos y otro de nuevas tecnologías. Una cosa es segura: en esta tarde todos se han divertido y han aprendido mucho los unos y los otros.



CONSUMO | Conocerlas es importante para evitar abusos

La OMIC informa sobre las cláusulas abusivas



El documento con las condiciones generales del contrato de compra de un producto o un servicio debe estar redactado de manera sencilla, con letra de un tamaño de más de un milímetro y medio y no deben remitir

a textos o documentos que no se entreguen al consumidor en el momento de la firma del contrato. Las condiciones generales pueden incluir cláusulas que no han sido negociadas individualmente y que, muchas veces, perjudican al consumidor. Son las llamadas *cláusulas abusivas*, y estas son las más habituales:

- Las que vinculan el contrato a la voluntad del empresario, como aumentar el precio del servicio sin que esté previsto en el contrato.
- Las que limitan los derechos del consumidor, como exigir para darse de baja la obtención de un código que la empresa nunca da.

- Las que no resultan recíprocas para las partes, como exigir penalización al consumidor por incumplir el contrato y no al empresario.

- Las que imponen garantías desproporcionadas al consumidor, como exigir una fianza que no establece la normativa vigente.

- Las que suponen un desequilibrio en la ejecución del contrato, como penalizar en caso de baja por mala prestación del servicio.

- Las que contravienen las normas sobre competencia en caso de reclamaciones.

En cualquier caso, la determinación de si una cláusula es abusiva o no debe hacerla un juez.

Cuidado con las condiciones de las tarjetas 'revolving'

Las tarjetas *revolving* son un tipo de tarjeta de crédito con ciertas peculiaridades complejas que son necesarias conocer para evitar el *sobreendeudamiento*. Funcionan como un microcrédito o una línea de crédito y aplican unos intereses que pueden ser abusivos cuando superan los que el Banco de España publica para créditos personales. Esto supone que, si pagas cuotas mensuales bajas y con unos intereses altos, tu deuda se alarga indefinidamente; por una compra de 900 euros, puedes acabar pagando 2.900. Para saber si tienes una tarjeta *revolving*, revisa tus recibos mensuales y busca el tipo de interés que te está aplicando el banco. Luego, confirma con el Banco de España si el interés aplicado está dentro del baremo que este publica en su página web (bde.es). Si fuese más alto y ya has pagado

todo el capital prestado, debes reclamar judicialmente la nulidad del contrato junto con sus intereses. Si todavía no has pagado el capital prestado, puedes reclamar judicialmente la nulidad del contrato y de la tarjeta, solicitando solo pagar el capital que resta. También puedes pedir la devolución de los intereses abusivos abonados hasta la fecha de la reclamación.



Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD)

Photoshop Nivel medio (curso online).

Requisitos técnicos (no incluidos en el precio del curso): Adobe Photoshop CC, un ordenador con conexión a internet, auriculares, micrófono, cámara web y correo de gmail para conectar a través de Meet. Del 3 de marzo al 2 de junio, los viernes, de 17 a 18:30 h.

Precio del curso completo: 28,50 euros.

Se requiere: conocimientos del entorno Windows.

Autocad 3D: hasta el 21 de junio, de 9:30 a 11 h, lunes y miércoles.

Precio: 76 euros.

Del 20 de febrero al 21 de junio, de 17:30 a 18:30 h, martes y jueves.

Precio: 50,67 euros.

Excel Nivel II (curso nuevo): hasta el 13 de abril, martes y jueves, de 17 a 19 h.

Precio: 38 euros.

Dibujo: taller enfocado a la explicación y práctica de los elementos del dibujo, como son la composición, el trazo, el claroscuro, las proporciones, la expresión, etc. Se imparte el uso de los distintos

materiales (carboncillo, lápiz, pastel, acrílicos, tintas y mixtas), así como también se abordan diversos temas como el bodegón, el retrato, el paisaje y otros. Hasta el 22 de junio, martes y jueves, de 10 a 12 h.

Precio: 91,67 euros/trimestre.

Español para extranjeros: para formalizar la matrícula, es necesario realizar una prueba de nivel, que pueden recoger en la UPMD o descargar en la web municipal alcobendas.org y, una vez cumplimentada, entregar en la UPMD o enviar por correo electrónico a upa@aytoalcobendas.org. Del 20 de febrero al 22 de junio.

Precio: 112 euros.

Para más información, llamar al teléfono 91 662 60 62 o enviar un correo electrónico a upa@aytoalcobendas.org.

Inscripciones:

Universidad Popular Miguel Delibes: de forma presencial, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, de lunes a viernes.

Servicio de Atención Ciudadana: solo por **teléfono** (pago con tarjeta): **010** o **91 296 90 88** (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde móviles).



Punto Limpio Móvil

Recorre los distritos de la ciudad para poder reciclar más fácilmente:

- **Hasta el 5 de marzo**, estará en la calle Blas de Otero con la calle Ruperto Chapí. Entorno del Ayuntamiento.

- **Del 6 al 19 de marzo**, en el entorno de la Base de Policía Local de El Soto de la Moraleja, en la Avenida de Bruselas, 37.

- **Del 20 de marzo al 2 de abril**, en la Avenida de Pablo Iglesias con la calle Felicidad, junto a la planta de recogida neumática de Fuente Lucha.

- **Del 3 al 16 de abril**, en el aparcamiento del Polideportivo Municipal José Caballero.

- **Del 17 al 30 de abril**, en la calle Marqués de la Valdivia, a la altura de la Plaza de la Artesanía.

- **Del 1 al 14 de mayo**, en el entorno de la Base de Policía Local de El Soto de la Moraleja, en la Avenida de Bruselas, 37.

- **Del 15 al 28 de mayo**, en el aparcamiento de la calle Huelva, junto al recinto ferial.

- **Del 29 de mayo al 11 de junio**, en la Ciudad Deportiva Valde las Fuentes.





CULTURA | El domingo 5 de marzo, a las 20 horas, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas

‘Adictos’, una distopía teatral que advierte del uso perverso de la tecnología

Vuelve Lola Herrera a Alcobendas para interpretar a Estela Anderson, una científica horrorizada al descu-

brir que su gran proyecto va a ser utilizado en contra de la humanidad. Acompañan a Herrera las actrices Ana

Labordeta y Lola Baldrich, dirigidas por Magüi Mira. La obra, escrita por Manuel Dicenta y Juanma Gómez, muestra una sociedad que ha perdido la ética y los valores, donde reinan la manipulación y la desinformación. La comunicación, la incomunicación, la soledad, la libertad y el uso excesivo de la tecnología son los grandes temas que aborda la función.

Tan solo quedan ya las últimas butacas –en el anfiteatro– para este espectáculo, a la venta, al precio de 13 euros, en giglon.com y en la taquilla del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

‘Encuentro de Ciudadanía Global’, por un cambio sostenible

El próximo viernes, 3 de marzo, a las 20 h, se celebrará en el Auditorio Paco de Lucía el festival *Cantemos por un planeta mejor*. Se trata del *I Encuentro de Ciudadanía Global de Alcobendas*, impulsado por la asociación cultural Ludi Musici, en colaboración con el Ayuntamiento.

Se trata de un acto divulgativo con ciudadanos y ciudadanas interesados/as en promover un cambio solidario y sostenible desde diferentes ámbitos –científico, educativo, sanitario, social y ambiental– basado en los *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)*.

En este encuentro sobre la salud de la humanidad, del planeta y la sostenibilidad participan asociaciones, ONG, científicos y la Escuela de Música y Danza. La entrada es libre, hasta completar aforo.

I ENCUENTRO DE LA CIUDADANÍA GLOBAL DE ALCOBENDAS

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

FOR THE BEAUTY OF THE EARTH. J. RUTTER
 APERTURA INSTITUCIONAL

MÚSICA EN UN MUNDO GLOBAL
 CAMBIO CLIMÁTICO. FERNANDO VALLADARES
 THE SHOWER. EDWARD ELGAR
 ONGs Y ASOCIACIONES



ALFONSINA Y EL MAR. A. RAMÍREZ. ARR. M. MORALES
 LA SALUD DE LA HUMANIDAD. FERNANDO VALLADARES
 ET IN TERRA PAX HOMINIBUS. A. VIVALDI
 CIERRE INSTITUCIONAL

WE ARE THE WORLD. M. JACKSON & L. RICHIE

CANTA: LUDI MUSICI - NIÑOS Y NIÑAS ALCOBENDAS. MÚSICA Y DANZA: ESCUELA MÚSICA DANZA

CANTEMOS POR UN PLANETA MEJOR

CENTRO DE ARTE PACO DE LUCÍA DE ALCOBENDAS
 VIERNES, 3 DE MARZO A LAS 20.00 HORAS
 ENTRADA LIBRE

ORGANIZA  PROMUEVE Y COLABORA 

ayuntamiento de ALCOBENDAS

Amgrec: estalydasil



Dentro del programa ‘Mis primeros pasos por Alcobendas’

Alcobendas da la bienvenida a más de cien bebés

Un total de 127 familias han sido recibidas esta semana dentro del programa *Mis primeros pasos por Alcobendas*. El alcalde, Aitor Retolaza (Cs); el vicealcalde, Rafa Sánchez Acera (PSOE); y las concejales de Familia e

Infancia, Inma Puyalto (Cs) y Ofelia Culebradas (PSOE), respectivamente, han hecho entrega a las familias de una bolsa con productos útiles para los primeros meses de vida de los y las bebés, como un cambiador,

una toalla de baño o un babero, y otros que podrán conservar durante toda su vida, como un marco de fotos y una bolsa para meter los juguetes. Todos los productos son ecológicos y sostenibles, para dar cumplimiento a los *Objetivos de Desarrollo Sostenible* de la *Agenda 2030*.

Para la concejala de Familias, Inma Puyalto, “este programa no solo pretende dar la bienvenida a los recién nacidos, sino que estamos seguros de que darán sus primeros pasos por una ciudad llena de parques, colegios y, en un futuro, ellos y ellas también podrán crear su propia familia en Alcobendas”.



Requisitos para participar

Pueden optar a este programa, que también ofrece la posibilidad de hacer un curso de primeros auxilios, las familias empadronadas en Alcobendas con bebés de hasta un año de edad, contando desde la fecha en la que se realiza la solicitud.

La solicitud se debe realizar a través de la web municipal alcobendas.org.



IGUALDAD | Se trata de un proyecto participativo para sensibilizar en la perspectiva de género

‘El Paseo de Jane’: conoce Alcobendas con otra mirada

La Casa de la Mujer ‘Clara Campoamor’ ha organizado, en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid y la cooperativa de arquitectura Batíq, un paseo por Alcobendas que incluye criterios de igualdad y accesibilidad.

El Paseo de Jane es un proyecto –en tres fases– que busca sensibilizar a la población sobre la necesidad

de incluir la perspectiva de género en el urbanismo, la creación de espacios de convivencia y la importancia de entender nuestros barrios a partir de los usos y necesidades de quien los habita y los camina.

Taller, paseo y sesión participativa

En la primera fase se realizará un taller partici-

pativo, el martes 14 de marzo, de 19:30 a 21:30 h, con vecinas, colectivos, asociaciones y personal técnico del Ayuntamiento, en el que se analizará la ciudad desde una mirada inclusiva. Después, el sábado 25 de marzo, a las 11 h, comenzará un paseo guiado desde el Centro Cultural Pablo Iglesias hasta Espacio Miguel Delibes a través de los espacios identificados en el primer taller. Por último, se presentarán los resultados en una sesión participativa donde se podrá discutir sobre las problemáticas encontradas y las posibles soluciones.

Información e inscripciones en: alcobendas.org y en el siguiente código QR.



‘Enfermedades raras: cómo ayudar desde el laboratorio’

Con motivo de la celebración del *Día Mundial de las Enfermedades Raras* (martes 28 de febrero), la próxima conferencia del ciclo *Miércoles en Abierto*, que tendrá lugar el 1 de marzo, a las 18 h, en Espacio Miguel Delibes, abordará los problemas a los que se enfrentan las familias que sufren alguna de las 3.000 enfermedades raras existentes en el mundo y las dificultades de médicos e investigadores para estudiarlas. Marina Guillén y Víctor Valcárcel, investigadores del Instituto de Investigaciones Biomédicas “Alberto Sols” del CSIC-UAM, profundizarán, además, en el *Síndrome de Allan-Herndon-Dudley* o *Deficiencia de MCT8*, enfermedad asociada a la falta de un transportador de hormonas tiroideas que causa alteraciones a nivel endocrino y, sobre todo, neurológico. La entrada es libre, hasta completar aforo.



CULTURA | Participaron 22 comparsas del tejido cultural y asociativo, con más de 1.400 personas

El 'Gran Desfile de Carnaval' llenó de color y diversión la ciudad



El buen tiempo acompañó la celebración del *Carnaval 2023*. El sábado 18 de febrero, Alcobendas volvió a recuperar la diversión de esta fiesta tras dos años de restricciones y mascarillas. Más de 1.400 personas pertenecientes a 22 comparsas de asociaciones participaron llenando de alegría, animación y color la Plaza Mayor y las calles aledañas, mientras otras muchas personas animaban el pasacalle durante su recorrido.



Comparsas ganadoras

El jurado otorgó estos premios.

En las comparsas de adultos:

- *Mejor disfraz*: Casa Regional de Murcia (*Una del Oeste*).
- *Menos es más*: Asociación Club 65 (*Climatología*).
- *Mejor animación*: Asociación Bloco do Baliza.

En las comparsas infantiles:

- *Mejor disfraz*: AMPA CEIP Federico García Lorca (*Globos aerostáticos*).

- *Menos es más*: AMPA CEIP Seis de Diciembre (*Mariposas*).

- *Mejor animación*: AMPA CEIP Luis Buñuel (*Arca de Noé*).

Recibió el premio *Vecin@s de Alcobendas* la comparsa formada por jóvenes de *La Pecera* y *Akuario*, disfrazada de *Medusas*.

Asimismo, en el *Gran Baile de Máscaras*, celebrado en La Esfera, se premió la originalidad del disfraz de *Medusa* en categoría individual y la de la agrupación *Charlestón* como mejor disfraz de grupo.



CULTURA | El jueves 2 de marzo, a las 18:30 horas, en el Auditorio Paco de Lucía

‘Jueves de Cine’ proyecta ‘Rebelde sin causa’, la película que convirtió en icono a James Dean



¿Quién no recuerda la chaqueta de nailon *bomber* de color cereza que James Dean lució en *Rebelde sin causa*? *Jueves de Cine* continúa el ciclo *Cine y Moda* proyectando el próximo jueves, 2 de marzo, la película que retrató la decadencia moral de la juventud estadounidense en la década de los 50.

Cuenta la historia de tres adolescentes, interpretados por James Dean, arrestado por una borrachera,

Sal Mineo y Natalie Wood. Los tres arrastran grandes problemas en casa.

Icono de la rebeldía

Rebelde sin causa se estrenó casi un mes después del accidente de tráfico en el que murió James Dean y estableció para siempre su imagen como icono de la rebeldía juvenil.

La cinta se proyectará en el Auditorio Paco de Lucía y el acceso a la sala es gratuito, hasta completar el aforo.

‘Cuentacuentos’ para público infantil

La compañía Tatira Teatro presenta el *cuentacuentos Tilde y Vampy aventuras sin fin*, una historia llena de sorpresas, mañana, sábado 25 de febrero, a las 12 h, en Espacio Miguel Delibes. La actividad, dirigida a niños y niñas de tres a siete años, acompañados/as de un persona adulta, es gratuita. Las inscripciones se realizan hoy, viernes 24, llamando al teléfono 607 653 459, de 9 a 21 h. Las plazas son limitadas por razones de aforo.



ESCUELA DE MÚSICA Y DANZA. Mañana, sábado 25 de febrero, las agrupaciones *Minimetals*, *Illumetales* y *aTrombicordes* de la Escuela de Música y Danza ofrecerán un concierto encuadrado en el *IV Encuentro de Metales Paco Fernández*. Con músicos de muy diferentes edades, disfrutaremos de un repertorio en el que se incluyen diversos estilos musicales. Entrada libre, hasta completar aforo.

EXPOSICIÓN | Hasta el viernes 24 de marzo, en el Centro Cultural Anabel Segura

Ángeles Saura expone 'Mi lienzo infinito'



El Centro Cultural Anabel Segura acoge hasta el viernes 24 de marzo la muestra de Ángeles Saura *Mi lienzo*

infinito. Saura es vecina de Alcobendas, doctora en Bellas Artes y profesora de la Universidad Autónoma.

En esta muestra ha creado imágenes polisémicas, a medio camino entre la figuración y la abstracción. Diseña sus cuadros por módulos, que pueden unirse por los cuatro costados, e incluso repetirse, hasta llegar al infinito.

La exposición se puede ver de lunes a viernes, de 10 a 21 h, y los sábados, de 16:30 a 20.

¿Te atreves a organizar una muestra con famosas fotografías?

¿Te imaginas *comisariar* una exposición con imágenes de la Colección Pública de Fotografía? El Centro de Arte Alcobendas te ofrece la posibilidad de montar en el vestíbulo una exposición con hasta 70 instantáneas, muchas de ellas realizadas por premios nacionales de fotografía como Juan Manuel Castro Prieto, Cristina García Rodero, Chema Madoz, Ramón Masats, Ouka Leele, Isabel Muñoz o Carlos Pérez Siquier, entre otros.

Tan solo deberás pensar qué quieres contar, elegir las fotografías que integrarán tu exposición, montarlas en el muro –con la forma y distribución deseadas– y poner el título y autor cuando finalices. Haz una foto y súbela a las redes sociales con la etiqueta #Colección-FotografíaAlcobendasYTú.



DES_ILUSIONES
ARTE | CIENCIA | TECNOLOGÍA

UNA EXPOSICIÓN ÚNICA, INMERSIVA Y SENSORIAL

Est_Art Space (C/La Granja 4, Alcobendas)

Inauguración: 01/03/23 a las 20h.

Abierta al público hasta el 06/05/23.



Encuentro sobre la violencia de género

Parafernalias Teatro organiza *Antígona del Siglo XXI*, evento que incluye el montaje de la obra *Donde más duele*, basada en un hecho real de violencia de género; la proyección de una entrevista con la abogada de Women's Link que llevó este caso a la ONU, y un coloquio entre profesionales y público. Será el sábado 4 de marzo, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entradas: cinco euros (venta: desde una hora antes, en taquilla).

TEATRO LA ALEGRÍA. Representa *Bienvenido Mr. Mars-hall* este domingo, 26 de febrero, a las 12 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entradas: 3 euros (reservas: en eventosepma@gmail.com). La recaudación íntegra será para la asociación *El pequeño mundo de Álvaro*.

ASOCIACIÓN ANDALUZA. Imparte hoy, viernes 24 de febrero, a las 19 h, una *conferencia flamenca* con el guitarrista David Silva y el cantaor Trini de la Isla en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entradas: 5 euros (venta: a través del teléfono 661 736 080 y en taquilla). Este domingo 26, a las 12:30 h, su Coro Rociero Virgen de la Paz ofrece en la iglesia de San Pedro una *misa rociera*. Entrada libre.

CASA DE ANDALUCÍA. Celebra mañana, sábado 25 de febrero, a las 19 h, en La Esfera, la *Gala por el Día de Andalucía*, con una exhibición de baile del alumnado y el ballet de la casa. Al final, actuación de Son del Sur. Entradas: 3 euros (venta: en taquilla, desde una hora antes).

PAPEL Y PLUMA. Organiza su *VI Concurso de Microrrelatos*. Las obras, de temática libre y sin contenido ofensivo, se pueden presentar hasta el 28 de febrero. Bases completas: en asociacionliterariapapelpluma.wordpress.com.

ASOCIACIÓN TEATRAL TÚNGUELE. Representa la obra de Molière *El enfermo imaginario* el viernes 3 de marzo, a las 19 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias.

Entradas: 5 euros (venta: desde una hora antes, en taquilla, y reservas, en tunguele@hotmail.com).

LUDI MUSICI. Organiza el festival *Cantemos por un planeta mejor* el viernes 3 de marzo, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía, un *encuentro divulgativo sobre la salud de la humanidad, del planeta y la sostenibilidad* y sobre proyectos solidarios en Alcobendas amenizados a través del arte. Participan asociaciones, ONG, científicos y la Escuela Municipal de Música y Danza. Entrada libre, hasta completar aforo.

TEATRO HUELLA. Ofrece el domingo 5 de marzo, a las 12 h, en la Casa de las Asociaciones, la obra *La Monja Sabelotodo*, una divertida comedia sobre una banda de ladrones que se siente segura escondida en un piso de Madrid... hasta que dan con una monja que parece saberlo todo. Entrada libre.

PLANETA MINDFULNESS. Realiza cuatro talleres el sábado 4 de marzo en la Casa de las Asociaciones: *Yoga* (10:15-11:45 h), *Biodanza y mindfulness* (12-13:30), *Mindfulness* (17:30-19) y *Biodanza y voz* (19:15-21:15). Aportación voluntaria. Más información: en planetamindfulness.net.

CORO ROCIERO AMANECER. Canta una *misa rociera* mañana, sábado 25 de febrero, a las 19:30 h, en la iglesia de San Lesmes Abad.

IMAGINA | El viernes 10 de marzo, a las 20 horas, para jóvenes de 14 a 30 años

‘Creatura’, el circo de Pepe Viyuela que une vanguardia y tradición, por solo 3,20 euros



Música, poesía y circo se combinan en *Creatura*, el espectáculo circense donde se puede contemplar el circo desde una visión poética, inspirada en *Bestiario del Circo*, escrito por el ac-

tor y cómico Pepe Viyuela. Los y las jóvenes de 14 a 30 años de Alcobendas podrán disfrutar de esta maravilla circense con un descuento del 80%. Hay 50 entradas a precio reducido: 3,20

euros, para personas empadronadas, y 6,40 euros, para jóvenes que estudien o trabajen en la ciudad. Equilibrios, acrobacias, malabarismos y vuelos sobre el escenario del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas, mientras suenan botellas *percutidas* y algunos instrumentos de viento y percusión. *Creatura* ha ganado varios galardones en los premios *Feten*, *Malabharía* y *Paca*.

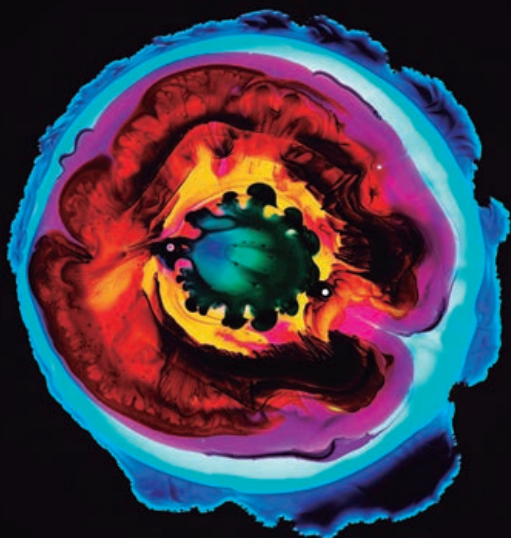
Vales

Imagina repartirá 50 vales del 24 de febrero al 7 de marzo, que se podrán canjear del 1 al 7 de marzo en la taquilla del Teatro Auditorio.

La galería Est_Art acoge la muestra ‘Des_Ilusiones’

Arte, ciencia y tecnología se dan cita en esta exposición, un proyecto multidisciplinar, inmersivo y sensorial en el que participan varios artistas: Nourathar Studio, TONDOsmiling, Miguel Mas, Noé Serrano, Moonb Armada, Fran Pérez Rus y Verónica Peña. Tras la explosión tecnológica de las últimas décadas, que ya forma parte de nuestra vida cotidiana, estos artistas invitan a que el público reflexione y se pregunte: ¿cómo seremos nosotros?, ¿en qué tipo de personas nos estamos convirtiendo?

La muestra estará abierta en la galería Est_Art (c/ La Granja, 4) hasta el 6 de mayo, aunque el acto inaugural, con varios artistas y una sesión musical con *dj*, se celebrará el miércoles 1 de marzo, a las 20 h.



IMAGINA | Las inscripciones se realizan en la web imagonalcobendas.org

El domingo 5 de marzo descubre Toledo en una escapada cultural y de multiaventura



Imagina organiza una salida el domingo 5 de marzo dirigida a jóvenes de 18 a 35 años (de 14 a 17, acompañados) para descubrir Toledo, declarada *Patrimonio de la Humanidad* por su gran con-

junto monumental, donde convivieron las tres culturas: cristiana, musulmana y judía. La salida comenzará con una visita guiada de dos horas para contemplar la catedral, sinagogas, iglesias,

plazas como la de Zocodover y las calles y rincones de la ciudad medieval.

Multiaventura

Tras esta visita, se hará un descanso para tomar un pícnic en el parque del Tránsito, con bellas vistas del valle del Tajo. Tras este almuerzo, la salida continúa con una actividad de tiro con arco y un circuito de orientación.

El precio de esta escapada es de siete euros (10 euros, no empadronados) e incluye seguro, guía, visita, actividades, bus y monitores (no incluye comida).

Las inscripciones se realizarán en la web de Imagina: imagonalcobendas.org.

El 'Festival Zero Discriminación' se celebra el 1 de marzo

El miércoles 1 de marzo, a las 19:30 h, se celebrará en el Auditorio Paco de Lucía el *Festival Zero Discriminación* para reivindicar el derecho de todos a vivir una vida plena, con dignidad y sin discriminación. Cada vez que se rechaza a un individuo o un grupo, se debilita la cohesión social y se atenta contra la vida de todos.

En este festival se presentará oficialmente el himno de Alcobendas y participarán jóvenes, grupos y combos de la Escuela Municipal de Música y Danza, alumnado del instituto Severo Ochoa, la escuela de música Semblanzas y la agrupación Sedna, así como jóvenes voluntarios del grupo de *corresponsales* de Imagina. Todos apues-

tan por frenar cualquier discriminación en colegios, empresas, centros de salud y otros espacios y servicios públicos.

DISCRIMINACIÓN
01/03
2023
19:00 **ZERO** FESTIVAL

Estreno del Himno de la Infancia de Alcobendas
Midas Pam 4,75
Iñaki Miguel
Adrián Valdepeñas
Semblanzas Band
Combo 5
Sedna

AUDITORIO PACO DE LUCÍA
CENTRO DE ARTE DE ALCOBENDAS

IES Severo Ochoa
Escuela Municipal de Música y Danza
imagina
Ayuntamiento de ALCOBENDAS

SERVICIO DE ATENCIÓN CIUDADANA

Más cerca de ti

24
HORAS
365
DÍAS

alcobendas.org



Chat SAC



Cita Previa

NUEVOS SERVICIOS PRESENCIALES

Atención fácil a mayores de 65 años

Tutorización en trámites *online*

010 | 91 296 90 88



Ayuntamiento de
ALCOBENDAS

INSTALACIONES | Mejoras en dos campos de fútbol-11 y en otro de fútbol-7

Cambio del césped artificial en Fuente Lucha y en la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes



El Ayuntamiento continúa con el plan de mejoras en las instalaciones deportivas. En las próximas semanas se va a sustituir el césped artificial en tres campos de fútbol –dos de fútbol-11 y uno de fútbol-7–, además de abordar diversas mejoras en ambas instalaciones situadas en la Ciudad Deportiva Valdela-sfuentes

(campo de fútbol número 3) y en Fuente Lucha.

Las obras han sido adjudicadas a la empresa Harado de Construcciones de Asistencia Técnica, S.L. por un importe de 330.326,33 euros. La redacción del proyecto y la dirección facultativa ha sido realizada por E-Adjudica, S.L., por un importe de 6.002,45 euros.

El plazo de ejecución de las obras es de cuatro meses. Además del cambio de césped, se realizarán otras actuaciones de mejora en la red *parabalones* y en los banquillos y se aumentará la distancia de seguridad entre la valla perimetral y el terreno de juego. En Valdela-sfuentes se pondrán cuatro porterías abatibles y se marcará el campo para fútbol-7, mientras que en Fuente Lucha se colocarán rejillas en los vestuarios.

El césped se cambia por el desgaste provocado por su uso intensivo y se conservarán los sistemas de riego y drenaje. Está prevista la recuperación del 50% del césped artificial retirado, que se reutilizará en dos pistas del Parque de Castilla-La Mancha.

Campeonato de España de duatlón

Los días 1 y 2 de abril, Alcobendas reúne a los principales valores del duatlón nacional que participarán en el campeonato de España cadete, júnior y juvenil, tanto masculino como femenino, y en el de relevos mixtos de talentos. La prueba está organizada por la Federación Española de Triatlón, que, un año más, vuelve a confiar en Alcobendas como sede de un campeonato nacional, y por la AD Ecosport Alcobendas.

Se disputará por un recorrido en el Parque de Andalucía y en su entorno, donde se ubicarán los circuitos de carrera a pie y ciclismo.



PONITE

HAZTE CON
EL ABONO
DEPORTE



A PUNTO

- MÁS DE 150 CLASES Y ACTIVIDADES SEMANALES. FITNESS, SPA, MEDICINA DEPORTIVA Y MUCHO MÁS.
- APROVECHA LOS MEJORES DESCUENTOS.
- ENTRENA SEGURO Y A TU MEDIDA.

CONVENIO | La nueva entidad benefactora ofrece becas a la excelencia académica

Fundal y el Centro de Estudios Garrigues, aliados por el deporte



El Centro de Estudios Garrigues y la Fundación Deporte Alcobendas (Fundal) se alían en pro de los deportistas tras la firma de un convenio de colaboración por el que el Centro de Estudios Garrigues se convierte en nueva *entidad benefactora*

de Fundal. Ambas instituciones han acordado apoyarse en la organización de jornadas de formación para estudiantes y deportistas. El Centro de Estudios Garrigues apoyará también la *presentación de los clubes Fundal*, que se realiza cada

comienzo de temporada, y ofrecerá, además, una serie de becas a la excelencia académica en sus programas de grado y posgrado (másteres de especialización) al colectivo de Fundal. Félix Plaza, presidente del Centro de Estudios Garrigues, recibió al alcalde de Alcobendas, Aitor Retolaza (Cs), y a Ángel Castaño, patrono de la fundación, en la sede del centro, ubicada en la Avenida de Fernando Alonso, 8, de Alcobendas. El alcalde señaló que el Ayuntamiento está muy agradecido por la disposición del Centro de Estudios Garrigues y felicitó a ambas entidades por unir, aún más, educación y deporte.

CARRERA DE LAS EMPRESAS 'CIUDAD DE ALCOBENDAS'. La cuarta edición de esta prueba, organizada por Fundal, se celebrará este domingo, 26 de febrero, a partir de las 11 h. Con salida y llegada en el Polideportivo Municipal José Caballero y un recorrido de cinco kilómetros, cuenta con el apoyo del Ayuntamiento y la dirección técnica de la AD Ecosport. Es una carrera abierta a equipos de entre dos y cinco corredores (masculinos, femeninos, mixtos o inclusivos), formados por compañeros y compañeras de empresa o también amigos y amigas de *running*. Con el lema "Alcobendas trabaja y corre en equipo", se mantiene el formato de contrarreloj por conjuntos para fomentar el espíritu de equipo entre compañeros y/o compañeras.

'Mindfulness'. Nuevo grupo de 'Movimiento integral corporal'

Objetivo: aprender una rutina fácil diaria para fortalecer el cuerpo y las articulaciones. Las clases se dividen en bloques de 15 minutos: movimiento articular; ejercicios de fuerza y *cardio*; y estiramientos y técnicas de relajación.

Fecha: jueves, del 2 de marzo al 2 de junio, de 18 a 19 h.

Lugar: gimnasio 8 del Polideportivo Municipal José Caballero.

Precios: empadronados: 18,90 euros; no empadronados: 28,30 euros.



TRABAJO OFERTA

BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

Inspector de ITV. Jornada completa, diferentes turnos: de 7 a 14 h, de 14 a 21 h o de 10 a 19 h. Sábados alternos, de 8:30 a 14 h. Alcobendas. itv2833@itevelesa.com.

Administrativo comercial inmobiliario. Atención al cliente, gestión telefónica y asesoramiento. Valorable experiencia con el público o en puestos de gestión de equipos. Vehículo propio. Turnos rotativos. Alcobendas. angelmollada.chiburo@gmail.com.

Mecánico/a de automóvil. Diagnóstico completo del vehículo. Carné de conducir. Flexibilidad horaria. Alcobendas. migirardi@norauto.es.

Oficial de carpintería de aluminio con experiencia. Fabricación y montaje de carpintería de aluminio y vidrio. Jornada completa. San Sebastián de los Reyes. tomas@toher.es.

Mozo de almacén/repartidor con experiencia. Gestión de almacén, pedidos de proveedor y cliente, reparto, inventario y montajes. Valorable carné de carretilero. De lunes a jueves, de 8 a 17 h, y viernes, de 8 a 14. San Sebastián de los Reyes. hess@saborit.com.

Comercial de sector Seguridad. Fidelización de clientes, creación de contenidos web y redes sociales, presupuestos. Temas técnicos relacionados con el sector

Seguridad. Carné de conducir. Jornada completa. San Sebastián de los Reyes. hess@saborit.com.
Profesor de inglés por horas para academia. San Sebastián de los Reyes. 667 738 133.

Estas son algunas de las ofertas que se han gestionado en la Bolsa de Empleo y que no han sido cubiertas con las personas inscritas y dadas de alta.

Puede consultar más ofertas en alcobendas.org, dentro de la sección Empresas, Empleo y Comercio, en Bolsa de Empleo, <https://alcobendas.portalemp.com/>.

DEMANDA

Cuido a personas mayores, limpio o camarero. Externo por horas. 643 405 411.

Limpio y plancho. Por horas, inclusive fines de semana. 638 049 101.

Busco **profesor de alemán**, por las tardes, una vez a la semana. Alumno de 3º de ESO. 606 434 126.

Limpio en general. 657 786 031.

Podólogo a domicilio. Corte y fresado de uña, eliminación de durezas, uñas encarnadas, papilomas, hongos, estudio de pisada, plantillas y separadores de silicona. 616 138 253.

Limpio, cuidado a personas mayores o a niños. Externa por horas, incluidos fines de semana. 659 099 096.

Fisioterapeuta a domicilio. Rehabilitación, terapia manual, ejercicio. 660 779 027.

Telefonista, recepcionista, teleoperadora, dependienta, auxiliar de clínica o llevar niños al colegio. 679 690 287.

Limpio y plancho; externa, por horas, inclusive fines de semana. 638 049 101.

Plancho, limpio y cuidado a niños; externa, por horas. 699 800 575.

Cuido a personas mayores o a niños, limpio, plancho y cocino. 663 874 930.

Cuido y paseo a mascotas por horas. 686 296 587.

Trabajo en general y cuidar o pasear a mascotas. Joven. 616 172 068.

Limpio en general, por las tardes. 641 443 188.

Limpio, plancho; externa, por horas, incluidos fines de semana. 642 134 691.

Auxiliar administrativa, tardes. 624 938 885.

Limpio, cuidado a personas mayores o a niños; tardes por horas. 624 435 047.

Cuido a personas mayores, cocino, plancho, cajera, reponedora y limpio. 613 816 994.

VIVIENDAS VENTA

Vendo **piso**, Paseo de la Chopera, 4ª planta, 3 dormitorios, 3 terrazas a la fachada principal y 1 al interior. Muy bien comunicado. 678 944 227.

Vendo **piso**, Valdela Fuentes, planta baja, 3 habitaciones, 2 baños, plaza de garaje, trastero y zonas ajardinadas. 696 135 052.

Vendo **piso**, Travesía del Abeto, reforma integral, 3 habitaciones, 1 baño, armarios empotrados y trastero. 299.000 €. 609 973 571.

ALQUILER

Busco habitación para matrimonio. 644 322 132.

Apartamento en Benalmádena (Málaga), 3 plazas, cerca de la playa, con piscina y ascensor. Semana Santa: 475 €. También quincenas o mes. 680 678 661.

Habitación, no fumador, ambiente tranquilo y familiar. 695 258 735.

Busco habitación. 300-350 €. 638 710 122.

Habitación, no fumador, cerca de estación de Renfe. 350 €. 645 382 098.

TERRENOS Y LOCALES

Vendo o alquilo **plaza de garaje**, Paseo de la Chopera, junto al Parque Navarra. 609 688 656.

Alquilo **plaza de garaje**, Avenida de Madrid, 63. 608 008 345.

Vendo **trastero**, c/ Real Vieja con c/ Antonio Machado, 7,32 m², entrada directa desde la calle, suelo de cerámico, cierre FAQ. 651 398 241.

Alquilo **local**, muy luminoso, situado a pie de calle, zona céntrica de Alcobendas, c/ Miraflores. 660 484 286.

Vendo **plaza de garaje**, c/ Rosa Chacel, 15 m², es concesión del Ayuntamiento. 8.000 €. 676 824 591.

Alquilo **plaza de garaje**, Fuente Lucha. 35 €. 615 691 439.

Alquilo **plaza de garaje**, Avenida de la Ilusión. 50 €. 676 623 498.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Ruperto Chapí. 60 €. 633 904 418.

Alquilo o vendo **plaza de garaje**, c/ Transradio. 91 662 12 62.

VARIOS

Vendo **vajilla**, porcelana fina con decoración japonesa, Vista Alegre, de 72 piezas. Nueva sin estrenar. 645 149 684.

Vendo **coche** Opel Astra 1.6 gasolina, 3 puertas, año 2002. 900 €. 606 429 132.

VIERNES 24**19 H. C. C. PABLO IGLESIAS****ESPECIAL DÍA DE ANDALUCÍA**

Conferencia flamenca del guitarrista David Silva y el cantaor Trini de la Isla. Entrada: 5 euros.

SÁBADO 25**19 H. LA ESFERA****GALA 'DÍA DE ANDALUCÍA'**

Exhibición de baile de la Casa de Andalucía y actuación del grupo Son del Sur. Entrada: 3 euros.

**19:30 H. IGLESIA DE SAN LESMES****MISA ROCIERA**

Cantada por el Coro Rociero Amanecer. Entrada libre.

SÁBADO 25 Y DOMINGO 26**17 H. CENTRO DE MAYORES DE LA CALLE ORENSE****BAILE DE MAYORES**

Entrada libre.

DOMINGO 26**11 H. POLIDEPORTIVO MUNICIPAL JOSÉ CABALLERO****IV CARRERA DE LAS EMPRESAS**

Popular carrera de 5 kilómetros. Inscripciones: hasta el sábado 25, a las 14:59, o hasta completar plazas.

12:30 H. IGLESIA DE SAN PEDRO**MISA ROCIERA**

Con motivo del *Día de Andalucía*, misa cantada

por el Coro Rociero Virgen de la Paz, de la Asociación Andaluza de Alcobendas. Entrada libre.

MARTES 28**19 H. LA ESFERA****PRESENTACIÓN DEL 'PLAN ESTRATÉGICO LIDERA 2030'**

Es imprescindible confirmar la asistencia en la web municipal (alcobendas.org).

MIÉRCOLES 1**18 H. ESPACIO MIGUEL DELIBES**

Conferencia *Enfermedades raras: cómo podemos ayudar desde el laboratorio*, impartida por Marina Guillén, bioquímica del CSIC. Entrada libre.

JUEVES 2**18:30 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA****CICLO 'CINE Y MODA'**

Proyección de la famosa película *Rebelde sin causa*, con James Dean y Natalie Wood. Entrada libre.

**VIERNES 3****19 H. C. C. PABLO IGLESIAS****EL ENFERMO IMAGINARIO**

La compañía teatral Túnguele interpreta la última obra de Molière, una comedia que critica a los médicos del siglo XVII. Entrada: 5 euros.

20 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA**I ENCUENTRO DE CIUDADANÍA GLOBAL**

Cantemos por un planeta mejor, encuentro divulgativo sobre la salud del planeta, la sostenibilidad y proyectos solidarios de Alcobendas. Actuaciones de Ludi Musici y la Escuela Municipal de Música y Danza. Entrada libre.

SÁBADO 4**19 H. C. C. PABLO IGLESIAS****ANTÍGONA DEL SIGLO XXI**

Evento sobre la violencia de género con representación de la obra *Donde más duele*, entrevista a una abogada de Women's Link y coloquio con profesionales. Entrada: 5 euros.

DOMINGO 5**12 H. CASA DE LAS ASOCIACIONES****LA MONJA SABELOTODO**

Comedia con Teatro Huella sobre una banda de atracadores que se refugia en un piso de Madrid y se encuentra con una peculiar monja. Entrada libre.

**20 H. TEATRO AUDITORIO****ADICTOS**

Las actrices Lola Herrera, Lola Baldrich y Ana Labordeta interpretan una historia sobre la pérdida de ética y de valores, la manipulación y la desinformación. Entradas: 13 y 19 euros.



PRESENTACIÓN DEL PLAN ESTRATÉGICO ALCOBENDAS LIDERA 2030

Martes 28 de febrero, a las 19 h · Centro Municipal La Esfera

Ven a conocer los proyectos de desarrollo y transformación de Alcobendas con el horizonte puesto en el año 2030.

