

# Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org) |



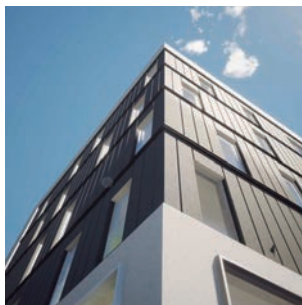
DEL 8 AL 14  
DE ABRIL '24

TU SALUD,  
NUESTRA PRIORIDAD

## Una semana llena de actividades para fomentar la salud y el bienestar



Alcobendas,  
ciudad líder en  
inteligencia artificial



Avanzan las obras de  
las 39 viviendas de la  
Avenida de España



Solemne homenaje  
a las víctimas de los  
atentados del 11M

## Jornada de puertas abiertas de colegios e institutos de Alcobendas

### INFANTIL 0-3 AÑOS

- **EEII La Chopera:** 20 de marzo y 8 de abril (17:30 h).
- **EEII El Cuquillo:** 14 de marzo y 2 de abril (17:30 h).
- **EEII Valdelaparra:** 19 de marzo y 3 de abril (17:30 h).
- **EEII Pío Pío:** 3 y 8 de abril (16:15 h).
- **EEII Cascabeles:** 20 de marzo y 3 de abril (16 h).
- **EEII Fuentelucha:** 18 de marzo y 1 de abril (16:30 h).
- **EEII San Pedro Apóstol:** 20 de marzo y 1 de abril (17:30 h).
- **CEIP Gabriel y Galán:** 21 de marzo y 5 de abril (15:15 h).
- **CEIP Profesor Tierno Galván:** 19 de marzo (10 h) y 10 de abril (15 h).

### COLEGIOS PÚBLICOS

- **CEIP Antonio Machado:** 20 de marzo y 8 de abril (16 h).
- **CEIP Bachiller Alonso López:** 18 de marzo y 5 de abril (16 h).
- **CEIP Castilla:** 20 de marzo (14:45 h) y 10 de abril (16 h).
- **CEIP Daoiz y Velarde:** 20 de marzo (10 h) y 4 de abril (16 h).
- **CEIP Emilio Casado:** 15 de marzo y 5 de abril (16:30 h).
- **CEIP Federico García Lorca:** 15 de marzo (9:15 y 14:45 h).
- **CEIP Gabriel y Galán:** 15 de marzo y 5 de abril (15:15 h).
- **CEIP Luis Buñuel:** 19 de marzo (13 h) y 9 de abril (9:30 h).

- **CEIP Miguel Hernández:** hasta el 31 de marzo.
- **CEIP Miraflores:** 19 de marzo y 5 de abril (16:30 h) y 11 de abril (10 h).
- **CEIP Parque de Cataluña:** 18 de marzo y 5 de abril (10 h) y 9 de abril (16 h).
- **CEIP Profesor Tierno Galván:** 19 de marzo (10 h) y 10 de abril (15 h).
- **CEIP Seis de Diciembre:** 14 y 19 de marzo y 4 de abril (16:40 h).
- **CEIP Valdepalitos:** 18 de marzo (16 h).

### COLEGIOS CONCERTADOS

- **Greenwich School:** 15 y 20 de marzo y 5 y 12 de abril (17 h).
- **Padre Manyanet:** 10 de abril (10 h).
- **María Teresa:** 15 de marzo, 2º ciclo de Infantil (15:15 h); 12 de abril, Primaria y ESO (15 h).
- **San Antonio:** solicitar cita en el teléfono 91 652 71 69.
- **IBN Gabirol-Estrella Toledano:** citas en el teléfono 91 650 12 29.

### INSTITUTOS

- **IES Ágora:** 16 de marzo. El horario se publicará en la web del instituto.
- **IES Gloria Fuertes:** 20 de marzo (16:30 y 17:30 h).
- **IES Giner de los Ríos:** 16 de marzo, ESO (11 h) y Bachillerato (12:30 h).
- **IES Virgen de la Paz.** 19 de marzo, para grupos de alumnado de los centros educativos (de 9 a 11 y de 12 a 14 h) y para familias y visitas individuales (de 17 a 18:30 h).

**Más información sobre cómo solicitar cita o confirmar asistencia:** en la revista municipal Sietedías nº 1.673 (páginas 4 y 5).



## Sesiones ordinarias de las Juntas Municipales de Distrito

**Distrito Urbanizaciones:** martes 19 de marzo, de 19 a 21 h, en la sede del distrito (Centro Cívico Anabel Segura, Avenida de Bruselas, 19).

**Distrito Centro:** miércoles 20 de marzo, de 19 a 21 h, en la sede del distrito (Plaza del Pueblo, 1).

**Distrito Norte:** jueves 21 de marzo, de 19 a 21 h, en Espacio Miguel Delibes (Avenida de la Magia, 4).



## MOVILIDAD EN EL BARRIO NORTE DE ALCOBENDAS

De un tiempo a esta parte asisto con preocupación al aumento evidente de tráfico en el barrio Norte y en la Avenida de Valde-laparra. La construcción de viviendas en Tempranales no cesa, son muchos los nuevos vecinos de esta zona que van a crecer todavía más con la entrega de las viviendas de alquiler barato. La incesante construcción de viviendas no se ha acompañado de nuevas vías de acceso de este barrio con carreteras principales, por lo que todos estos nuevos vecinos usan las vías de Alcobendas, especialmente la Avenida de Valdeparra, por lo que las rotondas están bastante saturadas a ciertas horas. Me gustaría que el Ayuntamiento se implicase en este tema, que a futuro se va a complicar todavía más. Gracias.

**Sonia Peñalver**

## TREN DE CERCANÍAS

A la atención de todos los concejales del Ayuntamiento de Alcobendas:

Independientemente de la ideología de cada concejal, solicito que desde el Ayuntamiento se le envíe una protesta unánime al Ministerio de Transportes por el pésimo servicio de cercanías que padecen los ciudadanos de Alcobendas y, además, se le requiera una urgente mejora. Es inhumana e intolerable el trato que se recibe día tras día con las demoras, suspensión de trayecto, cambio de itinerario repentino y resto de incidencias.

no e intolerable el trato que se recibe día tras día con las demoras, suspensión de trayecto, cambio de itinerario repentino y resto de incidencias.

**Luis Matas**

## MUCHAS GRACIAS A MIREILLE

Queremos agradecer a Mireille, la presidenta del Club 65, la oportunidad que nos brindó hace dos años de formar, dentro de su asociación, el Grupo de teatro Amanecer 65. Empezamos en él diez personas, ocho de ellas procedentes de otro grupo de teatro de mayores, dirigidos por el voluntario Alberto Perales, a quien agradecemos su ayuda y paciencia.

Después se han ido uniendo a nosotros diversas personas ilusionadas por formar parte del grupo tras vernos en nuestras primeras actuaciones. Actualmente somos ya 16, siete hombres y nueve mujeres, bajo la dirección de Benito Jiménez.

Existe un gran compañerismo, respeto y armonía entre todos, por lo que disfrutamos mucho en los ensayos, en el escenario y también en las meriendas, comidas y viajes que organizamos. Por todo ello, le damos las gracias a Mireille de todo corazón y os animamos a acudir a nuestras actuaciones para que disfrutéis de ellas.

**Grupo de teatro Amanecer 65**



Edita:  
Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

ALCALDESA  
**ROCÍO GARCÍA ALCÁNTARA**

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

Directora:  
**Marta Carvajal**  
Subdirectora:  
**Carmen Rodríguez**

Redacción:  
**Juan Carlos Herráiz**  
**Susana Longarela**  
**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**  
**Isabel Guadalix**  
Colaboración en Fotografía:  
**Javier Arcenillas**  
**Cipri Pastrano**  
Preimpresión digital:  
**Departamento de Comunicación**  
Imprime: **Rotocobrihi**.  
Distribuye: **Ofnotrib-Gupost**.  
Depósito Legal: M. 3.520-1986  
Tirada: **38.800 ejemplares**.  
Distribución gratuita.  
Suscríbese a **Sietediasdigital** en  
[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

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](mailto: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 extraerlos, 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.

Impreso en papel ecológico  
certificado PEFC



## Programa formativo. Curso presencial dirigido a comercios

**Marketing con pocos recursos:** gratuito.

**Objetivos:** dar a conocer las diferentes herramientas existentes para desarrollar un plan de *marketing* y diseñar acciones concretas de *marketing* efectivo con una inversión limitada.

**Fechas:** se impartirá del 18 al 21 de marzo, de 14:30 a 16:30 h, en el aula 15 de la Universidad Popular Miguel Delibes (Avenida de la Magia, 4).

**Inscripciones:** a través de este código QR.



## Casa de la Mujer 'Clara Campoamor'

- **Habilidades para mejorar la autoestima.** Los viernes, desde el 22 de marzo hasta el 29 de abril, de 10 a 11:30 h.

**INSCRIPCIONES:** se realizan solo en los teléfonos 010, si llama desde Alcobendas (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía), y 91 296 90 88, si lo hace desde fuera de Alcobendas o desde dispositivos móviles. De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.

**Más información:** en [alcobendas.org](http://alcobendas.org).



## Sesiones del 'Club de Empleo'

Abiertas las inscripciones para las siguientes sesiones:

- **Diseña tu CV con ChatGPT:** miércoles 20 de marzo, de 10 a 12 h. *Online*.
- **Claves para superar con éxito con una entrevista de trabajo:** jueves 21 de marzo, de 10 a 14 h. Presencial, en el Centro de Nuevas Tecnologías Conect@ (c/ Soria, 43).
- **Optimiza tu perfil de LinkedIn:** miércoles 3 y jueves 4 de abril, de 10 a 12 h. *Online*.
- **Networking profesional:** 10 y 11 de abril, de 10 a 12 h. *Online*.
- **Tu CV para conseguir entrevistas:** miércoles 17 y jueves 18 de abril, 10 a 12 h. *Online*.
- **Aprende a gestionar tu demanda de la Bolsa de Empleo-Agencia de Colocación municipal:** miércoles 24 de abril, de 10 a 12 h. *Online*.

**Dirigidas a:** personas inscritas en la Bolsa de Empleo-Agencia de Colocación Municipal.

**Inscripciones:** en el correo [bolsaempleo@aytoalcobendas.org](mailto:bolsaempleo@aytoalcobendas.org), indicando nombre y apellidos, DNI y la sesión o sesiones de interés. Le confirmarán la plaza.

Las sesiones *online* se llevan a cabo a través de la plataforma de videoconferencias gratuita Zoom. Tras la inscripción, se recibirá un correo con la invitación para conectarse.

**Más información:** en la web municipal [alcobendas.org](http://alcobendas.org).





## Alcobendas no olvida y rinde homenaje a las víctimas de los atentados del 11M

El Parque de las Víctimas del Terrorismo fue el escenario del emotivo acto de homenaje de Alcobendas a las víctimas de los atentados terroristas del 11 de marzo de 2004 en Madrid. La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP); miembros de la Corporación municipal; alumnos del IES Ágora y del Colegio María Teresa, y numerosos vecinos estuvieron presentes para mostrar que no olvidamos a las 193 personas asesinadas y a las alrededor de 2.000 que resultaron heridas ese fatídico día.

### Minuto de silencio

El acto comenzó con la interpretación al piano y al violonchelo de la pieza musical *Nina*, de Giovanni Battista Pergolesi, a cargo de Pablo Igualada y Pilar Olmo, profesores de la Escuela Municipal de Música y Danza, y, a continuación, se guardó un minuto de silencio en recuerdo de todas las víctimas del terrorismo. La alcaldesa señaló que

“los atentados atacaron los pilares de nuestra convivencia y dejaron una cicatriz imborrable en nuestro corazón colectivo. Debemos honrar a las víctimas y mantenerlas vivas en nuestra memoria”.

### Velas por las víctimas

Para finalizar, todos los asistentes, encabezados por la alcaldesa y el director del IES Ágora, depositaron una vela junto al *Monumento a las Víctimas del Terrorismo*.





## 13 'startups' finalizan el 'Programa de Incubación' municipal

El ecosistema emprendedor de Alcobendas ha culminado con la finalización del *Programa de Incubación* de StartUp Alcobendas. Este evento reunió a las *startups* que presentaron sus proyectos finales, tras meses de dedicación y esfuerzo, y que son estas: Enix, DeporteAventura.es, Wax&Calm, Bioturismo Global, Andara DD, Nidufin, Neuronilla, Digital Virtual Mastery, SCIENTISTS 360º Academy, Edades Alcobendas, LegalTech Theory, Axiros Telecomunicaciones y Latenting.

Durante el programa, todas ellas han recibido *mentorización*, formación continua y sesiones de *coaching* para perfeccionar sus propuestas de negocio.



# 08 a 25 de Abril

De 16:30 a 18:30 h de Lunes a Jueves

## APRENDE A BUSCAR POR INTERNET, CORREO ELECTRÓNICO GMAIL Y GOOGLE DRIVE



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

Centro de Nuevas Tecnologías

conecta@



Solicitud de Plaza  
hasta el 4 de Abril



Inscríbete aquí



**INNOVACIÓN** | Ciclo de conferencias organizado por Alcobendas Hub y la FCDA

# Alcobendas se convierte en el epicentro de las aplicaciones de la inteligencia artificial



El crecimiento exponencial de la inteligencia artificial (IA) en las empresas abre un mundo de posibilidades que cautiva a todos sus directivos. Por este motivo, la Fundación Ciudad de Alcobendas (FCDA) y Alcobendas Hub, en colaboración con el Ayuntamiento de Alcobendas y la Universidad Rey Juan Carlos, han organizado el ciclo de conferencias *Inteligencia Artificial aplicada a negocio*, con siete sesiones que explorarán las perspectivas de su aplicación a diferentes ámbitos empresariales.

## Alcobendas, líder en IA

A finales de febrero arrancó el ciclo con la conferencia de Antonio Serrano, director del ciclo y experto en IA por el MIT Professional Education, sobre las claves más importantes del impacto de la inteligencia artificial en

el ecosistema empresarial. Un tema con tanto interés que concitó un lleno total de público. Tras esta sesión inaugural, la alcaldesa de Alcobendas, Rocío García Alcántara (PP), expresó su apuesta “por que Alcobendas lidere la IA”, aprovechando su potente músculo empresarial y tecnológico en el municipio.

## Próximas conferencias

En abril, la segunda sesión de este ciclo abordará las aplicaciones de la IA generativa en el *marketing* digital y aumentar su eficiencia. El fundador de Contenidos Click y consultor, Carlos Argemí, y el diseñador, profesor y consultor Javier Balcázar abordarán **La creación de contenidos a través del prompting**.

En mayo, turno para aprovechar la IA en el campo de la movilidad urbana con la

vista puesta en el ahorro de tiempo, la reducción de emisiones contaminantes, la mejora de la calidad del aire y la sostenibilidad. Participarán los directivos de la empresa Astaro Sebastian Canadell, director del área de Inteligencia, y Antonio Rodríguez, responsable de Estrategia y Transformación. En junio, el ciclo abordará los **Retos éticos y legales de la IA. El Reglamento Europeo** con dos expertos del ámbito jurídico, María Enciso y Rodolfo Tesone; la directora de Clibrain, Elena González-Blanco; el presidente de la editorial Lefebvre, Juan Pujol, y el director de este ciclo.

Tras el verano, el ciclo se adentrará en las aplicaciones de la IA en el campo educativo y el uso de la robótica en el sanitario y, en noviembre, finalizará abordando la *ciberseguridad*.



Con un completo programa de actividades con motivo del ‘Día Internacional de la Mujer’

## ‘8M’: Alcobendas defiende la igualdad, la conciliación y la corresponsabilidad

Alcobendas ha celebrado el *Día Internacional de la Mujer* con un completo programa de actividades en torno al 8M que defiende la igualdad, la conciliación y la corresponsabilidad, el empleo y el emprendimiento femenino.

### ‘Manifiesto 8 de Marzo’

La concejal de Bienestar Social, Concha Villalón, leyó en el Patio de Encuentros del Ayuntamiento el *Manifiesto 8 de Marzo*, aproba-

do en el Pleno municipal, que señala que “las Entidades Locales somos actores clave en la eliminación de las desigualdades y de la violencia de género”.

### ‘Sueños rotos’

Hasta el miércoles 20 de marzo se puede ver la exposición fotográfica *Sueños rotos* del colectivo @25artistas, en el que colabora solidariamente el grupo Los 6 Tenores, para visibilizar la problemática

actual de la mujer en Irán. La muestra forma parte de un proyecto de denuncia social a través del arte y un homenaje a las mujeres iraníes que luchan por sus derechos en la República Islámica.

### Gala ‘En nombre de mujer’

La *Gala Día Internacional de las Mujeres* llenó el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Se rindió un emotivo homenaje a Almudena Díaz, documentalista de la Casa de la Mujer ‘Clara Campoamor’, fallecida recientemente.

Además, la alcaldesa entregó un premio a Paula Cabaheiro, de @26artistas, por la labor que realiza este colectivo, a través del arte, denunciando la dura situación que viven las mujeres en muchos países. La gala finalizó con un recital de Los 6 Tenores interpretando canciones que han sido escritas, cantadas o versionadas por mujeres.







En la imagen superior, una de las clases realizadas en La Esfera, durante el evento 'Reto Workout'.

En la segunda y tercera imagen, la alcaldesa, Rocío García Alcántara y la concejala de Familia y Bienestar Social, Concha Villalón, entregan un premio a Paula Cabaleiro del colectivo @26artistas. En la fotografía de la derecha, en un momento del homenaje a Almudena Díaz, Rocío García entrega un ramo de flores a sus familiares.

En la imagen inferior, Los 6 Tenores en un momento de la actuación solidaria 'Con nombre de mujer' en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

## TU ALCALDESA TE ESCUCHA

# Apuesta por el cuidado de nuestros mayores y por el respeto al medioambiente



Como cada semana desde que comenzó el proyecto *Tu alcaldesa te escucha*, el despacho de Rocío García Alcántara (PP), ha recibido a varios vecinos, asociaciones y emprendedores que quieren contribuir con sus opiniones y propuestas a la mejora de Alcobendas. Cada una de estas visitas es esencial para conocer de primera mano cómo viven la ciudad todos los ciudadanos y cómo, entre todos, podemos impulsarla y ayudarla a crecer.

## Apuesta por la sostenibilidad

Una de estas visitas ha sido la de la Asociación Ecología y Libertad, que trabaja para promover un entorno más sostenible y respetuoso con el medioambiente. La alcaldesa ha recibido a Margarita y Víctor, presidenta y

secretario de la asociación, y han intercambiado ideas y propuestas muy interesantes que, según la alcaldesa, “permiten compaginar el crecimiento económico del municipio y el respeto al medioambiente”.

## Cuidado de los mayores

Rocío García también ha recibido esta semana la visita

de Rodrigo, un joven emprendedor de Alcobendas que trabaja ofreciendo un servicio de *microrresidencia* para el cuidado de mayores por horas o días donde se aplica la *pedagogía Montessori* para la tercera edad y para las personas con demencia.

La alcaldesa, que tiene el cuidado de las personas mayores como uno de sus principales objetivos, ha escuchado con mucho interés cómo esta metodología permite mantener la independencia y la autonomía de los residentes, mejorando así su calidad de vida hasta sus últimos días.

**Si quiere participar en un encuentro con la alcaldesa, solo tiene que escribir un correo a [alcaldia@aytoalcobendas.org](mailto:alcaldia@aytoalcobendas.org).**



## ALCOBENDENSES CON TALENTO

# Stefano Garih, uno de los jóvenes emprendedores más brillantes de España



Nuestro vecino, Stefano Garih (23 años), siempre ha sabido buscar las oportunidades. Así, mientras estudiaba en el Colegio San Patricio, se puso a vender bocadillos aprovechando que no había cafetería.

Al acabar el Bachillerato, comenzó a estudiar Ingeniería Industrial, pero sentía que le faltaba algo. Entonces alguien le habló del Grado de Leinn (Liderazgo Emprendedor e Innovación), que se imparte en la Facultad de Empresariales de la Mondragon Unibertsitatea. “Me atrajo la idea de montar una empresa real y viajar por el mundo desarrollando distintas habilidades”. En este grado no hay profesores y los alumnos tienen que ganar 200.000 euros en equipo con su empresa o no pueden seguir estudiando.



En 2020, durante su primer viaje –a Finlandia–, buscó, junto a Hugo Ruiz (24 años), una idea que tuviera sentido en un contexto cada vez más digital. “Viendo la importancia del QR, empezamos a pensar en el futuro de las tarjetas de visitas”. Y así nació INNOCard.

### Mejorando el ‘networking’

“Con un simple código QR en la *wallet* digital del móvil –nos explica–, es posible compartir información de contacto y todo tipo de archivos”. Sus clientes valoran, sobre todo, la agilidad en la administración de las tarjetas. No tienen que ir a la imprenta para conseguirlas y es, a la vez, innovadora y sostenible.

### Emprendedor brillante

La revista *Emprendedores* acaba de incluir a Stefano

y a Hugo en la lista de los emprendedores menores de 35 años más brillantes de España y, hace una semana, eligió también a INNOCard, como una de las 50 *startups* españolas más innovadoras de 2023. “Desde su lanzamiento, hemos experimentado un crecimiento constante y muy motivador, superando nuestras expectativas, y ajustando y mejorando nuestro producto para adaptarnos a las necesidades del mercado”. Entre sus clientes hay ya grandes empresas, como Caser, Cepsa o LATAM Airlines. Su próximo desafío es la internacionalización. “Estamos emocionados por llevar nuestra solución a nuevos mercados y seguir creciendo empresarial, profesional y personalmente”.

Son viviendas de uno, dos y tres dormitorios y el plazo de ejecución previsto es de 15 meses

## Continúan las obras de las 39 viviendas públicas de la Avenida de España



El Consejo de Administración de la Empresa Municipal de la Vivienda de Alcobendas (Emvialsa), que preside la alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), ha adjudicado a la empresa Construcciones Rubau S.A. el reinicio de las obras para construir 39 viviendas públicas en la Avenida de España nº 8. La reanudación de las mismas se estima que se producirá en la segunda quincena del mes de

abril, una vez se cumplan los plazos legales y se formalice el contrato con la nueva constructora.

Los trabajos se encuentran ejecutados en un 15%, con la cimentación y una parte de la estructura ya realizadas por la anterior constructora, Grupo Empresarial Magenta, que el pasado verano, sin autorización expresa de Emvialsa, paralizó unilateralmente las obras.

La alcaldesa ha manifestado que “para el equipo de gobierno municipal, ha sido una prioridad retomar lo antes posible las obras de estas viviendas. Por ello, hemos estado trabajando desde que se paralizaron para desbloquear la situación creada por la constructora que las inició”.

**Plazo de ejecución:**  
**15 meses**

El importe de adjudicación del contrato asciende a 5.387.150 euros y prevé un plazo de ejecución de 15 meses. Emvialsa ha proyectado, en dos portales, 39 viviendas: cuatro de un dormitorio, 23 de dos dormitorios y 12 de tres dormitorios, con dos pisos adaptados para personas con movilidad reducida. El edificio contará con 42 plazas de aparcamiento, distribuidas en dos sótanos.

**Curso** COMT105PO

# VENTA ONLINE

**TELEFORMACIÓN** MARZO 2024

**PARA TRABAJADORES OCUPADOS, YA SEAN ASALARIADOS, AUTÓNOMOS O EN ERTE**

● APÚNTATE ¡HOY!

91 307 55 81  
627 670 209

cdp@autoescuelamerinero.es

GRATIS

# SEMANA DE LA SALUD EN ALCOBENDAS

DEL 8 AL 14 DE ABRIL '24

TU SALUD,  
NUESTRA PRIORIDAD



# Lunes 8 de abril

**De 9 a 11 h**

## **CONOCE A TU ANESTESISTA PLAZA MAYOR • CARPA 1**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Universitario Infanta Sofía.

## **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PEDIÁTRICOS. SIGNOS DE DIFICULTAD RESPIRATORIA EN EL NIÑO. BRONQUIOLITIS. LACTANCIA MATERNA PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 9 a 14 h**

## **REALIZACIÓN DE PRUEBAS**

**PLAZA MAYOR • CARPA 1  
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE  
SANGRE, PLASMA Y MÉDULA**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**10 h**

## **INAUGURACIÓN DE LA SEMANA SALUD PLAZA MAYOR**

**De 10 a 12 h**

## **REALIZACIÓN DE PRUEBAS**

**PLAZA MAYOR • CARPA 2  
ESTAND DE ENFERMERÍA**

Toma de tensión arterial, glucemia e índice de masa corporal. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 10:30 a 12:30 h**

## **TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR PLAZA MAYOR • CARPA DE PROTECCIÓN CIVIL**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Protección Civil.

**De 11 a 12 h**

## **BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO PARA EL DOLOR. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN PARA LA CIRUGÍA Y CÓMO INFLUYE EN EL RESULTADO PLAZA MAYOR • CARPA 1**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

## **EMBARAZO Y SALUD. ¿CUÁNDO IR A LA URGENCIA OBSTÉTRICA Y GINECOLÓGICA? DONACIÓN DEL CORDÓN UMBILICAL PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 12 a 13 h**

## **OSTEOPOROSIS. NUTRICIÓN, EJERCICIO FÍSICO Y HÁBITOS DE VIDA EN PERSONAS CON ARTRITIS PLAZA MAYOR • CARPA 1**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

## **TALLER DE HIGIENE DE MANOS Y CHARLA: VACUNACIÓN EN LA POBLACIÓN ADULTA PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 13 a 14 h**

## **CHARLA SOBRE LA DONACIÓN PLAZA MAYOR • CARPA 1**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

## **TODO SOBRE EL EPOC Y LA APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 15 a 17:30 h**

## **TALLER DE AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS. SÍNTOMAS DE ALARMA EN EL CÁNCER DE MAMA. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y**



**SU PREVENCIÓN.  
CONSEJOS PARA  
PREVENIR LA INFECCIÓN  
POR EL VIRUS DEL  
PAPILOMA HUMANO.  
PLANIFICACIÓN FAMILIAR**  
PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 15:30  
a 16:30 h  
TALLER: CÓDIGO  
ICTUS**

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 16 a 18 h**

PLAZA MAYOR • CARPA 1  
ESTAND DE TOMA DE TENSIÓN  
ARTERIAL.

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 16:30 a 17:30 h  
AUTONOMÍA**

**DEL PACIENTE:  
INSTRUCCIONES PREVIAS  
(TESTAMENTO VITAL)**

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 17:30 a 18:30 h  
CHARLA SOBRE  
LA DONACIÓN**

PLAZA MAYOR • CARPA 1  
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE  
SANGRE, PLASMA Y MÉDULA.

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.



**De 17:30 a 19 h  
TALLER DE ESTRÉS,  
SALUD EMOCIONAL Y  
'MINDFULNESS'**  
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS •  
AULAS 5 Y 6

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). Es necesario llevar esterilla. A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valde las Fuentes.

**De 19 a 20 h  
TALLER DE ETIQUETADO  
NUTRICIONAL PARA ADULTOS**  
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS •  
AULA 2

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten.

## Martes 9 de abril

**De 9 a 10 h  
IMPLÍCATE EN EL CONTROL  
DE TU HIPERTENSIÓN  
ARTERIAL. ENFERMEDAD  
RENAL CRÓNICA**

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 9 a 11 h  
TALLER DE MANEJO DE  
LA MEDICACIÓN DE LA  
PATOLOGÍA ALÉRGICA.  
ANAFILAXIA. PATOLOGÍA  
RESPIRATORIA Y ALERGIA  
AMBIENTAL. ALERGIA A  
LOS ALIMENTOS**

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 10 a 11 h  
CLASE ABIERTA DE  
TAICHI PARA MAYORES  
DE 45 AÑOS**  
CASA DE LAS ASOCIACIONES •  
SALA POLIVALENTE

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Alcosse (Asociación de Parkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes).

**De 10 a 11 h  
BUENAS PRÁCTICAS PARA  
COCINAR SIN GLUTEN**  
CIUDAD DEPORTIVA  
VALDE LAS FUENTES •  
SALA DE AJEDREZ

Destinado al sector de restauración. Con inscripción, a través del SAC hasta completar aforo (30 personas). A cargo de la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten.

**De 10 a 11:30 h  
SEXUALIDAD EN  
PERSONAS MAYORES.  
INCONTINENCIA  
URINARIA. SALUD  
UROLÓGICA EN EL  
HOMBRE**

PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 10:30 a 12:30 h  
TALLER DE  
PRIMEROS AUXILIOS  
Y REANIMACIÓN  
CARDIOPULMONAR**  
PLAZA MAYOR • CARPA DE  
PROTECCIÓN CIVIL

A cargo de Protección Civil.

**De 11 a 12 h**  
**ANSIEDAD Y MANEJO DEL**  
**ESTRÉS. CONOCIMIENTO**  
**Y PREVENCIÓN DE**  
**LOS TRASTORNOS DE**  
**CONDUCTA ALIMENTARIA**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 11:30 a 13 h**  
**NUTRICIÓN, EJERCICIO**  
**FÍSICO Y HÁBITOS DE VIDA**  
**SALUDABLES EN PERSONAS**  
**MAYORES. ESTIMULACIÓN**  
**COGNITIVA EN ADULTOS**  
**MAYORES**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 1**

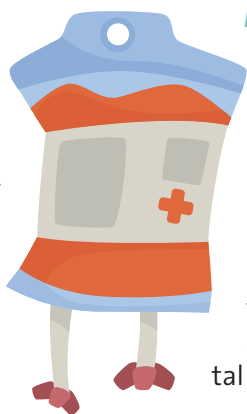
Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 12 a 13 h**  
**DOLOR DE BRAZOS Y**  
**PIERNAS. CONSEJOS DEL**  
**FISIOTERAPEUTA**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 13 a 14 h**  
**CHARLA SOBRE**  
**LA DONACIÓN**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 1.**  
**ESTAND SOBRE**  
**DONACIÓN**  
**DE SANGRE,**  
**PLASMA Y**  
**MÉDULA**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.



**TALLER SOBRE LA**  
**PREVENCIÓN DEL CÁNCER**  
**FAMILIAR. GENERACIONES**  
**SALUDABLES**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 15 a 17:30 h**  
**TALLER INFORMATIVO**  
**DE PROTECCIÓN SOLAR**  
**Y DETECCIÓN PRECOZ**  
**DEL MELANOMA Y**  
**DE OTROS TIPOS DE**  
**CÁNCER DE PIEL. MESA**  
**INFORMATIVA: EL SOL Y**  
**SUS CONSECUENCIAS**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 16 a 17: h**  
**ENFOQUE TERAPÉUTICO**  
**DE LA PRÁCTICA DE**  
**YOGA Y MEDITACIÓN**  
**PARA EL BIENESTAR Y LA**  
**SALUD INTEGRAL DE LAS**  
**PERSONAS**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 1**

Entrada libre, hasta completar aforo. Llevar esterilla. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 17 a 18 h**  
**CHARLA SOBRE**  
**LA DONACIÓN**  
**PLAZA MAYOR •**  
**CARPA 1.**  
**ESTAND SOBRE**  
**DONACIÓN DE SANGRE,**  
**PLASMA Y MÉDULA**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 18 a 20 h**  
**MITOS Y LEYENDAS SOBRE**  
**ALTAS CAPACIDADES**  
**CIUDAD DEPORTIVA**  
**VALDEASFUENTES •**  
**SALÓN DE ACTOS**

Para público adulto. Ponente: Rafael Dávila (orientador y experto en Altas Capacidades). Con inscripción, hasta completar aforo (170 personas), en asociacionamaci.com. A cargo de Amaci (Asociación Madrileña de Altas Capacidades Intelectuales).

**De 18 a 19.30 h**  
**SESIÓN INFORMATIVA**  
**PARA FAMILIAS SOBRE**  
**SALUD SEXUAL**  
**IMAGINA • ESPACIO JOVEN**

A partir de 16 años. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de la Asesoría de Sexualidad de Imagina.

**Miércoles 10 de abril**

**De 9 a 10 h**  
**PREVECOLON. PREVENCIÓN**  
**DEL CÁNCER COLORRECTAL**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 1**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**DEPRECAM. PROGRAMA**  
**DE 'SCREENING' DE**  
**CÁNCER DE MAMA.**  
**IMPACTO DE LAS**  
**RADIACIONES IONIZANTES**  
**ASOCIADAS A LAS**  
**PRUEBAS DE DIAGNÓSTICO**  
**RADIOLÓGICO**  
**PLAZA MAYOR • CARPA 2**

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.



**De 10 a 11 h**  
**PROGRAMA PARA  
POTENCIAR EL  
ENVEJECIMIENTO  
SANO Y  
REDUCIR  
PROBLEMAS  
COGNITIVOS**  
PLAZA MAYOR·  
CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**CUÁNDO ACUDIR AL  
SERVICIO DE URGENCIAS**  
PLAZA MAYOR·CARPA 2

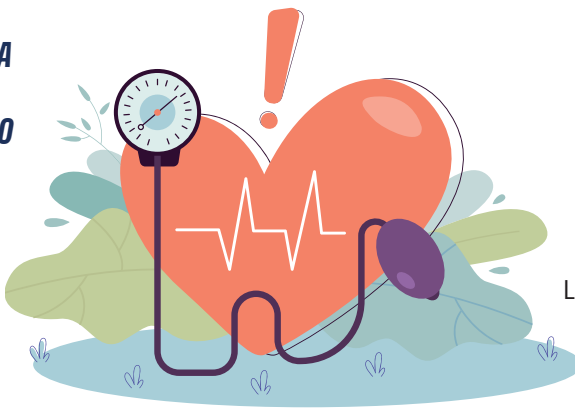
Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 10 a 12 h**  
**TALLER: DAR A  
CONOCER LAS FALSAS  
CREENCIAS SOBRE EL  
DOLOR PERSISTENTE E  
IDENTIFICARLAS PARA  
REDUCIR EL DOLOR**  
CENTRO CULTURAL PABLO  
IGLESIAS·AULA 4

Charla y práctica para personas a partir de 18 años. Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valdelasfuentes.

**De 10 a 18 h**  
**MERCADILLO BENÉFICO  
DE ASOBIDE**  
PLAZA DEL PUEBLO·SEDE DEL  
DISTRITO CENTRO. SALA 1.1

Entrada libre. A cargo de Asobide (Asociación Trastorno Bipolar y Depresivo de Alcobendas).



**De 10:30 a 12:30 h**  
**TALLER PRIMEROS  
AUXILIOS Y REANIMACIÓN  
CARDIOPULMONAR**  
PLAZA MAYOR·CARPA DE  
PROTECCIÓN CIVIL

A cargo de Protección Civil.

**De 11 a 13 h**  
**COLESTEROL ELEVADO  
PROTAGONISTA DE  
LAS ENFERMEDADES  
VASCULARES. ALIMENTOS  
CARDIOSALUDABLES:  
MITOS Y REALIDADES.  
TALLER DE REGISTRO  
Y TRATAMIENTO DE  
LA TENSIÓN ARTERIAL  
ELEVADA, ERRORES  
FRECUENTES.  
TALLER DE INSUFICIENCIA  
CARDÍACA Y MANEJO EN  
EL HOSPITAL**

PLAZA MAYOR·CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**DOLOR DE ESPALDA:  
FISIOTERAPIA AL ATAQUE**  
PLAZA MAYOR·CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 12 a 13:30 h**  
**CHARLA RESPIRA  
LIBRE, ESPACIOS  
SIN HUMOS**  
CIUDAD DEPORTIVA  
VALDELASFUENTES·  
SALA DE AJEDREZ

Ponente: Ivana López Rouanet (técnica de Prevención y Promoción de la Salud de la AECC). Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (40 personas).

A cargo de la AECC (Asociación Española Contra el Cáncer).

**De 13 a 14 h**  
**CHARLA SOBRE  
LA DONACIÓN**

PLAZA MAYOR·CARPA 1  
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE  
SANGRE, PLASMA Y MÉDULA

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**MÁS VALE PREVENIR  
QUE CAER. CONSEJOS  
SOBRE LA PREVENCIÓN  
DE CAÍDAS EN LAS  
PERSONAS MAYORES**  
PLAZA MAYOR·CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 15:30 a 16:30 h**  
**EDUCACIÓN SANITARIA  
EN EL PACIENTE  
ANTICOAGULADO**  
PLAZA MAYOR·CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 15:30 a 17:30 h**

**LA OBESIDAD GRAVE:  
SOLUCIONES A UN  
PROBLEMA EN AUMENTO**  
PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 16 a 18 h**

**SALUD OFTALMOLÓGICA**  
PLAZA MAYOR • CARPA 1

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 16:30 a 17:30 h**

**CHARLA SOBRE  
LA DONACIÓN**

PLAZA MAYOR • CARPA 1,  
ESTAND SOBRE DONACIÓN DE  
SANGRE, PLASMA Y MÉDULA

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 17:30 a 18:30 h**

**MANEJO POSTURAL Y  
DESARROLLO MOTOR  
NORMAL EN EL PRIMER  
AÑO DE VIDA**

PLAZA MAYOR • CARPA 2

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Hospital Infanta Sofía.

**De 18 a 20 h**

**MIÉRCOLES EN ABIERTO.  
PRESENTACIÓN DEL LIBRO  
TODO VA A SALIR BIEN. MI  
HISTORIA DE SUPERACIÓN,  
DE JESÚS GARCÍA**

UNIVERSIDAD POPULAR  
MIGUEL DELIBES

Libro sobre la esclerosis múltiple. Para mayores de 16 años. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del Servicio de Educación.

**De 18 a 19:30 h**

**TALLER DE GESTIÓN  
EMOCIONAL FAMILIAR CON  
MI HIJO ADOLESCENTE**  
IMAGINA

Para familias con hijos de edades comprendidas entre los 16 y los 18 años. Inscripciones: a través de la web de imagina, hasta completar aforo. A cargo de la Asesoría Psicológica de imagina.

## Jueves 11 de abril

**De 10 a 12 h**

**TALLER DE SALUD  
CARDIOVASCULAR EN  
MUJERES EN CLIMATERIO**  
CENTRO CULTURAL

PABLO IGLESIAS • AULA 4

Para mujeres en perimenopausia y climaterio de 45 a 55 años. Con inscripción, a través del SAC hasta completar aforo (25 personas). Llevar esterilla. A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valde las Fuentes.

**De 10 a 14 h**

**EL EJERCICIO ES SALUD.  
JORNADA DE ACTIVIDADES  
DEPORTIVAS ABIERTAS**  
CIUDAD DEPORTIVA  
VALDELASFUENTES

• **TERRAZA SUPERIOR Desde las 10 h. Actividades deportivas:** Gapp, estilos, harmony; marcha nórdica, circuito de cross.



• **SALÓN DE ACTOS De 13 a 14 h.**  
**Mesa redonda: Salud Activa  
Alcobendas.** Entrada libre,  
hasta completar aforo.

**De 12 a 13 h**

**CONFERENCIA SOBRE  
LA DETECCIÓN PRECOZ**

**DE LA ENFERMEDAD  
DE PÁRKINSON Y SUS  
SÍNTOMAS**

HOSPITAL INFANTA SOFÍA •  
SALA POLIVALENTE

Dirigida a la población general. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Alcosse (Asociación de Párkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes).

**JORNADA DE  
PUERTAS ABIERTAS**

**A LA ASOCIACIÓN DE  
AFECTADOS DE ALZHEIMER  
DE ALCOBENDAS Y SAN  
SEBASTIÁN DE LOS REYES**

C/ BACHILLER ALONSO LÓPEZ, 15

Entrada libre. Organiza AFA.

**De 18 a 19 h**

**TALLER: ANSIEDAD  
EN LA ADOLESCENCIA**

UNIVERSIDAD POPULAR  
MIGUEL DELIBES • EL CUBO

Para padres y madres de adolescentes. A cargo del Centro Psicopedagógico del Servicio de Educación. Entrada libre, hasta completar aforo.

**De 18 a 20 h**

**CHARLA: SALUD  
EMOCIONAL EN NIÑOS  
CON ALTAS CAPACIDADES**

CIUDAD DEPORTIVA  
VALDELASFUENTES •  
SALÓN DE ACTOS

Con inscripción, hasta completar aforo (170 per-

sonas) en asociacionama-ci.com. A cargo de Amaci (Asociación Madrileña de Altas Capacidades Intelectuales).

## Viernes 12 abril

De 10 a 11 h

### CLASE ABIERTA DE TAICHI PARA MAYORES DE 45 AÑOS

CASA DE LAS ASOCIACIONES · SALA POLIVALENTE

Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo de Alcosse (Asociación de Párkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes).

De 10 a 14 h

### UNIDAD MÓVIL DE CRUZ ROJA PARA LA PREVENCIÓN Y DIAGNÓSTICO DE VIH Y OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN GENITAL

C/ MARQUÉS DE LA VALDAVIA 136 · JUNTO A LA PARADA DE TAXIS DE LA ESTACIÓN DE RENFE

Se harán pruebas diagnósticas.

De 11 a 12:30 h

### TALLER DE ESTRÉS, SALUD EMOCIONAL Y 'MINDFULNESS'

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES · SALA DE AJEDREZ

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (30 personas). Llevar esterilla. A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Valdelasfuentes.

De 17 a 19 h

### TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

CENTRO CULTURAL PABLO IGLESIAS · AULA 4

Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo del personal sanitario del Centro de Salud Miraflores.

## Sábado 13 abril

De 11 a 13 h

### CHARLA PARA CONCIENCIAR SOBRE LOS EFECTOS NOCIVOS DEL CONSUMO DE ALCOHOL

CIUDAD DEPORTIVA VALDELASFUENTES · SALÓN DE ACTOS

Entrada libre, hasta completar aforo (170 personas). A cargo de ACAA (Asociación Cultural de Alcohólicos de Alcobendas).



De 11 a 14 h

### TALLER DIDÁCTICO: BAILANDO CON COLORES: A TRAVÉS DEL ARTE MEJORAMOS LA SALUD

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS

Para familias con niños de 4 a 12 años. Dos grupos de 13 niños cada uno, acompañados por, al menos, un adulto. De 11 a 12:15 h, para edades de 4 a 8 años. De 12:30 a 14 h, para edades de 7 a 12. Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo.

De 12 a 13 h

### CUIDA TU SUELO PÉLVICO

CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS · AULA 1

Ponente: Laura Castro Montes, fisioterapeuta especialista en Mujer. Con inscripción, a través del SAC, hasta completar aforo (25 personas). A cargo del Servicio de Salud.

De 12 a 14 h

### TEATRO FORO: EMPANTALLADOS

MUSEO NACIONAL DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA (MUNCYT)

En torno a las adicciones al uso de pantallas. Para familias con hijos de edades de 10 a 14 años. Entrada libre, hasta completar aforo. A cargo del CTA (Centro de Tratamiento de Adicciones) del Servicio de Salud.

# Domingo 14 de abril

De 11 a 13 h

## ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN PLANETA MINDFULNESS EN COLABORACIÓN CON CPRS (CENTRO DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL DE ALCOBENDAS) CASA DE LAS ASOCIACIONES - SALÓN DE ACTOS

• De 11 a 12:15 h:

**Charla: Por qué la biodanza y la meditación cuidan nuestra salud mental.** A cargo de la psicóloga María Eugenia Gómez. Entrada libre, hasta completar aforo.

• De 12:15 a 13 h:

**Taller de biodanza.** A cargo de Paloma Cano.

De 11 a 14 h

## CONOCE LAS ASOCIACIONES DE SALUD DE TU MUNICIPIO LA ESFERA

- **Mesas informativas** de ACAA, Afasame, Asobide, Afibrom y Asaco.
- **11:30 h:** La **Asociación de Trasplantados de Hígado** ofrecerá una charla sobre la *donación de órganos*.
- **De 12 a 13 h:** La **Asociación de Taichi Taoísta de España** realizará una *masterclass* de taichi.
- **ConectaTEA** (Apoyo a Personas con Trastorno del Espectro Autista y sus familias) realizará una actividad de experiencia sensorial: *#PonteEnSusZapatos* y contará con la visita de *ConectaTEAsaurius*. Para personas de 3 a 65 años.
- **Amaci** (Apoyo a Personas con Altas Capacidades y sus fa-

milias) organizará un *taller de juegos de ingenio* para niños de 6 a 16 años.

- **El pequeño mundo de Álvaro** (Apoyo a Niños con Diversidad Funcional). Actividades en la zona del aparcamiento de La Esfera. Abierto a todo el público.

- **Cruz Roja** realizará distintos *juegos de alimentación saludable* y hará entrega de material preventivo y de sensibilización en *ODS*.

Empresas colaboradoras: Fundación frutas Niqui, Vitaldent Alcobendas y Wayalia.

## OTRAS ACTIVIDADES

- La Unidad Móvil de Donación de Sangre del Centro de Transfusiones de la Comunidad de Madrid estará en la Avenida de España (junto a la Plaza Mayor) los días 8 (de 10 a 14 y de 17 a 21 h), 9 y 10 de abril (de 17 a 21 h).
- Las farmacias del municipio, durante toda la semana, ofrecerán una serie de servicios gratuitos: toma de tensión arterial, peso e índice de masa corporal; consejos nutricionales, sobre suplementos en el deporte y el día a día, y para una vida sana; y *Test Findrisc* para evaluar riesgo de diabetes tipo 2.
- Talleres en colegios e institutos. Para alumnos de Infantil y Primaria: *Huertos escolares. Plantas medicinales y sus usos; Semáforo de la alimentación; Guau miau, cuida tu mascota; Mi salud cambia con el cambio climático; Socorro, auxilio qué hago; Enrédate con seguridad*, y *La urgencia del Infanta Sofía sale a tu colegio*. Para alumnos de institutos, se impartirán talleres de *adicciones comportamentales* y, para los integrantes del *Proyecto Akuario*, uno de *cocina saludable*.
- El Centro Psicopedagógico impartirá talleres sobre *Ansiedad en la adolescencia* para los alumnos de 1º y 2º de Bachillerato.

## INSCRIPCIONES GRATUITAS A TRAVÉS DE:

- SAC: en los teléfonos 010 o 91 296 90 88, a partir del **lunes 18 de marzo**, excepto para la actividad ***Bailando con colores: a través del arte mejoramos la salud***, que será desde **martes 9 de abril para empadronados** y desde el **jueves 11, para no empadronados**.
- **Web AMACI** (amaci.com): a partir del **lunes 18 de marzo**, para sus actividades.
- **Web IMAGINA**: desde el **viernes 22 de marzo**, para su actividad.

**EDUCACIÓN** | Las inscripciones, telefónicas u 'online', se pueden hacer hasta el martes 2 de abril

## El Centro Psicopedagógico Municipal te ayuda a empatizar con tus hijos adolescentes

¿Sientes que tu hijo o hija ha cambiado y que vuestra relación se ha alejado? ¿Te gustaría ayudarles? Para apoyar a los progenitores que responden afirmativamente a estas dos preguntas, el Centro Psicopedagógico Municipal pone en marcha el taller gratuito *Familia y adolescencia*, con el fin de mejorar las relaciones en el seno del núcleo familiar.



### Diálogo y reflexión

Desde el diálogo y la reflexión, con el apoyo de una psicóloga experta en adolescencia, las familias recibirán soporte para abordar cuestiones como las nuevas amistades, las redes sociales, el rendimiento escolar u otros temas de interés.

Dirigido a madres y padres con hijos e hijas de 11 a 18 años, se impartirá a lo largo de seis jueves, en horario de mañana (de 10:30 a 12 h) o de tarde (de 17:30 a 19), desde el 4 de abril al 16 de mayo, en la sede del centro (c/ Fuego, 73).

Las inscripciones se pueden realizar hasta el martes 2 de abril, llamando al teléfono 91 653 02 83 (de 9 a 15 h) y también *online*, escaneando este código QR:



**FORMACIÓN**

PARA PROFESIONALES

# Igualdad de Género

Del 1 de abril al 13 de mayo

Inscripciones del 11 al 29 de marzo

**CURSO GRATUITO**  
ONLINE de 20 HORAS

**¿Para quién?**  
Profesionales que quieran profundizar sobre cómo aplicar la transversalidad de género en su día a día.

**¿Para qué?**  
Incorporar la perspectiva de género en la práctica profesional, y en la vida cotidiana, para identificar y prevenir las desigualdades.

**¿Qué abordaremos?**  
Se abordarán en esta formación 4 bloques de contenido:

- Origen y transmisión de la desigualdad.
- Igualdad legal vs igualdad real: ¿Cómo estamos?
- Lenguaje no sexista.
- ¿Cómo combatir las desigualdades de género?

**¿Cómo?**  
La formación será en su totalidad a distancia para que puedas dedicarle tiempo cuando quieras y puedas. Se proporcionarán materiales didácticos, videos y/o recursos interactivos para cada uno de los módulos. Al finalizar cada módulo habrá un breve cuestionario de evaluación del mismo. Tras la realización del curso se proporcionará un Diploma de buena ejecución por parte del municipio.

Link de inscripción **AQUÍ** o escaneando el QR

Más info: [igualdaddepaytoalcobendas.org](http://igualdaddepaytoalcobendas.org)

**FORMACIÓN** | Se trata de talleres culturales y de nuevas tecnologías

## Nuevas actividades para las personas mayores de Alcobendas



A lo largo de las próximas semanas, las personas mayores podrán participar en distintas actividades. Son las siguientes:

### **Talleres para romper con la brecha digital:**

- **Iniciación a la informática.** Conocimientos básicos para manejar el ordenador, internet y el correo electrónico. A partir del 3 de abril, lunes y miércoles, de 10 a 12 h, en el Centro de Personas

Mayores de la calle Orense.

### - **Haz trámites por internet.**

Dar a conocer las principales herramientas para realizar trámites cotidianos a través del ordenador. A partir del 2 de abril, martes y jueves, de 16 a 18 h, en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense.

- **Whatsapp.** Se facilita la entrada en la mensajería instantánea a través de dispositivos móviles, así como

a sus principales elementos de comunicación y seguridad. Desde el 2 de abril, martes y jueves, de 10:30 a 12:30 h, en el Centro de Personas Mayores de la plaza de Ramón Rubial.

### **Talleres para el fomento de la cultura:**

- **Escritura creativa.** Conocimientos, claves y técnicas sobre la escritura creativa, con una parte práctica, al mismo tiempo que se favorece la lectura, la reflexión y el debate sobre obras literarias fundamentales. Desde el 3 de abril, miércoles, de 17 a 19 h, en el Centro de Personas Mayores de la calle Orense.

La adjudicación de plazas será por riguroso orden de llegada y hasta completar las mismas.

Inscripciones: desde el lunes 18 de marzo, en los cinco centros de personas mayores, de 10:30 a 19 h.

**PERSONAS MAYORES** | El jueves 4 de abril, a las 11 h, en el Auditorio Paco de Lucía

## Concierto de la Banda Sinfónica de la Policía Nacional

La Concejalía de Familia y Bienestar Social de Alcobendas, junto a la Policía Nacional, han organizado un concierto a cargo de la Banda Sinfónica de la Policía Nacional.

En esta ocasión, el concierto estará dedicado a todas las personas mayores residentes en Alcobendas y será una oportunidad para el encuentro y el disfrute de la

música y de la cultura.

La cita con este espectáculo tendrá lugar el jueves 4 de abril, a las 11 h, en el Auditorio Paco de Lucía.

Las entradas se podrán recoger desde el lunes 18 de marzo, de 10:30 a 19 h, en los cinco centros de personas mayores. Se podrán retirar dos entradas por persona.

**CULTURA** | El sábado 23 y el domingo 24 de marzo

## Llega el '3er Encuentro de microteatro' al Centro de Arte Alcobendas



El teatro en formato de pequeñas obras de apenas 15 o 20 minutos vuelve a Alcobendas. Y es que el fin de semana del 23 y 24 de marzo se celebra en el Centro de Arte Alcobendas el *3er Encuentro de microteatro*.

La entrada es gratuita (aforo reducido).

### **Sábado 23:**

**18 h.** Punto de encuentro (zona interior). *La merienda*.

**18:20 h.** Punto de encuentro (zona interior). *El hombre que quería ver el mundo*.

Ambos, a cargo del grupo Lo que Viva el Gallo.

**18:45 h.** Sala Negra. *Pícaro por necesidad*. Por el grupo Huella.

**19:15 h.** Sala Clip. *Mary Poppins*.

**19:40 h.** Sala Clip. *Pecados Capitales*.

Ambas, por Mayus Atacados.

**20 h.** Sala Negra. *Bamboleiro*. Dos pases. A cargo de Tkomún.

### **Domingo 24:**

**12:30 h.** Punto de encuentro (zona exterior). *Edelmiro II y el dragón Gutiérrez*. Para el público familiar. Por Druida.

**13 h.** Hall de entrada. *El Torero*. A cargo del grupo Blas de Otero.

## Juana de Castilla, protagonista de 'Miércoles en Abierto'

Uno de los personajes más desconocidos y maltratados de la historia de España fue Juana de Castilla, una mujer destinada a gobernar tras la muerte de sus hermanos mayores y que nunca pudo hacerlo, a pesar de ser una persona muy culta y preparada. Atrapada en un triángulo asfixiante entre su padre, Fernando el Católico; su marido, Felipe el Hermoso, y su hijo Carlos I, fue tratada como una marioneta. El miércoles 20 de marzo, a las 18 h, en la sala *El Cubo* de Espacio Miguel Delibes, tendrá lugar una conferencia sobre ella. En este acto, Francisco Blanco Argibay, periodista y divulgador, nos dará a conocer más de cerca las circunstancias que llevaron a Juana a vivir recluida y humillada casi 50 años en Tordesillas y todos los detalles que explican su vida y el papel que le tocó jugar en la historia de España.





## ‘Semana Santa murciana’

La Casa Regional de Murcia celebra su *Semana Santa 2024* el sábado 23 de marzo, a las 19 h, en la Casa de la Asociaciones. Habrá una proyección sobre las procesiones de Cartagena y el *Año Jubilar* de Caravaca de la Cruz. Posteriormente, actuará la Coral de Alcobendas y, para finalizar, se degustará la tradicional *mona de Pascua*. Entrada libre.

**CASA REGIONAL DE CASTILLYA LEÓN.** Organiza la *conferencia ¿Cómo desarrollar la memoria?* hoy, viernes 15 de marzo, a las 19 h, en su sede (Paseo de la Chopera, 64). Impartida por Esmeralda Rua, enfermera del SUMA 112.

**LAMIADANSSA.** Ofrece el espectáculo *Antología de la danza española* mañana, sábado 16 de marzo, a las 18:30 h, en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Entradas: 5 euros (venta: a través de *whatsapp* en los números 615 294 542 y 635 492 881, y en taquilla, una hora antes).

**CORO ROCIERO AMANECER.** Canta una *misa rociera* mañana, sábado 16 de marzo, a las 19:30 h, en la iglesia de San Lesmes.

**TEATRO LA ALEGRÍA.** Realiza el lunes 1 de abril una *excursión por varios pueblos de La Mancha*. Precio: socios, 50 euros; no socios, 55 euros. Información e inscripciones: en el teléfono 622 212 424 (hasta el 22 de marzo).

**ARTISTAS DEL PUEBLO.** Realiza este domingo, 17 de marzo, de 11 a 14 h, su *Paseo del*

*Arte y la Artesanía* en el Jardín de la Vega.

**BANDA MUNICIPAL.** Ofrece un *concierto de marchas de procesión* este domingo, 17 de marzo, a las 17 h, en la iglesia de San Lesmes. Interpretará obras como *La Madrugá*, *Mesopotamia* o *Mater Mea*.

**CINE INVISIBLE.** Proyecta el viernes 22 de marzo, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía, la película *Quo Vadis, Aida?*, de la directora Jasmila Zbanic.

**LA LUNA.** Celebra, junto a la Escuela de Música y Danza Semblanzas, una *gala benéfica* el domingo 24 de marzo, a las 19 h, en el Centro Cultural Sanchinarro. Entradas: a la venta, en *giglon.com*. Más información: en redes sociales *@lalunaalcobendas*.

**ACOM.** Organiza un *viaje a Benidorm* del 1 al 6 de abril. Precio: socios, 275 euros; no socios, 280. Además, el 13 de abril celebra su tradicional *Feria de Abril* en una finca de El Vellón. Precio: socios, 33 euros; no socios, 35. Información e inscripciones:

en las oficinas de ACOM de Alcobendas (lunes y miércoles, de 11 a 13 h) y San Sebastián de los Reyes (de lunes a jueves, de 17:30 a 19:30 h).

**MANOS UNIDAS.** Organiza un *mercadillo solidario* el martes 23 de abril, de 9:30 a 14:30 h, en el Patio de Encuentros del Ayuntamiento. Los beneficios serán para sus proyectos de desarrollo.

**CLUB 65.** Celebra su *XI Recital poético ‘Memorial Isabel Sierra’* el jueves 21 de marzo, a las 17:30 h, en el Centro de Arte Alcobendas. Homenaje a María Cañizares Guarido.

**AFASAME.** Abre un *espacio de arte* dirigido a niños de cinco a 12 años. El taller será los martes, de 18 a 19 h. Más información: en *afasame@yahoo.es* y en el teléfono 640 830 054.

**MUJERES SIGLO XXI.** Realiza una *salida cultural* el sábado 13 de abril a Belmonte (Cuenca), visitando la colegiata y el castillo. Incluye autocar, comida y guía. Más información: los martes, de 19 a 21 h, en la Casa de la Mujer y en el teléfono 649 148 808.



Alcobendas forma parte de este foro de encuentro de ‘Ciudades de la Ciencia y la Innovación’

## Nuevo comité rector de la Red Innpulso



*La concejal de Transformación Digital, Transparencia y Atención Ciudadana, María Belén Fernández-Saliner, durante el pleno extraordinario de la Red Innpulso, que se realizó de forma online.*

El jueves 7 de marzo se celebró el pleno extraordinario de la Red de Ciudades de la Ciencia y la Innovación (Innpulso) –foro de encuentro para políticas locales innovadoras, al que perte-

nece Alcobendas– para la elección de su nuevo comité rector, que conducirá la misma en los próximos cuatro años. La única candidatura, presentada por Viladecans (Barcelona),

consiguió el 100% de los apoyos. El nuevo consejo se ha comprometido a seguir avanzando y liderando la innovación de las ciudades miembros de la Red y a impulsar acciones de modernización e innovación. En el pleno también se han anunciado eventos clave, como *Innpulso Emprende*, en Barakaldo (Vizcaya), y el *Congreso de Desarrollo Local*, en Gijón (Asturias).

### Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD)

#### CURSOS DE INFORMÁTICA 3er TRIMESTRE. MAYORES DE 16 AÑOS

- **Aprende a utilizar tu móvil.** Conocimiento de las aplicaciones más extendidas socialmente y manejo general del teléfono. Lunes y miércoles, del 3 de abril al 19 de junio, de 9:30 a 11:30 h. **Precio:** 74,50 euros.
- **Aprende a realizar trámites por internet.** Lunes y miércoles, del 3 de abril al 19 de junio, de 11:30 a 13:30 h. Se requiere conocimientos de Windows. **Precio:** 74,50 euros.
- **Construye tu marca personal en la red.** Habilidades y conocimientos para potenciar la marca personal en el entorno digital. Se requiere conocimientos de Windows. Martes y jueves, del 2 de abril al 23 de mayo, de 17:30 a 19:30 h. **Precio:** 50 euros.
- **Usa la inteligencia artificial para trabajar.** Uso de herramientas de inteligencia artificial para aumentar la productividad en el entorno laboral. Se requiere conocimientos de Windows. Martes y jueves, del 28 de mayo al 20 de junio, de 17:30 a 19:30 h. **Precio:** 25 euros.
- **Excel a fondo.** Se requiere conocimientos de Windows. Martes y jueves, del 2 de abril al 20 de junio, de 19:30 a 21:30 h. **Precio:** 74,50 euros.

**Inscripciones:** Las inscripciones **presenciales** se realizan en la Universidad Popular Miguel Delibes, de lunes a viernes, de 9 a 14 y de 16 a 20 h. Y en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC), **solo por teléfono**, en los números 010, si llama desde Alcobendas (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía) y 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde dispositivos móviles).



**CULTURA** | 'Il Piccolo Re dei Fiori': el viernes 22 de marzo, a las 19 horas

## El mejor teatro de sombras del mundo llega a Alcobendas para disfrutarlo en familia



Alcobendas se une a la programación de *Teatralia* con un magnífico espectáculo de sombras y danza: *Il Piccolo Re dei Fiori* (*El pequeño rey de las flores*). Será el viernes 22 de marzo, a las

19 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas y es una propuesta de dos compañías: Balletto di Roma y Teatro Gioco Vita. Ambas llevan más de medio siglo en activo y la segunda está

considerada la compañía cumbre en teatro de sombras en todo el mundo.

La obra cuenta la historia de un rey pequeño y curioso. Vive solo, cuida su jardín y llena sus bolsillos con bulbos de tulipanes. Pero ¿le falta algo? La autora del cuento Kveta Pacovská murió hace unos meses. Con esta obra, *Teatralia* quiere rendir homenaje a esta gran escritora de literatura infantil.

El espectáculo está recomendado para familias con niños mayores de cinco años y las entradas (cinco y siete euros) se pueden adquirir en taquilla y el [giglon.com](http://giglon.com).

### 'Masterclass' de Chema Conesa

El próximo lunes, 18 de marzo, a las 18 h, Chema Conesa ofrecerá en *El Cubo* de Espacio Miguel Delibes una *masterclass* con el título *Sintaxis de las imágenes. Ordenando la comunicación visual*. Fotógrafo y periodista español, reportero y editor gráfico, Conesa cuenta con una dilatadísima carrera profesional, en la que ha realizado fotografías con diferentes temáticas, siendo sus retratos la vertiente más conocida.



**BREVES. GRUPOS MUSICALES PARA LAS 'FIESTAS DE SAN ISIDRO'.** El Consejo de la Juventud de Alcobendas (CJA) está organizando un *Espacio Joven* para las *Fiestas de San Isidro* y busca grupos de música o *dj*. En el mes de abril realizará una selección de entre las propuestas que reciba. Si quieres saber más y participar, contacta con el CJA por Instagram ([@cjalcobendas](https://www.instagram.com/cjalcobendas)) o por correo electrónico ([elconsejo.cja@gmail.com](mailto:elconsejo.cja@gmail.com)).



**IMAGINA** | Dirigido a jóvenes y adolescentes

## La Comunidad de Madrid te ofrece un completo programa de actividades para el verano

Si estás buscando planes para este verano, la Comunidad de Madrid te ofrece:

- **Campamentos para jóvenes de 12 a 17 años:** *multiaventura* y náutica; música y danza; cine, teatro y fotografía, y ciencia y tecnología. La cuota de participación es de 120,20 o de

150,25 euros, según la actividad. Preinscripciones: del 18 de marzo al 8 de abril.

- **Campos de Voluntariado en la Comunidad de Madrid.** La cuota de cada campo, que incluye alojamiento, manutención, actividades y seguro, es de 110 euros para jóvenes de 15 a

24 años y de 121 para los de 25 a 30. Inscripciones: a partir del 16 de abril.

- **Campos de Voluntariado en otras comunidades autónomas para jóvenes de 14 a 30 años.** La cuota de estos campos oscila entre 72 y 121 euros e incluye alojamiento, manutención, actividades y seguro. Inscripciones: a partir del 16 de abril.

- **Campos de Trabajo en el extranjero.** La cuota del campo, que incluye alojamiento, manutención y actividades, es de 110 euros para jóvenes de 18 a 24 años y de 121 para los de 25 a 30. Inscripciones: ya abiertas.

**Más información e inscripciones:** en <https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/tienes-plan-verano>.

## Jornadas informativas sobre la oferta de estudios

Continúan las sesiones informativas sobre itinerarios académicos organizadas por la Asesoría de Estudios de Imagina. Las próximas del mes de marzo girarán en torno a perfiles profesionales, formación profesional, acceso a la universidad, homologaciones o toma de decisiones, y se realizan todas en Imagina:

- **Profesiones con más demanda:** lunes 18, a las 18 h.

- **Toma de decisiones:** martes 19, a las 18 h.

- **Homologaciones:** martes 19, a las 18 h.

- **Acceso a la Universidad:** miércoles 20, a las 18 h.

- **Formación profesional:** jueves 21, a las 18 h.

- **Puertas abiertas de la Asesoría Jurídica:** viernes 22, a las 10 y las 12 h.

**Información e inscripciones:** en [imaginalcobendas.org](http://imaginalcobendas.org).



## I Jornadas 'Mujer, Artes Marciales y Deportes de Combate'

Este fin de semana se celebra en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes esta jornada de iniciación a la defensa personal femenina en diferentes artes marciales. Organizada por el Ayuntamiento y el Club de Taekwondo Tortosa, en colaboración con la Escuela de Judo Aljuval, la Asociación Kárate Alcobendas, el Club Kick Boxing Alcobendas y Combat Sport Club,

incluye una sesión mañana, sábado 16 de marzo, de 10 a 13 h, con judo, kárate y *krav maga*, y otra, el domingo 17, a la misma hora, con *jiu jitsu*, *muay thai* y *mma taekwondo*.

Inscripciones en este código QR:



### I JORNADAS MUJER, ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE

CIUDAD DEPORTIVA  
VADELASFUENTES

INICIACIÓN A LA  
DEFENSA PERSONAL  
FEMENINA DE DIFERENTES  
ARTES MARCIALES

SÁBADO 16 MARZO  
// DE 10 A 13 H  
JUDO  
KÁRATE  
KRAV MAGA

DOMINGO 17 MARZO  
// DE 10 A 13 H  
JIU JITSU  
MUAY THAI  
MMA - TAEKWONDO

INSCRÍBETE AQUÍ



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

ORGANIZADOR

MUJER

YAMAHA

TAEKWONDO

ALCOBENDAS



**BREVES. 'FARINATO RACE'.** La carrera de obstáculos más importante de España llegará a Alcobendas los días 13 y 14 de abril, con varias categorías y circuitos diferentes para personas de 16 a 99 años; la categoría especial *Farinatito Race*, para niños de 6 a 11, y la *Farinato Family Day*, para personas de 4 a 99 años. Además, por primera vez, en cada una de las categorías habrá una tanda inclusiva con obstáculos adaptados a personas con discapacidad. **Más información e inscripciones: en farinato.es.**

tas) y a las 11 comenzará el torneo, abierto a todas las edades, con siete/ocho rondas y un ritmo de juego de cinco minutos más tres segundos añadidos por jugada.

**'CROSS ESCOLAR'.** El Parque de Andalucía acoge este domingo, 17 de marzo, la 29ª edición del *Cross Escolar*, organizada por el Club de Atletismo Popular (CAP) en colaboración con el Ayuntamiento. La prueba comenzará a las 10 h.

**PATINAJE ARTÍSTICO** Lara Sánchez Roldán, del Club Patinaje Artístico Alcobendas, ha conseguido una medalla de plata en categoría infantil en el *Trofeo de Patinaje Artístico*, celebrado el pasado fin de semana en el Polideportivo Municipal José Caballero.



**TORNEO DE AJEDREZ.** Mañana, sábado 16 de marzo, se disputa el *II Torneo Menina de Alcobendas* de ajedrez en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes. A las 10:30 h se podrán realizar las inscripciones (gratui-



**DEPORTES** | Tres deportistas leyeron un manifiesto a favor de la mujer y del deporte

## Récord de participación en el ‘Reto Workout 2024’, con más de 300 personas inscritas

Con más de 300 participantes, el *Reto Workout* batió el récord de inscripciones de anteriores años. Ha sido un evento espectacular, organizado por Fundal y Holmes Place, patrocinado por Avatel Telecom y Técnicas Reunidas y el apoyo del Ayuntamiento de Alcobendas. Los fondos recaudados ayudarán a facilitar el acceso al deporte para las mujeres. La alcaldesa de, Rocío García Alcántara (PP), vivió en primera persona este encuentro deportivo participando en la sesión de zumba que ponía el broche final a las clases de *body balance* y *body combat*. La alcaldesa afirmó que “siempre apoyaremos las actividades que fomenten el deporte.”

### Manifiesto

Las jugadoras Lidia Mejía y Sofía Sánchez, del Club Balonmano Alcobendas, y Patricia Muniain, del Club Patín Alcobendas, leyeron un manifiesto a favor de la mujer y del deporte, muy aplaudido por los asistentes, que finalizó así: “¡Juntas somos imparables!”. La alcaldesa clausuró el evento con esta reivindicación: “El mejor reto es que la igualdad sea todos los días y no solo el 8 de Marzo.”



## TRABAJO OFERTA

### BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

**Monitor/a de gimnasio** para sala. Impartición de clases colectivas. Jornada parcial, tardes. Alcobendas. *chicasmassfitness2015@hotmail.com*.

**Psicólogo sanitario** para centro residencial. Jornada completa. Talamanca del Jarama. *bolsaempleo@primar.es*.

**Fisioterapeuta** para centro de fisioterapia (masoterapia, rehabilitación de lesiones agudas y crónicas). Se valorará conocimientos en suelo pélvico y pilates. Jornada parcial, tardes. San Sebastián de los Reyes. *soniafrayleg@gmail.com*.

**Jardineros** con experiencia para poda. Valdetoques del Jarama. 686 296 587.

**Ingeniero I+D compañía eléctrica.** Formación en ingeniería eléctrica, electrotécnica o similar. Nivel B1 mínimo de alemán. Leipzig (Alemania). *marianne.bolz@shoots.es*.

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

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

**Limpio** por horas. De lunes a viernes por las mañanas. 633 662 309.

**Limpio** en general, cuidado a niños o a mujeres mayores, cocino y plancho. 624 516 969.

**Ayudante** de obra, limpio y cuidado a personas mayores. Interno o externo, por horas, inclusive fines de semana y festivos. 624 533 328.

**Cuido** a niños, llevo y recojo del colegio. 651 386 527.

**Limpio** y cuidado a personas mayores. Interna o externa, por horas. Inclusive fines de semana y festivos. 624 435 047.

**Podólogo** a domicilio. Corte y fresado de uñas, eliminación de durezas, papilomas, plantillas... 616 138 253.

**Limpio**, plancho y cuidado a niños. Externa o por horas. 699 800 575.

**Plancho.** Externa, por horas, inclusive fines de semana. 634 420 443.

**Empleada de hogar** y cuidar a personas mayores. Interna. 632 467 588.

**Limpio**, cuidado a niños y a personas mayores. 632 212 818.

## VIVIENDAS ALQUILER

Alquilo **habitación** individual, cerca de autobús y metro. 609 968 217.

Alquilo **apartamento** en Oropesa del Mar (Castellón), primera línea de playa, 3 habitaciones, con plaza de *parking*. Mes de julio, 1ª quincena de agosto y mes de septiembre. 646 606 966.

Alquilo **apartamento** en Sanxenxo (Pontevedra), con terraza de 50 m sobre el mar, barbacoa y porche cubierto, 2 habitaciones con baño

completo en suite, cocina y salón comedor. 150 € y 200 € por noche, mínimo 7 días. 680 648 680.

Alquilo **habitación**, para una persona. 699 800 575.

Alquilo **apartamento** en Cullera (Valencia), para 5 personas, 1ª línea de playa. Semana Santa. 91 652 34 75.

## VENTA

Vendo **casa baja**, centro de Alcobendas. Y casa con 300 m de parcela en Toledo, 72.500 €. 652 123 278.

## TERRENOS Y LOCALES

Vendo **plaza de garaje**, c/ Dos de Mayo. 678 800 860.

Alquilo **plaza de garaje**, Plaza de la Concordia. 691 993 150.

Cesión/venta de **plaza de garaje**, Plaza de Pablo Picasso. Precio según Ayuntamiento. 678 800 960.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Ruperto Chapí, 59, acceso por Avenida de la Zaporra. 633 904 418.

Alquilo **plaza de garaje** amplia, junto a Hacienda. 658 389 084.

Alquilo **local** de reparación de calzado, c/ Constitución, y **trastero** en el centro. 180 €. Y vendo **local** en el centro de Alcobendas. 652 123 278.

Vendo **plaza de garaje**, Plaza del Milagro de la Virgen de la Paz, manzana 24, próxima a la salida. 674 167 126.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Casimiro Morcillo. 609 142 971.

Alquilo/vendo **plaza de garaje**, c/ La Flor, 6, para coche pequeño o moto. 50 €. 637 359 181.

Alquilo **plaza de garaje**, zona Arroyo de la Vega. 633 524 903.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Marqués de la Valdavia, frente al bingo. 627 877 812.

Vendo **plaza de garaje**, c/ Marqués de la Valdavia, 6. 11.000 €. 91 653 55 02.

Vendo/alquilo **plaza de garaje**, Paseo de la Chopera, zona C.C. Pablo Iglesias. Coche pequeño o moto. 626 945 849.

Vendo **plaza de garaje**, c/ Marqués de la Valdavia, 48. 677 648 891.

Vendo **dos plazas de garaje**, Avenida de la Vega, en urbanización vigilada. 24.800 €/una plaza y 48.600 €/las dos plazas. 661 389 664.

Alquilo **plaza de garaje**, c/ Transradio, 11, para dos motos grandes. 40 €/cada moto. 641 108 329.

Compartimos espacio en **local** pequeño para actividad artística. 115 €, gastos incluidos. Alcobendas centro. 666 462 945.

Vendo **parcela** de 900 m2, desnivel medio. Urbanización con todos los servicios en El Casar (Guadalajara), 30.000 €. 676 962 707.

Alquilo **plaza de garaje**, Paseo de la Chopera, 98. 696 742 672.

Alquiler de **plaza de garaje**, c/ Marqués de la Valdavia, 42, plaza amplia. 689 478 998.

## VARIOS

Vendo **dos máquinas de zapatería**. 2.000 €. Y silla de ruedas. 185 €. 652 123 278.

Vendo **cama articulada**, 80x190 cm completamente nueva. 629 414 718.

Vendo **varios**: cuna de viaje, silla de coche, silla de bebé paraguas y traje de comunión de talla pequeña con cancan de regalo. Todo en buen estado y precio económico. 619 165 944.

Vendo **analizador corporal** Inbody 120 portátil. Electrodo de mano extensibles. 800 €. 609 079 771.

Vendo **Citroën C4** Sedan 1.6 HDI 110 Exclusive 5p 2009. 124.000 km. 676 962 707.

**VIERNES 15**

**19 H. SEDE DE LA  
CASA DE CASTILLA Y LEÓN**  
**¿CÓMO DESARROLLAR  
LA MEMORIA?**

Conferencia impartida por Esmeralda Rua, enfermera del SUMA 112. Entrada libre.

**SÁBADO 16**

**17 H. CENTRO DE MAYORES  
DE LA CALLE ORENSE**  
**BAILE DE MAYORES**

Entrada libre.



**18:30 H. CENTRO CULTURAL  
PABLO IGLESIAS**  
**ANTOLOGÍA**

**DE LA DANZA ESPAÑOLA**

Una experiencia inmersiva con la Asociación Lamiadansa que resalta la diversidad y la belleza del arte español. Entrada: 5 euros.

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

**MISA ROCIERA**

Cantada por el Coro Rociero Amanecer.

**19:30 H. AUDITORIO  
PACO DE LUCÍA**

**GRANDES ROMÁNTICOS:  
DE BEETHOVEN A SARASATE**

La violinista Alexis Hatch y el pianista Emin Kiourktchian interpretarán obras de grandes compositores. Entrada: 12 euros.

**20 H. TEATRO AUDITORIO  
CIUDAD DE ALCOBENDAS**

**LA VIDA ES SUEÑO**

Primer montaje con elenco español de la compañía internacional Cheek by Jowl, junto a la Compañía Nacional de Teatro Clásico y La Zona. Entradas: 14 y 19 euros.

**DOMINGO 17**

**11 H. JARDÍN DE LA VEGA**

**PASEO DEL ARTE  
Y LA ARTESANÍA**

Edición especial dedicada a la pintura y las obras de ilustración. Organiza: Artistas del Pueblo.

**12:30 H. CENTRO CULTURAL  
PABLO IGLESIAS**

**CONCIERTO**

A cargo de los grupos de Cuerda de la Escuela Municipal de Música y Danza. Entrada libre.

**17 H. IGLESIA DE SAN LESMES**

**PRIMER CONCIERTO DE  
MARCHAS DE PROCESIÓN**

Con la Banda Municipal de Música de Alcobendas. Entrada libre.

**17:30 H. LA ESFERA**

**BAILE ESPECIAL DE PRIMAVERA**

*Baile de mayores.* Entrada con invitación, que se puede recoger en los centros de personas mayores.

**18 H. TEATRO AUDITORIO  
CIUDAD DE ALCOBENDAS**

**BUNJI, LA PEQUEÑA KOALA**

Espectáculo de teatro y marionetas con una escenografía sorprendente, a cargo de la compañía Festuc Teatre. Entradas: 5 y 7 euros.

**MIÉRCOLES 20**

**18 H. ESPACIO  
MIGUEL DELIBES**

**MIÉRCOLES EN ABIERTO**

El periodista y divulgador Francisco Blanco Argibay ofrece la conferencia *Juana de Castilla*. Entrada libre.

**VIERNES 22**

**20 H. AUDITORIO  
PACO DE LUCÍA**

**CINE INVISIBLE**

Proyección de la película *Quo Vadis, Aida?*, de la directora Jasmila Zbanic. Entrada libre.



**QUO VADIS, AIDA?**

**SÁBADO 23**

**19 H. CASA  
DE LAS ASOCIACIONES**

**SEMANA SANTA MURCIANA**

Proyección de las procesiones de Cartagena y el *Año Jubilar* de Caravaca de La Cruz, actuación de la Coral de Alcobendas y degustación de la tradicional mona de Pascua. Entrada libre.

**EXPOSICIONES**

**HASTA EL 5 DE MAYO.  
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**  
**ENTRE LOS OJOS EL DESEO**

Pequeña muestra de la colección de Oliva Arauna.

**HASTA EL 16 DE JUNIO.  
CENTRO DE ARTE ALCOBENDAS**  
**UNA MIRADA**

**CONTEMPORÁNEA SOBRE EL  
MUSEO DEL PRADO**

64 obras de 36 grandes artistas de la fotografía.



DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES



FIESTA PARA TODOS LOS VECINOS



SÁBADO 16 DE MARZO, DE 17 A 20:30 H, EN LA ESFERA

**CASTILLO  
HINCHABLE**

**PINTURA  
CREATIVA**

**PLANETARIO  
MÓVIL**

**MERCADO DE  
PROXIMIDAD**

**TALLER DE  
JABONES**

**ESCUELA  
DE  
COCINA**

**ENTRADA  
GRATUITA**

Toda la  
programación,  
en este QR:



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS