

# Sietedías

Revista municipal de Alcobendas

alcobendas.org |



## Emoción, alegría y tradición en Alcobendas en honor a su patrona, la Virgen de la Paz



294 familias ya han recibido su 'cheque bebé'



Impulso a la construcción de 700 nuevas viviendas



Comienza el nuevo programa formativo de la Casa de la Mujer

## Centro Psicopedagógico Municipal

### ESPACIO GRUPAL PARA MADRES Y PADRES: 'FORTALECIENDO LA SALUD EMOCIONAL'

La educación emocional de los hijos e hijas supone un camino de continuos desafíos. El Centro Psicopedagógico Municipal apoya a los padres y madres en la educación de sus hijos ofreciendo un **espacio profesional y gratuito** donde reflexionar y aprender sobre los aspectos que más les preocupen en relación con el desarrollo evolutivo y la educación emocional en la **etapa de los 6 a los 11 años**.

Se abordarán, entre otros asuntos, el bienestar emocional en la familia, el papel del juego en la educación emocional, la comunicación, las relaciones con los iguales, las tareas escolares, el uso de las pantallas...

**Fechas:** los jueves, del 13 de febrero al 20 de marzo, de 17:30 a 19 h.

**Lugar:** Centro Municipal Gonzalo Lafora (c/ Fuego, 73).

**Inscripciones:** hasta el lunes 10 de febrero, en el teléfono 91 653 02 83.

**Plazas limitadas.**



## Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD)

### CURSOS PRESENCIALES PARA MAYORES DE 16 AÑOS

- **Escuela de poesía.** Actividades teóricas y prácticas de poesía. Historia contemporánea de la poesía en España y el mundo. Viernes, del 31 de enero al 11 de abril, de 18 a 20 h. **Precio:** 54,67 euros.

- **Informática fácil.** Curso para 'quitar' el miedo al ordenador adquiriendo el conocimiento de sus componentes más básicos y cómo hacer correctamente las tareas elementales. Lunes y miércoles, hasta el 31 de marzo, de 11:30 a 13:30 h. **Precio:** 74,50 euros.

- **Aprende a realizar trámites por internet.** Comprar por internet con seguridad, realizar trámites con la aplicación del banco, a gestionar sus citas médicas... Lunes y miércoles, hasta el 31 de marzo. **Precio:** 74,50 euros.

**Inscripciones:** de forma presencial, en la Universidad Popular Miguel Delibes, de lunes a viernes, de 8:30 a 14 y de 16 a 20 h. También, por teléfono, en el Servicio de Atención Ciudadana (SAC): números 010 y 91 296 90 88.



## Universidad Popular Miguel Delibes (UPMD). 'English Cubed'

Grupo abierto y gratuito de conversación en inglés. Plazas limitadas.

**Requisitos:** ser mayor de 16 años y tener buenos conocimientos de inglés.

**Día, hora y lugar:** viernes 7 de febrero, de 19 a 20:30 h, en la UPMD.

**Plazo de matrícula:** desde el martes 4 de febrero.

**Información e inscripciones:** en la UPMD, de forma presencial, de 9 a 14 y de 16 a 20 h, de lunes a viernes; y en el SAC, solo en los teléfonos 010 (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía) y 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde dispositivos móviles).



## EL MÉTODO SÍ IMPORTA

He empezado en el mes de octubre un curso de perfeccionamiento en la piscina municipal del polideportivo José Caballero, los martes y jueves por la tarde, con idea de mejorar la técnica de natación y además practicar este estupendo deporte.

Escribo esta carta para hacer público mi agradecimiento al Servicio de Deportes del Ayuntamiento y, más en concreto, a Jesús, el profesor encargado de este grupo.

Con su método de enseñanza y su conocimiento del medio está consiguiendo un progreso en nosotros que desde luego no esperaríamos de modo tan rápido, sencillo y eficaz. Su exigencia, teniendo en cuenta los ritmos y condiciones físicas de cada uno, consigue que creamos en nuestras propias posibilidades, habiendo logrado en tres meses lo que no había podido alcanzar en años: un alto nivel de motivación, el reconocimiento de nuestros propios logros y el interés por seguir aprendiendo, mejorando la técnica de natación y valorando cada día más el bien que supone el deporte.

Gracias, Jesús, en nombre de todo el grupo.

**Mónica, María C., María V., Elisa, Paqui, Rosa, Álvaro, Guadalupe y Marta**

## CAMINAR, UN EJERCICIO MUY SANO

Hace poco, leí en su medio que hay una actividad que se llama *Caminatas conscientes*, dedicada, principalmente, a las personas mayores. Me parece una iniciativa muy acertada. El hábito de caminar es un gran aliado

para la salud y el bienestar. A lo largo de los años, he aprendido que dar un paseo diario no es solo un ejercicio físico, sino también una manera de mantener la mente activa y de socializar.

Caminar, aunque parezca una actividad sencilla, aporta múltiples beneficios: fortalece el corazón, mejora la movilidad, ayuda a controlar el peso y reduce el estrés. Además, para quienes tenemos más años, representa una forma segura y accesible de mantenernos activos sin necesidad de grandes esfuerzos ni de equipación especial.

Animo a todas las personas, sin importar su edad, a incorporar el hábito de caminar en su vida diaria. No solo se sentirán mejor esencialmente, sino que también descubrirán en cada paso una oportunidad para disfrutar de la vida.

**Juanjo A.B.**

## A LOS QUE GRITAN Y GRITAN

Cada vez me resulta más insoportable la gente que grita e insulta por la calle. Algunos discuten por teléfono a pleno pulmón, otros insultan al aire como si así resolvieran sus problemas y unos cuantos simplemente parecen disfrutar lanzando palabras hirientes sin importarles a quién afectan. Me pregunto si esas personas se dan cuenta del efecto que tienen en los demás. Ojalá entendieran que las calles son de todos y que la tranquilidad ajena merece el mismo respeto que sus frustraciones.

**Luis Alejandro**



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**  
**Maite Pellicer**  
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: **Rotocobrih**.  
Distribuye: **Ofinotrib-Gupost**.  
Depósito Legal: M. 3.520-1986  
Tirada: **38.800 ejemplares**.  
Distribución gratuita.  
Suscríbese a **Sietediasdigital** en  
[www.alcobendas.org](http://www.alcobendas.org)

Impreso en papel ecológico  
certificado PEFC



**EFQM**  
Excellence  
Award  
2016

# Alcobendas vivió con intensidad, alegría y devoción las fiestas de la Virgen de la Paz



Un año más, los vecinos de Alcobendas se volcaron para conmemorar las fiestas de su patrona. La ciudad vivió, de nuevo, unos días llenos de intensidad, alegría y devoción en honor a su Virgen de la Paz.

## Procesión multitudinaria

El acto más concurrido de cuantos componen las

fiestas de la Virgen de la Paz es, sin duda, la procesión del 24 de enero.

Miles de vecinos de Alcobendas y muchos de otros municipios que vinieron a visitarnos estuvieron en las calles para ver pasar la impresionante carroza con la imagen de la Virgen de la Paz, que salió y llegó a la iglesia de San Pedro

empujada por más de una treintena de tiradores.

La comitiva recorrió el centro de la ciudad y tuvo parada en tres motetes, en los que cantaron la Escolanía Nuestra Señora del Recuerdo, Hakuna Group

*La Escolanía Nuestra Señora del Recuerdo interpretó uno de los motetes de la procesión de la Virgen de la Paz.*





*Acto conmemorativo del 'Milagro de la Virgen de la Paz', en el que se ha bendecido la tinaja de vino instalada, junto al memorial que relata este hecho, en la plaza que lleva su nombre.*

actos festivos en honor a la patrona de nuestra ciudad.

### Ofrenda floral

Uno de los momentos más bonitos, emotivos y espectaculares de las fiestas es la tradicional ofrenda floral, que se realiza la víspera del día grande, es decir, el 23 de enero. Cerca de una treintena de asociaciones, casas regionales y entidades, así como multitud de vecinos, participaron en la de este año. Trajes y bailes regionales, tradición, devoción, música y emoción son las notas distintivas de una

Music y Jesús Muñoz. Comenzó la procesión con la tradicional suelta de palomas y, durante su recorrido, estuvo acompañada por las bandas de música Municipal de Alcobendas; Pasión y Muerte, de Ajalvir, y Padre Jesús Nazareno *El Bonillo*, de Albacete. También por el Escuadrón de Gastadores de la Brigada de Infantería

Acorazada Guadarrama XII y por caballistas de Hípica Media Copa.

“La procesión nos conecta con nuestras raíces y refleja la profunda devoción que todos los vecinos de Alcobendas sentimos por nuestra querida Virgen de la Paz”, dijo la alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), quien ha querido estar presente en todos los

*Así de bonito quedó el manto de la Virgen de la Paz tras la ofrenda floral de multitud de vecinos, asociaciones, casas regionales y diversas entidades.*





La Fundación Sin daño recibió el 'Premio de la Paz a los Valores Humanos' que otorga la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz.

to de ópera y zarzuela *Dreams*.

La entrega del bastón de mando al prioste mayor, Julián Caballero, la *misa del Milagro*, las vigiliass o las salves a la Virgen fueron otros de los actos religiosos, organizados, todos ellos, por la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz, que ha contado con el apoyo del Ayuntamiento.

comitiva que va causando admiración a su paso. Los participantes en el desfile portaron las flores desde la Plaza del Milagro de la Virgen de la Paz hasta la iglesia de San Pedro, donde las fueron colocando para hacer un magnífico manto a la Virgen.

### 'Premio de la Paz a los Valores Humanos'

La Hermandad de Nuestra Señora de la Paz celebró la tradicional gala para entregar su *Premio de la Paz*

a los *Valores Humanos*. En este caso, fue a la Fundación Sin daño, dedicada a la investigación, el estudio, la prevención y el tratamiento del daño cerebral adquirido, en especial, en la edad infantil y juvenil, así como a la atención y ayuda a los afectados y sus familiares.

Toda la recaudación obtenida en la gala se dedicó a esta entidad. Además de la entrega del galardón, los asistentes pudieron disfrutar con el concier-

### Propuestas culturales y gastronómicas

Junto a los actos religiosos, ha habido a lo largo de estos días otras muchas actividades. Así, por ejemplo, los vecinos hemos podido disfrutar de distintas citas gastronómicas, como el reparto de migas y gachas en la Plaza del Pueblo, la degus-

Entrega del bastón de mando al prioste mayor, Julián Caballero.





Las bandas Municipal de Alcobendas; Pasión y Muerte, de Ajalvir; y Padre Jesús Nazareno El Bonillo, de Albacete, acompañaron a la Virgen en la procesión.

inaugurada *Fotografía Antigua*; o asistir a conciertos y a los distintos trofeos deportivos.

### ‘Las Candelas’

Este fin de semana, como broche de oro de las fiestas de la Virgen de la Paz, tendrá lugar el domingo 2 de febrero, día de la Candelaria, la tradicional celebración de *Las Candelas*. A las 12 h dará comienzo la procesión de esta conmemoración, que partirá de la iglesia de San Pedro Apóstol y a la que, tras un breve recorrido, volverá y se oficiará la *misa mayor* a las 12:30 h. Por la tarde, a las 19 h, tendrá lugar una eucaristía en la que los niños nacidos en 2024 serán presentados ante la Virgen.

La imagen de esta será trasladada de nuevo a su ermita el 22 de marzo.



tación de *pescáito* frito o la del *vino del milagro* acompañado de su aperitivo. Y también hemos

podido bailar al ritmo de la música de los ochenta; disfrutar visitando exposiciones, como la recién



**NATALIDAD** | Se trata de una ayuda de 500 euros por hijo

## Las 294 primeras familias adjudicatarias ya han recibido su ‘cheque bebé’



La primera entrega del *cheque bebé* del Ayuntamiento de Alcobendas es ya una realidad. El miércoles 22 de enero comenzó la entrega

de las ayudas de 500 euros a las 294 familias adjudicatarias. Se trata de una de las principales iniciativas del equipo de gobierno

*La alcaldesa, junto con seis familias que ya han recibido el ‘cheque bebé’ y con sus bebés: Alonso, Carmen, Saleta, Santiago, Alan, Alonso, Layla y Christopher.*



para apoyar a las familias de Alcobendas y para impulsar la natalidad.

### Políticas para fomentar la natalidad

Esta semana, la alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), estuvo con seis de las familias que han recibido su *cheque bebé*. “Desde mi llegada a la alcaldía, ha sido una prioridad la puesta en marcha las políticas de fomento de la natalidad, conciliación y apoyo a las familias”, dijo.

La alcaldesa habló con los padres y madres sobre muchos temas; entre ellos,





sobre lo que les ofrece la ciudad y sobre sus necesidades: “Me ha servido de mucho escuchar sus ideas y reflexiones para impulsar la natalidad, la vivienda y el ocio familiar en nuestra ciudad”.

### Requisitos

El *cheque bebé* es una ayuda que otorga el Ayuntamiento de Alcobendas a sus vecinos recién nacidos.

Al menos uno de los progenitores, adoptantes o acogedores debe estar empadronado en Alcobendas, como mínimo, tres años antes del nacimiento, acogimiento o adopción del menor.

La ayuda consiste en un pago único de 500 euros por cada uno de los menores nacidos, adoptados o en situación de acogimiento familiar. Si los nacimientos son múltiples, el límite máximo por solicitante será de 1.500 eu-

ros por convocatoria.

En esta primera –para los nacimientos producidos desde el 1 de enero hasta el 30 de septiembre de 2024– se han presentado 349 solicitudes y se han entregado 294 *cheques* a todos aquellos que cumplen los requisitos.

Los nacimientos producidos desde el 1 de octubre de 2024 se atenderán en la siguiente convocatoria, de la que se informará a través de SietedíaS y de la web municipal.

### Iniciativas de apoyo a las familias

El Ayuntamiento de Alcobendas, dentro de su

*Alcobendas da la bienvenida a sus nuevos vecinos con el programa ‘Mis primeros pasos’, entregando una canastillas de regalo para los bebés de hasta un año de edad.*

*Plan de Natalidad*, lleva a cabo, además del *cheque bebé*, otras actuaciones dirigidas a las familias, a la conciliación y al fomento de la misma. Entre ellas, están el proyecto *Maternidades*, de apoyo individual y grupal a mujeres embarazadas y con hijos menores de dos años; el espacio *Pediatría Online*, de asesoramiento a las familias en materia de salud y desarrollo en las primeras etapas de la vida, o la entrega de canastillas de bienvenida del programa *Mis primeros pasos*.

### Más de 800 nuevos nacimientos en 2024

En 2024, se registraron en nuestra ciudad 801 nuevos nacimientos.

Según una reciente encuesta sobre natalidad en Alcobendas, entre las medidas que las familias consideran más efectivas para fomentar los nacimientos están el incremento de las ayudas económicas, la ampliación de plazas y horarios en guarderías, y los programas de apoyo familiar. Y entre las más conocidas y valoradas se encuentra el *cheque bebé* (por un 72% de las mujeres que están informadas de los programas de ayuda municipales).



Supone una subida salarial del 2,5%, con efecto retroactivo desde enero de 2024

## Nuevo convenio de Jardinería de Seromal, con importantes avances sociales y económicos



*La alcaldesa, el concejal responsable de Seromal y los representantes de los sindicatos UGT y CCOO, en la firma del convenio de Jardinería de la empresa municipal Seromal.*

Se acaba de firmar el nuevo convenio colectivo para los jardineros de la empresa municipal Seromal, que tendrá vigencia hasta finales de 2027. Este nuevo acuerdo supone importantes avances sociales y también mejoras salariales para este colectivo.

### Garantía salarial

El nuevo convenio recoge importantes acuerdos económicos, como la garantía de subida salarial (2,5%

en 2024) y la mejora en el complemento de enfermedad durante las bajas médicas. En ambos casos, se aplicará con efecto retroactivo desde el 1 de enero de 2024.

### Mejoras sociales

La alcaldesa de Alcobendas, Rocío García Alcántara (PP), ha puesto en valor los importantes avances sociales para los trabajadores del área de Jardinería que también recoge el

nuevo convenio. En este sentido, el acuerdo incrementa el fondo de préstamos para la plantilla, facilita el acceso al mismo de más trabajadores, amplía los permisos retribuidos y mejora la conciliación familiar, incluye un permiso retribuido para mujeres a partir de la semana 37 de gestación y prorroga el permiso de lactancia hasta que el bebé cumpla su primer año, en lugar de los nueve meses del Estatuto de los Trabajadores.

Asimismo, el convenio prevé la formación para la cualificación profesional de los trabajadores e incorpora novedades de la legislación laboral, como el *protocolo LGTBI* y la desconexión digital.



04 FEBRERO | 10:00H A 12:00H | PRESENCIAL

## TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA OBTENER UNA SUBVENCIÓN

Descubre cómo obtener subvenciones para impulsar tus proyectos. Aprende a identificar la mejor subvención para tu empresa, maximizar tus oportunidades de éxito y preparar tu solicitud.



Blvr. de Salvador Allende, 27, Alcobendas





**ACTUALIDAD** | Más de 500 alumnos participaron en el acto, que tuvo lugar en el Teatro Auditorio

## Alcobendas rinde homenaje a las víctimas del Holocausto

El Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas acogió el miércoles 29 de enero un acto en recuerdo a los seis millones de personas judías –y de otras pertenecientes a minorías como la gitana, personas con discapacidad, homosexuales, testigos de Jehová, republicanos españoles y otros colectivos– víctimas del Holocausto (Shoá, en hebreo), cuyo día internacional se celebra el 27 de enero y cuando se cumplen 80 años de la liberación del campo de concentración de Auschwitz.

### Educar en el respeto y la convivencia

Participaron en el acto más de 500 alumnos de los colegios **Areteia, Brains, Ibn**

**Gabirol, Suizo, San Patrio, Greenwich, Los Saucés, María Teresa y Runnymede**, de Alcobendas, y **Arula**, de Alalpardo, y de los institutos **Giner de los Ríos y Ágora**, también de nuestra ciudad.

La alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), afirmó que uno de los principales objetivos de celebrar este acto con alumnos es “educar, prevenir, y extender los valores democráticos como garantía de respeto y de convivencia”.

También asistieron el portavoz de la Embajada de Israel en España, Tal Itzhakov; el director del Centro Sefarad-Israel, Jaime Moreno Bau; el secretario general de la Comunidad

Judía de Madrid, Mateo Leal; y el concejal de Educación, Fernando Martínez.

### Velas y oración

En el homenaje, Albert Barbouth, superviviente, y Patricia Weisz, hija de superviviente y presidenta de la Fundación Violeta Friedman, encendieron una vela en memoria de todas las víctimas judías.

Además, se encendieron otras cinco velas en memoria de quienes asumieron el riesgo de informar de la verdad, de los miembros de las diferentes minorías que padecieron la barbarie nazi y de quienes ejercieron cualquier tipo de resistencia; en honor a la preservación de la memoria de las víctimas y en honor a los supervivientes que rehicieron sus vidas. La Escuela Municipal de Música y Danza de Alcobendas participó en el homenaje interpretando, entre otros, el tema principal de la película *La lista de Schindler*.

*Albert Barbouth, superviviente de la Shoá.*



**VIVIENDA** | El Pleno ya ha aprobado la cesión de dos parcelas y las viviendas podrían ser sorteadas antes de finalizar 2027

## Ayuntamiento y Comunidad de Madrid acuerdan la construcción de 700 viviendas en Alcobendas



El Gobierno municipal continúa impulsando la construcción de vivienda pública en nuestra ciudad, reafirmando su compromiso con uno de sus objetivos prioritarios: garantizar el acceso a viviendas asequibles a los vecinos de Alcobendas. En esta línea, la alcaldesa, Rocío

García Alcántara (PP), ha mantenido una reunión con el consejero de Vivienda, Transportes e Infraestructuras de la Comunidad de Madrid, Jorge Rodrigo Domínguez, para coordinar esfuerzos e impulsar el proyecto de construcción de 700 viviendas de alquiler a precios reduci-

dos en el marco del *Plan VIVE Solución Joven* de la Comunidad de Madrid. Se trata de viviendas de calidad con un precio inferior al de mercado -un 40%- y en las que se aceleran los plazos de construcción en un 30%.

En la sesión ordinaria del Pleno del Ayuntamiento celebrada el jueves 30 de enero, se ha aprobado definitivamente la cesión de dos parcelas municipales a la Comunidad de Madrid para construir estas viviendas: una, situada en la Avenida Camilo José Cela, y la otra, en la Avenida Olímpica. Esta cesión es el resultado de las negociaciones realizadas desde los primeros días de mandato del actual



*La alcaldesa y el consejero de Vivienda, Transportes e Infraestructuras de la Comunidad de Madrid.*



*Obras de los 36 alojamientos dotacionales que se construyen en la calle Dr. Ángel Olivares.*

equipo de gobierno para incluir a Alcobendas en el *Plan VIVE Solución Joven* de la Comunidad de Madrid. Las dos administraciones estaban de acuerdo en la necesidad de esta inclusión.

Nuestra ciudad era la única del entorno norte de la capital sin promoción del *Plan VIVE*, porque el Gobierno del anterior mandato no cedió parcelas para la construcción de viviendas.

### Inicio inmediato

En abril de 2024, la presidenta regional, Isabel Díaz Ayuso, en el Consejo de Gobierno celebrado en Alcobendas, asumió el compromiso de firmar un acuerdo con el Ayuntamiento para construir en nuestra ciudad viviendas públicas en alquiler a bajo coste para dar respuesta a la demanda habitacional. Además, se acordó la ubicación, el número

aproximado de ellas (700) y los plazos de ejecución. La licitación del proyecto comenzará esta primavera para que puedan ser sorteadas antes de finalizar el año 2027.

### Otras promociones

Por otra parte, a estas 700 viviendas se suman tres promociones que el Ayuntamiento tiene en marcha a través de su Empresa Municipal de la Vivienda (Emvialsa), que suman otras 116. Son 39 a punto de ser sorteadas que se construyen en la Avenida de España, 36 alojamientos dotacionales en la calle Dr. Ángel Olivares y 41 viviendas en la calle Marqués de la Valdivia.

## EL JUEVES 20 DE FEBRERO SE SORTEAN LAS VIVIENDAS DE LA AVENIDA DE ESPAÑA

El sorteo de las 39 viviendas de protección pública de alquiler que se están construyendo en la Avenida de España, 8 tendrá lugar en un acto público el jueves 20 de febrero, a las 18 h, en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas.

Los solicitantes admitidos que estén interesados en asistir deberán recoger las invitaciones, presencialmente, en la oficina de Emvialsa situada en la calle Carlos Muñoz Ruiz, 7. Se entregarán hasta dos por solicitante, hasta completar el aforo. Quienes no puedan acudir a recoger sus entradas podrán autorizar por escrito a otra persona.

Además, el sorteo se podrá seguir en directo desde el canal YouTube municipal ([youtube.com/@Alcobendas.Ayuntamiento](https://youtube.com/@Alcobendas.Ayuntamiento)). El acceso está también disponible

en la página web de Emvialsa ([emvialsa.org](https://emvialsa.org)).

La finalización de las obras de esta promoción está prevista para la primavera de este año, y la entrega de llaves, en el verano.



# CURSOS Y TALLERES DE LA CASA DE LA MUJER

## 2025

### FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS MUJERES

#### MI VIAJE HACIA EL EMPLEO (cód. 993.8.1)

Aprenderás a: encontrar tu objetivo profesional, crear un buen *currículum vitae*, a conocer recursos y plataformas de empleo, aumentar tu autoestima laboral...

**FECHAS:** EDICIÓN 1 Del 17/02 al 7/04.

**EDICIÓN 2** Del 21/04 al 9/06. **HORARIO:** Lunes y miércoles, de 10 a 12 h. **PRECIO:** Gratuito.

#### LA BÚSQUEDA DE EMPLEO A TRAVÉS DEL MÓVIL (cód. 993.9)

Aprenderás a descargar aplicaciones, el *currículum vitae* y cómo enviar correos electrónicos desde el móvil con el *currículum vitae*. Es necesario que traigas tu dispositivo móvil.

**FECHAS:** Del 20/02 al 20/03. **HORARIO:** Jueves, de 10 a 12 h. **PRECIO:** Gratuito.



### MUJER E IGUALDAD

#### RECUPERAR NUESTRAS NARRATIVAS

(cód. 862.3)

Compartiremos lecturas y experiencias. Además se realizarán salidas y visitas complementarias.

**FECHAS:** Del 19/02 al 17/12. Un día al mes.

**HORARIO:** Miércoles, de 17:30 a 19:30 h. **PRECIO:** Gratuito (transporte de las visitas no incluido).

#### CUERPO EN ARMONÍA (cód. 858.8)

*Chikung* (gimnasia energética), estiramientos, automasaje y relajación en cada sesión.

**FECHAS:** Del 18/02 al 16/12. **HORARIO:** Martes, de 10 a 12 h. **PRECIO:** 31,38 €/trimestre.

## A CORO POR LA IGUALDAD (cód. 990.76)

Descubrir cómo expresar toda tu creatividad y emoción a través del canto.

**FECHAS:** Del 3/02 al 16/06. **HORARIO:** Lunes, de 17 a 19 h. **PRECIO:** Gratuito.

## DANZAMOS AL SON DE NUESTRO CUERPO (cód. 858.3)

Aprenderemos a usar nuestro cuerpo en movimiento como fuente de bienestar y alegría.

**FECHAS:** Del 19/02 al 30/04. **HORARIO:** Miércoles, de 17 a 19 h. **PRECIO:** Gratuito.

## LA NUTRICIÓN EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA MUJER (cód. 858.9)

Reflexionaremos sobre los hábitos alimenticios, entenderemos cómo nuestra alimentación se relaciona con nuestro cerebro y nuestro cuerpo.

**FECHAS:** Del 20/02 al 8/05. **HORARIO:** Jueves, de 10 a 12 h. **PRECIO:** Gratuito.

## CUERPO Y MENTE EN CALMA (cód. 858.10)

Si te apetece conocerte, explorar la calma y vivir en tranquilidad, este es tu taller.

**FECHAS:** Del 5/03 al 14/05. **HORARIO:** Miércoles, de 10 a 12 h. **PRECIO:** Gratuito.

## EMOCIÓN, RISAS Y ARTE (cód. 858.11)

La risoterapia y el arte se unen para ayudarte a conectar con tus sentimientos y liberar el estrés.

**FECHAS:** Del 6/03 al 29/05. **HORARIO:** Jueves, de 17 a 19 h. **PRECIO:** Gratuito.

## DISEÑO Y DECORACIÓN CON PERSPECTIVA (cód. 992.11)

Aprenderás a diseñar y decorar eventos, hogares, o días específicos en distintas sesiones temáticas.

**FECHAS:** Del 18/02 al 11/03.  
**HORARIO:** Martes, de 17 a 19 h.  
**PRECIO:** 10,46 €.

## PASEOS SALUDABLES. NUESTROS LUGARES EN EL BARRIO

(cód. 858.12)

Disfruta del aire fresco, la compañía, la cultura y los paisajes mientras cuidas tu salud física y mental.

**FECHAS:** Del 7/03 al 23/05. **HORARIO:** Viernes, de 10 a 12 h. **PRECIO:** Gratuito.

## CUÁNDO CEDER Y CUÁNDO NO. APRENDIENDO A PONER LÍMITES (cód. 858.13)

Aprenderemos la importancia de amarnos, respetarnos y marcar los límites cuando sea necesario.

**FECHAS:** Del 20/02 al 8/05. **HORARIO:** Jueves, de 17 a 19 h. **PRECIO:** Gratuito.

## DUDAS JURÍDICAS. HABLAMOS CON LA ABOGADA (cód. 858.14)

Hablaremos de dudas jurídicas que tengan que ver con separaciones, divorcios, custodias, herencias o problemáticas laborales.

**FECHAS:** Del 19/02 al 19/03. **HORARIO:** Miércoles, de 10 a 12 h. **PRECIO:** Gratuito.

## MUJERES REFERENTES DE LA HISTORIA (cód. 858.15)

Un recorrido a lo largo de la historia marcado por las mujeres que han sido borradas o minimizadas.

**FECHAS:** Del 25/03 al 29/04. **HORARIO:** Martes, de 10 a 12 h. **PRECIO:** Gratuito.

## CUIDARME PARA CUIDAR (cód. 858.16)

Para mujeres con menores o familiares a cargo y su objetivo va a ser tu autocuidado.

**FECHAS:** Del 7/05 al 4/06. **HORARIO:** Miércoles, de 10 a 12 h.  
**PRECIO:** Gratuito.



# CURSOS DE ARTESANÍA

El coste del material corre a cargo del alumnado.

## MADERA, METAL Y RESINA. PINTURA Y TÉCNICAS DECORATIVAS (cód. 844/1)

**FECHAS:** Del 18/02 al 25/10. **HORARIO:** Martes, de 16 a 19 h. **DIRIGIDO A:** Mujeres y hombres.

**LUGAR:** Centro Cívico Distrito Centro. **PRECIO:** 94,04 € (dividido en tres pagos).



## PUNTO Y GANCHILLO

**FECHAS:** Del 19/02 al 26/10.

**HORARIO:** Miércoles, de 10

a 13 h. **DIRIGIDO A:** Muje-

res y hombres. **LUGAR:**

Centro Cívico de la c/  
Málaga, 50. **PRECIO:**

94,04 € (dividido en  
tres pagos). Material  
a cargo del alumnado.



## MARQUETERÍA

### DECORATIVA (cód. 838/1)

**FECHAS:** Del 17/02 al 24/10.

**HORARIO:** Lunes, de 16 a 19 h.

**DIRIGIDO A:** Mujeres y hombres. **LUGAR:**

Centro Cívico Distrito Centro (Plaza del Pueblo,  
1). **PRECIO:** 94,04 € (dividido en tres pagos).

## REPUJADO EN CUERO (cód. 845/1)

**FECHAS:** Del 17/02 al 24/10. **HORARIO:** Lunes, de  
16 a 19 h. **DIRIGIDO A:** Mujeres y hombres. **LUGAR:**

Casa de las Asociaciones. **PRECIO:** 94,04 € (divi-  
dido en tres pagos).

## BOLILLOS (cód. 880/1)

**FECHAS:** Del/02 al 27/10. **HORARIO:** Jueves, de 10  
a 13 h. **DIRIGIDO A:** Mujeres y hombres. **LUGAR:**

Casa de las Asociaciones. **PRECIO:** 94,04 €  
(dividido en tres pagos).

## ARTESANÍA DIVERSA (cód. 837/1)

**FECHAS:** Del 21/02  
al 28/10. **HORARIO:**

Viernes, de 10 a  
13 h. **DIRIGIDO A:**

Mujeres y hom-  
bres. **LUGAR:** Cent-

ro Cívico de la c/  
Málaga, 50. **PRECIO:**

94,04 € (dividido en  
tres pagos).

## PATCHWORK (cód. 843/1)

**FECHAS:** Del 17/02 al 24/10. **HORARIO:** Lunes,  
de 10 a 13 h. **DIRIGIDO A:** Mujeres y hombres.

**LUGAR:** Centro Cívico de la c/ Málaga, 50.

**PRECIO:** 94,04 € (dividido en tres pagos).

## TAPICES Y MACRAMÉ (cód. 869/1)

**FECHAS:** Del 21/02 al 28/10. **HORARIO:** Viernes,  
de 10 a 13 h. **DIRIGIDO A:** Mujeres y hombres.

**LUGAR:** Casa de la Mujer. **PRECIO:** 94,04 €  
(dividido en tres pagos).



# CURSOS Y TALLERES DE LA CASA DE LA MUJER 2025



## SERVICIO DE LUDOTECA Y CANGURAJE

Si no puedes conciliar para asistir al curso o eres familia numerosa y necesitas ayuda para las actividades en familia, puedes dejar a los/as menores en el Servicio de Ludoteca. Escribe un correo a [igualdad@aytoalcobendas.org](mailto:igualdad@aytoalcobendas.org) especificando el curso en el que te has apuntado y el número de menores y sus edades. Te confirmaremos si hay posibilidad de disponer del servicio lo antes posible. Para actividades realizadas en la Casa de la Mujer.

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

### INSCRIPCIÓN EXCLUSIVAMENTE TELEFÓNICA:

1<sup>er</sup> trimestre: a partir del **28 de enero**, para personas empadronadas, y del **30**, para no empadronadas. 2<sup>o</sup> trimestre: a partir del **11 de marzo**, para personas empadronadas, y del **13**, para no empadronadas. 3<sup>er</sup> trimestre: a partir del **10 de septiembre**, para personas empadronadas, y del **12**, para no empadronadas.

- 010, si llama desde Alcobendas (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía).
- 91 296 90 88, para llamadas desde dispositivos móviles o desde fuera de Alcobendas.
- De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.

Toda la información ampliada:  
en **alcobendas.org**.



*Actividad cofinanciada al 40% por el Programa FSE + 2021-2027 de la Comunidad de Madrid y desarrollada en el marco del Convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y la Entidad Local para la realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.*



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE IGUALDAD  
Y PARA LA ORDENACIÓN  
DE LA POLÍTICA CONTRA LA VIOLENCIA



CORRESPONSABLES



Dirección General de Igualdad  
CONSEJERÍA DE FAMILIA,  
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

Consigue una cena para dos comprando en el pequeño comercio del 3 al 14 de febrero

# ‘Enamorarse del Comercio Local Tiene Premio’



un capricho para ti o una sorpresa para esa persona especial, cada compra que realices del 3 al 14 de febrero te dará la oportunidad de ganar una cena para dos personas.

Solo hay que comprar en cualquiera de los comercios locales que participan en la campaña, rellenar una papeleta y depositarla en las urnas habilitadas para el sorteo.

Para más información y saber los establecimientos adheridos a la campaña, escanear el siguiente QR:



La Asociación de Comerciantes y Hosteleros “La Menina”, en colaboración con el Ayuntamiento, invita a participar en la campaña

más romántica del año: *Enamorarse del Comercio Local Siempre Tiene Premio*. Si buscas un detalle especial para tu ser querido,



5 FEBRERO | 15:00H A 17:00H | ONLINE

## APRENDE A GESTIONAR EL TALENTO DIGITAL Y ALCANZA EL ÉXITO EMPRESARIAL

Acelera la transformación digital de tu empresa aprendiendo a implementar herramientas no-code que optimizan procesos, ahorran tiempo y mejoran tu presencia digital. ¡No esperes más, tu empresa merece dar este salto hacia el éxito!



📍 Bivr. de Salvador Allende, 27, Alcobendas



### SESIONES INFORMATIVAS PUNTO ATENCIÓN AL EMPRENDEDOR



Si tienes una idea de negocio y no sabes por dónde empezar, inscríbete en nuestras sesiones informativas semanales online.

Inscríbete aquí:

Martes 4 y 18 de febrero: 10:00h a 12:00h.



puntopae@aytoalcobendas.org



**CULTURA** | Karla Sofía Gascón tratará de hacerse con la estatuilla el lunes 3 de marzo

## Dos actrices alcobendenses, únicas españolas nominadas a ‘Mejor actriz’ en los Premios Óscar

Alcobendas volverá a estar presente en la próxima edición de los *Premios Óscar* gracias a nuestra vecina **Karla Sofía Gascón**, nominada a *Mejor Actriz protagonista* por su actuación en la película *Emilia Pérez*, que ha recibido, en total, 13 nominaciones.

Karla Sofía se ha convertido así en la segunda actriz española en recibir la nominación en esta categoría, tras **Penélope Cruz**, también nacida en nuestra ciudad y que optó a esta misma estatuilla en 2007 con su papel en la película *Volver*, de Pedro Almodóvar.

### Orgullo de ciudad

Aunque Penélope no consiguió el premio en esa edición, lo lograría en 2009 como *Mejor Actriz de reparto* gracias a la película *Vicky Cristina Barcelona*, dirigida por Woody Allen, iniciando su discurso de agradecimiento con un



*Karla Sofía Gascón, durante su visita al Ayuntamiento tras ganar el premio a ‘Mejor Actriz’ en el Festival de Cannes en el año 2024.*

mensaje que sonó en el mundo entero: “Nací en un lugar llamado Alcobendas...”.

El lunes 3 de marzo —a partir de las 19:30 hora local, medianoche en España— será Karla Sofía la que acuda a la ceremonia, que se celebra en el Teatro Dolby de Los Ángeles, en busca del codiciado premio, y estamos seguros de que, en su corazón y, tal vez, en sus palabras, llevará el nombre de la ciudad que la ha visto crecer, comenzar sus trabajos en el mundo del cine y

que ha elegido para volver a instalarse con su familia tras vivir varios años en México.

### Haciendo historia

Pase lo que pase en la gala, donde podría convertirse en la primera actriz trans de la historia que consigue este premio, Karla Sofía ya ha visto su trabajo reconocido mundialmente con los premios del *Festival de Cannes* y del *Cine Europeo* y las nominaciones a los *Globos de Oro* y a los *Premios Bafta* de la Academia Británica de Cinematografía, que se entregarán el domingo 16 de febrero, y es todo un orgullo para nuestra ciudad. ¡Mucha suerte, Karla!



*Penélope Cruz, en la alfombra roja de los ‘Premios Feroz’ celebrados en Alcobendas en 2020.*

FEBRERO 2025

# CULTURA

*en familia*



ACTIVIDADES PARA PÚBLICO FAMILIAR

**SÁBADO 8 •**

11 h. DE 4 A 8 AÑOS

12:30 h. DE 7 A 12 AÑOS

**PINTAR,**

**PINTAR SIN PARAR**

**Taller de arte en familia**

Centro de Arte

Alcobendas.

Inscripciones: gratuitas, en el SAC, desde el 4 de febrero.

**DOMINGO 9 • 18 h.**

**HANSEL Y GRETEL**

**LA BATALLA FINAL**

**Teatro musical**

Teatro Auditorio

Ciudad de Alcobendas.

A partir de 3 años.

5 €, anfiteatro/

7 €, patio de butacas.

**MARTES 11 • 17,30 h.**

**TALLER DE CIENCIA**

**EN FAMILIA**

**Experimentamos**

**como Margarita Salas**

Casa de la Mujer.

De 6 a 12 años.

Inscripciones: gratuitas, en [igualdad@aytoalcobendas.org](mailto:igualdad@aytoalcobendas.org).

**VIERNES 21 Y**

**SÁBADO 22 •**

17 Y 18:10 h.

**ALCOBENDAS**

**EN PAÑALES**

**Cuentos para sentir, con**

**Lucía Díaz “Cascabel”**

Mediateca Centro de Arte

Alcobendas.

De 10 a 36 meses.

Inscripción: gratuita, en el SAC, desde el 18 de febrero.

**SÁBADO 22 • 12 h.**

**CUENTACUENTO**

**Pasen y vean, con**

**Lucía Díaz “Cascabel”**

Espacio Miguel Delibes.

De 3 a 7 años.

Inscripción: gratuita, desde el 21 de febrero, en el teléfono 607 653 459.

**VIERNES 28 • 17:30 h.**

**CUENTACUENTO**

**‘DÉJAME EN PAZ’ Y**

**TALLER EN FAMILIA**

**‘APRENDIENDO A**

**RELACIONARNOS’**

Casa de la Mujer.

De 4 a 12 años.

Inscripciones: gratuitas, en el SAC, desde el 18 de febrero.



Ayuntamiento de  
**ALCOBENDAS**

**INFORMACIÓN E  
INSCRIPCIONES**

Calle Blas de Otero, 4.  
Tel. 91 659 77 21.

Horario de taquilla: de martes a viernes (no festivos), de 18 a 20 h, y una hora antes del inicio del espectáculo. Internet y teléfono: [www.giglon.com](http://www.giglon.com) y 902 733 797.

**SAC**

De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, en los teléfonos 010 (coste de llamada según su operadora de telefonía) o 91 296 90 88 (llamadas desde fuera de Alcobendas o desde dispositivos móviles).

**CULTURA** | Y el domingo, un espectáculo para toda la familia

## ‘Ifigenia’, una tragedia griega para comenzar la nueva temporada del Teatro Auditorio



Con *Ifigenia*, un gran montaje que cerró la última edición del *Festival de Teatro Clásico de Mérida*, comienza la nueva temporada del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Será el próximo sábado, 8 de febrero, a las 20 h (entradas: 15 y 20 euros; venta: en [giglon.com](http://giglon.com)). Protagonizada, entre otros,

por María Garralón y Juanjo Artero, es una obra trenzada a partir de tres tragedias griegas que cuentan el comienzo, el final y el regreso de la guerra de Troya.

*Ifigenia* es un espectáculo accesible en el que se dispone de bucle magnético y sonido amplificado con auriculares.



### ‘Hansel y Gretel’

Y el domingo 9, la cita es con un espectáculo para disfrutar en familia: *Hansel y Gretel la batalla final*. Se trata de una aventura donde conoceremos a los dos personajes 20 años después del famoso cuento de los hermanos Grimm. Las entradas cuestan 5 y 7 euros.

## Dos excursiones de un día para personas mayores

El viernes 14 de febrero, tendrá lugar una visita, guiada por técnicos medioambientales, al Invernadero del Palacio de Cristal de Arganzuela. Las inscripciones son presenciales –por orden de llegada y hasta cubrir las 50 plazas– y se realizarán el jueves 6 y el viernes 7 de febrero en el Centro de Personas Mayores de la calle Olivar.

El precio de la actividad es de 1,05 euros, incluye entrada y traslado y se debe ser abonar con tarjeta bancaria en el momento de la inscripción.

### Alcalá de Henares

El jueves 13 y el viernes 14 de marzo ten-

drán lugar sendas excursiones para personas mayores (con 50 plazas cada una) a Alcalá de Henares. Su precio es de 6,45 euros e incluye transporte y comida.

Las preinscripciones –para socios empadronados– se realizarán el martes 4 y el miércoles 5 de febrero, por teléfono, a través del SAC. El listado de preinscritos se hará público el viernes 7 de este mes. El sorteo público será el martes 11 y el jueves 13 de febrero se publicará el listado definitivo. Una vez adjudicadas las plazas, se procederá a realizar el pago el lunes 17 y el martes 18 de febrero en cualquiera de los centros de personas mayores.



### ‘Eszena Match’, nuevo espectáculo de danza

Eszena Danza representará su espectáculo *Eszena Match* mañana, sábado 1 de febrero, a las 19 h, en el Auditorio Paco de Lucía del Centro de Arte Alcobendas, con la participación de alumnos de la asociación. En la gala, presentarán al público las nuevas coreografías de danza española, clásica y contemporánea que ejecutarán en los siguientes concursos nacionales e internacionales. Entradas: 5 euros (venta: en [eventim-light.com](http://eventim-light.com) y, desde una hora antes, en taquilla).

**AEEC.** Instala hoy, viernes 31 de enero, de 11 a 13 h, una *mesa informativa* en la Plaza Mayor con motivo de *Día Mundial Contra el Cáncer*.

**LOCOS POR EL CINE.** Proyecta hoy, viernes 31 de enero, a las 18 h, la película *Uno, Dos, Tres* en el Centro Cultural Pablo Iglesias. Acceso libre, hasta completar el aforo.

**SARASVATI.** Organiza su *mercadillo vecinal* el domingo 2 de febrero, de 10:30 a 14:30 h, en la Avenida Olímpica.

**HERMANDAD DE NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ.** Celebra este domingo, 2 de febrero, a las 12 h, la *misa y procesión de las Candelas* en la iglesia de San Pedro Apóstol.

**HUMANISTAGENTES.** Realiza un

*taller de meditación, relajación y autoconocimiento* el martes 4 de febrero, a las 18:30 h, en la Casa de las Asociaciones. Teléfono: 670 556 024.

**ARTE 4.** Organiza la charla-colloquio *La Alimentación en los Inicios de la Civilización* el miércoles 5 de febrero, a las 10 h, en la Casa de las Asociaciones. Acceso libre, hasta completar el aforo.

**CINE INVISIBLE.** Proyecta en versión original *Le Bonheur*, de Agnes Varda, el viernes 7 de febrero, a las 20 h, en el Auditorio Paco de Lucía. Entrada libre, hasta completar el aforo.

**CIENCIA A BANDA.** Ofrece el viernes 14 de febrero, a las 19:30 h, la charla *Cómo diseñar y construir una tecnología mejor para todo el*

*mundo* en Arrocería Casa Valentina (Paseo de Fuente Lucha, 23). Acceso libre, hasta completar el aforo.

**ACOM.** Realiza el sábado 22 de marzo una *salida* al Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas para ver la zarzuela *La Chulapona*. Inscripciones: desde el lunes 3 de febrero, en su oficina del Centro de Mayores de la calle Orense, los lunes y martes, de 11 a 13 h. Precio: 16,50 euros.

También organiza un *viaje a Teruel-Albarracín* del 18 al 21 de mayo. Inscripciones: desde el domingo 2 de febrero, en su oficina del Centro de Mayores de la calle Orense, los lunes y martes, de 11 a 13 h. Precio: socios, 375 euros; no socios, 378 euros.

**MUJERES SIGLO XXI.** Realizará una *salida a Yepes y Ocaña (Toledo)* el sábado 15 de febrero. Precio (incluye autocar, guía y comida): socios, 50 euros; no socios, 60 euros. Más información: los martes, de 19:30 a 21:30 h, en la Casa de la Mujer y en el teléfono 649 148 808.

**ARAPA.** Imparte *clases de pilates* los lunes y miércoles, en dos turnos, de 17 a 18 y de 18 a 19 h, en la Casa de las Asociaciones. Teléfono 649 127 203.

**APAMA.** Ofrece su nuevo *Servicio de Información y Orientación* para personas con discapacidad y sus familias. Más información: en el teléfono 91 340 29 01 y en el correo electrónico [sio@apama.es](mailto:sio@apama.es).

**ACTUALIDAD** | Comienza mañana, sábado 1 de febrero, con música de los 80

## ‘Noches en La Esfera’: nace un nuevo espacio de ocio y cultura en Alcobendas

# NOCHES EN LA ESFERA

Con el objetivo de seguir impulsando la cultura y el ocio en Alcobendas, nace un nuevo espacio: *Noches en La Esfera*. Esta iniciativa completa la programación principal del Teatro Auditorio Ciudad Alcobendas con espectáculos más reducidos y en un espacio diferente.

La primera cita de *Noches en La Esfera* será mañana, sábado 1 de febrero, a las 21:30 h, con el espectáculo de Metropop *Los mejores éxitos de los 80 hasta la actualidad*. Entrada: 8 euros (incluye consumición de refresco o cerveza), que se puede adquirir en [giglon.com](http://giglon.com) y, desde una hora antes, en taquilla.

A partir de aquí, el programa incluye:

**- Viernes 28 de febrero:**

21:30 h. *Gran Fiesta de Carnaval*, con DJ Toni Peret y DJ Sara Delgado, de Kiss FM.

**- Sábado 5 de abril:**

21:30 h. *No somos Estopa*. Monólogo de David Fernández y José Corbacho.

**- Viernes 2 de mayo:**

19:30h. *La Carroza del Real*.

**- Sábado 7 de junio:**

21:30 h. Grison Beatbox: guitarrista y *beatboxer*.

**- Sábado 4 de octubre:**

21:30 h. Cuarteto de cuerda Valencia.

**- Viernes 7 de noviembre:**

21:30 h. *Noche Mágica*. Tributo a Coldplay e Imagine Dragons.

**BREVE. CLUB DE LECTURA VIRTUAL ‘LA BUENA VIDA’.** Espacio *online* donde disfrutar de la lectura y compartir lo leído. El acceso se realiza desde la plataforma *eBiblio Madrid*, donde se puede disponer de los libros en préstamo para su lectura en línea y participar en foros de debate. Es necesario disponer del *carné de lector* de la Red de Bibliotecas de la Comunidad de Madrid. Entre el 4 de febrero y el 10 de junio y bajo el título *Renglones de Naturaleza*, se conversará con la escritora María Cereijo sobre determinadas obras literarias..

**DINAMIZACIÓN INFANTIL EN LAS MEDIATECAS.** Las sesiones serán a las 17:30 h los siguientes días: martes, en la Mediateca Pablo Iglesias; miércoles, en la Centro de Arte Alcobendas; jueves, en la Anabel Segura, y viernes, en la Miguel Delibes. En esta última es necesaria la inscripción previa desde el día anterior. En el resto de mediatecas, la entrada es libre (hasta completar el aforo). Cada menor podrá acceder a la sala acompañado por una única persona adulta.

**EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFIA ANTIGUA.** Puede visitarse, de manera presencial, hasta el 14 de febrero en el patio de encuentros del Ayuntamiento, o de forma virtual, a través del siguiente código QR:



## Musical solidario a favor de la Fundación Runnymede

Los próximos días 11, 12 y 13 de febrero tendrá lugar un musical solidario a favor de la Fundación Runnymede. *The sound of music* es el título del espectáculo, se representará en el Auditorio Julia Powell Sports del Colegio Runnymede y el elenco está compuesto por 40 personas entre alumnos, profesores, padres y otros miembros de la comunidad escolar. Para su puesta en escena se ha contado con la colaboración de Concord Theatricals.

Más información sobre el acto y entradas, en este código QR:



# FESTIVAL BENÉFICO DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

TRIBUTO MÚSICA AÑOS 80-90 & MÚSICA LATINA

**SÁBADO 8 DE FEBRERO 2025**

**19:00 A 23:00 HORAS**

Apertura de puertas 18:30h

**LA ESFERA - AV. OLÍMPICA, 14 - ALCOBENDAS**

PRECIO POR VENTA ANTICIPADA

MENORES DE 16 AÑOS Y MAYORES DE 65 AÑOS - 5 €

ADULTOS 6 €

Donaciones Fila 0

Incluye: Un mojito, pequeño catering y regalos para las 150 primeras personas

Los beneficios serán donados a la fundación Cris contra el cáncer y a la fundación Aladina - cancer infantil

Entradas en [www.giglon.com](http://www.giglon.com) o en el código QR

Para más información puede contactar [alfredomoya73@yahoo.es](mailto:alfredomoya73@yahoo.es) - Telf: 609 204 856



Organizado por:



ASOCIACIÓN NACIONAL DE DJ'S  
& PRODUCTORES PROFESIONALES

[asocnacionaldjs](https://www.facebook.com/asocnacionaldjs)

[asociacionnacionaldjs](https://www.instagram.com/asociacionnacionaldjs)





**IMAGINA** | El 14 de febrero, con el espectáculo 'Feel the difference' del violinista Pablo Navarro

## Comienza la temporada de precios jóvenes para los espectáculos del Teatro Auditorio

Este año continúan los descuentos para jóvenes en la programación del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas (TACA). La temporada comienza el viernes 14 de febrero con el espectáculo *Feel the difference* de Pablo Navarro, uno de los violinistas eléctricos españoles más conocidos del momento.

Transgresor y creador de un nuevo concepto artístico, acerca la música al público joven versionando a auto-

res que van desde Vivaldi, Beethoven, Mozart... hasta otros más actuales como Miley Cyrus, Coldplay o Harry Styles. *Feel the difference* es un *show* en formato *brass-band* donde saxos, trompetas, trombones, guitarra, bajo, piano y batería se añan para ofrecer una experiencia inigualable.

### Precios reducidos

Los vales descuento se recogen en Imagina (uno por

persona) del 31 de enero al 11 de febrero, de lunes a viernes, de 11 a 14 y de 16 a 20 h; y hay que canjearlos en la taquilla del TACA del 4 al 11 de febrero, de martes a viernes, de 18 a 20 h.

El precio para jóvenes empadronados en Alcobendas es de 3,20 euros y para estudiantes o trabajadores de Alcobendas, de 6,40 euros.

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

## Descubre todo lo que Imagina ofrece a los jóvenes de Alcobendas

Si tienes entre 14 y 35 años y vives en Alcobendas, en Imagina tienes a tu disposición los siguientes recursos gratuitos:

- **Asesoría de Estudios:** información sobre las distintas alternativas de estudios, plazos de matriculación, becas, convalidaciones y homologaciones...
- **Asesoría Psicológica:** donde plantear tus dudas, técnicas antiestrés, controlar la ansiedad o compartir tu malestar y adquirir herramientas para estar mejor.
- **Asesoría Joven de Sexualidad:** acompañamiento en aquellos temas que te preocupan: amistad, cuerpos, conflictos, parejas, rupturas, amor, orientación y lo que se te ocurra. Puedes venir solo, con amigos, en pareja o, si lo prefieres, con tus padres.
- **Espacio Empleo:** buscar ofertas, enfocar tu primer empleo, hacer un currículum, conocer plataformas dónde enviar tu perfil o los recursos para encontrar trabajo.
- **Ocio y tiempo libre:** ayuda para organizar actividades para disfrutar de un ocio

saludable con tus amigos.

- **Programas Europeos:** vivir experiencias en otros países, conocer jóvenes con inquietudes similares, aprender otros idiomas, asesoramiento en la búsqueda del proyecto más adecuado...
- **Tramitación del Carné Joven 14-30 años:** para disfrutar de actividades de ocio o realizar compras con descuentos, o incluso, gratis, tanto en tu ciudad como en todo Madrid, otras comunidades autónomas y en el resto de Europa.
- **Escuela de Animación:** con cursos como los de *Premonitores*, *Monitores* y *Coordinadores de Ocio y Tiempo Libre* y otras acciones formativas específicas.

Imagina es tu centro. Te ofrece estas y muchas más actividades, cursos, conciertos, espacios para poder estudiar o, únicamente para estar y encontrarte con tus amigos. Está situado en la calle Ruperto Chapí, 18 (teléfono 674 609 503).



**Alcobendas**  
Ciudad Europea  
del Deporte 2025



**DEPORTES** | Más de 200 corredores completaron el recorrido urbano de cinco kilómetros

## La 'I Carrera Virgen de la Paz' recauda 2.500 euros para los afectados por la dana en Valencia



El domingo 26 de enero, se celebró en Alcobendas la *I Carrera Solidaria '5K Virgen de la Paz'*, organizada por el Club de Atletismo Popular (CAP), con la colaboración del Ayuntamiento y de la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz, que salió de la ermita de Nuestra Señora de la Paz y finalizó en la iglesia de San Pedro Apóstol.

*La alcaldesa, Rocío García Alcántara, entrega a la presidenta de la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz, Isabel Páramo, un cheque simbólico con lo recaudado en la carrera.*

### Carrera solidaria

Además de disfrutar de una bonita carrera de cinco kilómetros por las calles de nuestra ciudad, más de

200 corredores colaboraron en su objetivo solidario: ayudar a los afectados por la dana en Valencia. Así, al finalizar la carrera,





la alcaldesa, Rocío García Alcántara (PP), acompañada del concejal de Deportes, Jesús Tortosa, entregó a la presidenta de la Hermandad, Isabel Páramo, un cheque simbólico de 2.500 euros, que también incluía lo recaudado en el *Dorsal Cero*, el cual permitía realizar un donativo aunque no se participara en la carrera.



### Ganadores

Los ganadores absolutos de la prueba fueron **Patricia Crespo**, del Club Corredores, en categoría femenina, y **Alejandro Sánchez**, del Club Clínica Menorca, en masculina.

También hubo premios en varias categorías de veteranos y sénior.



*En la imagen inferior izquierda, la alcaldesa, el concejal de Deportes y la presidenta de la Hermandad de Nuestra Señora de la Paz, en el podio, junto a Patricia Crespo, ganadora en categoría femenina.*

*En la inferior derecha, con Alejandro Sánchez, ganador en categoría masculina.*





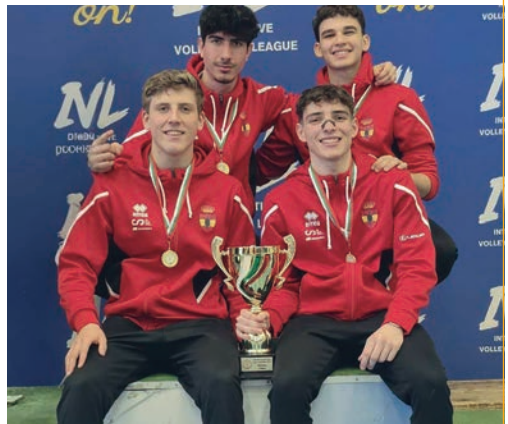
## Más de 130 niños, en el ‘Día Multideportivo por la Conciliación’

El viernes 24 de enero, coincidiendo con la celebración en Alcobendas de la festividad de Nuestra Señora de la Paz, se celebró en el Pabellón de los Sueños el *Día Multideportivo por la Conciliación*, organizado por el Ayuntamiento y Fundal. Más de 130 niños disfrutaron de varios deportes y de algunas actividades con la Policía Local, Protección Civil y algunos clubes deportivos locales.



**BREVES. JUDO.** Más de 250 niños participaron el pasado fin de semana en el *Torneo de Judo Virgen de la Paz Ciudad Europea del Deporte 2025*, disputado en el Polideportivo Municipal José Caballero. Entregaron los premios los concejales de Deportes, Jesús Tortosa, y de Transformación Digital, Transparencia y Atención Ciudadana, María Belén Fernández-Saliner.

fiestas patronales con la celebración del *XI Torneo Nacional Virgen de la Paz*, en el que han participado 43 clubes de toda España.



**ESGRIMA.** El tirador Jaime de la Cal, del Club Recreativo Esgrima Alcobendas, ha conseguido otra medalla de oro con el combinado nacional sub-23, en esta ocasión en el campeonato celebrado en Sofía (Bulgaria) hace unos días. Además, la esgrima ha sido también protagonista de nuestras

**CHARLA SOBRE OBESIDAD.** El lunes 3 de febrero, a las 19 h, tendrá lugar en el salón de actos de la Ciudad Deportiva Valdela-s-fuentes la charla *Ejercicio físico y obesidad: más allá del peso*, dentro del ciclo de conferencias del Servicio de Medicina Deportiva de Alcobendas. La entrada es gratuita y se podrá ver también en directo a través de YouTube.

**DEPORTES** | Tendrá lugar el domingo 2 de marzo en el Parque de Andalucía

## Todo preparado para una nueva edición de la ‘Carrera de las Empresas’



Fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo y el orgullo de pertenencia, así como promover la salud y el bienestar de los trabajadores, son los principales objetivos de la *Carrera de las Empresas Ciudad de Alcobendas*, que, organizada por el Ayuntamiento, Fundal y el Club Ecosport, celebra el domingo 2 de marzo su quinta edición.

**Más inclusiva y sostenible**  
Bajo el lema “Corre con tu

empresa, transforma tu futuro”, la carrera quiere fortalecer este año su enfoque inclusivo, premiar la diversidad y promover la igualdad de género en el deporte, y, para conseguirlo, se ha sumado la categoría inclusiva a la masculina y a la femenina, todas en formato individual.

También habrá un carrera infantil, se volverá a entregar un premio especial para el equipo con mayor número de participantes y

se van a implementar medidas para minimizar el impacto ambiental de la prueba, que tendrá un recorrido de cinco kilómetros, por el Parque de Andalucía.

Las inscripciones cuestan 12 euros para las empresas colaboradoras y 18 euros para las no colaboradoras, y se pueden realizar a través de la plataforma YouEvent.

**Más información:**  
[enfundal.es](http://enfundal.es).



## Alcobendas volverá a ser el epicentro del duatlón en marzo

La *Carrera de las Empresas Ciudad de Alcobendas* tendrá lugar en un fin de semana en el que nuestra ciudad volverá a ser el epicentro del duatlón con dos grandes eventos deportivos. El sábado 1 de marzo, tendrá lugar el *Duatlón Escolar Relevos Mixtos* y el domingo 2, antes de la carrera, el *Tercer Clasificatorio para el Campeonato de España de Duatlón*.

## TRABAJO OFERTA

### BOLSA DE EMPLEO

AGENCIA DE COLOCACIÓN MUNICIPAL

**Chapista de taller de vehículos, oficial de primera.** Jornada completa (de 7 a 16 h), de lunes a viernes. Alcobendas. [torrejonzonanorte@grupotorrejon.com](mailto:torrejonzonanorte@grupotorrejon.com).

**Oficial de peluquería** con experiencia. De lunes a viernes, de 9:30 a 18:30 h, y sábados, de 9:30 a 13:30. Alcobendas. [bea.misiego@hotmail.com](mailto:bea.misiego@hotmail.com).

**Operario conductor.** Montaje y configuración de equipos en vehículo de laboratorio para la realización de toma de datos de inventario y auscultación de carreteras. Imprescindible carné de conducir con una antigüedad mínima de dos años. Se valorarán conocimientos de mecánica y electrónicos. Disponibilidad para viajar. Tres Cantos. [ymardones@rauroszm.com](mailto:ymardones@rauroszm.com).

**Dependiente de pescadería** con experiencia. Se valorará experiencia en corte de pescado en industria alimentaria. De lunes a viernes, de 7 a 15:30 h. San Sebastián de los Reyes. [personal@sushita.com](mailto:personal@sushita.com).

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](http://alcobendas.org), dentro de la sección

**Empresas, Empleo y Comercio, en Bolsa de Empleo, <https://alcobendas.portalemp.com/>.**

## DEMANDA

**Cuido** a niños o a personas mayores, y labores del hogar. 622 641 185.

**Busco** trabajo de limpieza, jardinería, vigilante, albañil... Jornada completa, inclusive noches y festivos. 610 869 745.

**Limpio** y **cuido** a personas mayores. Interna, externa o fines de semana. 642 565 049.

**Cuido** a personas mayores. Tardes y noches de lunes a viernes. 665 249 498.

**Telefonista,** recepcionista, auxiliar de clínica o de farmacia y llevar niños al colegio. 679 690 287.

**Podólogo** a domicilio. 616 138 253.

**Cuido** a personas mayores, media jornada o jornada completa. 620 673 965.

**Cuido** a personas mayores. Externa. 636 625 994.

**Cuido** a personas mayores con movilidad reducida. Interna, externa y fines de semana. 603 136 416.

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

**Recepcionista,** auxiliar administrativa, limpio y **cuido** a personas mayores. 624 938 885.

**Limpio** casas, oficinas o escuelas y plancho. Solo mañanas. Media jornada o por horas. 640 015 060.

**Limpio,** **cuido** a personas mayores o a niños. Jornada completa o por horas. 642 755 630.

**Clases** de alemán, inglés, informática, apoyo escolar... 699 728 753.

**Limpio,** plancho, cocino y **cuido** a personas mayores y a niños. Externa o por horas. 658 947 047.

**Cuido** a personas mayores, limpio y hostelería. 618 734 906.

**Cuido** a personas mayores. Interna. 613 505 497.

## VIVIENDAS VENTA

Busco **casa** para comprar en Alcobendas o San Sebastián de los Reyes. No agencias. 618 837 171.

Compro **apartamento,** 1 habitación, con trastero y garaje. Zona Alcobendas y San Sebastián de los Reyes. 657 176 326.

**Chalé** en urbanización, parcela de 2.500 m, con piscina y garaje. Uceda (Guadalajara). 616 172 068.

## ALQUILER

Busco **piso** de 3 habitaciones, familia tranquila. Alcobendas o alrededores. 624 250 157.

Alquilo **habitación** en Alcobendas. 613 581 499.

Alquilo **loft** con plaza de garaje y trastero, en San Sebastián de los Reyes. 800 €. 600 332 510.

## TERRENOS Y LOCALES

Alquilo **plaza de garaje,** Paseo de la Chopera, 122. 657 801 395.

Alquilo **plaza de garaje,** c/ Constitución, 128 (Valdepalitos). 672 137 030.

Vendo **plaza de garaje,** c/ Dr. Ángel Olivares. 666 667 486.

Alquilo **plaza de garaje** muy grande, c/ Marqués de la Valdevia, 40. 678 800 960.

Alquilo **plaza de garaje** cubierta, cerca del metro *Manuel de Falla*. 623217 081.

Alquilo **plaza de garaje,** c/ Oviedo, esquina a c/ Fuego. 615 621 228.

Vendo o alquilo **plaza de garaje,** c/ Transradio, 11. Coche pequeño y puerta automática. 8.500 € o 60 €. 641 108 329.

Alquilo **plaza de garaje** gran-

de, furgoneta o coche y moto. Paseo de Valdelasfuentes, 5. 637 304 954.

Alquilo **plaza de garaje,** Avenida de Madrid, 59. Vigilancia nocturna. 55 €. 606 842 380.

Alquilo **plaza de garaje,** para moto, c/ Ruperto Chapí. 626 335 108.

Alquilo **plaza de garaje,** c/ Fuego, con c/ Jarama. 70 €. 647 779 008.

Alquilo o vendo **plazas de garaje,** c/ Julián Baena de Castro y Plaza del Milagro de la Virgen de la Paz (antes Plaza de la Artesanía). 610 331 828.

Vendo **plaza de garaje** amplia, c/ Fuego. 6.900 €. 696 704 655.

Vendo **plaza de garaje,** para coche y moto, c/ Marqués de la Valdevia, 48. 677 648 891.

Alquilo **plaza de garaje,** c/ Olivar. 638 978 012.

Alquilo **plaza de garaje** grande, c/ Fayón, 10 con c/ Fuego, 81. 637 610 365.

Vendo **plaza de garaje,** centro de Alcobendas. 15.000 €. 659 832 611.

## VARIOS

Vendo carro/bandeja, silla ortopédica de ducha, andador, cabecero de cama, mesilla y cajonera de madera, y dos medidores de glucemia. 619 576 040.

Vendo **electrodomésticos** Balay: lavadora y frigorífico congelador de dos puertas. 630 205 330.

Alquilo **semisótano** de 28 m<sup>2</sup>. Avenida de España. 270 €. 644 260 715.

Vendo dos **camas** infantiles de Ikea, con todos los accesorios. 699 506 331.

Vendo **artículos de bebé:** triciclo Berchet, trona Ikea, correpijlos, 2 carros de paseo. 606 434 126.

Vendo **mueble de salón** de pino, 250x215x43. 616 172 068.

**VIERNES 31****18 H. CENTRO CULTURAL  
PABLO IGLESIAS****CINEFÓRUM: UNO, DOS, TRES**

Locos por el Cine organiza la proyección de este clásico de Billy Wilder. Acceso libre, hasta completar aforo.

**SÁBADO 1****19 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA  
ESZENA MATCH**

Miembros de Eszena Danza realizan este espectáculo de danza española, clásica y contemporánea. Entrada: 5 euros (en eventim-light.com y, desde una hora antes, en taquilla).

**21:30 H. LA ESFERA****LOS MEJORES ÉXITOS DE LOS  
80 HASTA LA ACTUALIDAD**

Espectáculo musical de Metropop sobre los grandes éxitos del pop español desde los 80 hasta nuestros días. Entrada: 8 euros (en gignon.com y, desde una hora antes, en la taquilla de La Esfera).

**SÁBADO 1 Y DOMINGO 2****17 H. CENTRO DE MAYORES  
DE LA CALLE ORENSE****BAILE DE MAYORES**

Entrada con invitación: disponible a la hora del baile en el propio centro.

**DOMINGO 2****10:30 H. AVENIDA OLÍMPICA  
TRASTILLO SARASVATI**

La Asociación Cultural Sarasvati organiza este mercado vecinal donde particulares y asociaciones ofrecen sus artículos de segunda mano.

**MARTES 4****20 H. CENTRO CULTURAL  
PABLO IGLESIAS****FLAUTAS UN AÑO MÁS**

Concierto ofrecido por la

**MISA Y PROCESIÓN 'DE LAS CANDELAS'**

Este domingo, 2 de febrero, a partir de las 12 h, la Hermandad de Nuestra Señora de La Paz organiza en la parroquia de San Pedro Apóstol la misa y procesión de *las Candelas*, en conmemoración del nombramiento de la Virgen de la Paz como patrona de Alcobendas el 2 de febrero de 1644. La imagen de la Virgen será llevada en procesión por los alrededores de la iglesia.

Orquesta de Flautas de la Escuela de Música y Danza, que interpretará un variado repertorio para todo tipo de público. Entrada gratuita, hasta completar aforo.

**MIÉRCOLES 5****10 H. CASA  
DE LAS ASOCIACIONES****LA ALIMENTACIÓN EN LOS  
INICIOS DE LA CIVILIZACIÓN**

Arte 4 organiza esta charla coloquio abierta al público. Acceso libre, hasta completar aforo.

**18 H. ESPACIO  
MIGUEL DELIBES****MIÉRCOLES EN ABIERTO.  
SOLIDARIDAD Y DEPORTE**

La Fundación Ramón Grosso presenta el proyecto



*Empoderando Mujeres a través del Deporte en Chad* y nos acerca a las posibilidades del deporte para promover el cambio social. Entrada libre, hasta completar aforo.

**VIERNES 7****20 H. AUDITORIO PACO DE LUCÍA  
CICLO DE CINE EN V.O.**

La Asociación Cine Invisible proyecta en versión original la película *Le Bonheur*, de Agnes Varda. Entrada libre, hasta completar aforo.

**VIERNES 14****19:30 H. ARROCERÍA  
CASA VALENTINA  
(PASEO DE FUENTE LUCHA, 23)  
CIENCIA A BANDA**

Para conmemorar el *Día de la mujer y la niña en la ciencia*, que se celebra el 11 de febrero, la Asociación Ciencia a Banda organiza esta charla, a cargo de Marta Beltrán, sobre cómo diseñar y construir una tecnología mejor para todos. Entrada libre, hasta completar aforo.

# NOCHES EN LA ESFERA

SÁBADO 1 DE FEBRERO

21:30 H. METROPOP: LOS MEJORES  
ÉXITOS DE LOS 80 HASTA LA ACTUALIDAD

VIERNES 28 DE FEBRERO

21:30 H. FIESTA DE CARNAVAL:  
CON DJ TONI PERET  
Y DJ SARA, DE KISS FM

SÁBADO 5 DE ABRIL

21:30 H. NO SOMOS ESTOPA:  
MONÓLOGO DE DAVID FERNÁNDEZ  
Y JOSÉ CORBACHO

VIERNES 2 DE MAYO

19:30 H. LA CARROZA DEL REAL

SÁBADO 7 DE JUNIO

21:30 H. GRISON BEATBOX:  
GUITARRISTA Y 'BEATBOXER'

SÁBADO 4 DE OCTUBRE

21:30 H. CUARTETO DE CUERDA VALENCIA

VIERNES 7 DE NOVIEMBRE

21:30 H. NOCHE MÁGICA. TRIBUTO  
A COLDPLAY E IMAGINE DRAGONS

Más información sobre la venta de entradas y condiciones: en fechas previas al evento, a través de la revista municipal Sietedías y de [alcobendas.org](http://alcobendas.org).

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



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS

