



Este mes en **vivir** Ediciones...

Especial entrevistas #DíaInternacionalDeLaMujer

Síguenos en
vivir_madrid



vivir Madrid

M-37896-2018

vivir Ediciones **vivir** Alcorcón **vivir** Fuenlabrada **vivir** Getafe **vivir** Leganés **vivir** Móstoles **vivir** Arroyomolinos Periódico independiente gratuito - Nº 23 - Marzo 2021



**“Para que una mujer
sea libre debe tener
independencia
económica”**

Paloma García Romero

Delegada del Área de
Obras y Equipamientos
de Madrid

■ Durante el mes de marzo, en **vivir** Ediciones estamos realizando una serie de entrevistas en torno al Día Internacional de la Mujer para comprender la problemática de la igualdad de género desde diferentes perspectivas y puntos de vista.

📄 **Página 12**



En marzo, también
entrevistamos a...



Silvia Roldán
CEO Metro de Madrid



Luis Martínez Hervás
Hospital Virgen del Rocío



Charo Ramírez
Clínica URJC



Candela Luque
Presidenta AJE Sevilla



Carmen Quintanilla
Presidenta AFAMMER

👉 **y más en el interior!**



Consúltenos sin compromiso
llamando al teléfono:

• 91 745 21 10 •

RBR Abogados S.L.

Somos un bufete formado por un equipo
altamente cualificado con una larga experiencia
en el sector. *Deje que solucionemos sus problemas.*

Mercantil
Penal
Administrativo



Fiscal
Laboral
Financiero

vivir Tomelloso by PASOS

vivir Madrid vivir Alcorcón vivir Fuenlabrada vivir Getafe vivir Leganés vivir Móstoles vivir Arroyomolinos

Periódico independiente gratuito

La “Revista Pasos” se une a la familia “vivir Ediciones”

La reconocida revista de Tomelloso se fusiona con la editorial madrileña para seguir ofreciendo a sus vecinos y vecinas la mejor información de actualidad en el municipio ciudadrealeño

■ El periódico “vivir Tomelloso by Pasos” nace de la fusión de la editorial “vivir Ediciones” con la reconocida “Revista Pasos”, un medio de comunicación de referencia para el municipio de Tomelloso y en toda la comarca. De este modo, “vivir Tomelloso by Pasos” continúa el legado de la “Revista Pasos” en una nueva etapa que acercará la información más actual a los vecinos y vecinas del municipio. Así, “vivir Tomelloso by Pasos” cubrirá toda la demanda informativa sin perder la que será su esencia: prensa blanca, cercana y positiva.

➔ **Página 6**



Además...

Actualidad

“vivir Ediciones” continúa su expansión como referente informativo

➔ **Página 4**

Publicidad

Nuevas oportunidades de visibilidad para los anunciantes

➔ **Página 9**

Branded content

En marcha una nueva programación de entrevistas y reportajes

➔ **Página 15**

Staff

Síguenos en
vivir_ediciones



Socio Corporativo Premium del
Club Cámara de Comercio de Madrid



Contacta con nosotros:
91 005 39 85
info@vivirediciones.es

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

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.



Formación Gratuita Agentes Sociales **Diálogo Social y Negociación Colectiva** 2020-2021



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD



vivir Sevilla

vivirMadrid vivirAlcorcón vivirFuenlabrada vivirGetafe vivirLeganes vivirMóstoles vivirArroyomolinos

Periódico independiente gratuito

“vivir Ediciones” abre su primera cabecera andaluza

La editorial, con un largo recorrido en la Comunidad de Madrid, ha elegido la ciudad de Sevilla para el lanzamiento

■ El medio de comunicación “vivir Ediciones” comienza el año 2021 con la expansión de sus periódicos sumando su primer periódico en Andalucía: “vivir Sevilla”, donde continuará con su labor de medio informativo local, cercano e independiente.

Con esta expansión, “vivir Ediciones” da el salto fuera de la Comunidad de Madrid y explora otras localizaciones. Este crecimiento en nuevos escenarios le permitirá ofrecer mejores condiciones de visibilidad y negocio a sus empresas anunciantes, aumentando su presencia y generando nuevas oportunidades.

➔ **Página 6**



Además...

Actualidad

“vivir Ediciones” continúa su expansión como referente informativo

➔ **Página 4**

Publicidad

Nuevas oportunidades de visibilidad para los anunciantes

➔ **Página 9**

Branded content

En marcha una nueva programación de entrevistas y reportajes

➔ **Página 15**

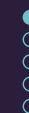
ELLOS
LO
HACEN
TODO
POR TI



AHORA
HAZLO
TÚ POR
ELLOS



SE LO DEBES
MANTÉN LA
DISTANCIA



Y PONTE LA
MASCARILLA



MADRID

Nuestro municipio

El Ayuntamiento realiza el primer diagnóstico sobre violencia de género en mujeres mayores

Una de las necesidades subrayadas es trabajar en el entorno familiar, especialmente con los hijos, y reforzar el acompañamiento psicológico



■ El Área de Familias, Igualdad y Bienestar Social ha elaborado el Diagnóstico sobre la Violencia de Género en Mujeres Mayores de 60 años de la ciudad, un pilar básico para encarrilar la estrategia de detección y atención integral a este colectivo. El delegado de Familias, Igualdad y Bienestar Social, Pepe Aniorte, ha presentado las conclusiones, entre las que ha destacado que “las mujeres mayores experimentan la discriminación de género en mayor medida que las jóvenes

y la discriminación por edad en mayor medida que los hombres mayores. Esta doble discriminación está en la base de su invisibilidad”.

Este estudio pretende establecer un diagnóstico sólido sobre lo que les pasa, lo que sienten y lo que necesitan, recogiendo sus testimonios y los de los profesionales que las atienden. En los últimos 17 años, destaca el diagnóstico, un 12,8 % del total de mujeres asesinadas en Madrid tenía 61 años o más. Todas las mujeres

entrevistadas reconocen, además, que han asumido dosis muy elevadas de desigualdad y subordinación en sus parejas.

Formación e información son dos ejes clave tanto para estas mujeres y su entorno, como para los especialistas que las atienden. Otra necesidad que subraya es la de trabajar en el entorno familiar, especialmente con los hijos, y reforzar el acompañamiento psicológico para ayudarlas mejor en sus entornos vitales. Adaptar o crear recursos residenciales y de alojamiento para las mujeres mayores que quieren romper la cadena es otra propuesta recogida en este informe, así como el establecimiento de protocolos.

El futuro de la limpieza llega a la capital: papeleras inteligentes

■ El Ayuntamiento de Madrid apostará por la modernización en la recogida de residuos dando un paso más para convertirse en una ‘ciudad inteligente’. Se prevé que para octubre, de las 66.334 papeleras que hay en la capital, 12.000 (18%) contarán con sensores volumétricos de llenado. Esta tecnología ha comenzado a instalarse este año y, hasta la fecha, se ha implementado en 325 puntos. La instalación de sensores volumétricos de llenado supone una importante innovación en el servicio, ya que permite

optimizar las rutas de recogida de los residuos y su limpieza.

La tecnología de estas papeleras permite el envío de información de manera periódica sobre los niveles de llenado con hasta 16 lecturas diarias. También muestra el estado de la batería para poderlas reemplazar cuando es bajo. De esta manera, con los datos recibidos en la plataforma, se sabe en qué papeleras es necesario actuar. Así se aumenta la eficiencia tanto del servicio de limpieza como del de mantenimiento y lavado de las mismas



Madrid vuelve a ser reconocida como “Ciudad arbórea del mundo”



■ Madrid ha vuelto a ser seleccionada como ‘Ciudad arbórea del mundo’ junto con otras 120 ciudades. Su extenso arbolado y su gestión de zonas verdes le han permitido renovar la condecoración. El reconocimiento es otorgado por la Organización de las Naciones

dentro del marco del programa Ciudades Arboladas del Mundo (Tree Cities of the World) destinado a promover ciudades más resilientes y sostenibles. Dan Lambe, presidente de Arbor Day Foundation, ha felicitado a la ciudad de Madrid porque “ahora más que nunca, los árboles y los bosques son un componente vital de las ciudades. El compromiso de Madrid con una gestión forestal urbana eficaz está contribuyendo a garantizar un futuro mejor para sus habitantes”.

Según el Ayuntamiento, ya se está trabajando para revalidar para el año que viene este reconocimiento. La borrasca Filomena afectó al 40 % de los 1,7 millones de árboles de titularidad municipal.

También han recibido el reconocimiento Alcalá de Heranes, Navacerrada y Sevilla la Nueva

Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Fundación Arbor Day. El anuncio ha llegado hoy desde Lincoln, capital del estado de Nebraska,

11 millones en ayudas para reactivar la industria madrileña

Se contemplan las siguientes actuaciones subvencionables: digitalización, producción sostenible, mejora productiva y respuesta al contexto generado por el covid-19

■ La Junta de Gobierno ha aprobado el Plan Renove Industria. Este plan prevé la concesión de subvenciones dirigidas al fomento, impulso y reactivación de la industria madrileña para 2021 y 2022. El programa cuenta con un presupuesto de 11 millones de euros divididos en partes iguales para cada convocatoria (5,5 millones de euros). Unas ayudas que estarán disponibles el próximo mes de abril.

La vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís, ha destacado la necesidad de apoyar al sector industrial, “del que

dependen 72.387 empleos en la ciudad, en un momento complicado, apostando especialmente por la renovación de bienes de equipo y maquinaria”. Villacís ha puesto de manifiesto la relevancia de un sector que “ha aguantado con mucho esfuerzo en Madrid, con un descenso de actividad del 7,7 % en 2020, que aporta el 5,5 % del Producto Interior Bruto del sector en toda España” y que ahora más que nunca “tiene que contar necesariamente con el apoyo del Ayuntamiento de Madrid”. Podrán solicitar estas ayudas pymes ubicadas

en el término municipal de Madrid que desarrollen o vayan a desarrollar una actividad productiva y que no formen parte del sector público. Además,

La cuantía dependerá del tamaño y el número de trabajadores

las actuaciones subvencionables deberán llevarse a cabo en Madrid, contando al menos con una sede productiva en el municipio.

La cuantía de las ayudas se va a modular según el tamaño de la empresa en relación con el número de trabajadores y se establecerá un porcentaje de subvención (entre el 30 % y el 80 %) respecto de las inversiones o gastos efectuados por la empresa en cada una de las líneas que se subvencionan. La cuantía mínima a percibir según concepto son 25.000 euros y la máxima 65.000 euros.



Podrán solicitar esta ayuda pymes ubicadas en el término municipal de Madrid que desarrollen o vayan a desarrollar una actividad productiva

“La vida depende de la actitud con la que te enfrentes a ella”

Charo Ramírez Directora Odontología de la Clínica URJC



Puedes leer la entrevista completa en: www.vivirediciones.es

■ ¿Cómo crees que está la situación laboral de la mujer en el sector odontológico?

Yo en principio, bajo mi experiencia como mujer, no he visto realmente diferencias de género. Llevo 16 años en la profesión y no la he experimentado, ni en diferentes puestos de trabajo ni en diferentes sueldos. Quizá, en algún momento, algún paciente de edad más avanzada puede percibir que un hombre o un chico va a desempeñar mejor el trabajo que una mujer en la parte quirúrgica. Igual es porque lo asocian a la fuerza, cuando no es así; es más la maña que la fuerza.

■ La conciliación laboral es quizás uno de los mayores obstáculos a los que se enfrentan las mujeres en su carrera profesional. ¿Ha

supuesto una complicación para ti?

Es cuestión de adaptarse y organizar la casa: desde la madre, el padre y los niños. Yo no lo he llevado mal en el sentido de que me he organizado y me he adaptado, sin contar

“Hay que aprovechar el momento y ver las situaciones siempre en positivo”

con ayuda de terceros ya que ni mis padres ni mis suegros viven en Madrid. Yo creo que es más cómo cada familia se quiera gestionar y organizar.

Sí que en determinados sectores creo que la conciliación laboral sigue siendo un problema en la mujer, pero concretamente en la odonto-

logía no lo he percibido o no está tan visibilizado. Pero es un problema de la mujer en otras parcelas y un problema que existe.

■ Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?

Por muy tópico que suene, que la vida depende de la actitud con la que te enfrentes a ella. Podemos conseguir muchas más cosas y, por mi propia experiencia, la actitud positivamente abierta nos va a dar mucha esperanza. Paciencia y experiencia.

Sé que habrá muchos casos complicados que estas palabras no las quieran escuchar. Pero hoy por hoy sí que es verdad que todo se va más o menos encarrilando y se ve solución. Y mi ejemplo es el primero, así que: esperanza.

“La corresponsabilidad, la violencia de género y la brecha salarial son las principales tareas pendientes”

Raúl Hernández Concejal de Feminismo de Fuenlabrada

■ ¿Cómo está evolucionando el papel laboral de la mujer en los últimos años?

Con la salida de la crisis de 2008, más o menos en 2018, íbamos a buen ritmo. La brecha salarial estaba bajando, las mujeres estaban dejando los contratos precarios por contratos mucho más estables... Pero, como suele pasar cuando viene una crisis, está volviendo a afectar particularmente al empleo de las mujeres, que ya de por sí tenían contratos bastante precarios..

■ A partir de enero de 2021, la baja de paternidad se ha igualado a la de maternidad. ¿Qué valoración haces de medidas como esta?

Es un aspecto muy positivo. Uno de los objetivos es conseguir la corresponsabilidad y lo que no podemos permiti-

es que las mujeres se queden solas al cuidado de sus hijos. Necesitamos que las dos partes se impliquen y sepan que tanto la madre como el padre tienen la misma responsabilidad. Que tienen que cuidar a sus hijos en conjunto.

“Las mujeres han sido las primeras en combatir al virus. El 78% de enfermeras son mujeres”

■ ¿Cuáles son las líneas de actuación en desarrollo más importantes en Fuenlabrada en materia de igualdad?

La erradicación de la violencia de género. Seguimos teniendo los programas que pusimos en marcha: contamos con un área de atención psi-

cológica, un área de atención social y un área para emergencias. Seguimos también con talleres terapéuticos. Además, la segunda línea en la que estamos trabajando es el empoderamiento de las mujeres. Otro aspecto importante es el trabajo con jóvenes para conseguir una sociedad igualitaria en la que no necesitemos este tipo de concejalías.

■ Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?

En un momento tan complicado, con esta crisis, no es el momento de escuchar mensajes populistas. Es el momento de sentarnos a hablar con la persona que tenemos al lado, de escuchar, de empatizar... Sobre todo, para que nadie caiga en ciertos bulos que nos dañan a todos.



Puedes leer la entrevista completa en: www.vivirediciones.es



“Me sentí afortunada no solo sino por iniciar los próximos

Entrevistamos a Silvia Roldán, CEO de Metro de

Nos reunimos con Silvia Roldán, CEO de Metro de Madrid y Vicepresidenta del Comité Metros UITP Europa, para repasar cómo se han vivido los últimos meses desde el inicio de la pandemia desde el servicio de transporte público.

Pregunta. ¿Cómo estás viviendo profesionalmente este momento de urgencia que estamos atravesando? ¿Y a nivel personal?

Respuesta. Cuando en octubre de 2019 me nombraron consejera delegada de metro de Madrid, era consciente de la empresa a la que llegaba. Una empresa pública con muchas cosas positivas, y otras mejorables. Lo que no podía imaginarme en ningún caso es que apenas cinco meses después de

“Nuestro objetivo prioritario ha sido velar por la seguridad de trabajadores y usuarios”

mi incorporación, tendríamos que enfrentarnos a una situación sin precedentes. Desde el punto de vista profesional ha supuesto un gran esfuerzo de adaptación. Hemos tenido que tomar decisiones de forma rápida y muchas veces sin criterios claros. Nuestro objetivo prioritario, en todo momento, ha sido velar por la seguridad de los trabajadores y de los usuarios. Tengo que decir, que he contado en todo momento con la ayuda y apoyo de nuestra Consejería.

Desde el punto de vista personal, reconozco que ha supuesto para mí un increíble esfuerzo. He trabajado

en cuerpo y alma por gestionar día a día lo que iba sucediendo. Día y noche. Ha habido días muy duros. En estos meses hemos perdido familiares, amigos, conocidos y compañeros. Y ha habido también, por qué no decirlo, muchos momentos en los que hemos tenido que dedicarnos a gestionar emociones. No solo las mías, sino las de mis compañeros y los propios empleados de Metro.

P. En toda la Comunidad de Madrid se han vivido unos días complicados debido a la histórica nevada que nos ha dejado la borrasca Filomena. ¿Cómo lo ha afrontado Metro de Madrid?

R. Metro de Madrid estuvo preparado desde el primer momento ante las posibles incidencias que pudiera provocar el paso de Filomena por la Comunidad de Madrid. Para ello, el personal de Metro disponía y dispone equipos para la retirada de la nieve, además de sal para esparcir, especialmente, en las zonas de paso de los usuarios. Me

gustaría destacar precisamente ese trabajo incesante de todos los empleados de Metro durante la nevada y las jornadas sucesivas, ya que el suburbano no dejó de funcionar ni un momento y se convirtió en el único medio de transporte que permitió desplazarse por la ciudad durante esos días tan complicados. El servicio y la atención que se ofreció desde Metro habría sido imposible sin el esfuerzo y la dedicación de los empleados de la compañía.

P. Eres la primera mujer en ser nombrada Consejera Delegada de Metro de Madrid en sus cien años de historia. ¿Cómo has vivido este hito en tu carrera? ¿Crees que hay alguna dificultad extra a la que hayas hecho frente?

R. El 17 de octubre de 2019, día en el que exactamente se cumplían 100 años desde el nacimiento de Metro de Madrid, tuve la oportunidad de realizar una presentación en la asamblea del Comité de Metros de la UITP y dije que me sentía afortunada porque no sólo tenía la oportunidad de cerrar 100 años de historia, sino porque iba a iniciar los próximos 100 años de futuro.

Es un honor haber sido la primera mujer en ocupar este puesto en estos 100 años de vida de la compañía. Ha sido una carrera dura, no lo voy a negar, pero como lo puede ser para cualquiera de mis colegas. Llevo 20 años trabajando en el

sector del transporte. Desde mis comienzos las cosas han cambiado mucho. Ya se ve con absoluta normalidad que haya mujeres directoras de obra, por ejemplo. Y aunque hemos avanzado muchísimo, tengo que reconocer que todavía hay temas en los que tenemos que seguir trabajando. Uno de ellos, por ejemplo, es el tema de la maternidad.

“He trabajado en cuerpo y alma para gestionar día a día lo que iba sucediendo”

P. Desde el año 2004, has desarrollado tu carrera profesional en el sector ferroviario ocupando cargos de gran responsabilidad. ¿En qué medida has notado la evolución o los cambios de este sector?

R. Comencé trabajando en la reactivación de la construcción de la alta velocidad en España. Desde el punto de vista tecnológico España fue pionera y lo sigue siendo. Destacamos en la redacción y ejecución de obras de infraestructuras. Y tecnológicamente hablando tenemos desplegados los sistemas que actualmente se desarrollan. Quizás, la diferencia principal respecto a los primeros años, ha sido las exigencias desde el punto de vista de seguridad ferroviaria que ahora se aplican.

P. En este sentido, ¿cómo ves el futuro, quizás más centrado en las energías renovables? ¿A qué retos crees que se enfrentará Metro de Madrid?

R. Sin duda uno de los principales retos a los que se enfrenta nuestra sociedad es la lucha contra el cambio climático. En este desafío, el transporte público tiene un papel protagonista, y debemos volcarnos en prestar un servicio limpio y eficiente y cuya energía proceda de fuentes renovables.

Desde 2018, Metro de Madrid

sector del transporte. Desde



Por cerrar cien años de historia, hemos cien años de futuro”

Madrid y Vicepresidenta del Comité Metros UITP



cuenta con el sello oficial del Registro de la Oficina Española de Cambio Climático, y trabaja para reducir sus emisiones, en línea con su compromiso con el medio ambiente. El pasado año, redujimos en un 26% la huella de carbono, lo que supone que hemos dejado de emitir más de 44 mil toneladas de emisiones de CO2 equivalente respecto al ejercicio anterior. Además, a nivel usuario, según nuestros cálculos, un ciudadano que viaja en Metro contamina una media de 4,9 veces menos que si lo hace en su vehículo privado.

P. Por otra parte, has sido elegida Vicepresidenta del Comité de Metros de la Unión Internacional de Transportes Públicos (UITP), organismo que representa a los metros europeos. ¿Cómo se ha afrontado la situación del covid-19 a nivel europeo?

R. Desde los comienzos de la crisis sanitaria, los diferentes metros europeos que formamos parte de la UITP hemos unido esfuerzos y hemos intercambiado nuestras experiencias con el objetivo de aportar todo tipo de soluciones y medidas

“Uno de los principales retos de nuestra sociedad es la lucha contra el cambio climático”

que nos permitan velar por la salud y la seguridad de nuestros usuarios. El mensaje común que queremos trasladar es que el transporte público en general, y el metro en particular, son espacios que cumplen con todos los requisitos establecidos por las autoridades sanitarias. Queremos luchar para que se nos vea como lo que somos, un medio de transporte seguro que no ha parado de funcionar ni un segundo, hasta en los momentos más complicados de la pandemia, siempre con esa vocación de servicio público que nos caracteriza.

P. Cerrando con el lado positivo

que también estamos viendo durante esta situación tan excepcional, muchas empresas y muchas personas están sacando su lado más solidario. ¿Cuál ha sido el gesto que más te ha conmovido en estos días?

R. Es difícil elegir un momento concreto de todos estos meses, porque como consejera delegada de Metro de Madrid me siento muy orgullosa del esfuerzo, la dedicación y la entrega que han mostrado continuamente todos los empleados de la compañía ante esta situación. Es a ellos a quienes debemos que Metro haya sido garante de la movilidad durante la pandemia, asegurándose de que los trabajadores esenciales pudieran llegar cada día a sus puestos de trabajo.

Por si esto fuera poco, un grupo de trabajadores de Metro, a través de redes sociales, y por su propia iniciativa, consiguieron que miles de personas donaran más de 110.000 euros para dotar de material de limpieza e higiene a 23 centros sanitarios, 41 residencias de mayores y personas dependientes, SAMUR, Bomberos y Protección Civil y distintas asociaciones. Además, se donaron más de 50.000 euros transformados en

bolsas llenas de alimentos de primera necesidad que se distribuyeron por barrios para colaborar con

“Un ciudadano que viaja en Metro contamina de media 4’9 veces menos que si lo hace en su vehículo privado”

asociaciones de vecinos y entidades sociales pequeñas a las que no llegaban las ayudas de las ONG más grandes. Un precioso gesto de solidaridad por parte de los trabajadores de la compañía que Metro apoyó dando visibilidad y ayuda logística.

P. Para finalizar, como sabes, los periódicos de vivir Ediciones son leídos diariamente en numerosos municipios de Madrid.

¿Qué men-

saje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?

R. El mensaje que me gustaría trasladarles es de confianza y compromiso. En Metro seguiremos trabajando por y para todos los madrileños, como siempre hemos hecho. Vivimos en tiempos de incertidumbre y de grandes retos que, muchas veces, tenemos que ir afrontando conforme se nos presentan, pero en Metro tenemos clara nuestra vocación de servicio público que hace que pongamos todos los medios a nuestro alcance para facilitar los desplazamientos y permitir que, cada día, nuestros viajeros lleguen a cualquier rincón de la Comunidad de Madrid.

No te pierdas la entrevista completa en nuestra web: www.vivirediciones.es



Silvia Roldan recibió el Premio como Ingeniera del Año 2020

La Comunidad de Madrid cerrará perimetralmente en San José y Semana Santa, pero recurrirá la decisión

Las restricciones de movilidad se aplicarán en los puentes desde el 17 al 21 de marzo, y entre el 26 de marzo y el 9 de abril

■ La Comunidad de Madrid aplicará el cierre perimetral impuesto por el Gobierno central para el puente de San José y Semana Santa ante el covid-19. No obstante, recurrirá ante la Justicia la decisión del Ejecutivo por no estar de acuerdo con la efectividad técnica de la medida y entender que "jurídicamente, el Ministerio de Sanidad no puede imponer un Acuerdo del Consejo Interterritorial que no ha sido adoptado por consenso y que no es vinculante".

De este modo, la Comunidad de Madrid cumplirá con la Orden Comunicada de la ministra de Sanidad, Carolina Darias, por la que se aprueba la declaración de actuaciones coordinadas frente al coronavirus con motivo de ambas festividades. El Boletín Oficial de la

Comunidad de Madrid publicará un nuevo Decreto para aplicar el cierre perimetral entre el 17 y el 21 de marzo y entre el 26 de marzo y el 9 de abril.

Por otro lado, el Decreto prorrogará hasta el 9 de abril la prohibición de reuniones de

Se prorroga hasta el 9 de abril la prohibición de no convivientes en domicilios

no convivientes en domicilios, salvo que se trate de cuidados a terceras personas (mayores, dependientes, menores de edad o personas vulnerables). La Consejería de Sanidad recuerda que el 80% de los contagios del virus se producen en el ámbito familiar y domicilia-

rio. También se mantiene en la región, hasta el 9 de abril, la limitación de movilidad nocturna desde las 23:00 horas hasta las 06:00 horas y que el sector de la hostelería y de la restauración pueda permanecer abierto hasta esa hora, quedando prohibida la entrada de nuevos comensales después de las 22:00 horas.

En cambio, la Dirección General de Salud Pública, debido a la buena evolución epidemiológica, ha decidido levantar las restricciones de movilidad a todas las zonas básicas de salud y localidades que estaban perimetradas y sólo entra como nueva Zona Básica de Salud el municipio de Morata de Tajuña, donde se introduce la limitación de entrada y salida salvo por motivos justificados durante las dos próximas



Se mantiene la limitación de movilidad nocturna entre las 23 y las 6 h

semanas.

La Consejería de Sanidad recuerda que el número de comensales en las terrazas se mantiene con un máximo de seis personas por mesa, y un máximo de cuatro comensales en el interior de los establecimientos. Asimismo, reitera la obligatoriedad del uso de mascarilla de forma continuada, tanto en el interior como en la

terrazza, excepto en el momento concreto de la ingesta de bebida o comida.

Además, sigue siendo obligatorio, dentro de las medidas preventivas para hacer frente al coronavirus, asegurar la ventilación adecuada de los establecimientos, ya sea por medios naturales o mecánicos; y se mantiene la prohibición del consumo en barra.

Los madrileños rinden homenaje a las víctimas del 11M en el 17º aniversario del atentado



■ La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, y el alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, han depositado una corona de laurel ante la placa en la Real Casa de Correos que recuerda a las víctimas de los atentados del 11 de marzo de 2004, así como a los servicios de emergencias y ciudadanos que las auxiliaron. La corona lucía las banderas de España, la Comunidad de Madrid y la ciudad de Madrid.

Durante la ceremonia, que comenzó a las 9:00 horas, han tañido las campanas del reloj de la sede de la Presidencia regional, junto con las de las iglesias de toda la Comunidad de

Madrid. De hecho, se han podido escuchar la de los templos más cercanos al kilómetro cero.

Se ha recordado a las víctimas y a los servicios de emergencias y ciudadanos que las auxiliaron

Posteriormente, la Orquesta y Coro de la Comunidad de Madrid ha interpretado El cant dels ocells, de Pau Casals, y Lacrimosa, del Réquiem de Mozart. Para finalizar el acto, ha sonado el Himno Nacional.

Díaz Ayuso reorganiza el Gobierno regional tras la convocatoria de elecciones

■ La presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, ha reorganizado el Consejo de Gobierno tras firmar el decreto de disolución de la Asamblea de Madrid y

La portavocía del Gobierno regional recae en Enrique Ossorio

de convocatoria de elecciones y cesar, también por decreto, al vicepresidente, consejero de Deportes y Transparencia y portavoz del Gobierno, Ignacio Aguado, y otros cinco consejeros. Se trata de Manuel Giménez (Economía, Empleo y Competitividad), Javier Luengo (Políticas Sociales, Familias, Igualdad y Natalidad), Ángel Garrido (Transportes, Movilidad e Infraestructuras), Eduardo Sicilia (Ciencia, Universidades e Innovación) y Marta Rivera de la Cruz (Cultura y Turismo).

Los miembros del Consejo de Gobierno que permanecen

asumirán las competencias que quedan repartidas de la siguiente manera: la consejera de Presidencia, Eugenia Carballo, asume las competencias delegadas hasta ahora en Vicepresidencia y Consejería de Deportes y Transparencia. No obstante, la Vicepresidencia desaparece como tal.

La Portavocía del Gobierno regional recae en el consejero de Educación y Juventud, Enrique Ossorio, que, además, se hace cargo de las competencias de Ciencia, Universidades e Innovación, así como Cultura y Turismo.

El consejero de Hacienda y Función Pública, Javier Fernández-Lasquetty, suma las com-

petencias de la Consejería de Economía, Empleo y Competitividad, mientras que el consejero de Sanidad, Enrique Ruiz Escudero, se ocupará de la Consejería de Políticas Sociales, Familias, Igualdad y Natalidad. Por último, el consejero de Vivienda y Administración Local, David Pérez, se le encomienda, además, la Consejería de Transportes, Movilidad e Infraestructuras.

Los consejeros de Justicia, Interior y Víctimas, y de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y Sostenibilidad, Enrique López y Paloma Martín, respectivamente, se mantienen con las competencias que tenían hasta ahora.



Los miembros del Consejo que permanecen asumirán las competencias de los consejeros que han sido cesados

“A las mujeres no nos han regalado nada, llevamos toda la vida reivindicando para estar donde estamos”

Raquel Rodríguez Concejala de Feminismo de Alcorcón



Puedes leer la entrevista completa en: www.vivirediciones.es

■ **¿Cómo dirías que ha evolucionado la posición de la mujer en los últimos años?**

Hemos avanzado mucho, pero dejar eso encima de la mesa sería engañarnos a nosotros mismos porque nos queda mucho por hacer: el techo de cristal o este suelo pegajoso que no nos deja despegar. No podemos olvidar que la ultraderecha ha llegado para quitarnos derechos a las mujeres. Tenemos que estar muy al tanto para que eso no suceda.

■ **¿Cuál es el principal aspecto donde todavía queda por mejorar?**

La brecha salarial. Los puestos de alta dirección son ocupados por hombres todavía de forma mayoritaria. Por ejemplo, durante la pandemia hemos visto que si las mujeres no estamos ahí con todo

el tema de cuidados el mundo se hubiera parado. En cambio, ¿qué está peor remunerado?

“Vamos a trabajar con las mujeres mayores para superar esa brecha digital”

Los trabajos de las mujeres y de cuidados. Entonces, ahí sí que tenemos un campo donde hay que seguir trabajando.

■ **En Alcorcón, ¿qué iniciativa en materia de igualdad destacarías?**

Estamos logrando muchas cosas con los planes de igualdad para evitar la brecha salarial, los planes en las empresas públicas, el sello de concilia con las empresas de aquí... ¡Pero me hace mucha

ilusión hablaros de la radio feminista! Vamos a inaugurar una radio feminista aquí en Alcorcón, cuyo nombre ya anunciaremos. Por el momento, vamos a empezar con una entrevista a las mujeres de las asociaciones de aquí, dando voz a cada presidenta. Eso lo mantendremos en el tiempo para dar voz al colectivo feminista de nuestro municipio.

■ **Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?**

El mensaje que les trasladaría es que leyeran la prensa local. Lo municipal es lo más cercano a la gente y, conociendo lo que está pasando en tu municipio, te haces una idea de lo que está pasando a nivel nacional. Creo que es enriquecedor tener prensa local y medios como el vuestro.

“Todos los días somos mujeres y hay que reivindicar día a día, con nuestro trabajo, lo que valemos”

Candela Luque Presidenta de AJE Sevilla

■ **Como Presidenta de la Asociación de Jóvenes Empresarios de Sevilla, ¿cómo crees que está la situación allí para las mujeres emprendedoras?**

Concretamente en los empresarios de Sevilla, creo que se valora muchísimo a la mujer. Sin duda, la mujer ha sido muy maltratada en el pasado, pero ahora es nuestro momento, el momento de la historia en que la mujer está mejor.

A los eventos van muchas mujeres sevillanas, pero no tantas como hombres, hay que decirlo. Esto está teniendo un relevo poco a poco y se conseguirá paridad. Aunque si las mujeres deciden dedicarse a su familia en vez de ser empresarias también es algo totalmente legítimo.

■ **Uno de los principales obstáculos que abordan las mu-**

jes en su desarrollo laboral es la conciliación. Para ti, ¿ha supuesto una dificultad?

Afortunadamente, mi hija es muy buena y mis padres, como son jóvenes, me ayudan mucho en ese sentido. Pero es duro, más siendo autónoma

“Si tienes el poder, las ganas y la pasión, seas hombre o mujer, puedes ser empresario”

y no teniendo un horario. No tengo maternidad como tal, no puedo coger los cuatro meses que se dan porque tengo que seguir trabajando. Pero bueno, al final con esfuerzo y sacrificio todo se consigue.

■ **Recientemente, en AJE Sevilla habéis creado una Comi-**

sión de Igualdad. ¿Cómo se va a trabajar con las mujeres empresarias?

Por poner un ejemplo, hacemos mesas redondas de mujeres empresarias. Al final, por hache o por be, las mujeres somos las que menos participamos en este tipo de encuentros y hay que fomentarlo. Si te organizas, se puede hacer de todo.

■ **Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?**

Un mensaje de ánimo y esperanza. De todo se sale y de todo se aprende. A nadie se nos regala nada. Nadie dice: “qué suerte tiene esa persona que ha podido salir de la crisis, reinventar su negocio”. Eso no es suerte, es trabajo. Animo a las personas a que se esfuercen y que sigan trabajando.



Puedes leer la entrevista completa en: www.vivirediciones.es



“Se gana más con un gramo de car

Entrevistamos a Luis Collado, Presidente de la As

Entrevistamos a Luis Collado, presidente de la Asociación de Empresas del Metal de Madrid (AECIM), para conversar sobre el sector del metal en la Comunidad de Madrid y sus necesidades actuales. AECIM se constituyó en 1977 con el objetivo de representar y defender el desarrollo empresarial de este colectivo y su crecimiento desde entonces ha sido muy significativo, representando a día de hoy a más de 8.000 empresas en la región.

Pregunta. Recientemente, has sido elegido Presidente de la patronal del metal de Madrid (AECIM). ¿Cómo has vivido que los asociados depositen en ti su confianza de forma unánime? ¿Qué planes tienes para los próximos años de la asociación?

Respuesta. Llevaba un par de años ostentando una presidencia no electa, por sucesión de Miguel Guerrero. Me siento mucho más representante. Esto hace que acometa los retos que tenemos por delante con fuerzas renovadas, con ilusión. En

AECIM, me he encontrado una estructura potente de personas con una capacidad de trabajo y con una formación importantes. Este ambiente de trabajo tan positivo hace que te encuentres con la fortaleza suficiente para afrontar

“La economía circular es cada vez más relevante y genera empleo. Hay dos beneficios simultáneos”

cualquier reto.

A nivel institucional, me he propuesto que tengamos más desarrollo y representatividad ante las instituciones. A nivel nacional, tenemos unos objetivos concretos: este es año de convenios y en AECIM somos los negociadores del convenio del metal desde hace ya más de 20 años. Igual que estamos en esa línea, estamos pidiendo a la Administración que nos quite la esclavitud de la prohibición del despido. Lo que hoy es un ERTE acabará siendo un ERE.

P. Hablando de los ERTES, ¿qué opinas de las sucesivas prorrogaciones que se están dando?

R. Un ERTE no es solución, es una anestesia. Los ERTES se tienen que convertir en ayudas con dos vías directas: las empresas y los trabajadores. La Administración tiene herramientas para ofrecerlas por la vía que crea más oportuna: exoneración de impuestos, exoneración de Seguridad Social... Lo que no podemos es basar el futuro en ayudas que hay que devolver cuando no se está generando riqueza. No me des créditos que no voy a poder pagar, que no estoy generando riqueza para pagarlos. En conclusión, los ERTES son la prolongación de una agonía.

P. Siguiendo con tu experiencia profesional, ¿qué visión tienes del asociacionismo empresarial?

R. Desde hace un año, cuando empezamos a sufrir esta situación, las asociaciones empresarias y la patronal hemos desarrollado un trabajo espectacularmente positivo: de ayuda, información, coordinación, diálogo... También de interlocutores entre los agentes sociales importantísimo.

Hay que tener en cuenta que tenemos dos interlocutores cualquier cosa menos centristas. Ahora, lo que huele a patronal o a empresario está muy de nostada, cuando yo creo que el mejor jarabe que se puede tomar en estos momentos es el apoyo a la empresa para mantener el empleo.

P. Centrándonos en AECIM, ¿cuál es el valor añadido que aporta a sus empresas asociadas?

R. Hay dos valores diferenciados que son el motivo de vida de AECIM. Por un lado, una calidad y riqueza de servicios importante con información, acer-

camiento, formación... Y, por otro lado, el valor relacional y representativo ante las instituciones.

Hay que tener en cuenta lo variopinto que es el sector del metal. Somos más de 8.000 empresas y,

“El ambiente de trabajo tan positivo en AECIM hace que me encuentre con fortaleza para afrontar cualquier reto”

evidentemente, los objetivos e intereses de un instalador en Móstoles no son los mismos que los de una multinacional implantada en Getafe o Madrid capital. Pero, aún así, lo que tenemos en común es la negociación de los convenios del metal que afecta a todo este espectro de empresas. También en la colaboración con la Administración local, el desarrollo de proyectos de colaboración, planes Renove, asesorías, control de planes...

P. Además de tu cargo en AECIM, eres Vicepresidente en la Confederación Española de la Pequeña y Mediana Empresa (CEPYME) y la Confederación Empresarial de Madrid (CEIM), y también Director General de la compañía Covama, empresa líder en la distribución de material eléctrico en Madrid. ¿En qué medi-



Luis Collado, Presidente de AECIM, junto a José Manuel Roldán, CEO y Editor de vivir Ediciones, y Sofía Jiménez, Coordinadora de vivir Ediciones, durante el desarrollo de la entrevista



ño que con una tonelada de ira”

ociación de Empresas del Metal de Madrid



da has notado los efectos de la crisis?

R. El sector del metal, como he dicho, es muy variado y la afectación ha sido diferente. Hemos terminado un ejercicio malo y confiamos en que este podemos volver a las cifras de 2019. Estamos deseando ver un escenario relativamente optimista para poder empezar a generar empleo y riqueza que es por lo que todos montamos nuestra empresa. También necesitamos más tranquilidad jurídica y más tranquilidad legislativa. No podemos estar siempre bajo la amenaza de que los impuestos nos van a castigar más, de que se necesita recaudar más y, en vez de hacerlo por la vía de generar actividad, que se haga por la vía de cobrar más impuestos. Buscamos que todos mejoremos y que la calidad de vida y la conciliación sean una realidad.

P. Para abordar todo este escenario, como comentábamos, son muy importantes las alianzas público-privadas. A finales de 2020, participaste en una audiencia con el Rey, SM Felipe VI, para transmitirle las inquietudes de las pymes de la Comunidad de Madrid. ¿Qué valoración haces del encuentro?

R. En 2020 estuve en dos audiencias con él. En la más reciente, que íbamos con mascarilla, le trasladé precisamente los problemas que tenemos las pequeñas empresas porque estamos so-

portando el esfuerzo de tesorería de toda la cadena económica. Le comenté que si las empresas del Ibex 35 cumplieren la Ley de Pagos pondrían en circulación más de 126.000 millones de euros. Si la Administración pagase el excedente que tiene a más de 60 días con fecha del 31 de diciembre, también pondría en circulación más de 8.500 millones de euros.

P. Siguiendo con las instituciones públicas ¿cómo es la relación con el ejecutivo de la Comunidad de Madrid? ¿Qué medidas podrían tomarse desde el gobierno regional para ayudar al sector?

R. Me gustaría resaltar el espíritu de colaboración y la predisposición positiva que tenemos hoy en día en la Comunidad de Madrid, tanto en el Gobierno municipal de la capital como en el Gobierno regional. Hay facilidad, muy buena

“El mejor jarabe que se puede tomar es el apoyo a la empresa para mantener el empleo”

relación, entendimiento y escucha. La Comunidad de Madrid ha sido ejemplo de cómo generar suficientes ingresos para sus presupuestos sin subir impuestos. Al contrario, bajándolos.

Necesitamos una agilidad mayor en la gestión, en los trámites. La electrificación, la movilidad, las energías alternativas, el autoconsumo... Tienen que llegar fácilmente a los ciudadanos y al comercio. Para que todos tengamos una mejora en la eficiencia energética y para que estas empresas puedan invertir en ello.

P. Más allá del covid-19 y borrascas

como Filomena, en 2021 han entrado en vigor nuevas obligaciones de carácter medioambiental que han de cumplir las empresas del metal. ¿Cómo ves el futuro del sector?

R. Efectivamente, cualquier medida que se tome encaminada a la mejora de todo el entorno donde vamos a desarrollar nuestras vidas es positiva. Todo esto beneficia a la descarbonización. Es un camino que tenemos que tomar y una de las vías para la generación de múltiples beneficios: por un lado, genera limpieza medioambiental, un entorno limpio, reciclado... La economía circular es cada vez más relevante. Y, por otro lado, genera empleo. Hay dos beneficios simultáneos y es muy positivo.

P. Últimamente estamos viviendo unos acontecimientos excepcionalmente difíciles: Filomena, la crisis social y económica o el coronavirus, del que ya se habla de una cuarta ola... Ya sabes cómo funciona lo de poner nombre a las tempestades. Si viniera otro fenómeno meteorológico arrollador, ¿cómo lo llamarías?

R. La nombraría con una frase. Pienso en algo que no debemos olvidar y es que “se gana más con un gramo de cariño que con una tonelada de ira”. Para esos malos momentos que pasamos, que nos acordemos de esto y, si viene una nueva tempestad, sepamos

afrontarla como lo hemos hecho los madrileños: con civismo, con espíritu de colaboración... Con Filomena hemos vuelto a dar una lección de civismo, de solidaridad y de colaboración en líneas generales. Nos ha vuelto a resituarnos, a poner un poco donde debemos estar: vivimos en un mundo colectivo y debemos ser más solidarios y tener más colaboración.

En relación al covid-19, “el desempeño de todos los trabajadores de AECIM ha sido espectacular. Me siento muy orgulloso”

P. Para finalizar, como sabes, nuestros periódicos son leídos diariamente en la Comunidad de Madrid, Ciudad Real y Sevilla. ¿Qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?

R. En estos momentos, la verdad, creo que hay que ser poco creativos y, sencillamente, desearles a todos mucha salud, mucha ilusión, tanto a los lectores como a sus familias. Que tengan un año lleno de salud, que solamente nos traiga alegrías y podamos compartirlo el próximo.

No te pierdas la entrevista completa en nuestra web: www.vivirediciones.es



“Madrid ha sido ejemplo de cómo generar suficientes ingresos para sus presupuestos sin subir los impuestos. Al contrario, bajándolos”

“Para que una mujer sea libre debe tener independencia económica”

Paloma García Delegada Área Obras y Equipamientos de Madrid

■ **Estamos viviendo un momento excepcional en el que toda la actualidad está condicionada por la crisis del coronavirus. ¿Qué tal lo has llevado a nivel personal? ¿Cómo estás viviendo este Estado de Alarma?**

Un poco harta. La verdad es que mi vida no ha cambiado tanto como podría parecer porque empezamos el Estado de Alarma en el mes de marzo y quizás estuvimos trabajando al 100% a distancia un mes. Luego, en seguida empezamos a venir por el área el

equipo directivo, el gabinete... Principalmente, porque consideramos que teníamos que estar al pie del cañón pero, en mi caso, también porque en mi casa no me quedo. Son las dos cosas, y yo prefiero salir y entrar. Tanto en la segunda ola como en la tercera, los funcionarios han estado teletrabajando, pero nosotros muy poco: hemos estado viniendo todos los días.

■ **En el verano de 2017, recibiste la difícil noticia de un cáncer de mama. Antes de nada, ¿cómo te encuentras a día de hoy? Cuéntanos, ¿cómo viviste ese cambio en tu vida?**

Yo estoy fenomenal, la verdad. Me recuperé enseguida, pero tuve de todo: operación, quimio, radio... Tuve un añito un poco complicado pero ya a partir del 2018 seguí dando guerra.

Encontrarse con un cáncer es un palo de narices. Pero, una vez que lo tienes asimilado, pues a luchar. Yo no me di de baja en ningún momento y seguí trabajando. Bien es cierto que no

trabajo en la construcción, quiero decir, no tenía un trabajo físico importante. Pero seguí yendo a mi grupo municipal, a los plenos municipales... Eso era fundamental para la recuperación. Lo que no puedes hacer es quedarte en casa tirada en un sofá pensando: “¿por qué me ha pasado a mí?” Te ha pasado, pues hay que luchar porque es la única manera de salir de ello.

■ **“Aunque se ha mejorado mucho, todavía hay empresas que pagan menos a la mujer. En eso hay que seguir insistiendo”**

■ **Como superviviente de un cáncer de mama, ¿qué le dirías a las mujeres que están pasando en estos momentos por esa situación?**

Que luchen, que aguanten, que esto tiene salida. Que somos muchas las que estamos al pie del cañón. Van a pasar un año malo pero no pueden desfallecer. Hay que seguir luchando y, sobre todo, tener muchísimas ganas de vivir y de hacer cosas.

Debes tener ilusión, ilusionarte por las cosas, querer trabajar, buscar cosas nuevas si te quedas en casa... Quizás lo más difícil sea cortarte el pelo y ponerte una peluca. Pero, una vez que te ves con ella, dices: “¡hala, adelante!”. Quedarte calva es muy duro psicológicamente, quizás más para las mujeres que para los hombres, pero luego el pelo crece. No hay problema: al año ya lo tienes corto. En resumen, que no se queden en su casa tiradas, que intenten dar un paseo por la calle, hacer algo intelectual, vivir, leer... En fin, que cada mujer tenga la ilusión que tenga. Hay a quien le da por el deporte, montar en bici... Para eso hay que tener demasiada fuerza de voluntad pero, cada uno, en la medida de lo que pueda, que no se hunda. Un cáncer no es un castigo divino, nos puede tocar a cualquiera. Es como si te toca una gripe o el coronavirus... Es una enfermedad que nos puede pasar a todos.

■ **Nos acercamos al 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, una fecha para reivindicar las metas que todavía nos queda alcanzar en materia de igualdad. En tu entorno de trabajo, ¿cómo dirías que ha evolucionado la posición laboral de la mujer en los últimos años?**

Ha evolucionado mucho. Cuando empecé en política era consejera del Concejal de Urbanismo. En ese ámbito, en aquellos años —creo que en el 95—, ver a una mujer era raro: iba a las reuniones y era la única mujer. Luego, entré como Diputada en la Asamblea de Madrid. Nunca llevé temas de servicios sociales o juventud, que era, quizás, donde más mujeres encontrabas. Pero en los temas de urbanismo era difícil.

■ **¿Qué aspecto destacarías como pendiente para seguir avanzando en igualdad?**

Para mí, es el aspecto salarial. Es fundamental. Si no tienes igualdad de salario no tienes una igualdad real. Lo fundamental para que una mujer sea libre es que debe tener independencia económica. Es imprescindible para que si, por ejemplo, se lleva mal con su pareja pueda coger la puerta e irse. Hay que tener formación e igualdad de salario. Con eso, la mujer es exactamente igual que el hombre.

Lo que he notado es que jóvenes de 15 o 18 años siguen controlando a las mujeres con esa edad. No me entra en la cabeza que todavía pase en esas generaciones. Hay que hacer un esfuerzo importante en educar a esa juventud. Todo lo que hemos ganado en estas décadas no podemos perderlo ahora con esos chicos tan jóvenes.

■ **“Hace treinta años, ver a una ingeniera de caminos era impensable. Ahora da gusto verlas tan preparadas”**

■ **Para finalizar, como sabes, nuestros periódicos son leídos diariamente en la Comunidad de Madrid, Ciudad Real y Sevilla. ¿Qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?**

Les deseo todo lo mejor. Cada uno lo que necesite pero, sobre todo, salir del momento sanitario que estamos viviendo. Es fundamental y va a suponer la creación de puestos de trabajo, ilusión y fuerza para todo. Mientras sigamos con esta pandemia, las personas mayores siguen en su casa con mucho miedo, la gente joven no encuentra trabajo... Es una situación muy complicada. Si por fin nos podemos vacunar todos, eso dará ilusión a la gente.



“España es un ejemplo en el mundo del avance de la igualdad de oportunidades de las mujeres”

Carmen Quintanilla Presidenta Nacional de AFAMMER

■ **¿Cómo han sido los cambios que se han producido en los últimos años en la posición social de las mujeres?**

Las mujeres españolas hemos hecho una revolución callada y muy importante con nuestra incorporación a la educación y al mundo del empleo. El pilar de la justicia social y de la igualdad es el empleo. Cuando una mujer tiene un empleo, decide sobre su vida, enriquece su comunidad, aporta su voz a las relaciones humanas y laborales...

■ **¿Qué tareas destacarías como pendientes?**

Uno de los aspectos más importantes es la corresponsabilidad y la conciliación de la vida profesional y familiar. Otra de las asignaturas pendientes es el pleno empleo en las mujeres. Las primeras en perder

su puesto son las mujeres. Las primeras que tienen que cuidar a personas dependientes

“El pilar de la justicia social y de la igualdad es el empleo. Cuando una mujer tiene empleo, decide sobre su vida”

o a sus hijos son las mujeres. Es importante la corresponsabilidad. Luego, es también muy importante seguir impulsando la toma de decisiones de las mujeres en consejos de administración, de dirección, en la vida política...

■ **En tu opinión, ¿de qué manera podríamos acercarnos a esa igualdad real?**

Tenemos que seguir po-

niendo en valor a las mujeres y plantear su avance como el avance de toda la sociedad. Ha llegado el momento de hacer el feminismo de la cooperación, un feminismo de hombres y mujeres. Avancemos hacia una sociedad más igualitaria. Yo me niego a creer que los hombres son mis enemigos. No, los hombres tienen que ser mis cómplices en la igualdad de oportunidades.

■ **Para finalizar, ¿qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?**

Una de las grandes aventuras que tenemos las mujeres por delante es seguir caminando hacia esa igualdad que, desgraciadamente, todavía es una utopía en las mujeres rurales. Caminemos juntas y hagamos que la igualdad sea un derecho y no una palabra.



Puedes leer la entrevista completa en: www.vivirediciones.es

“Los profesionales sanitarios son un ejemplo para todos por lograr los mejores resultados clínicos y humanos”

Luis Martínez Subdirector del Hospital Virgen del Rocío (Sevilla)

■ **En tu ámbito laboral, ¿has notado un avance en los últimos años en tu entorno profesional de la situación de las mujeres?**

Aquí, en el Hospital Virgen del Rocío, las mujeres son más del 65%. En el equipo directivo, también estamos prácticamente igualados al 50%. Desde el año 2.000, gracias al trabajo por la igualdad, en Sanidad no tenemos brecha salarial porque se cobra por el puesto que se desempeña. De todas formas, tenemos una Comisión de Igualdad que siempre nos aporta información para reflexionar, para estar al día y continuar avanzando, pero en el día a día no hay diferencias.

■ **En estos momentos, toda nuestra actualidad está condicionada por el covid-19 y**

parece inevitable comenzar preguntando: ¿cómo se está viviendo la situación en el hospital?

En el Virgen del Rocío, como en toda Andalucía, estamos en plena desescalada. Lo más duro fue al principio,

“Tenemos una comisión de igualdad que siempre nos aporta información para seguir avanzando”

cuando todavía no sabíamos de qué iba todo esto durante la primera ola.

Tenemos que ser conscientes de que esta enfermedad es la de la soledad. Los pacientes estaban solos y morían solos. Esto es durísimo. La última persona que veían era un profesional sanitario vesti-

do como un buzo, al que identificaban porque llevaba escrito su nombre en una banda. Pero los profesionales sanitarios han estado ahí: han estado con ellos en la cama, les han cogido la mano, les han dado esa última caricia, esa última mirada a las personas que fallecían. Ese era el consuelo que podíamos darles, aunque no fuera el de sus familiares.

■ **Para finalizar, como sabes, nuestros periódicos son leídos diariamente en la Comunidad de Madrid, Ciudad Real y Sevilla. ¿Qué mensaje te gustaría lanzar a nuestros lectores y lectoras?**

Un primer mensaje de esperanza, que es fundamental para llevar esto. Y otro mensaje propio del hospital: el equipo médico siempre da respuesta, y yo con esto me quedo.



Puedes leer la entrevista completa en: www.vivirediciones.es

La cúrcuma ofrece múltiples beneficios para la salud gracias a sus propiedades nutricionales



■ La cúrcuma longa (pertenece a la misma familia que el jengibre), o simplemente cúrcuma, es una planta medicinal que tiene una larga raíz de color naranja o amarillo intenso que se convierte en polvo y se utiliza como condimento y colorante alimentario en algunos países, especialmente en la India. También es conocida como palillo o azafrán del

pobre. Se trata de una planta perenne herbácea cuyas hojas pueden alcanzar hasta un metro. Este polvo amarillento es uno de los ingredientes del curry, condimento muy utilizado en la cocina hindú.

¿Qué aporta la cúrcuma a nuestro organismo?

Aparte de condimentar y aportar color a nuestros platos, la

cúrcuma presenta múltiples beneficios para la salud debido a sus propiedades nutricionales como proteínas, vitaminas C, E y K, sodio, calcio, hierro, potasio, cobre, magnesio y zinc.

Para empezar, la cúrcuma actúa como un potente antiinflamatorio estomacal e intestinal, ideal en casos de gastroenteritis, pancreatitis, dolor

menstrual y el colon irritable, entre otros.

La cúrcuma actúa como un agente antibacteriano natural.

La cúrcuma puede ayudar a prevenir la acidez estomacal y la aparición de gases

Además de ayudar a controlar el colesterol, tiene un efecto beneficioso sobre el acné. Unas gotas de aceite esencial de cúrcuma antes de acostarse permiten combatir el exceso de grasa y de bacterias que causan el acné.

La capacidad antioxidante de la cúrcuma protege a las células de los radicales libres que pueden dañar el ADN celular. Esto es muy importante en muchas enfermedades como la artritis o incluso en la

prevención del cáncer. La cúrcuma posee una gran cantidad de propiedades digestivas que permitirán mejor la asimilación de nutrientes. Evita la aparición de acidez ya que actúa como un tónico estomacal. De igual forma evita la aparición y formación de gases.

¿Cómo tomar la cúrcuma?

Además de introducir la cúrcuma en guisos u otros platos a modo de condimento, existen diversas formas de ingerirla,

Además de como condimento, se puede tomar en infusión

como puede ser en forma de infusión, en cápsulas como suplemento alimentario y en gel para poner fin a problemas en la piel.

Tecnología

Twitter anuncia el “super follow”: tuits de pago



■ Inversores de Twitter, durante un evento, han confirmado que la aplicación permitirá a los usuarios que parte de los tuits que se publiquen en la red social, solo puedan ser vistos para aquellos usuarios que paguen para verlos, calificando esta opción como “Super Follow”. Para los usuarios que estén interesados en conocer el contenido premium que Twitter está preparando, tendrán que abonar una cuota de 4,99 dólares al mes. De esta manera, los usuarios podrán tener acceso al contenido exclusivo de las personas a las que siguen. Además, dispondrán de la opción de acceder a grupos

privados, newsletter de pago o insignias que otorguen al usuario el reconocimiento de estar apoyando a otros de manera económica.

La red social Twitter aún no ha anunciado la fecha del lanzamiento del “Super Follow”, pero sí ha destacado que será la próxima novedad que se instalará en la plataforma.

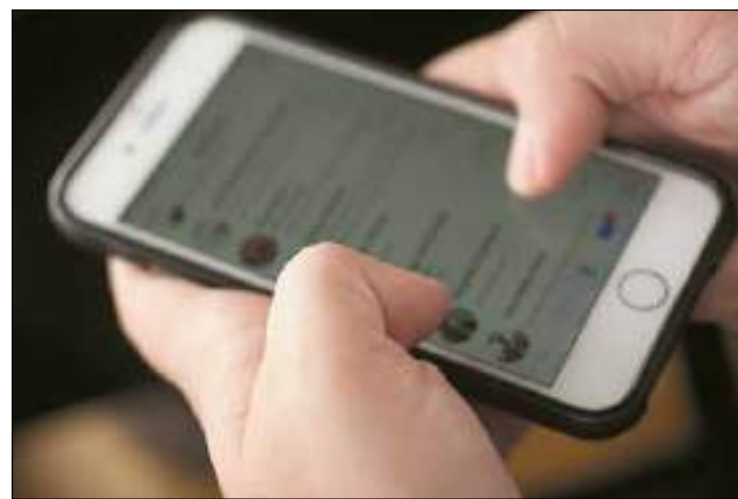
Además, este evento para analista e inversores, también ha traído consigo el anuncio de “Communities”, algo muy similar al Facebook Groups, donde los usuarios pueden crear grupos para hablar sobre temas concretos e interactuar con otros usuarios.

Claves principales para proteger la privacidad en Whatsapp

■ Whatsapp es una de las aplicaciones más utilizadas por los usuarios para comunicarse con el resto del mundo. La compañía cuenta, en la actualidad, con más de 2.000 millones de usuarios en todo el mundo. Por ello, es necesario tener en cuenta ciertos consejos para proteger la privacidad de los consumidores de la aplicación para evitar posibles conductas fraudulentas.

El primer paso a seguir es la activación de la verificación en dos pasos. Mediante esta herramienta, a parte de la verificación de tu teléfono, es necesario introducir un código PIN de seis dígitos. Esto ayudará a reforzar la seguridad de la cuenta de Whatsapp.

El cifrado de extremo a extremo de los chats es otra de las opciones con las que cuenta la plataforma para asegurar que ninguna persona está interceptando los mensajes o llamadas con otro contacto. Este



cifrado funciona mediante un código QR.

Es recomendable desactivar la descarga automática de archivos

Los elementos que nos llegan a través de los chats, como imágenes o vídeos, también pueden facilitar que un ciber-

criminal ‘hacker’ acceda al terminal mediante el envío de un código malicioso camuflado en un archivo. Por ello, es importante desactivar las descargas automáticas de archivos.

Por último, cuando un usuario detecte que alguien está intentando robar o ‘hackear’ la cuenta de Whatsapp, es importante reportarlo y bloquear el número, para evitar usurpaciones de identidad.

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 - Fuenlabrada de Madrid - Tl. 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

OPTIMIZA group



OPTIMIZA...
Tus recursos económicos...



Inscrita y regulada en el registro estatal de empresas en la ley 2/2009, de 31 de Marzo



Inversión

Control y Planificación

Búsqueda de Financiación

Asesoramiento y Consultoría

**Servicio para
PYMES y AUTÓNOMOS**

Estudio gratuito

Pº de La Castellana, 114
Esc. 1 - 6º, 1ª - 28046 Madrid

www.optimiza-group.com

Cultura

Más cultura

Periodistas del Siglo de Oro

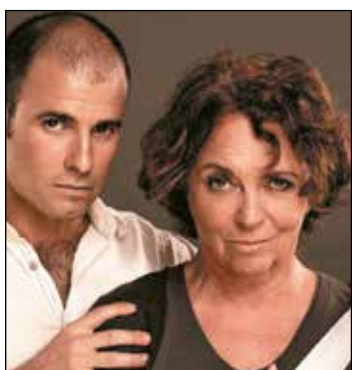


■ Los niños madrileños de 9 a 12 años podrán conocer los secretos del periodo de creación literaria más importante de España en el taller “Periodistas del Siglo de Oro”. La actividad consistirá en la producción y redacción de una gaceta ilustrada. Además, aprenderán a analizar la prensa como verdaderos periodistas.

1, 2 y 3 de abril
Casa Museo Lope de Vega
Horario: De 11:00 a 14:00 h
Entrada gratuita

Teatro

Ira



■ Salvador recibe una llamada de su madre, Dolores, en mitad de la noche. Sin embargo, lo que parecía una conversación normal entre familiares acaba suponiendo un cambio total en las vidas de ambos cuando esta desvela un oscuro secreto. Repleta de suspense y una pizca de humor negro, “Ira” tratará el desespero de una familia misteriosa que luchará por no corromperse aún más.

Del 31 de marzo al 18 de abril
Teatro Español
Horario: M-D a las 19:00 h
Entradas: De 6 a 22 €

Teatro

La obra “Prostitución” vuelve a las tablas con su estreno en las Naves del Español

■ La obra de teatro “Prostitución”, basada en una exploración en toda regla sobre la venta de sexo, podrá verse en Madrid desde el 13 de marzo al 11 de abril. El espectáculo tendrá lugar en las Naves del Español en Matadero, Sala Fernando Arrabal, Nave 11 y reflejará una realidad tan desconocida como la de las prostitutas. Para ello, los artistas se han infiltrado en locales, clubes y calles con

**Se podrá disfrutar de
 martes a domingo a las
 19:00 h**

el propósito de contar de primera mano el relato de la industria del placer.

El espectáculo contará con la participación de Carmen Machi, Nathalie Poza y Carolina Yuste, tres mujeres comprometidas con una situación que afecta a muchas otras. Dirigidas por el Premio Nacional de Teatro,



Andrés Lima, las actrices darán voz a todo un colectivo que carga con el peso del estigma y los prejuicios. El espectáculo, que tendrá una duración de 2 horas y 15 minutos, emocionará al público con los testimonios sobrecogedores que los artistas han recogido de manera personal.

No obstante, esta no es la primera vez que “Prostitución” llega a las salas y teatros españoles. Durante

el pasado año 2020, la representación completó el aforo durante 28 funciones

**El precio de la entrada
 es de 20 €**

en varias ciudades de España. Tras el parón debido a la pandemia, este espectáculo en formato cabaret regresa a los teatros durante un mes con aún más fuer-

za. La obra pondrá sobre la mesa temas tan peliagudos como la explotación sexual, la mercantilización del cuerpo de la mujer, la violencia de género o el consumo de drogas. Las anécdotas, historias y conversaciones de “Prostitución” abrirán un debate en torno a la legitimidad de esta práctica. ¿Abolición? ¿Legalización? ¿Empoderamiento? ¿Explotación? La polémica está servida.

Arte

Blind Sensorium: antropología visual



■ El documentalista y fotógrafo alemán, Armin Linke, presenta una exposición basada en la conciencia medioambiental y el cuidado de los ecosistemas. El evento, que tendrá lugar en el centro cultural Matadero, consistirá en una compilación de fotografías y vídeos que recogen la realidad de un planeta condicionado por el cambio climático. “Blind Sensorium: Antropología visual” parte de la concepción científica del término antropoceno. Esta expresión hace referencia a la actual época geológica consistente en un impacto constante del ser humano en la

naturaleza. El proyecto, fruto de 10 años de incansable trabajo, mostrará cómo la política, la economía o la cultura determinan el estado de la naturaleza. Para ello, se creará una línea temporal en la Nave O de Matadero con imágenes que representarán de manera cronológica algunos de los eventos ambientales más sustanciales.

La exposición estará disponible hasta el 20 de mayo y contará con la visita de varios científicos y teóricos especializados en el medio ambiente que realizarán una serie de conferencias y charlas relacionadas.

La cascada del Purgatorio, una increíble ruta en plena sierra madrileña



el camino asciende hacia una zona escarpada donde se encuentra el mirador de la cascada del Purgatorio. La segun-

Es muy importante estar atento y seguir la señalización en las bifurcaciones

da cascada y el fin de la ruta. La cascada del Purgatorio

■ La ruta a la cascada del Purgatorio se sitúa en el valle del Paular, en el municipio madrileño de Rascafría, al noroeste de la Comunidad de Madrid y en pleno valle del Lozoya. Esta ruta es una de las más famosas de la zona porque nos ofrece unos paisajes únicos de principio a fin. Tiene su inicio en el puente del Perdón y llega hasta una espectacular cascada que está considerada una de las zonas más bellas de la Sierra de Guadarrama. En la ruta también nos encontramos con el Monasterio de El Paular.

Para llegar al inicio de la ruta, se puede acceder en autobús con la línea 194 desde Plaza Castilla o desde Buitrago del Lozoya con la línea 194 A. Una vez allí, el recorrido tiene una longitud aproximada de 6,5 kilómetros de ida y una duración de dos horas. La ruta a la cascada del Purgatorio puede realizarse en cualquier

momento del año, pero los que la han realizado recomiendan que se haga en la época del deshielo para poder apreciar mejor las cascadas, porque es en el deshielo cuando llevan más cantidad de agua.

El inicio del recorrido comienza en el aparcamiento del Monasterio del Paular o bien, si queremos ahorrarnos un kilómetro de recorrido, también se puede iniciar en el área recreativa de las Presillas. Una vez en marcha, atravesamos

Es una de las zonas más bellas de la Sierra de Guadarrama

el conocido como puente del Perdón situado enfrente del Monasterio del Paular, declarado patrimonio Histórico Artístico Nacional. Este Monasterio fundado en 1390 fue la primera Cartuja de Castilla y

se mantuvo como monasterio cartujo hasta el siglo XIX. Este monasterio puede visitarse de 11:00 a 13:30 y de 16:00 a 18:30.

Tras superar el puente llegamos al segundo punto de inicio: el área recreativa de Las Presillas, que cuenta con piscinas naturales. Hay que seguir las señalizaciones que hay por todo el camino hasta llegar al Arroyo del Aguilón. Este arroyo es uno de los afluentes más caudalosos del río Lozoya. En esta ruta es muy importante seguir la señalización porque cuenta con numerosas bifurcaciones a lo largo del recorrido y es fácil perderse.

Cuando dejamos atrás el Arroyo del Aguilón tendremos que pasar por un estrecho



sendero que desemboca en un imponente bosque de pinos silvestres. Unos 880 metros después del arroyo, es aconsejable tomar el camino que lleva directo a la primera cascada de la ruta. Esta primera cascada es más pequeña, pero sirve de antesala para la segunda, que se encuentra a 25 metros de esta.

Una vez hemos contemplado esta primera cascada,

está formada por dos saltos de agua que forma el Arroyo del Aguilón que descienden por las rocas. Este mirador nos ofrece una de las mejores vistas de la Sierra de Guadarrama y, si tenemos suerte, también podremos observar el vuelo del buitre negro, pues en esta zona se congrega la mayor población de estos buitres de toda la Comunidad de Madrid.

¿Sabes dónde vas a pasar las vacaciones?

Descúbrelo en atrapaviajes.es

Agencia de viajes - 617292597

info@atrapaviajes.es - www.atrapaviajes.es

Motor

Ford Puma

EcoBoost Hybrid

■ El nuevo Ford Puma EcoBoost Hybrid incorpora un nuevo cambio automático de siete velocidades, que se caracteriza por unas emisiones de CO₂ notablemente más bajas que otros motores convencionales y permitirá una conducción más relajada en ciudad y en situaciones de tráfico que requieran arrancar y parar constantemente.

La tecnología de hibridación ligera EcoBoost de Ford Puma combina un pequeño motor eléctrico, que ofrece

hasta 155CV (114 kW), con una batería de 48 voltios para aumentar la eficiencia. El motor eléctrico proporciona soporte adicional al motor de gasolina cuando es necesario, lo que ayuda a aumentar el kilometraje del vehículo y reducir las emisiones.

El llamativo diseño exterior de Ford Puma y los cuidados detalles interiores han acaparado la atención de todos. El interior del Ford Puma te atrae por su exquisito diseño y el cui-



dad o ajuste de la piel en sus asientos. Los asientos delanteros incluyen refuerzo lumbar y la función de masaje para maximizar la comodidad. Los detalles interiores realzan su estilo refinado, mientras que una gran variedad de funciones y tecnologías inteligentes le brindan un rango de control más amplio.

El nuevo Ford Puma EcoBoost Hybrid viene integrado con una innovadora tecnología diseñada para ofrecer una conducción más placentera y segura. El control de crucero adaptativo ajusta forma automática la velocidad de conduc-

ción, siendo capaz de mantener siempre la misma distancia con el vehículo que le precede. Además, el sistema puede incluso reconocer las señales de tráfico y ajustar la velocidad al

Ofrece cinco modos de conducción a seleccionar

límite establecido en carretera.

Ford Puma ofrece una solución incomparable para aumentar la capacidad y au-

mentar la carga en los asientos traseros. Su innovador compartimento MegaBox ofrece un espacio de almacenamiento adicional de 80 litros, y puede albergar artículos de hasta 115 cm de altura. También podrás abrir y cerrar el maletero estando sentado dentro del coche.

Puedes personalizar tu experiencia de conducción seleccionando entre cinco modos de conducción: Normal, ECO, Sport, Suelo deslizante y Trail.

El nuevo Ford Puma ya está a la venta desde 21.925 euros sin descuento y está disponible en cinco variantes: Titanium, Titanium X, ST-Line, ST-Line X y ST-Line Vignale.



Las ventas de coches caen un 38% en febrero



■ El sector del automóvil es uno de los más afectados por la crisis económica derivada de la pandemia del coronavirus. Las ventas no terminan de remontar pese a una leve mejoría en el mes de enero. Los datos del mes de febrero exponen una caída de las ventas del 38%, 58.364 unidades. Además, entre enero y febrero del 2021 se ha vendido un 44,6% menos que en el mismo

periodo del 2020.

La caída ha sido más acusada en los particulares (-43,8%), que son los que más beneficios generan a los concesionarios. La venta de los eléctricos puros sigue paralizada ante la incertidumbre de la pandemia y solo se salva la venta de vehículos industriales, con una subida del 3,1% en febrero, lo que supone 2.002 vehículos registrados.

La DGT crea nuevas etiquetas medioambientales

■ El director de la Dirección General de Tráfico, Pere Navarro, anuncia modificaciones en las etiquetas medioambientales.

La modificación no tendrá carácter retroactivo

La DGT tiene, como fecha límite, hasta el 1 de julio de 2021, para revisar el criterio de nivel teórico de contaminación de los vehículos.

La introducción del nuevo etiquetado nace motivada por el plan del Gobierno para renovar el parque automovilístico



español y hacerle más sostenible. No obstante, Pere Navarro ha matizado que esta modificación no tendrá carácter retroactivo para los vehículos ya existentes. De esta manera, las

actuales etiquetas continuarán vigentes en los mismos términos. Se podría estrenar una nueva etiqueta, la D, dirigida a nuevos vehículos con niveles contaminantes muy bajos.

Aprilia RSV4

La más canalla de la firma italiana

■ El departamento de competición de Aprilia ha ganado 54 títulos mundiales, por ello la nueva Aprilia RSV4 2021 ha mejorado sus habilidades en pista y puestas en la línea de producción. El equipo de Aprilia es reconocido por ser el primer fabricante en aprobar el acelerador Ride-By-Wire multimap de serie y el primero en patentar el sistema de control dinámico APRC, con las características exclusivas de autocalibración y control de

caballitos.

La nueva Aprilia RSV4 cuenta con unos nuevos faros delanteros con la "función de curva" y unas aletas integradas en el carenado, dotan a la moto de mejor comportamiento en altas velocidades.

Su lado mecánico cuenta con homologación Euro 5, manteniendo la potencia de otros modelos, establecida en 217CV. También añade mejoras como la nueva unidad de control Magnetti Marelli 11MPy



La unidad de medición inercial que cuenta con 6 ejes, mejorando la gestión electrónica e incluyendo el control del freno motos. El nuevo sistema de escape y una cilindrada que aumenta de 1077 a 1099cc. son dos de los puntos que más atraen a los expertos del motociclismo. A ello se le suma 6 modos de conducción (tres para circuito y tres para carretera), control de tracción, ABS o antiwheelie.

El nuevo depósito y el

asiento de nueva fractura dotan de mayor ergonomía, permitiendo que el piloto se amolde mejor a la moto.

En cuanto al chasis, la nue-

Renueva el sistema de escape y la cilindrada pasa de 1077 a 1099 cc

va Aprilia cuenta con un nuevo basculante, mucho más ligero y reforzado, basándose en la utilizada por la RS-GP de MotoGP. El nuevo modelo se ha diseñado para intentar reducir

las masas y para aumentar la estabilidad trasera de la motocicleta cuando acelera.

Para finalizar, la Aprilia RSV4 2021 llegará en dos modelos distintos. Por un lado, el modelo estándar, en color Dark Losail, y el modelo factory, en los colores Aprilia Black y Lava Red. Este último de los dos modelos cuenta con mayor equipamiento, incluyendo llantas de aluminio forjado, suspensión semi-activa Öhlins Smart EC 2.0 y pinzas Brembo Stylema.

BUZONEO de Calidad MADRID



Buzoneo
Impresión
Parabriseado

Entrega en mano
Stopper
Poming



Telf. Whatsapp:
625 124 197/ 910 100 102
info@buzonestars.com

HAZ CRECER TU NEGOCIO

ANÚNCIATE
desde
49 euros
al mes

Módulos, branded content,
banner web...

vivirEdiciones
TU PERIÓDICO GRATUITO INDEPENDIENTE



Socio Corporativo Premium
del Club Cámara de Comercio
de Madrid

www.vivirediciones.es

info@vivirediciones.es

91 005 39 85

Deporte

Fútbol

El Real Madrid Femenino se lleva los tres puntos en el derbi

Con un gol en el 66', las del equipo blanco se afianzan un puesto en la Champions



■ La victoria del Madrid deja a seis puntos por debajo en la clasificación a las rojiblancas y en puestos fuera de competición europea.

No se había cumplido un cuarto de hora desde el inicio del encuentro cuando el Real Madrid se quedó con una menos. Olga Carmona vio la roja tras derribar a Ludmila Da Silva. A los minutos, la rojiblanca,

Laia Alexandri realizó una jugada parecida que a las madridistas les pareció igual que la anterior pero Alexandri recibió la cartulina amarilla. Al descanso se fueron con un empate a cero en el marcador. Fue en el minuto 67 del encuentro cuando la sueca, Jakobsson, con un pase de Tere Abelleira, adelantó en el marcador a las madridistas.

En el 77, el partido volvió a estar igualado en número de jugadoras por cada equipo. El Atlético de Madrid se quedó con 10 tras la expulsión de Denya Castellanos. El partido finalizó con la victoria del Real Madrid lo que posiciona a estas a 6 puntos por encima de las rojiblancas y en puestos de Champions, dado que son las tres primeras de la tabla las

Por delante van el Levante y el Barcelona

que entran en la competición.

Por delante del Madrid en la clasificación se encuentran el Levante y el Barcelona, mientras que el Atleti se posiciona en la quinta plaza.

Pádel

El WiZink Center es el escenario escogido para el Adeslas Madrid Open

■ El Adeslas Madrid Open es el torneo que da inicio a la temporada de World Padel Tour. Este año el lugar elegido para realizar el evento ha sido el WiZink Center de Madrid.

Allí participarán figuras como Juan Lebrón o Alejandro Galán en el circuito masculino y Marta Ortega o Bea González del femenino, dando cita de este modo a grandes figuras.

El World Padel Tour es un torneo que reúne a las mejores figuras de este deporte y en el

Se celebrará del 7 al 11 de abril y contará con público en las gradas

que 13 de los 15 torneos que componen este campeonato se celebran en España.



Running

El EDP Madrid Rock 'N' Roll Maratón & 1/2 anuncia que se celebrará el 26 de septiembre

■ El evento que ya se aplazó el año pasado debido a la crisis sanitaria ocasionada por el covid-19, iba a celebrarse en abril de 2020 pero debido a la pandemia decidieron aplazarlo por motivos de seguridad. La segunda fecha estaba prevista para noviembre de 2020, pero dadas las circunstancias decidieron programarla para el 26 de septiembre de 2021.

La maratón dará comienzo

en el Paseo de la Castellana y finalizará su recorrido en el Paseo del Prado.

La prueba cuenta con tres niveles distintos de realización: están el maratón, maratón medio y 10.000.

Las inscripciones al evento han sido más limitadas que en otras ediciones dado que dieron la opción de conservar su plaza a los corredores inscritos el año pasado.



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

***vivir* Madrid** 

info@vivirediciones.es - telf: 91 005 39 85

Fútbol sala

La Copa de España de Fútbol Sala se celebrará en Madrid del 25 al 28 de marzo

El Wizink Center es el escenario elegido para la realización de esta XXXII edición

■ Madrid ha sido la ciudad que la Real Federación Española de Fútbol ha escogido este año para celebrar la Copa de España de Fútbol Sala. El torneo se disputará del 25 al 28 de marzo en el Wizink Center.

El campeonato ya se disputó en este escenario en el año 2018. La última edición se celebró en el José María Martín Carpena de Málaga, donde el Barça se alzó con el título.

Los equipos clasificados para el torneo han sido el Jimbee Cartagena, Levante UD FS,

Los cuartos de final, las semifinales y la final se jugarán a partido único

Movistar Inter, Palma Futsal, ElPozo Murcia Costa Cálida, Barça, Viña Albali Valdepeñas y Fútbol Emotion Zaragoza.

Tanto los cuartos de final, como las semifinales y la final se disputarán a partido único.

El pasado 9 de marzo se realizó el sorteo para los enfrentamientos en cuartos de



final. El día 25 dará inicio el campeonato con dos partidos que enfrentarán al Jimbee Cartagena con Viña Albali Valdepeñas y al Palma Futsal con el Movistar Inter.

El 26 se disputarán los otros dos partidos de cuartos de final que jugarán el Levante UD FS contra el Fútbol Emotion Zaragoza y el Barça con ElPozo Murcia Costa Cálida.

Asimismo, las semifinales tendrán lugar el sábado 27 de marzo y enfrentarán, por un lado a los equipos vencedores de los partidos que se juegan el día 25, y por otro a los del 26 de marzo.

El domingo 28 se celebrará la final donde los dos equipos resultantes de las semifinales lucharán para alzarse con el título.

Hockey

La Copa de SM La Reina de hockey en línea tendrá lugar en Tres Cantos

El pabellón Laura Oter acoge esta competición que se celebrará el 20 y 21 de marzo

■ Seis equipos disputarán esta competición. Los tres primeros clasificados de cada grupo han

ficado directamente a semifinales tras haber quedado en primer lugar en sus grupos.

Los cuartos de final darán comienzo el día 20 con los enfrentamientos de CB Tsunamis Ycp Vila-Real, a las 10:00, y el ASME Tucans contra HC Rubí Cent Patins a las 12:00. El equipo que gane el primer encuentro disputará la semifinal esa tarde a las 18:00 con el CPLV Munia Panteras, y, quien gane el otro ante el Tres Cantos PC a las 20:00.

La final se jugará el día 21 a las 12:00. Previamente, a las 10:00, disputarán el 3º y 4º puesto.

Seis son los equipos que se disputarán la copa en esta competición

sido los que han llegado a esta fase de la competición. Tres Cantos PC, CB Tsunamis y HC Rubí Cent Patins en el grupo 1 y CPLV Munia Panteras, ASME Tucans y CP Vila-real, en el grupo 2. Tres Cantos PC y CPLV Munia Panteras han sido los dos equipos que se han clasi-



AEFSUR es una organización empresarial multisectorial, sin ánimo de lucro, fundada 100% por emprendedores, que busca aumentar la **eficiencia** y la **innovación**, así como ofrecer servicios que hagan la vida del emprendedor más fácil y le permitan concentrarse en el **crecimiento** empresarial.

¿Te gustaría ampliar tu negocio y captar clientes en Fuenlabrada?



LA **FUERZA** DE LOS **EMPREENDEDORES** TRABAJANDO PARA UN **FUTURO** MEJOR



AEFSUR

Asociación Empresarial de Fuenlabrada

91 489 15 36 • comunicacion@ae fsur.org • ae fsur.org

Ocio y tiempo libre

Recomendamos vivir...

Inclán Brutal Bar

Luces de bohemia y gastronomía

Situado en el icónico Barrio de las Letras (Calle Álvarez Gato, 4), este singular restaurante busca rendir homenaje al que fue el creador del esperpento y de obras como Luces de Bohemia: Valle Inclán.

Con una estética extravagante Inclán Brutal Bar nos ofrece platos y cócteles que parecen obras de arte. Su carta presenta picoteo de todo tipo: croquetas, tortilla de patata, ensaladas... y también arroces, carnes y pescados.



Todo ello servido en originales vajillas para que la experiencia sea de lo más instagramable. Otro de los puntos fuertes del restaurante son sus cócteles: desde los clásicos de siempre hasta otros más originales como el "Me quito el cráneo" o "Funky monkey".



Propuestas en Madrid

■ Teatro

Protocolo de eliminación

Hasta el 27 de marzo

La Caja Lista

Horarios: S a las 18:00 h.

Precio: a partir de 18 €



■ Rita

Hasta el 2 de mayo

Teatro Infanta Isabel

Horarios: J y V a las 19:00 h. S a las 18:00 h.

Precio: a partir de 20 €



■ Música



Adios Amores

20 de marzo

Sala Independance Club

Horario: 12:30 horas

Precio: desde 13,20 €

Género: indie

Entradas: wegow.com



Soleá Morente

27 de marzo

Teatro Reina Victoria

Horario: 12:00 horas

Precio: Desde 16 €

Género: flamenco

Entradas: wegow.com

■ Exposiciones

Tomoko Yoneda

Hasta el 9 de mayo

Fundación Mapfre

Horarios: L de 14 a 20. M-S de 11 a 20 h. D de 11 a 19 h.

Entrada general: 5 €



Carmela García

Autoras de utopías

Hasta el 2 de mayo

Sala Canal de Isabel II

Horarios: M-S de 11 a 20:30 h. D de 11 a 14 h. L cerrado.

Entrada gratuita



* 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

Consultas
online y
presencial

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.....

GODZILLA vs. KONG

En cines desde el 31 de marzo

Una batalla de dimensiones colosales

Llega el esperadísimo **cross-over Godzilla vs Kong**, dirigido por **Adam Wingard** y con un guion de **Terry Rossio**.

Nos encontramos en un mundo donde criaturas monstruosas vagan a sus anchas y conviven en un relativo equilibrio. La misión de búsqueda de un hogar definitivo para **Kong** se

a quien se enfrenta en un espectacular combate. **Monarch** inicia un viaje para descubrir los orígenes de estos titanes y salvar la Tierra, averiguando importantes revelaciones. Al mismo tiempo, durante la investigación de su viaje, descubrirá una conspiración llevada a cabo por los humanos para eliminar a todas

v e
inte-
rrum-
pida por
Godzilla,

las criatu-
ras y "recu-
perar la Paz"
en el planeta.



It takes two

A la venta a partir del 26 de marzo

Juntos somos mejores

It takes two es una creativa aventura cooperativa multigénero a cargo de **Hazelight Studios** y **Electronic Arts** para **PC, PlayStation 4, Xbox One y PlayStation 5**. La historia nos habla del matrimonio formado por **Cody** y **May**, quienes se están planteando el divorcio. Cuando la hija de ambos se entera de sus intenciones de separarse, los transforma en dos

muñecos que deberán cooperar para salir adelante. Además, el libro mágico del **Dr. Hakim** les irá ofreciendo lecciones sobre el amor. Cada nivel del juego ofrece unas mecánicas que se van adaptando a la narración.

Se puede jugar en cooperativo local u online a través del Pase de Amigo de forma gratuita —es decir, aunque tu acompañante no tenga el juego—, pero siempre que cuente con la suscripción de **PS Plus/Xbox Live Gold**.



ARLEQUÍN
GRAN VÍA TEATRO

Después de
ESPINETE NO EXISTE
ALDAN COMPANY
presenta

EDUARDO ALDÁN EL JEFE



con
ISRAEL CRIADO

Si no te ríes...
estás despedido

NUEVA TEMPORADA
2 DE OCTUBRE

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



Centro de Empresas
para la Innovación
y la Formación

**LA NUEVA FORMACIÓN PARA PROFESIONALES
YA ESTÁ AQUÍ...**

Reincorpórate al mercado laboral formándote en oficios con cursos gratuitos para desemplead@s

Cursos enfocados a la promoción profesional y desarrollo personal de trabajadores y trabajadoras, y que responden a las necesidades de las empresas fomentando la formación continua, para poder desarrollar la profesión de manera actualizada.

EOCM82. Operador de grúa torre (Código 20/4577).

**IMAQ0110. Instalación y mantenimiento
de ascensores y otros equipos fijos de elevación
y transporte**

(Código 20/4589).

**FMEC0110. Soldadura con electrodo revestido
y TIG** (Código 220/4583).

**IMAR0408. Montaje y mantenimiento
de instalaciones caloríficas**

(Código 20/4572).



Inicio inmediato.



Facilitan la inserción laboral.

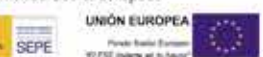


Amplia oferta formativa:

**CURSOS
GRATUITOS**

0€

Acciones formativas subvencionadas por la Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Economía, Empleo y Competitividad, con cargo a los fondos recibidos del Servicio Público de Empleo Estatal y/o del Fondo Social Europeo.



formacionceif.es • info@formacionceif.es • 91 608 31 97 • c/Sauce, 144 • c/Oasis, 7 • Fuenlabrada



Obtén de forma gratuita tu Certificado de Profesionalidad en montaje y mantenimiento de instalaciones frigoríficas.

IMAR0108 (Código 20/8773).



Inicio inmediato.



Titulación Oficial tras solo 540 horas (120 horas en centros de trabajo).



Podrás trabajar en montaje y mantenimiento de instalaciones de refrigeración comercial e industrial.



Formación dirigida prioritariamente a jóvenes de entre 16 y 30 años desempleados. Con el Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria (ESO) o equivalente como mínimo.



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

