



La URJC inaugura oficialmente el curso académico 2020/2021

La universidad adopta nuevas medidas para asegurar la calidad educativa y el desarrollo del curso académico con todas las garantías



Página 11

Síguenos en
vivir_madrid



vivir Madrid

vivir Ediciones vivir Alcorcón vivir Fuenlabrada vivir Getafe vivir Leganés vivir Móstoles vivir Arroyomolinos

Periódico gratuito - Nº 0.18 - Octubre 2020

Los mercados municipales aumentan un 25% sus ventas online y acogen 56 nuevos negocios

■ Los datos de venta y crecimiento de los mercados municipales de Madrid desde que se inició la crisis sanitaria del covid-19 reflejan que estos establecimientos han facturado cerca de 4 millones de euros y han abierto 56 nuevos negocios en los últimos siete meses. La creación de estos nuevos puestos en los mercados municipales eleva el número de tiendas a 2.194 en total.

La vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, ha valorado que las ventas online hayan aumentado en un 25% en la totalidad de las plataformas durante la crisis sanitaria.



Página 4

La plataforma online Mercado47, que aglutina los negocios de 10 mercados, ha reflejado un aumento del 400%

Además...

Actualidad

El Retiro cuenta ya con nuevas pantallas informativas

Página 7

Comunidad

“Radar Covid” se implanta en toda la región

Página 8

Deportes

“Deporte en la calle” vuelve a Madrid

Página 21

“Gracias a iniciativas como #LeoAutorasOct ha ido creciendo la reivindicación de leer a mujeres”

Entrevistamos a Aranzazu Serrano, periodista y escritora de fantasía épica

Páginas 12-13

#LeoAutorasOct





Staff

Síguenos en
vivir_madrid



Socio Corporativo Premium del Club
Cámara de Comercio de Madrid



Contacta con nosotros:
91 487 54 78 - info@vivirediciones.es

Puedes proponer noticias y eventos a:
redaccion@vivirediciones.es

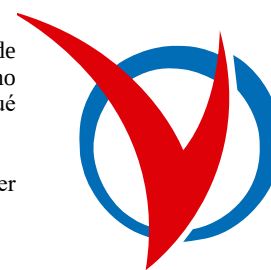
Depósito legal: M-37095-2015

Respetamos la propiedad intelectual de los textos e imágenes. Si piensas reproducir total o parcialmente parte de los contenidos, cita la fuente y avísanos. Estaremos encantados de ayudarte.

vivirediciones.es

VIVIR EDICIONES no se responsabiliza de la opinión vertida por sus colaboradores, no influye en sus comentarios ni tiene por qué compartirlos.

El papel es reciclado. Si te quieres deshacer del periódico, llévalo a un punto limpio.



**NO TE PIERDAS NUESTRO
ESPECIAL ENTREVISTAS...**

vivir EN LA NUEVA NORMALIDAD

- 👍 **Miguel Garrido**, Presidente de CEIM
- 👍 **Javier Ramos**, Rector de la URJC
- 👍 **Pedro García Aguado**, medallista olímpico
- 👍 **Padre Ángel**, Mensajeros de la Paz
- 👍 **José María Alfaro**, Presidente de FAI
- 👍 **Iván Madrazo**, ganador de Gran Hermano 10
- 👍 ¡Y más por confirmar!

Javier Ramos (Rector URJC): "Toda la Universidad, cada persona que trabaja en ella, se ha movilizado alrededor de sus hospitales"



Miguel Garrido (CEIM): "Es admirable el comportamiento de muchas empresas que están ayudando a los más necesitados"



YA DISPONIBLES EN VIVIREDICIONES.ES

vivirEdiciones

vivirEdiciones vivirAlcorcón vivirFuenlabrada vivirGetafe vivirLeganés vivirMóstoles vivirArroyomolinos

Periódico independiente gratuito

La Cámara de Comercio de Madrid y la editorial Vivir Ediciones firman un convenio de colaboración

La editorial ha pasado a ser socio corporativo premium del Club Cámara de Comercio de Madrid

■ La Cámara de Comercio, Industria y Servicios de Madrid y la editorial Vivir Ediciones han firmado un convenio de colaboración. Vivir Ediciones contará con un expositor exclusivo de su periódico Vivir Madrid en la sede del Club Cámara de Madrid. Además, la editorial trabajará muy de cerca con las empresas asociadas al Club con el fin de seguir ofreciendo la mejor información a todas nuestras lectoras y lectores, así como contribuyendo al fortalecimiento del tejido empresarial madrileño desde una prensa comprometida y responsable.

➔ **Página 6**



Además...

Actualidad

La cabecera "vivir Madrid" cuenta con un expositor exclusivo

➔ **Página 4**

Publicidad

Los socios del Club disfrutan de descuentos especiales

➔ **Página 9**

Branded content

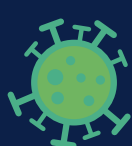
Entrevistaremos a los empresarios más influyentes de Madrid

➔ **Página 15**

ELLOS
LO
HACEN
TODO
POR TI



AHORA
HAZLO
TÚ POR
ELLOS



SE LO DEBES
MANTÉN LA
DISTANCIA

Y PONTE LA
MASCARILLA



MADRID

Nuestro municipio

El 90% del nuevo personal contratado de servicios sociales como refuerzo ya está incorporado

Facilitarán la tramitación de la Tarjeta Familia, que sustituye a las ayudas de alimentación

■ El 90 % de los nuevos efectivos en servicios sociales contratados por el Ayuntamiento de Madrid para reforzar la atención social frente a la crisis ya se ha incorporado a sus puestos de trabajo y se estima que el 10 % restante se unirá a los equipos en las próximas semanas. Así lo ha anunciado el delegado del Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social, Pepe Aniorte, que ha recordado que el Ayuntamiento aprobó en junio “el mayor refuerzo de personal de servicios sociales de los últimos años, con 264 nuevos efectivos, para hacer frente a las consecuencias sociales derivadas de la covid-19”. El delegado ha destacado que las nuevas incorporaciones se han distribuido para



fortalecer la atención en los distritos más afectados por la crisis social y los contagios en la segunda ola: “más del 60% se han incorporado en Latina, Usera, Puente de Vallecas, Villaverde, San Blas-Canillejas, Carabanchel, Ciudad Lineal y Villa de Vallecas”, ha detallado.

Uno de sus principales cometidos consistirá en la tramitación de la Tarjeta Familia, una iniciativa del Área de Familias, Igualdad y Bienestar

Social que va a ir sustituyendo gradualmente a las ayudas de alimentación, a las que accedieron más de 220.000 personas hasta el 31 de agosto. La Tarjeta Familias se carga con las ayudas que se conceden al usuario y tiene como principales ventajas “una menor estigmatización de quien la recibe, ya que es similar a una tarjeta de crédito y supone una respuesta homogénea a la crisis social en toda la ciudad”.

El paro baja en septiembre en 2.974 personas en la ciudad de Madrid

■ El desempleo en la ciudad de Madrid se redujo en 2.974 personas durante el mes de septiembre, segundo mes consecutivo que ha registrado un descenso del paro, según los datos publicados este viernes por el Servicio Público de Em-

pleo Estatal (SEPE) relativos al

pasado mes. El desempleo se ha reducido en el noveno mes del año un 1,2 % respecto a agosto; sin embargo, atendiendo a las cifras interanuales, los datos registrados indican un incremento del paro de un 27 % en los últimos doce meses. La cifra total de personas en situación de desempleo al cierre de septiembre es de 206.575. También al término del mes pasado, la cifra de trabajadores acogidos a ERTE (130.571 personas) había descendido de forma notable, un 23,6 % respecto al registro de agosto. Y si se toma como referencia el mes de mayo, periodo en el que se alcanzó el máximo de personas trabajadoras en situación de ERTE, se ha reducido en un 45,5 % el número de trabajadores acogidos a este tipo de expedientes de regulación (109.000 menos).

Cotejando los datos de paro registrado y ERTE conjuntamente y a pesar de dejar atrás unos meses (julio y agosto) de cierta paralización, septiembre muestra una reactivación de la actividad con un total de 43.223 trabajadores que se han incorporado a la actividad económica.

Septiembre muestra una reactivación de la actividad laboral

pleo Estatal (SEPE) relativos al pasado mes. El desempleo se ha reducido en el noveno mes del año un 1,2 % respecto a agosto; sin embargo, atendiendo a las cifras interanuales, los datos registrados indican un incremento del paro de un 27 % en los últimos doce meses. La cifra total de personas en situación de desempleo al cierre

Los libreros de la Cuesta de Moyano no pagarán este año el canon municipal

Las tasas que pagan por cada caseta oscila entre los 3.000 y los 10.000 euros anuales



■ Las casetas de libros de la Cuesta de Moyano, en el distrito de Retiro, no tendrán que abonar el canon municipal que

Esta medida forma parte de los Acuerdos de la Villa

pagan cada año. Tras la decisión del Área de Cultura, Turismo y Deporte, que dirige Andrea Levy, se cumple uno de los Acuerdos de la Villa adoptados

por unanimidad el pasado mes de julio en un pleno municipal extraordinario. Se trata de una de las fórmulas promovidas por esta área para ayudar a los sectores más afectados por la crisis sanitaria del covid-19.

Las tasas que pagan los libreros por cada caseta varían entre los 3.000 y los 10.000 euros al año. Actualmente hay 29 casetas dedicadas a la venta de libros de segunda mano y una caseta del Ayuntamiento de Madrid que funciona como Punto de Información Turística.

Los mercados municipales aumentan un 25% sus ventas online y acogen 56 nuevos negocios

Las ventas totales en los últimos siete meses equivalen a una facturación de 4 millones

■ Los datos de venta y crecimiento de los mercados municipales desde que se inició la crisis sanitaria del covid-19 reflejan que estos establecimientos han facturado cerca de 4 millones de euros y han abierto

do un 400 %. En este sentido, Villacís, ha puesto en valor “la apuesta por la modernización y digitalización de los mercados municipales por parte del Ayuntamiento, que ha permitido que se abran 56 nuevos puestos” y ha recordado las distintas convocatorias de subvenciones del Gobierno municipal, para “digitalización o mejora y modernización”, que han ayudado a los negocios a realizar obras de mantenimiento y reforma, así como la pre-

paración e implementación de formatos digitales en sus métodos de venta.

Desde el inicio de la pandemia, el Área de Economía, Innovación y Empleo también ha realizado un importante esfuerzo “para garantizar la seguridad y la higiene en los mercados municipales”. Además, se ha bonificado el canon para que los negocios que tuvieron que echar el cierre no abonaran el coste anual de sus establecimientos.

El número de tiendas se eleva a los 2.194 en los mercados municipales

56 nuevos negocios en los últimos siete meses. La creación de estos nuevos puestos en los mercados municipales eleva el número de tiendas a 2.194.

La vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, ha valorado que las ventas online hayan aumentado en un 25 % en la totalidad de las plataformas durante la crisis sanitaria. Una cifra, que en el caso de Mercado47, la plataforma online que aglutina los negocios de diez mercados, se ha incrementa-



La plataforma online Mercado47 aglutina los negocios de 10 mercados

Almeida agradece “la ejemplaridad” durante los primeros días del Estado de Alarma



■ El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, acompañado del delegado de Medio Ambiente y Movilidad, Borja Carabante, recorrió el pasado domingo el paseo del Prado para conocer de primera mano cómo se está desarrollando una de las jornadas de peatonalización previstas para este fin de semana en diversos emplazamientos de la capital.

Al finalizar el recorrido, el alcalde ha valorado estos primeros días de entrada en vigor del estado de alarma decretado por el Gobierno de la nación

en Madrid y ha agradecido a los madrileños su comportamiento “acatando de forma ejemplar las restricciones impuestas y demostrando estar a la altura de los sacrificios y responsabilidades”.

Almeida ha señalado que la Empresa Municipal de Transportes (EMT) transportó el sábado un 12,5% más de viajeros que el mismo día de la semana anterior, lo que indica que se está produciendo una “movilidad sin ningún tipo de restricción entre los 21 distritos de la ciudad”.

Luz verde al nuevo reglamento del Consejo de la Cultura

Sus principales funciones serán proponer estudios e informes relacionadas con las necesidades del tejido creativo y hacer un seguimiento del Plan Anual de Cultura

■ La Junta de Gobierno ha aprobado el nuevo reglamento para la creación del Consejo de la Cultura de la Ciudad de Madrid que, tal y como ha anunciado hoy la portavoz del Gobierno municipal, Inmaculada Sanz, supone la derogación del anterior reglamento, que no llegó a ponerse en marcha ya que nunca se constituyó el pleno de este consejo debido a la falta de consenso en su elaboración y aprobación. El Ayuntamiento quiere que este Consejo de la Cultura sea “un instrumento eficaz para poder dialogar con el tejido cultural de la ciudad”.

Entre sus funciones estará estudiar aquellas cuestiones que afecten al funcionamiento del sector cultural madrileño, proponer al Área de Cultura, Turismo y Deporte es-

tudios e informes relacionados con las necesidades del tejido creativo de Madrid y elaborar un seguimiento del Plan Anual de Cultura de Actuación del Ayuntamiento de Madrid.

Este nuevo reglamento no generará gastos a los contribuyentes ya que el Consejo no tendrá una dotación presupuestaria específica y ninguno de los vocales percibirá remuneración. El pleno estará integrado por profesionales independien-

tes de la cultura, representantes de las juntas municipales de distrito, presidentes de las mesas sectoriales, representantes de Madrid Destino, sindicatos y organizaciones empresariales, miembros de las entidades relacionadas con el sector cultural y otros órganos de las administraciones estatal y autonómica, así como representantes de los grupos políticos municipales, en este caso, sin derecho a voto.



El objetivo es crear un instrumento eficaz de diálogo con el tejido cultural

App: Avisos Madrid - Twitter: @lineamadrid - Teléfono: 010

¡AVISA!

SI VES UN HOYO

madrid.es/apiedecalle



obras y
equipamientos

MADRID

Villacís: “Madrid es la mejor ciudad para invertir por su seguridad jurídica y económica”

En la presentación de “Madrid Plataform”, un encuentro empresarial entre Europa y América Latina que se celebrará la capital en mayo de 2021



■ La vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, acompañada del delegado de Economía, Innovación y Empleo, Miguel Angel Redondo, ha presentado “Madrid Platform”, una iniciativa que tiene como objetivo convertir a Madrid en el centro internacional de negocios permanente entre Europa y América

Latina. Esta plataforma prepara un encuentro físico y virtual que se celebrará del 10 al 12 de mayo de 2021 en Madrid y que será un espacio de negocios, relaciones comerciales, culturales y lugar de reflexión e ideas entre ambos continentes.

Villacís ha señalado que

“hasta ahora, se había dado por hecho que Madrid era la puerta al continente de América Latina, pero no había habido una estrategia definida y con vocación de permanencia que impulsara a Madrid a nivel internacional como una ciudad competitiva en numerosos sectores” y ha indicado que “la plataforma que presentamos nace con el objetivo de posicionar a Madrid de forma permanente como una ciudad altamente competitiva, capaz de atraer inversiones por su seguridad jurídica y su certidumbre económica, algo muy necesario tras las consecuencias que ha tenido la pandemia a nivel global y que, lógicamente, han afectado a nuestra ciudad”.

Más Madrid denuncia la situación de la residencia del Ensanche de Vallecas

■ El grupo municipal de Más Madrid en el Ayuntamiento de Madrid ha presentado una denuncia ante la Fiscalía Provincial. “Tras recopilar cartas, documentos e informes hospitalarios que atestiguan situaciones de malnutrición, falta de personal y malas condiciones higiénicas, hemos puesto los hechos en conocimiento de la Fiscalía para el correcto esclarecimiento de los hechos y la depuración de posibles responsabilidades”, ha explicado Rita Maestre, portavoz del grupo municipal.

El concejal de Más Madrid Paco Pérez ha recordado que el mes pasado recibieron la denuncia de familiares de los residentes, “que han aportado informes hospitalarios que confirman estados de desnutrición continuados”. Para la portavoz de Más Madrid, “es im-

prescindible que la Comunidad de Madrid actúe en el ámbito de sus competencias, ya que se trata de una residencia pública gestionada mediante concesión por una empresa privada. Hay que proteger la salud y proporcionar un trato digno a las personas ancianas”.

Es una residencia de ancianos pública con gestión privada

Esta residencia tiene 200 plazas: 160 residencia y 40 para centro de día. Está gestionada por Aralia (cuyo dueño, el empresario José Luis Ulibarri, fue detenido por su implicación en la trama Gürtel). Durante la primera oleada de la pandemia, en el confinamiento, fallecieron, aproximadamente, unas 65 personas.

Podemos Madrid rechaza los Consejos de Proximidad por ser “un adorno municipal”



■ Durante la anterior legislatura, el gobierno de Ahora Madrid puso en marcha los llamados Foros Locales, que tenían como objetivo “lograr un instrumento eficaz y efectivo de participación ciudadana para los vecinos y vecinas”. “Desde el inicio el gobierno municipal de Almeida, junto sus socios, Ciudadanos y Vox, han tratado la participación ciudadana como un obstáculo que saltar, hasta que han decidido sustituir los Foros Locales por los llamados Consejos de Proximidad”, señalan desde Podemos Madrid. En su opinión, de la lectura del anteproyecto se concluye que el objetivo del mismo es “restringir la capacidad de los

vecinos y vecinas de influir en la vida pública de la ciudad, tanto por su contenido como por la forma en la que ha sido elaborado”. Desde Podemos Madrid, rechazan los Consejos de Proximidad “diseñados por la derecha municipal de espaldas a los veintidós distritos de Madrid, a los vecinos y a las asociaciones, con la clara intención de crear un órgano formal de participación vacío de contenido y de presencia vecinal y asociativa”.

“En Podemos Madrid trabajaremos para que nuestra ciudad vuelva a contar con una herramienta de participación ciudadana y no con un mero adorno municipal”, concluyen.

El PSOE promoverá iniciativas que “vuelvan a tener en cuenta” a las personas con discapacidad

■ El portavoz socialista en el Ayuntamiento de Madrid, Pepu Hernández, las concejalas Mercedes González, Mar Espinar y Enma López, y el concejal Ignacio Benito, se han reunido con representantes de la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Madrid (FAMMA-Cocemfe), para conocer las inquietudes de este colectivo en relación con las políticas municipales de la capital.

Movilidad, empleo y servicios públicos han sido los prin-

Hernández: “Se necesita mayor coordinación y voluntad política”

cipales ejes de la reunión, de la que ha salido “un compromiso de los ediles socialistas para trasladar al Gobierno municipal iniciativas que tengan en cuenta las necesidades de las personas con discapacidad”, indican desde el PSOE.

Desde FAMMA-Cocemfe han denunciado el retroceso experimentado en participación por la falta de convocatoria del Consejo Municipal de Discapacidad, la falta de evaluación del Plan de Acción Municipal “Madrid Incluye” y la paralización de la Oficina de Vida Independiente. Denuncian que falta además un plan de accesibilidad y que la oficina creada a tal fin carece de recursos y competencias para ser eficaz en la incorporación de todos los elementos de accesibilidad exigibles por normativa en los edificios (especialmente los edificios públicos como centros municipales, po-

lodeportivos y piscinas) y actividades que se desarrollan en la ciudad. En este aspecto, consideran además muy mejorable la regulación normativa de los ascensores en vía pública y el cumplimiento de normativa de accesibilidad en plazas recientemente reformadas.

“Tenemos que mejorar la situación de las personas con discapacidad en Madrid”, ha señalado Pepu Hernández al término de la reunión: “todas las cuestiones que hemos conocido hoy pueden abordarse desde el ámbito competencial del Ayuntamiento, y sólo se necesita mayor coordinación y voluntad política para hacerlo”.



La reunión se ha mantenido con representantes de la FAMMA-Cocemfe

El parque del Retiro cuenta ya con nuevas pantallas informativas

Trasladarán a los ciudadanos las actuaciones e incidencias del protocolo de actuación en caso de meteorología adversa



■ Los paneles informativos se ubican en todos los accesos al parque, un total de 22 pantallas que cumplen la función principal de trasladar a los usuarios cualquier actuación y/o incidencia que tenga lugar en el parque con motivo del protocolo de actuación en los Jardines del Buen Retiro ante situaciones meteorológicas adversas. Estos mupis digitales de 55 pulgadas comunicarán a los ciudadanos, en español

y en inglés, si está abierto con normalidad, si han de extremar las precauciones en su interior porque se ha activado la alerta amarilla, si es preferible que abandonen el parque porque existe alerta naranja, si el parque permanece cerrado por alerta roja o porque se están llevando a cabo labores de inspección del arbolado tras las fuertes rachas de viento, calor extremo, lluvias o los episodios de nieve que hayan acontecido.

En marcha un servicio especial entre Sol y Puerta de Toledo

■ Desde el 7 de octubre, se encuentra en funcionamiento un servicio especial de minibuses eléctricos entre Puerta del Sol/Sevilla y Puerta de Toledo con el fin de facilitar el desplazamiento

Su aforo máximo, como medida por el covid-19, es de 23 pasajeros

demandas vecinales tras modificarse el itinerario habitual de la línea 3 (Puerta Toledo-plaza San Amaro) tras la creación de la zona cero emisiones en Sol el pasado mes de agosto.

De lunes a viernes, el horario de circulación de los buses eléctricos será de 7:30 h (primera salida desde Puerta de Toledo) y 7:50 h (primera salida desde

Sol/Sevilla) hasta las 21:10 h (última salida desde Puerta de Toledo) y 21:30 h (última salida desde Sol/Sevilla). Los sábados y días festivos las primeras salidas están programadas a las 8:00 h (desde Puerta de Toledo) y 8:20 h (desde Sol/Sevilla) y los últimos servicios saldrán a las 20:40 h (Puerta de Toledo) y 21:00 h (Sol/Sevilla).



El itinerario en sentido Puerta de Toledo discurrirá por Gran Vía de San Francisco y Bailén, en vez de realizar el recorrido por la calle Toledo

ADQUISICIONES, INVERSIÓN Y VENTA DE PROPIEDADES

Mucho más que una inmobiliaria.

En Bricker Place compartimos contigo las mejores oportunidades de inversión inmobiliaria y ponemos a tu disposición todos nuestros conocimientos técnicos y del mercado para encontrar el comprador que necesitas para tus inmuebles, tanto si son viviendas, locales, naves, suelo, edificación...

Viviendas • Locales y naves • Suelos • Edificación • y más



BRICKER PLACE
Inversión inteligente

La app “Radar Covid” se implanta en toda la región

■ La Comunidad de Madrid implanta a partir del pasado ocho de octubre la utilización de la aplicación móvil “Radar Covid” en toda la región. Se trata de una herramienta añadida al control y prevención del COVID-19 que se extiende a to-

dos los municipios madrileños después de haber desarrollado una experiencia piloto en Guadarrama coordinada por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Permite al usuario conocer su grado de exposición al virus

La app “Radar Covid” es una aplicación gratuita, con carácter confidencial, que permite al ciudadano conocer su grado de exposición al

virus, así como alertarlo en el caso de que haya mantenido un contacto estrecho con una persona positiva a la infección, para, de esta manera, avisar a la mayor brevedad de la exposición de riesgo y la adopción de medidas preventivas.

Para utilizar la aplicación hay que descargarla en el móvil, activar el *bluetooth* y permitir que funcione de manera anónima. Se garantiza el anonimato y confidencialidad de los usuarios, así como la no geolocalización o identificación del número de teléfono. La alerta

por covid-19 se inicia cuando un caso confirmado usuario de la aplicación recibe una clave para que la introduzca en “Radar Covid”. A continuación, la aplicación envía una alerta de manera anónima a las personas con las que haya estado en contacto estrecho y cuenten también con esta app. A estos usuarios se les indicará, a su vez, que se pongan en contacto con el teléfono del Centro de Atención al Paciente (CAP) de la Consejería de Sanidad para el seguimiento sanitario correspondiente: 900 102 112.



El año hidrológico comienza con los embalses al 68% de su capacidad

Un valor casi 16 puntos por encima respecto al año pasado



■ Las reservas de agua de la Comunidad de Madrid han iniciado el nuevo año hidrológico con los embalses al 68% de su capacidad, con un total de 641,1 hectómetros cúbicos almacenados. Los embalses cuentan, por tanto, con una capacidad de volumen casi 16 puntos por encima de los valores registrados el año pasado, y un 8 % superiores a la media registrada en los últimos 30 años. Este año, las abundantes precipitaciones han favorecido

el incremento de estos valores, a lo que hay que añadir que el consumo de agua potable descendió un 2,5% con respecto al año hidrológico anterior.

La consejera de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y Sostenibilidad ha recalcado que “el uso eficiente y responsable del agua en la Comunidad forma parte de la estrategia de esta empresa pública, para asegurar el suministro, incluso con aumentos de población sostenidos”.

El PP de Madrid descarta un adelanto electoral

■ La secretaria general del PP en la Comunidad de Madrid, Ana Camíns, ha descartado con rotundidad un posible adelanto electoral en la Comunidad de Madrid. “A pesar de los intentos de la izquierda por dinamitar el pacto de Gobierno entre el Partido Popular y C’s, no habrá ni adelanto electoral, ni moción de censura”, ha asegurado la secretaria general de los populares. En este sentido, Camíns ha indicado que desde el PP “estamos muy satisfechos con el gobierno de coalición, en donde no hay fisuras y cada miembro está volcado en su trabajo por los madrileños”. Y ha ratificado que “sólo tenemos un objetivo común: ganar la batalla contra el coronavirus y salvar la economía de los ma-

drileños”. “No podemos pedir a los madrileños que acudan a las urnas cuando muchos de ellos están cerrando sus negocios”, ha aseverado.

Además, la secretaria general de los populares madrileños ha subrayado que desde Ciudadanos han apoyado el nombramiento de los últimos presidentes del PP en la región. Y ha recordado que existe un pacto antitransfuguismo desde el año 2006 para garantizar la estabilidad de los Gobiernos. Así, Camíns ha reclamado al PSOE, Más Madrid y Podemos que cesen en su intento por “desestabilizar este gobierno”. Y ha concluido pidiéndoles que “arrimen el hombro por los madrileños en vez de trabajar en una moción de censura”.



Camíns: “Solo tenemos un objetivo común: ganar la batalla al coronavirus”

La Comunidad de Madrid mantiene el liderazgo en creación de empresas

En los 8 primeros meses del año se constituyeron en la región el 23,1% del total nacional

■ La Comunidad de Madrid mantiene el liderazgo en la creación de empresas en España en lo que va de 2020 pese a los efectos negativos de la crisis provocada por el coronavirus. Así lo confirman los últimos datos publicados hoy por el Instituto Nacional de Estadística (INE) correspondientes al mes de agosto, que señalan que en los ocho primeros meses del año se crearon en la región 11.599 nuevas sociedades mercantiles, el 23,1% de todas las empresas creadas en el país en ese periodo (50.154).

El capital suscrito por las nuevas sociedades es de 821,4 millones de euros

Según estos datos, casi una de cada cuatro nuevas empresas constituidas en España hasta agosto lo ha hecho en la región. Además, durante los ocho primeros meses de 2020



En el mes de agosto, se crearon 1.228 nuevas empresas en la Comunidad, un 8,3% más respecto al mismo mes del año 2019

en la Comunidad de Madrid se han creado una media de 48 empresas diarias. Tras Madrid se sitúa Cataluña con el 18,8% (9.441 empresas) y Andalucía con el 17% (8.531).

El capital suscrito por las nuevas empresas en la región hasta agosto alcanzó una cifra de 821,4 millones de euros, lo que supone el 26% del total español y la cifra más alta entre todas las comunidades autónomas. Además, la capitalización media por empresa en lo

que va de año se ha cifrado en 70.818 euros.

En cuanto a los datos de agosto, hay que reseñar que en la Comunidad se han registrado un total de 1.228 nuevas empresas, lo que supone un incremento del 8,3% respecto a las creadas en el mismo mes de 2019 (1.134). Se trata también del mayor número de empresas de nueva creación entre las comunidades autónomas, con el 21,4% del total nacional.

Siete puntos de la Comunidad que quedan fuera del Estado de Alarma mantienen restricciones de movilidad

A las zonas básicas de salud de Villa del Prado, Humanes y Reyes Católicos (San Sebastián de los Reyes), se suman cuatro nuevas áreas



■ La Comunidad de Madrid va a continuar con su estrategia de establecer medidas de restricción de movilidad y de actividad en zonas básicas de salud (ZBS) de la región con mayor concentración de contagios por COVID-19. De este modo, y al margen del decreto de Estado de Alarma aprobado por el Gobierno de España este viernes, la Consejería de Sanidad establece un total de siete zonas básicas de salud que quedan fuera del ámbito de lo establecido por el Ministerio de Sanidad por ser municipios de menos de 100.000 habitantes, pero en las que la Dirección General de Salud Pública actuará por criterios técnicos con restricciones de movilidad y re-

ducción de la actividad.

Además de las tres zonas básicas de salud de Villa del Prado (que afecta a Villa del

La nueva orden se mantendrá vigente durante 14 días

Prado y Aldea del Fresno), Humanes de Madrid y Reyes Católicos (San Sebastián de los Reyes), que estaban en vigor y se mantienen, la Consejería de Sanidad ha preparado una nueva Orden que se publicó el pasado sábado en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid (BOCM) y que está en vigor desde el lunes para las zonas

básicas de Arganda del Rey (Arganda del Rey), Sierra de Guadarrama (Collado Villalba), Colmenar Viejo Norte (Colmenar Viejo) y Valleaguado (Coslada).

Los criterios de la Dirección General de Salud Pública para establecer estas áreas son una incidencia acumulada en los últimos 14 días superior a los 750 casos por cada 100.000 habitantes, la acumulada en los últimos 14 días con una tendencia estable o creciente; y la contigüidad geográfica que facilite el control perimetral de la movilidad. De la misma manera que se estableció en su momento el criterio de 1.000 casos por 100.000 habitantes cuando había una incidencia media en la región de en torno a 750 casos, la Dirección General de Salud Pública establece ahora el umbral de 750 casos para las zonas afectadas, cuando en estos momentos la región registra una incidencia acumulada de en torno a 500 casos a 14 días.

La nueva Orden de la Comunidad de Madrid estará en vigor durante los próximos 14 días a partir del lunes y, como es habitual, se remitirá al Tribunal Superior de Justicia de Madrid para solicitar su ratificación. Además, el Gobierno

de España ha decretado este viernes el Estado de Alarma para dictar restricciones de movilidad y reducción de la actividad en nueve de los diez municipios (salvo Alcalá de Henares) con más de 100.000 habitantes afectados por la Orden Ministerial de la semana pasada según los criterios del Gobierno: Madrid capital,

Las reuniones sociales mantienen el límite de 6 personas en toda la Comunidad de Madrid

Fuenlabrada, Alcorcón, Parla, Getafe, Leganés, Móstoles, Torrejón de Ardoz y Alcobendas.

En estos nueve municipios y siete zonas básicas de salud se desaconsejan los desplazamientos y actividades no imprescindibles. A la vez, se establece la restricción de entrada y salida en el perímetro del municipio o zona afectada salvo en situaciones concretas: por motivos laborales, médicos, accesos a centros educativos, regresar a la zona residencial; asistencia a personas mayores, menores o dependientes; acceso a entidades bancarias

o de seguros, legales o administrativas; acudir a exámenes o cualquier otra necesidad urgente o de fuerza mayor.

Los establecimientos de hostelería y restauración tienen limitado el aforo al 50%, tanto en espacios interiores como exteriores, y no estará permitido el consumo en barra. La ocupación de mesas será de un máximo de seis personas, no podrán admitir nuevos clientes a partir de las 22:00 horas y deberán cerrar a las 23:00 horas, a excepción de servicios de entrega de comida a domicilio. Los aforos en el comercio se bajan al 50% y su cierre será a las 22:00 horas, a excepción de las farmacias, centros médicos, veterinarios, de combustible y otros considerados esenciales. La actividad que se realice en academias, autoescuelas y centros privados de enseñanzas no regladas se limita al 50%.

Además, se sigue aplicando en toda la Comunidad de Madrid el límite de 6 personas máximo en la participación en agrupaciones para el desarrollo de cualquier actividad o evento de carácter familiar o social, tanto en espacios públicos como privados, salvo que se trate de convivientes.

EMPRESARIOS
DE MADRID

Impulsa tus
Objetivos

Patrocina la Newsletter de CEIM

Organizaciones Empresariales,
empresas y personas interesadas en la actualidad
económica de la Comunidad de Madrid a tu alcance

¡Infórmate gratis
y sin compromiso!

info@ceim.es
914115317



CEIM es el Lobby empresarial de referencia de la Comunidad de Madrid, integrada por más de 200 organizaciones y con presencia en más de 100 organismos e instituciones de la Comunidad.

Vox logra modificar la Ley de Suelo madrileña

Con el cambio, pretenden “reducir la burocracia, abaratar la vivienda y frenar la okupación”



■ El pasado 1 de octubre se aprobó en la Asamblea de Madrid la declaración responsable que, según Vox Madrid, “facilita el acceso a un hogar, que hace la vivienda más asequible, que impulsa la creación de empleo e, incluso, reduce las okupaciones”. Se trata de una modificación de la Ley de Suelo de la Comunidad de Madrid, una medida incluida en el programa electoral de Vox que ha salido adelante y que, según afirman, “permitirá reducir burocracia en el proceso de compra de vivienda, permitiendo, a su vez, abaratarla y frenar el fenómeno de la okupación”.

“Hoy es un día importante: es un día en el que vamos a hacer algo que tiene trascendencia real: algo que mejora la vida de los madrileños”, defendió el portavoz de Vivienda, José Luis Ruiz Bartolomé. “La declaración responsable es

menos burocracia, más seguridad jurídica, ahorro de costes. Es más vivienda y más barata. Son más madrileños que podrán acceder a una vivienda y formar una familia. Es progreso”, resumió. Por ello, el diputado de Vox instó al Gobierno regional a seguir avanzando en otras modificaciones puntuales de la Ley de Suelo. “La izquierda abomina de la propiedad. Ellos no quieren propietarios, no quieren estabilidad, no quieren hogares que formen familias, no quieren personas con las espaldas cubiertas, con un seguro extra para la vejez, con ahorro. Porque eso es sinónimo de independencia, de libertad. Ellos quieren personas sometidas a un Estado al que le deban todo. Quieren transformar un país próspero de propietarios en un país sometido de proletarios”, denunció Ruiz Bartolomé.

Más Madrid propone un “Pacto Regional por la cultura” para reconocerla como bien esencial



Para alcanzar lo planteado, se debe destinar el 2% del presupuesto para la cultural al final de la legislatura

■ Más Madrid llevará a la Asamblea la propuesta de un “Pacto Regional por la Cultura” que sirva para “defender el sector en un momento de crisis provocada por los efectos de la pandemia”. La portavoz Cultural de la formación, la diputada Jazmín Beirak, ha registrado una Proposición No de Ley, que se debatirá en pleno del 15 de octubre, en la que se insta al Gobierno de la Comunidad a que asuman la responsabilidad de defender al sector en un momento tan crítico y que declare la cultura como bien esencial.

Las administraciones deberán así garantizar “el ejer-

cicio efectivo del derecho de acceso y participación cultural de todos los madrileños inde-

Beirak: “Esta pandemia ha demostrado que la cultura es esencial”

pendientemente de su capital económico, social o simbólico y fomente la creación y consolidación de nuevos públicos”, según recoge. De este modo, para que estos principios puedan ser efectivos, se han de garantizar presupuestariamente estas prioridades mediante el compromiso de alcanzar el

2% del presupuesto de los Presupuestos de la Comunidad de Madrid para la cultura al final de la legislatura.

Beirak recuerda que “estos meses nos han permitido constatar que contamos con un sector muy capaz, muy profesional y que ha podido adaptarse en muy poco tiempo a un contexto verdaderamente difícil” y, por tanto, “tenemos una deuda con el esfuerzo que ha hecho el sector por tratar de continuar con la actividad garantizando nuestra salud, y es momento de que las instituciones lo reconozcan y tenga una traslación en las prioridades de gobierno”.

En

Radio



Tentación

91.4 FM

Con toda la actualidad y la hora exacta, minuto a minuto

 @radiohora_  @RadioHora_  @radiohora.es

 @radiohora_

 Radio Hora



De lunes
a viernes,
de 07:00
a 08:30

www.radiohora.com

Dirige y presenta: Gerardo Quintana

La Universidad Rey Juan Carlos inaugura oficialmente el curso 2020/2021

La institución adopta nuevas medidas para asegurar la calidad educativa y asegurar la calidad educativa y el desarrollo del curso académico con todas las garantías

El pasado martes 6 de octubre se celebró el Acto de Apertura del curso académico, dando lugar al inicio oficial del curso académico 2020/2021 en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid. A la ceremonia asistieron el Rector, Javier Ramos, los vicerrectores y demás miembros del equipo de gobierno, los decanos y directores de Escuela, el defensor universitario y los antiguos rectores de la Universidad además de otros miembros de la institución. Del mismo modo, acudieron personalidades y representantes de ayuntamientos como el de Móstoles, Alcorcón y Fuenlabrada. Asimismo, asistieron también agentes sociales como Miguel Garrido (Presidente de CEIM y Vicepresidente de la CEOE) o Fermín Albaladejo (Presidente de CEAJE), entre otros.

El acto se desarrolló cumpliendo con todas las medidas sanitarias, por lo que el número

se asistentes fue reducido. Para solucionar esta circunstancia, todo el acto fue retransmitido vía streaming en TV URJC.

Durante el acto, se procedió a la presenta-

Javier Ramos, Rector de la URJC: "La Universidad mira con confianza al futuro, trabajando para construirlo"

ción de una memoria académica del anterior año académico, 2019/2020, donde se recordó cómo durante el año pasado la URJC contó con 40.427 alumnos matriculados, de los cuales 12.672 fueron de nuevo ingreso. La URJC fue también la universidad española con mayor oferta de dobles titulaciones, 78 en total.

Javier Ramos, Rector de la URJC, dio la bienvenida a esta nueva etapa educativa inaugurando el nuevo curso académico en nombre de Su Majestad el Rey, Felipe V. Ramos reivindicó la importancia y el valor esencial de la Universidad en la sociedad: "es en la universidad donde se forman todos aquellos profesionales que, en los momentos

complicados, deben tomar la iniciativa y poner todo el saber acumulado al servicio de las personas". El rector finalizó con este mensaje: "Demostremos que la universidad es universal, que no tiene fronteras, que forma parte de la sociedad, que está formada por personas y trabaja, día a día, por ellas. Honremos a la educación a través de la universidad. Es por ello que la universidad mira con confianza al futuro, trabajando para construirlo".

Sentido homenaje a los fallecidos

Finalmente, la comitiva universitaria salió a la explanada situada frente al edificio del Rectorado para rendir homenaje a los compañeros de la URJC fallecidos durante el curso académico 2019/2020.

Tras guardar un respetuoso minuto de silencio, la profesora Rebeca Martín Nieto pronunció unas palabras en su memoria: "Esta universidad hoy es lo que es gracias a su empeño y buen hacer porque eran, y siguen siendo, parte de esta comunidad universitaria".

A continuación, la secretaria general de la URJC, María Pilar Charro Baena, ha hecho entrega de las medallas de la Universidad Rey Juan Carlos, a título póstumo, al personal que falleció durante el pasado curso.



La apertura del curso comenzó con el himno *Veni Creator Spiritus*



El acto de apertura del curso académico se desarrolló con todas las medidas requeridas para garantizar la seguridad sanitaria



La URJC es la universidad española con mayor oferta de dobles titulaciones, 78 en total



Los asistentes guardaron un respetuoso minuto de silencio por los fallecidos durante el curso 2019/2020



#LeoAutorasOct 

“Gracias a iniciativas como LeoAutorasOct, creciendo la reivindicación de la mujer escritora”

Entrevistamos a Aranzazu Serrano, autora de Neimhaim

Nos reunimos en el Parque del Retiro con Aranzazu Serrano Lorenzo, periodista y escritora de éxito, con motivo de la celebración del mes de las escritoras en octubre para conversar sobre el mundo del libro en nuestro país, la presencia de las mujeres en el mismo y las consecuencias que ha traído la pandemia al sector editorial.

Pregunta. Aranzazu Serrano, ¿cómo estás viviendo este momento que estamos atravesando?

Respuesta. Con altibajos. Los primeros meses estuve de ERTE y me dije “venga, voy a aprovechar para escribir”. Pero, a medida que iba pasando el tiempo, me empezó a entrar bastante claustrofobia y a afectarme a nivel creativo. Me costaba muchísimo concentrarme y mi casa no era el entorno, ya que yo normalmente escribo en la biblioteca. Necesito un espacio donde estar tranquila porque, si me interrumpen cuando estoy creando, pierdo la idea, pierdo el hilo y luego me cuesta mucho volver a retomarlo. Entonces, claro, en casa con mi hijo y mi

marido, que te pueden interrumpir cada dos por tres, es imposible.

P. En 2016, nace la iniciativa #LeoAutorasOct para visibilizar a las escritoras presentes y pasadas y promover su lectura. Además de tus novelas, ¿alguna escritora o libro que puedas recomendar especialmente para leer este mes?

R. Ana María Matute a mí siem-

“La mayoría de trabajadores de la industria editorial son mujeres, pero el gran volumen de autores editados han sido hombres”

pre me ha parecido una escritora a la que no se ha reconocido lo suficiente. Es una autora a la que le tocó vivir un tiempo en el que, por un lado, la literatura infantil y juvenil no se valoraba como la literatura adulta —aunque esto sigue pasando un poco—. Y, por otro lado, el hecho de ser mujer, incluso como académica... Si hubiera sido un hombre se la hubiera valorado muchísimo más. Ana María Matute es una figura que se debe reivindicar y valorar mucho más, se debe cuidar.

P. Este octubre conmemorativo se construye en torno al Día de las Escritoras. Desde 2016, se celebra el lunes más cercano al 21 de octubre —festividad de Teresa de Jesús—, siendo este año el 19 de octubre. Desde tu perspectiva, ¿es el mundo del libro principalmente de hombres? ¿Crees que las circunstancias han mejorado?

R. Lo que pasa en la industria del libro es que hay una paradoja muy curiosa y es que la mayoría de los trabajadores son mujeres: escritoras, maquetadoras, correctoras...

pero, hasta hace unos años, el gran volumen de autores editados eran hombres, más que mujeres. Esto está cambiando a una velocidad bastante rápida.

La fantasía —que es el terreno en el que yo me muevo— hasta hace cinco o seis años era un terreno muy masculino, donde se publicaba mayormente a hombres. No es que no hubiera mujeres, pero se visibilizaba más a los hombres, se publicaba más a los hombres y, si se le daba la oportunidad a una mujer, se publicaba con temor.

Hay una serie de prejuicios que yo creo que están cambiando. Tradicionalmente, siempre se ha considerado que la mujer era buena escritora en ciertos géneros asociados a las actitudes clásicas

“Figuras literarias como Ana María Matute deberían ser mucho más valoradas”

de la mujer como, por ejemplo, los sentimientos. Como se supone que las mujeres somos románticas, se presupone que el género romántico se te va a dar genial o cualquier cosa que escribas va a tener un toque romántico. En el género infantil y juvenil también pasa lo mismo: se considera que la mujer es maternal, que entiende muy bien a los niños y a los jóvenes y tiene esa actitud natural hacia ese género. Entonces, cuando te sales de ahí, a la mujer ya se le ve con distancia, con prejuicio,

como me pasó a mí al principio: “una mujer escribiendo sobre batallas de vikingos, ¿qué es esto?”.

P. Tu primera novela *Neimhaim: los hijos de la nieve y la tormenta* (2015), es ya un referente nacional de la fantasía épica y va por su sexta edición. Como comentábamos, la fantasía épica es un género literario muy marcado por la ausencia de escritoras de referencia y el predominio masculino, más aún dentro de España. Como autora que ha logrado romper ese “techo de cristal” con éxito, ¿cómo lo has vivido?

R. Realmente, no fui consciente de estar enfrentándome a nada. Para mí, fue una sorpresa cuando me dijeron que me iban a publicar el libro y que en la editorial, en cuatro años que llevaban publicando, solo habían publicado a otra autora española. He vivido en una burbuja de normalidad, es decir, he normalizado la situación que teníamos las mujeres en esto, pensando que eso era normal.



José Manuel Roldán, CEO y Editor de vivir Ediciones, junto a Aranzazu Serrano



La primera entrega de su saga *Neimhaim* ha cosechado un gran éxito y va por su sexta edición

mo #LeoAutorasOct ha ido ación de leer a mujeres”

e la exitosa saga de fantasía épica *Neimhaim*



Aranzazu Serrano, periodista y escritora, durante la entrevista en el Palacio de Cristal

los protagonistas de tus novelas se caracterizan por romper los estereotipos de género que imperan tanto en la fantasía épica como en nuestra sociedad. ¿Qué te ha llevado a tratar estos temas?

R. Una de las cosas que les llamó la atención a la editorial fue ese cambio de rol que había hecho con *Neimhaim*, que precisamente estaba motivado por lo que yo había vivido. Como lectora de libros de fantasía, echaba de menos un personaje femenino que liderara, que no tuviera que ser

salvado, que tuviera fuerza por sí misma, que fuera capaz de proteger a los demás en vez de ser protegida. En cambio, el rol masculino siempre era fuerte, protector, tenía una serie de actitudes más físicas. Entonces, necesitaba un libro que cambiara eso, que demostrara que si el hombre necesita ser protegido no es más débil, ni menos interesante y que una mujer proteja al hombre que ama porque es más débil que ella puede ser romántico también. Hice ese cambio precisamente porque en el género fantástico no se había dado un escenario así, y eso llamó mucho la atención a la editorial.

P. En 2019, has publicado cinco novelas cortas sobre mitología nórdica, que forman parte de una colección de más de 60 libros, que tienen como protagonista a Loki. ¿Algún otro proyecto editorial en el horizonte del que nos puedas hablar?

R. Ahora estoy escribiendo la ter-

cera parte de *Neimhaim*. Más o menos, estará al 30%. Mi plan era terminarlo para finales de año, pero igual se me va un poco unos meses más. Quiero terminarlo lo antes posible, porque precisamente al meterme en la colección de RBA de *Mitos Nórdicos*, me tuve que tomar un lapso de un año para escribir esos cinco

“Como mujer, se presupone que el género romántico se te va a dar genial o que cualquier cosa que escribas va a tener un toque romántico”

libros. Voy con retraso, no quería haber esperado tanto, pero estoy en ello ahora.

P. Sin duda, 2020 está siendo un año complicado para sacar adelante cualquier proyecto y cada día son nuevas las noticias de rebrotes y el aumento del número de contagiados por coronavirus. En tu opinión, ¿cómo se ha visto afectado el sector editorial?

R. El libro físico se ha pegado un batacazo impresionante, pero le ha salvado un poco el libro digital y la venta de libros *online*. La librería de barrio o las librerías físicas son las que más han sufrido y están sufriendo. Esto va a dejar secuelas. Por otro lado, es verdad que el confinamiento y el hecho de tener más tiempo libre ha hecho que mucha gente vuelva al libro como alternativa de ocio. A nivel editorial, todos los lanzamientos, el 100%, están peor.

P. Cerrando con el lado positivo que también estamos viendo durante esta situación tan excep-

cional, muchas empresas y muchas personas están sacando su lado más solidario. ¿Qué ha sido lo que más te ha conmovido en estos días?

R. Como positivo, he aprendido y visto durante todo esto que se ha vuelto la mirada a lo pequeño y a lo cercano. Yo creo que se ha acercado a las personas, sobre todo a las que tenías más cerca, que antes eran invisibles y ahora se han vuelto visibles y te preocupas por ellas.

P. Para finalizar, como sabes, los periódicos de vivir Ediciones son leídos diariamente en numerosos municipios de Madrid. ¿Qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?

R. Mucho ánimo, ya queda menos. Algún día miraremos atrás, hacia esto, y lo veremos como una prueba que supimos superar y de la que se han aprendido muchas cosas importantes. En los momentos difíciles también surgen emociones y oportunidades que antes no existían, y nos tenemos que quedar con eso.

Puedes leer la entrevista completa en www.vivirediciones.es

“En fantasía, si se le daba la oportunidad a una mujer, se publicaba con temor”

editores pensaban que eso no se iba a leer, pues no lo publicaban o publicaban muy poquito. Ahora, como saben que van a tener un público, pues ya dan un paso adelante. Entonces sí, yo creo que eso ha avanzado bastante, pero todavía queda.

P. Tanto en esta primera entrega como en su continuación, *Neimhaim: el azor y los cuervos* (2018),



Sofía Jiménez, coordinadora de vivir Ediciones, conversa con Aranzazu Serrano durante la entrevista

Salud y bienestar

El jengibre, un botiquín natural en tu despensa

La raíz del jengibre es aclamada por su gran aporte vitamínico A, C, B1, B2 y B6, conteniendo también minerales como calcio y hierro



■ Las propiedades medicinales del jengibre se han utilizado sobre todo en la medicina tradicional china. La raíz del jengibre es aclamada por su gran aporte vitamínico A, C, B1, B2 y B6. Su gran aporte de vitaminas nos ayuda a prevenir los resfriados. También contiene minerales como el calcio, potasio,

sodio, hierro, magnesio y fósforo.

Su principal productor es Jamaica, seguido de China

En definitiva, el jengibre es como un pequeño botiquín natural en la despensa.

El jengibre es una planta de la familia de las zingiberáceas, al igual que la cúrcuma o el cardamomo. Esta planta, que suele encontrarse en las zonas tropicales de todo el mundo. Su principal productor es Jamaica seguido de países como China, India o Nepal.

Además, su gran aporte

vitamínico nos ayuda también a aliviar el estrés. El jengibre contiene vitamina B6, que estimula la conocida como “hormona de la felicidad” o

Contiene vitamina B6, que estimula la conocida como “hormona de la felicidad”

serotonina. Esta vitamina también nos ayuda a relajarnos en épocas de estrés. Ahora que hemos vuelto a la rutina, una infusión de jengibre nos ayudará a aliviar tensiones.

Para reducir los dolores de las articulaciones provocados por la artritis o el reuma, el Gingerol (aceite del jengibre) produce un gran alivio.

Cuando hacemos comidas muy pesadas y los gases afloran, el jengibre es nuestro gran aliado porque favorece la expulsión de gases y ayuda a me-

jorar las digestiones. Una infusión de jengibre después de una comida pesada nos hará tener una buena digestión y eliminar las molestias que esta pueda ocasionar.

Aunque lo más habitual es tomar el jengibre en forma de infusión, lo cierto es que puede consumirse también seco, en polvo o fresco.

A la hora de infundir el jengibre, es muy común añadir limón, naranja o bien, manzanilla y un poco de miel para endulzar la bebida.

Lo habitual es tomarlo en infusión, pero también seco, en polvo o fresco

También podemos utilizar el aceite esencial de jengibre, pero, en este caso habrá que utilizar muy poca cantidad ya que es muy concentrado.

Tecnología

El Museo Thyssen, primero del mundo en realizar visitas guiadas online en tiempo real gracias a la tecnología de Teams

La experiencia ha sido diseñada para ser disfrutada únicamente en formato digital, permitiendo conocer la colección de otra manera

■ El impacto de la COVID-19 ha provocado que distintos sectores busquen adaptarse a la nueva situación y se apoyen en el ámbito digital y tecnológico, como el sector cultural. Así, el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza, inaugurado en 1992,

La actividad permite llegar a personas fuera de Madrid y de España

tuvo que rediseñar su estrategia para poder seguir ofreciendo servicios como las visitas corporativas personalizadas, que ya no podían realizarse de forma presencial y suponen una parte importante para los ingresos de la institución. En este sentido, Microsoft Teams ha sido la solución ante un problema urgente para poder sos-

tenerse ante la reducción de la demanda presencial.

Asimismo, ha significado la creación de un nuevo tipo de actividad y de audiencia, llegando a empresas y grupos fuera de Madrid y de España, dado que, por ahora, el servicio se ofrece en español y en inglés. La clave de este servicio es que los participantes –máximo 25– puedan realizar una visita guiada online en tiempo real, desde sus casas y acompañados por una guía. Además de la persona que guía el recorrido –historiadora de arte y guía del museo–, surge la figura del “facilitador”, quien se encarga de dar acceso a todos los asistentes, estar pendiente de la interacción de los participantes y de cualquier dificultad técnica que puedan tener.

La experiencia ha sido concebida para ser disfrutada únicamente en formato digital

y permite conocer la colección de otra manera, siendo complementaria a la visita física. Por ejemplo, se podrán observar imágenes provenientes del departamento de restauración y ver las radiografías de los cuadros, conocer los procesos, los estratos de la pintura, ver partes del cuadro repintadas, traseras de los cuadros, que tienen muchas veces información tan relevante como la propia obra o imágenes en altísima definición para disfrutar del máximo detalle de la obra representada, entre otras.

Funciona también como complemento a la visita presencial del Museo

“Teams es la tecnología que nos permite habilitar la experiencia de conectar a



personas para esta visita tan especial a nuestra colección. Somos además el primer museo del mundo en comercializar este producto y estamos recibiendo peticiones de varios clientes internacionales interesándose”, señala Carolina Fàbregas, directora de Marketing y Desarrollo de Negocio Estratégico del Museo Nacional Thyssen-Bornemisza.

Para poder informarse y solicitar la visita se puede acceder a la página web del museo en la sección de “Visitas guiadas”. No se garantiza disponibilidad hasta el momento en que se formaliza la reserva; para ello, es necesaria la confirmación mediante un correo electrónico del interés por celebrar la visita según los detalles establecidos.

Diseñamos tu vestido

COBO-PONTEJOS ESPAÑA S.L.

Venta al por mayor y al por menor

Artículos de Novia ■ Tejidos ■ Artículos de mercería ■ Cintas
Pedrería ■ Comunión ■ Vestidos a medida...

C/Río Tormes, 43B - C.P:28947 - Fuenlabrada - Madrid

912 309 355
631 441 757
cobo.pontejos
www.cobopontejos.com
info@cobopontejos.com

Aprovecha la oferta

**ANÚNCIATE AQUÍ
DESDE SÓLO
¡¡99€ al mes!!**

Sonríe sin complejos

**CLÍNICAS
DENTALUS**

La solución para su
sonrisa

Primera consulta gratuita
91 043 04 30

Sal a comer

**RESTAURANTE
TEIDE**

Menú del día
desde 12€

La mejor comida tradicional y
de mercado

Plaza de las Salesas, 7
Madrid

91 308 44 06

De 13:00 a 16:30 horas

Sal a comer

**RESTAURANTE
LON GRIS**

Avda. Fuenlabrada 40-42 - Humanza de Madrid - Tel. 91 604 84 17

Sugerencias
semanales

Nuevo Menú
Degustación 30€

Menú
del día

Salones independientes para eventos y comidas de empresa

NUEVOS SALONES
INDEPENDIENTES
PARA EVENTOS
Y COMIDAS
DE EMPRESA

Reforma tu vivienda o local

ROMAT

REFORMAS INTEGRALES

Pisos - Locales - Comunidades

San José 22
FUENLABRADA

LLÁMENOS SIN COMPROMISO
916 078 240

**Las soluciones integrales
de belleza que mereces
para verte y sentirte bien**

Clínicas Renacer

belleza y bienestar

Calle Cartaya, 2 Móstoles (Madrid) · Calle Infante Don Luis, 8 Boadilla del Monte (Madrid)
91 61 88 055 · info@clinicasrenacer.com

Cultura

Arte

La literatura de viajes en el XIX



■ El siglo XIX fue el gran siglo de los viajes; viajes de exploración, mercantiles, pero ante todo como una experiencia personal. Muchos de ellos quedaron immortalizados en los relatos de viajes. España se pondrá de moda como destino exótico para viajeros foráneos que vendrán atraídos por la antigua herencia cultural y musulmana de nuestro país.

Charla divulgativa
Jueves 29 de octubre
Museo del Romanticismo

Horario: 18:00 a 19:00 horas
Entrada gratuita con reserva

Cine

Cortos dirigidos por mujeres



■ LesGaiCineMad es el festival más importante de esta temática dentro de los países de habla hispana. Unos de los ejes principales de esta nueva edición es la visibilización de las realidades de mayores LGBTQ+ y otorgar una especial atención a las propuestas cinematográficas dirigidas por mujeres, destacando una cita con cortos dirigidos por ellas.

31 de octubre
Sala Azcona - Cineteca
Horario: 20:00 horas

Literatura

La Feria del Libro de Madrid “En directo” se celebra del 2 al 18 de octubre

■ Ha comenzado con éxito, nacional e internacional, la Feria del Libro de Madrid “En Directo”. Un proyecto que pretende rendir honores a la 79ª edición, cancelada en el marco del Parque de El Retiro, dentro de los límites impuestos por la actual coyuntura sociosanitaria de pandemia global. Desde al 2 al 18 de octubre, se celebra a través de una serie de actividades de amplia difusión en el en-



Rinde honores a la 79ª edición en un formato de difusión digital

torno digital manteniendo las fechas contempladas para la anterior convocatoria. “Siempre con la vista en el futuro alentador que nos promete la 80ª edición el próximo 2021, cuando se espera poder recuperar su entorno natural, sin renunciar, no obstante, a las principales estrategias, he-

rramientas y avances tecnológicos que ahora se explorarán vía online”, según informan desde la Feria del Libro de Madrid.

El objetivo fundamental es seguir fortaleciendo la marca de Feria del Libro de Madrid, dentro de sus principales ejes de internacionalización (con acento especial en la hermandad iberoamericana), feminismo, sostenibilidad y, también en el ámbito de sensibilidad ante las preocupaciones sociales de su

tiempo, se prestará atención a la evolución del ecosistema del libro y su futuro poscovid-19.

Madrid se encumbra,

Cuenta con encuentros de autores y profesionales del sector

en este crisol de estimulación cultural, como foro de reunión y dinamización para abordar los primeros pasos de reconstrucción

del sector, sin olvidar el enfoque lúdico genuino de la Feria así como rendirse la merecida pleitesía a los autores españoles y latinoamericanos que son uno de los motores esenciales y principales reclamos de la Feria del Libro de Madrid.

En general, manteniendo la filosofía de “una feria para todos”, se ha buscado integrar una rica variedad de perfiles profesionales, satisfacer gustos lectores de todas las edades y atender diversos géneros.

Música

JAZZMADRID 2020 dedicará su edición a la escena nacional



■ El Festival Internacional de Jazz de Madrid volverá un año más a convertir a Madrid en la capital del jazz y lo hará, en esta ocasión, de una manera muy especial: dedicando su programación a mostrar lo mejor de la escena nacional. De este modo, la cita se convierte no solo en una fiesta para los amantes del jazz, sino en un modo de apoyar a nuestros artistas en este difícil momento por el que atraviesa el sector musical.

JAZZMADRID20, que se celebrará del 5 al 29 de noviembre,

ofrecerá, además de su programa de conciertos y siguiendo la línea de ‘festival total’, una nutrida oferta de actividades paralelas en torno al jazz: conferencias, proyecciones cinematográficas y teatro, entre otras. El programa tendrá como sedes principales el Fernán Gómez- Centro Cultural de la Villa y CentroCentro y se extenderá a espacios como el Centro de Cultura Contemporánea Conde Duque, el Círculo de Bellas Artes, la Biblioteca Nacional de España o el citado Instituto Francés de Madrid.

Caminito del Rey: una ruta para valientes sin miedo a las alturas



Además, es importante llevar algo de comida como un snack, una fruta o un bocadillo, debido a que la ruta dura

Cuenta con sendas aéreas a 1000 m de altura ancladas al desfiladero de 400 m

alrededor de 2 horas y media y durante la ruta no hay ningún sitio para comer. Llevar zapa-

La provincia de Málaga esconde una de las rutas de senderismo considerada hasta hace poco como una de las más peligrosas del mundo: el Caminito del Rey. Actualmente, los ocho kilómetros de recorrido están rehabilitados e incluso han sido galardonados con el Premio Europa Nostra por fomentar la conservación del patrimonio. Se encuentra al lado del Río Guadalhorce dentro del Paraje Natural Desfiladero de los Gaitanes y se recorre a través de una senda de madera clavada en las rocas de las paredes del desfiladero. Se puede acceder a través de los municipios malagueños de Ardales y de Álora.

El Caminito del Rey se construyó en el siglo XX para trasladar material y operarios entre el Salto del Gaitanejo y el Salto del Chorro. Cuenta con varias sendas aéreas incrustadas en las rocas de las paredes del desfiladero. Con

el paso del tiempo el recorrido se fue deteriorando. Esto provocó que se cerrara de manera temporal, hasta que en

La ruta ha ganado el Premio Europa Nostra por la conservación del patrimonio

el 2015, una vez renovado, se volvió a abrir al público. Desde entonces artistas como David Bisbal y Antonio Banderas han visitado las instalaciones para promocionarlas.

El recorrido cuenta con tres partes bien diferenciadas, en los que hay 4,8 kilómetros de accesos y 2,9 kilómetros de pasarelas. La primera de las tres partes transcurre por sendas forestales alrededor de los meandros del Río Guadalhorce, donde se puede observar la naturaleza que envuelve a este paraje natural.

Una vez llegamos a la Caseta de control y a la Presa del Gaitanejo, empieza la segunda parte del recorrido, que se caracteriza por un tramo por el Desfiladero del Gaitanejo, donde la estrechez del mismo hará que casi podamos tocar las dos paredes del cañón.

La tercera parte es la más esperada y espectacular de la ruta. Se trata de las sendas aéreas. Estas sendas se encuentran ancladas en las paredes de 400 metros del desfiladero y a una altura de unos 100 metros de altura, por ello, no es apto para personas con vértigo. Al final de las sendas, hay un puente colgante que cruza el desfiladero de una orilla a otra. Durante todo el recorrido se cuenta con carteles

que nos indican cuánto metro llevamos.

Hay una serie de pautas que mejoran la experiencia en el Caminito del Rey. Lo primero que hay que tener en cuenta es la compra de entradas de manera anticipada, ya que se agotan rápido. Se pueden comprar online en la web del Caminito del Rey.

En las instalaciones se proporcionará un casco, que está terminantemente prohibido debido a que puede haber desprendimientos de piedras.

tos cómodos es un requisito para realizar la ruta.

También es recomendable visitar este paraje natural entre semana y en los meses de octubre, noviembre, abril o mayo, que es cuando menos gente suele haber y más se disfruta el recorrido. Es importante tener en cuenta que los menores de 8 años no podrán acceder al recinto ni realizar la excursión. Asimismo, los menores de edad deberán ir siempre acompañados por un adulto para acceder a la ruta.



¿Sabes dónde vas a pasar las vacaciones?

Descúbrelo en atrapaviajes.es

Agencia de viajes - 617292597

info@atrapaviajes.es - www.atrapaviajes.es

Motor

Citroën C5 Aircross

■ El nuevo Citroën C5 Aircross es la continuación de la serie especial transversal “C-Series” que hace alusión a la “C” de Citroën, pero también de “Confort” y “Carácter” en el diseño de sus modelos. La marca destaca la serie, y la posiciona en el centro del mercado, gracias a “colores y materiales exclusivos, además de un atractivo elenco de equipamientos de confort. De hecho, en el exterior, el SUV C5 Aircross refuerza grandes rasgos de diseño y personalización, estrenando

un nuevo tono de *Pack Color*, el *Anodised Deep Red*, que sustituye el *Pack Color Rojo Anodizado* en la gama del SUV C5 Aircross. Este *pack color* destaca por contar con varios componentes acabados en tonos rojos; específicamente en los *Airbumps*, el paragolpes delantero y las barras del techo. Para permitir la personalización del vehículo los demás *Pack Color* de la gama están disponibles: *Silver Anodizado*, *White Anodizado* y *Blue Anodizado*, para la versión *hybrid*. En cualquier



c a s o , cuenta con el distintivo “C-Series” en relieve que adorna las aletas delanteras, y los vidrios traseros son oscurecidos.

El interior ofrece un ambiente elegante con asientos *Advanced Comfort*, tres plazas traseras individuales deslizables, inclinables y escamoteables, y por detrás un maletero cuya capacidad puede

variar entre los 580 y 720 l. Según la marca automovilística “el C5 Aircross es el SUV en clase confort”.

Otra característica es la seguridad y confianza al conducir que provoca la combinación de elementos como la suspensión

d o r e s como un reconocedor de límites y limitador de velocidad, alerta de cambio involuntario de carril activo, un indicador de descanso recomendado y alerta de riesgo de colisión por video. Además, entre varios elementos de confort y ayuda a la conducción, cuenta con *Highway Driver Assist*, *Active Safety Brake* y retrovisores exteriores regulables y calefactados.

Además, también cuenta con una versión híbrida enchufable con potencia acumulada de 225 CV, circulación silenciosa, 55 km de autonomía en modo 100% eléctrico con emisiones de CO₂ desde 32 g/km y consumo desde 1,4/100 km.

Destaca así por sus añadidos de seguridad y confort al volante

de amortiguadores progresivos hidráulicos y un sistema de tracción delantera con un *Pack Safety* compuesto por indica-



Tráfico realiza 50.000 exámenes de conducir más que el verano pasado

Esta cifra corresponde a los meses de julio y agosto

■ La Dirección General de Tráfico ha realizado 459.095 pruebas para obtener el permiso de conducir, durante los

Se han realizado exámenes fuera de la jornada laboral ordinaria

meses de julio y agosto, lo que supone casi 50.000 exámenes más que en el verano pasado.

Las autoescuelas y las jefaturas provinciales de tráfico

reanudaron sus actividades en la Fase 2 de la desescalada y a partir de ese momento se retomaron los exámenes para la obtención del permiso de conducción.

Teniendo en cuenta que el coronavirus produjo el cierre durante varios meses de autoescuelas y de jefaturas de tráfico, la DGT elaboró una serie de medidas a implementar cuando se regresara a la nueva normalidad, como la aprobación de convocatorias de exámenes fuera de la jornada laboral ordinaria y horas extraordinarias voluntarias, entre otras medidas adoptadas.

Nuevas señales identifican tramos de mayor riesgo para motoristas

■ La Dirección General de Tráfico ha diseñado una señal vertical que se colocará al inicio de los 100 tramos de

Las señales de tráfico informarán del número de motoristas accidentados

mayor riesgo para motoristas en carreteras secundarias y que informará del número de motoristas accidentados registrados en los últimos 5 años. Cada año se realizará el cálculo de las víctimas y se actualizarán los datos.



La identificación de los tramos de riesgo para motoristas es consecuencia de las cifras de accidentalidad, ya que en el año 2019 se registraron 466 motociclistas fallecidos; 45 más que el año anterior (+11%). Los 100 tramos tienen una longitud aproximada de 2

km y han sido seleccionados teniendo en cuenta criterios de sinuosidad del tramo, así como la accidentalidad del mismo.

La instalación de estas señales ya ha comenzado y está previsto que este proceso culmine antes de la próxima Semana Santa.

Ducati Diavel

1260/S 2020

Cada piloto será protagonista

■ Ducati apuesta y renueva uno de sus modelos de referencia, la Diavel, en una nueva versión llena de innovaciones y mejoras respecto a la anterior. La nueva Diavel 1260/s combina el rendimiento de una maxi-naked con la ergonomía de una cruiser. La deportividad y su diseño equilibrado, que compagina estética y confort a la perfección, son una parte

fundamental de su personalidad. Esta segunda generación integra estupendamente el motor Testastretta DVT de 1262 cc con 159cv de potencia a 9.500 rpm, que permite una aceleración y recuperación asombrosa. La gama de colores de la Diavel 1260 ofrece dos nuevas alternativas de color: Dark Stealth (negro total en la versión estándar) y rojo

Ducati (con gráficos en blanco para la versión S).

En este modelo de Ducati, personalidad, deportividad y confort van cogidas de la mano. El chasis multitubular ofrece ligereza y rigidez, mientras que la horquilla

Mejor diseño, más tecnología y un motor más potente

de 50 mm asegura comodidad y precisión al conducir de manera deportiva. La combinación de manillar alto, asiento bajo y estribos centrales permite obtener una posición cómoda en cualquier con-

dición. El asiento, amplio y confortable, permite viajar cómodamente también dos personas. Dinamismo y confort incluso en los viajes más largos.

Esta actualización mantiene su neumático trasero, una de las señas de identidad de la Diavel. Llega equipada con llantas de 14 palos y 17° pulgadas calzadas por neumáticos Pirelli Diablo Rosso III de 120/70 ZR17 delante y el trasero de 240/45 ZR17.

La Ducati Diavel 1260/s 2020 destaca por su avanzada tecnología como su sistema de conexión al smartphone (Ducati Multimedia System), las

suspensiones Öhlins y los frenos Brembo M50.

La nueva Diavel no pasa desapercibida: es una oda a la elegancia. Así lo muestran los componentes de fibra de carbono y un asiento de esplendida calidad cosido delicadamente.

El precio de la Ducati Diavel 1260 2020 es de 20.690 € mientras que la versión S tiene un precio de 23.890 euros. En pocas palabras, la nueva Ducati Diavel 1260/s presenta claras mejoras en comparación a su versión anterior: mejor diseño, mayor deportividad, más tecnología y un motor más potente



Consúltenos sin compromiso y deje que solucionemos sus problemas llamando al teléfono: **91 745 21 10**

RBR Abogados S.L.

Mercantil Penal Administrativo Fiscal Laboral Financiero

Paseo de la Castellana 114, 6-1 · Madrid · rbrabogados.com

HAZ CRECER TU NEGOCIO

ANÚNCIATE desde 49 euros al mes

Módulos, branded content, banner web...

vivirEdiciones
TU PERIÓDICO GRATUITO INDEPENDIENTE

www.vivirediciones.es
info@vivirediciones.es
91 487 54 78

Deporte

Fútbol

Exfutbolistas profesionales enseñarán en escuelas deportivas municipales



■ El Ayuntamiento de Madrid, a través del Área Delegada de Deporte, ha firmado un convenio de colaboración con la Fundación de la Asociación de Futbolistas Españoles (AFE) para la realización de un programa de perfeccionamiento de fútbol para completar la formación del alumnado que practica este deporte en las es-

cuelas deportivas municipales. La enseñanza y dirección técnica la llevarán a cabo exfutbolistas profesionales afiliados a AFE en el Centro Deportivo Municipal La Elipa, ubicado en el distrito de Moratalaz.

A juicio del presidente de la Fundación, David Aganzo, "no se trata sólo de formar futbolistas, nuestro principal objetivo

es formar personas. La educación está por encima de todo, de la competición y del fútbol en sí mismo. Respeto, compañerismo, trabajo en equipo... Rasgos que nos definen y que con este convenio se fortalecerán". Así, la finalidad de este acuerdo, según ha explicado Miranda, es "la potenciación de las habilidades específicas propias del fútbol, así como las cualidades físicas en nuestros

Se realizarán en el centro deportivo La Elipa

jóvenes deportistas de base que poseen un alto potencial y que han sido seleccionados a través de la realización de pruebas psicológicas, físicas y técnicas".

Running

La 9ª Carrera Popular Madrid También Solidario se celebra virtualmente

■ La Fundación También celebra la 9ª Carrera Popular Madrid También Solidario por la inclusión y accesibilidad de las personas con discapacidad, que tendrá lugar de manera virtual debido a la situación que vivimos actualmente con la pandemia.

A pesar de las complicadas circunstancias, la Carrera Popular Madrid También Solidario mantiene su espíritu único y cuenta esta edición con más alma y corazón que nunca. En esta nueva realidad, Fundación También no pierde la esencia que da sentido a este evento deportivo que reúne a entidades y runners, con y sin discapacidad, superando retos a favor de la inclusión y en esta ocasión virtual, el motivo del

desafío es aún mayor.

El carácter virtual de la carrera hará que cada participante deberá realizar la distancia seleccionada con el dispositivo de actividad que utilice habitualmente y descargar la actividad realizada (carrera, caminata, kilómetro de inclusión, cinta de correr) a una plataforma a través de la App de la 9ª Carrera Popular Madrid También Solidario que le facilitaremos desde la organización totalmente gratuita.

La fecha de la carrera es desde el sábado 24 de octubre a las 23:59 horas al domingo 25 de octubre, periodo en el que se podrá completar el recorrido de 10, 5 o 1 kilómetros.

La inscripción se realiza a través de la web de la carrera.

Piragüismo

Piragüismo en la ría del Parque Juan Carlos I

■ El piragüismo ha vuelto al parque Juan Carlos I con todas las garantías de seguridad tanto para trabajadores como para usuarios, con los entrenamientos de piragüismo de las y los deportistas federados en el Club Deportivo Básico Piragua Madrid.

Se permite un aforo como máximo del 50 %, y la presencia de un técnico en los entrenamientos, que ya podrán ser grupales con una distancia entre personas de 3 metros.

El material utilizado será

limpiado y desinfectado al final de cada turno de entrenamiento y se procederá a una limpieza general de las instalaciones, un mínimo de dos veces al día.

El acceso a la instalación será exclusivamente con cita

El material será limpiado y desinfectado al final de cada entrenamiento

previa en la web del Club (www.cdbpiraguamadrid.es).



Anúnciate con nosotros... ¡Tenemos un espacio para ti!

***vivir* Madrid** 

info@vivirediciones.es - telf: 91 487 54 78

Más deporte

El programa “Deporte en la calle” vuelve a Madrid

Para garantizar las medidas sanitarias, las actividades se realizarán en grupos de seis personas y se mantendrán la distancia de seguridad establecida

■ El Área Delegada de Deporte del Ayuntamiento de Madrid ha puesto en marcha la nueva temporada 2020-2021 de deporte en la calle que se desarrollará entre el presente mes de octubre y junio de 2021. Se trata de un programa de actividades físicas y deportes que se pueden practicar al aire libre en el medio urbano y que ha sido diseñado y desarrollado por los profesionales municipales del deporte.

El programa ofrece cuatro actividades dirigidas a adultos y jóvenes: caminar, ciclismo, correr y marcha nórdica que

Se podrán reservar sesiones a través de la aplicación “Avisos Madrid”

se desarrollan en zonas al aire libre de la ciudad, principalmente en parques y jardines. Para garantizar que se cumplen todas las medidas sanitarias derivadas de la crisis de la COVID-19, las actividades se realizarán en grupos de seis personas y se mantendrán las distancias mínimas de seguridad



dad establecidas con el objetivo de poder practicar deporte sin riesgo para la salud.

La nueva temporada presenta la novedad de poder acceder a las actividades de manera flexible mediante la reserva de sesiones desde la aplicación ‘Avisos Madrid’ a través de la pestaña ‘Madrid es Deporte’, en la que los usuarios pueden optar por el horario y la actividad deportiva que deseen (excepto las clases Ciclismo por Madrid, dirigidas a menores, que serán cerradas con asistencia fija).

Las modalidades a elegir son las siguientes:

- **Camina por Madrid:** programa para todos los pú-

blicos para convertir el deporte en un hábito.

- **Ciclismo por Madrid:** ciclismo deportivo en dos modalidades, ciclismo de montaña y de carretera, impartidas en zonas verdes y en zonas de asfalto de la ciudad.
- **Correr por Madrid:** enseñar a correr de forma correcta según las capacidades de cada alumno con el fin de optimizar esta actividad y evitar lesiones.
- **Marcha nórdica:** iniciación a esta actividad que requiere conocimientos técnicos específicos y aporta beneficios al objetivo de estar en forma.

Más deporte

Convocada la 41ª edición de los Juegos Deportivos Municipales

Desde el 9 al 23 de octubre se puede realizar la inscripción para las categorías de base

■ Un año más, se ponen en marcha los Juegos Deportivos Municipales, en su 41ª edición. Las competiciones se desarrollarán en los 21 distritos y comenzarán: el día 14 de noviembre en la categoría senior y el 21 de noviembre en el resto de categorías. Las personas participantes podrán escoger entre 28 disciplinas deportivas de las que 11 son deportes de equipo y 17 individuales.

Para los equipos de categoría senior, las inscripciones se han realizado desde el 14 de septiembre hasta el 9 de octubre. Por otra parte, para las categorías de base el plazo va desde el día 9 hasta el próximo 23 de octubre.

El programa de Competiciones Deportivas Municipales

constituye un importante patrimonio de nuestra ciudad, al reunir cerca de 180.000 deportistas anualmente en torno una práctica deportiva en la que priman, por encima de resultados y clasificaciones, la participación y la alegría del juego, la integración y la educación en valores como la solidaridad y el respeto hacia el contrario.

Se configura, asimismo, como un instrumento de primer nivel para promocionar la adquisición de hábitos saludables, la cohesión y vertebración social mediante la participación de clubes, centros escolares, niños y niñas y su entorno familiar, así como la educación a través de los valores inherentes al deporte en todos los distritos de la capital.




Edición

Haz Ejercicio

Muévete, siéntete vivo

La mayor competición popular de Europa

madrid.es/deportes  Área delegada de deporte | MADRID

 **GRUPO JENASA**
Consultoría de la PYME

Trabajamos por
tus sueños



91 495 20 30
www.jenasa.com

Ocio y tiempo libre

Recomendamos vivir...

Zest

Menos calorías sin renunciar a nada

Para los amantes de comer sin renunciar a cuidarse, vuestro restaurante es Zest. Zest abrió sus puertas hace poco más de un año y su cocina se basa comer sin cargo de conciencia. Proponen recetas diseñadas para engordar sustituyendo ingredientes por otros con menos calorías. Su lema es #placer-sin culpa. Situado en Recoletos 10, tiene una carta elaborada por el chef Jacobo Benítez. En ella, se muestran las calorías de un plato convencional y las de un plato en Zest.



Sus platos destacados son: "Patatas muy bravas", fritas en aire caliente. Su hamburguesa "light", con 445 calorías frente a las 1275 de una hamburguesa convencional. O pasta con 30 veces menos calorías. Para finalizar, su postre estrella es la tarta de queso, con menos calorías que una manzana.



Propuestas en Madrid

■ Teatro

#103Noches

La Chocita del Loro

Horarios: Sábados a las 21:15 h

Precio: desde 16 €



Mujercitas (En palabras de Jo...)

Hasta el 8 de noviembre

Teatro Español

Horarios: M-S a las 20:00 horas y D a las 19:00 horas

Precio: desde 6 €



■ Música



Estrogenuinas

16 de octubre

Moby Dick Club

Horario: 21:00 horas

Precio: 8 €

Género: pop-rock

Entradas: entradium.com



Ana Tijoux

17 de octubre

Círculo de Bellas Artes

Horario: 20:30 horas

Precio: desde 20 €

Género: rap

Entradas: eventbrite.es

■ Exposiciones

Hugo Fontela

The river

Hasta el 21 de noviembre

Galería Marlborough

Horarios: L-S de 11:00 a 19:00 horas. D cerrado.

Entrada gratuita



El sueño americano: del pop a la actualidad

Hasta el 31 de enero de 2021

CaixaForum Madrid

Horarios: L-D de 10 a 20:00 h

Precio: 6 €



* Vivir Ediciones no se hace responsable de los posibles cambios de programación, recomendamos consultar con las salas, las fechas y horarios correspondientes.

Especialistas en tratamiento de:

Ansiedad

Depresión

Baja autoestima

Problemas de pareja

Tarifas reducidas para estudiantes mayores de 18 años (Poyecto Mentor)



Clinik Psicólogos

Terapia Estratégica · Gestalt · EMDR



Solicita una entrevista
informativa gratuita
912 78 01 78

Parque Lisboa - c/ Príncipe Don Juan Carlos, 1 local 4 Alcorcón · www.clinikpsicologos.com · info@cllinikpsicologos.com

Cine..... y videojuegos

ROALD DAHL'S WITCHES

En cines desde el 30 de octubre

Terror, comedia y fantasía oscura por Halloween

Basada en la novela infantil del mismo nombre de **Roald Dahl**, llega a los cines una nueva adaptación de

esta historia, que ya fue llevada a la gran pantalla en 1990, protagonizada en esta ocasión por **Anne Hathaway, Octavia Spencer, Stanley Tucci y Chris Rock**.

Esta comedia familiar de aventuras narra el encuentro de un niño huérfano de ocho años y su abuela con una congregación anual de brujas liderada por la Gran Bruja. Pero aquí las brujas no son como en los cuentos, sino que son mujeres normales llevando una vida aparentemente normal: por eso, son tan difíciles de atrapar.



CRASH BANDICOOT 4 IT'S ABOUT TIME

A la venta a partir del 2 de octubre

¡Vuelve el marsupial más aventurero!

Crash Bandicoot 4: it's about time! es la primera aventura original lanzada en diez años sobre las aventuras de este saltarín marsupial, que saldrá para **PlayStation 4 y Xbox One**. Secuela directa de la trilogía original, en este entrega los malvados **Neo Cortex** y el **Dr. N. Tropy** han escapado de la prisión interdimensional dejando un enorme agujero en el universo. **Crash** y su hermana **Coco** tendrán que evitar que estos villanos conquisten no solo esta dimensión, ¡sino todas las dimensiones!

Salta y gira a través de los retos de plataformas a los que se han añadido otras dinámicas

como correr por las paredes o balancearse en cuerdas. Todo un desafío con varias líneas temporales que se podrá disfrutar en modo moderno o en modo retro, para los más nostálgicos de esta mítica saga.



ARLEQUÍN
GRAN VÍA | TEATRO

Después de
ESPINETE NO EXISTE
ALDAN COMPANY
presenta

EDUARDO ALDÁN EL JEFE



Si no te ríes...
estás despedido

NUEVA TEMPORADA
2 DE OCTUBRE

con
ISRAEL CRIADO

JUEVES: 20:30 H VIERNES: 20:00 H SÁBADOS: 20:00 H DOMINGOS: 18:00 H LOCALIDADES DESDE 16 €

LA NUEVA FORMACIÓN PARA PROFESIONALES
YA ESTÁ AQUÍ...

Obtén de una forma ágil y rápida tu Carné RITE

(Carné profesional en instalaciones térmicas en edificios)

-  Inicia el 19 de octubre de 2020.
Horario de 17:00 a 21:30 h. De lunes a viernes.
-  Tu carné del Reglamento de Instalaciones Térmicas en Edificios (RITE), en sólo cinco meses.
-  Podrás trabajar como mantenedor / Instalador de instalaciones térmicas en edificios y firmar dichas instalaciones.
-  10% de descuento para desempleados.
-  100% bonificado por FUNDAE.

BOLSA
DE EMPLEO



ceif

Centro de Empresas
para la Innovación
y la Formación

formacionceif.es • info@formacionceif.es • 91 608 31 97 • c/Oasis, 7 • Fuenlabrada



Obtén tu Certificado Oficial en ascensores

MAQ0110 - Instalación y mantenimiento de ascensores
y otros equipos fijos de elevación y transporte

-  Inicia el 26 de octubre de 2020.
Horario de 17:00 a 21:30 h. De lunes a viernes.
-  Tu Certificado Oficial en 560 horas, de las cuales 80 son prácticas en centros de trabajo.
-  Podrás y mantener instalar ascensores y otros equipos fijos de elevación y transporte.
-  10% de descuento para desempleados.
-  100% bonificado por FUNDAE.

BOLSA
DE EMPLEO



ceif

Centro de Empresas
para la Innovación
y la Formación

formacionceif.es • info@formacionceif.es • 91 608 31 97 • c/Sauce, 144 • Fuenlabrada

