



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

Especial entrevistas

#DíaInternacionalDeLaMujer

Síguenos en
vivir_alcorcon



vivirAlcorcón

M-37095-2015

vivirEdiciones vivirMadrid vivirFuenlabrada vivirGetafe vivirLeganés vivirMóstoles vivirArroyomolinos Periódico independiente gratuito - Nº 64 - Marzo 2021 - Año VI



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

Raquel Rodríguez

Concejala de Feminismo de Alcorcón

■ 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...



Luis Martínez Hervás
Hospital Virgen del Rocío



Candela Luque
Presidenta AJE Sevilla



Yolanda Aguilera
Empresaria



Charo Ramírez
Clínica URJC



Carmen Quintanilla
Presidenta AFAMMER

📄 **y más en el interior!**



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

Respetar 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

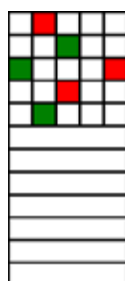
➔ **Página 15**

OPORTUNIDAD POR LIQUIDACIÓN

VENTA A PARTIR DE 2.000 €

INVERSIÓN EN PLAZAS DE APARCAMIENTO

En la mejor zona del **Ensanche Sur de Alcorcón**
Próximas a los nuevos Centros Comerciales



Información y ventas: 916106266

EMGIASA
www.emgiasa.es



Nuestro municipio

El proyecto “Reactiva Alcorcón” comienza con la contratación de un equipo multidisciplinar



■ El plan económico diseñado por el Ayuntamiento de Alcorcón, “Reactiva Alcorcón”, comienza con la contratación de un equipo de profesionales.

Este equipo tendrá el objetivo de preparar los proyectos técnicos de la dirección facultativa de las obras. Del mismo modo, será el encargado de la coordinación general de su ejecución, además de la preparación de los expedientes patrimoniales que permiten la

financiación de todas las nuevas infraestructuras. El equipo está formado por: un arquitecto, un arquitecto Técnico, un Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos, un Ingeniero Técnico de Obras Públicas o Ingeniería Civil, un Ingeniero Técnico Agrícola, un Técnico Jurídico para gestión del Patrimonio; un Técnico de Administración General y un administrativo. El coste total de la contratación supondrán 429.300 euros al año.

El proyecto también pretende que ejecución de obras y de nuevas instalaciones generen más empleo, una de las “mayores prioridades” para Natalia de Andrés, alcaldesa de la ciudad.

Este año los presupuestos generales del municipio cuen-

Prepararán los proyectos técnicos de la dirección facultativa de obras

tan con un 25% de inversión destinada a reactivar Alcorcón, tras la crisis económica provocada por la Pandemia. Así, los presupuestos generales del municipio prevén ejecutar inversiones por valor de 53,5 millones de euros.

La web del Ayuntamiento de Alcorcón se renueva

De Andrés: “Es necesario renovar todos los aspectos para ofrecer al ciudadano la mejor atención y servicio”

■ La Junta de Gobierno Local ha aprobado el inicio de los trámites para el contrato de servicio de diseño, implantación, configuración y mantenimiento de la plataforma de portales web del Ayuntamiento de Alcorcón con un presupuesto que asciende a 145.000 euros. “Tras varios años de falta de actualización, durante los dos anteriores mandatos, es necesario actualizar, organizar y renovar todos estos aspectos para poder ofrecer al ciudadano la atención y los servicios en óptimas condiciones”, ha

explicado la alcaldesa de Alcorcón, Natalia de Andrés. Por todo ello, “hemos decidido abordar esta situación y tomar medidas para poder resolver esta situación: mediante la aprobación de este pliego pretendemos el desarrollo no solo de una nueva página web sino de todas estas plataformas y portales, lo que permitirá unificar en un solo portal todas las webs municipales”. Gracias a ello, se logrará optimizar la gestión y los recursos técnicos con el consiguiente ahorro de costes.



Uno de los objetivos es mejorar la experiencia y accesibilidad del usuario

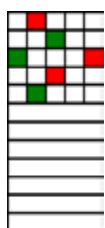
NUEVA SUBASTA DE PLAZAS DE APARCAMIENTO DE EMGIASA EN ALCORCÓN

- PLAZAS DE GARAJE EN RÍO SEGRE, JOAQUÍN COSTA, LAS HUERTAS, CENTRO DE PROFESORES, JUAN RAMÓN JIMÉNEZ, SIETE OJOS Y FUENTE CISNEROS.
- EN DIFERENTES PLANTAS Y DISTINTOS TAMAÑOS.
- A TRAVÉS DEL PORTAL DE SUBASTAS DEL B.O.E.

VISÍTENOS EN WWW.EMGIASA.ES

O INFÓRMESE EN EL 916106266

Estamos en Avda. de la Libertad, 9 Local 9 Post. Junto a Metro Puerta del Sur



Preparados para el presente y el futuro

COLEGIO Amanecer



BILINGÜE



INNOVADOR



TECNOLÓGICO



En los momentos complicados es cuando más se aprecia el gran equipo que hay detrás. Entra en nuestra página web, o visita nuestras redes sociales, descubre lo que nos hace diferentes y solicita una visita personalizada.

www.colegioamanecer.es

ColeAmanecer



“Desde siempre he vivido que tu esfuerzo es lo que marca tu posición”

Yolanda Aguilera Empresaria de éxito



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

■ ¿Has notado avances en cuanto a igualdad de género en tu entorno??

Hemos avanzado muchísimo. Yo personalmente, salvo alguna anécdota, no he sufrido ni notado ninguna discriminación. En la empresa familiar, sin ir más lejos, fui yo quien la dirigió muchos años, aún teniendo hermanos mayores. Estamos en un punto en el que hay mucha igualdad.

■ Eres una persona con muchas inquietudes profesionales. Cuéntanos, ¿cuál dirías que es el mayor reto que has superado?

El primero, abandonar el nido. Decir “lo voy a dejar” ya fue complicado, pero lo hice. Después, montar una empresa, Beyma, desde cero y con la situación que teníamos: Belén, que acababa de superar

un cáncer y venía del paro, y yo, que me había tomado un año sabático y no tenía paro. Al principio fue tremendo. Era más la ilusión y las ganas, pero teníamos niños pequeños y había que tirar hacia adelante.

“Hemos avanzado muchísimo. Estamos en un punto en el que hay bastante igualdad”

■ El sector de la construcción es, quizás, uno de los más masculinizados. ¿Cómo fue esa experiencia de dos mujeres comenzando en él?

Tenemos anécdotas muy curiosas. Por ejemplo, ir a una casa y que te pregunten: “¿Vienes tú a medir?”. Y después de responder que sí, insistan: “Pero... ¿lo vas a medir tú?”. Al

principio es verdad que costó un poquito, pero después la gente se abre igual de bien cuando les tratas bien y haces un buen trabajo. A veces sí que nos abrían la puerta con sorpresa o a veces nos decían: “¡Qué bien! ¡Dos chicas! Seguro que tenéis buen gusto”.

■ 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?

Que no se desanimen. Al final, tenemos que luchar, tenemos que seguir viviendo. Siempre hay que sacarle algo bueno a todo lo que venga. Que busquen el lado positivo. Y, sobre todo, el sentido del humor: que no pierdan el sentido del humor.

“Me encanta ver un cambio en mis alumnas y cómo hablan de micromachismos”

Mercedes Manzano Jefa de Estudios del Colegio Albanta

■ 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer. ¿Qué significa para ti esta fecha?

Llevo toda la vida hablando de este tema y estoy deseando que no sea necesario seguir hablando de ello, pero tengo clarísimo que la igualdad es algo por lo que hay que seguir peleando, algo que no está conseguido. Me encanta ver el cambio en mis alumnas y cómo hablan de micromachismos, que es algo que no se había hablado nunca. Eran tan gordos los micromachismos que no podíamos centrarnos en lo micro. Ellas lo dicen y las veo mucho más empoderadas —a las niñas en general— cuando se habla del tema. Pero tampoco veo cambios significativos.

■ Hablando de los cambios que se han producido, en tu

experiencia personal y docente, ¿cómo dirías que ha evolucionado la posición de la mujer en los últimos años?

Las mujeres hemos perdido el miedo a gritar, a salir a la calle, a decir basta. A decir que estamos hartas: de la bre-

“Las mujeres hemos perdido el miedo a gritar, a salir a la calle, a decir basta”

cha salarial, de los techos de cristal, de los macro o micromachismos... Estamos hartas.

He visto muchísima evolución, sobre todo en los últimos diez años en los que las chicas jóvenes han empezado a salir también a gritar. De repente, han venido en tropel las universitarias, las chicas de los

institutos... Es algo que he notado y muy para bien.

■ Un dato que hemos conocido es que, entre los jóvenes, disminuye la violencia de género pero aumentan las agresiones sexuales. ¿Cómo abordar esta problemática?

Siempre hacemos educación sexual, intervengamos o no intervengamos. Si intervenimos, hacemos una educación sexual saludable, normalizada. Si no intervenimos, dejamos que sea la pornografía la que haga la educación sexual, y la pornografía no es educación sexual. Todo esto tiene que ver con la pornografía y con que los chavales tengan un uso libre de internet desde que son muy pequeños. Por eso, es realmente importante que la educación afectivo-sexual entre en las aulas.



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

ESMASA solicita fondos europeos para crear un Centro de Innovación de Tratamiento de residuos

■ ESMASA ha solicitado al Ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico del Gobierno de España Fondos Europeos para crear un Centro de Innovación de Tratamiento de Residuos en Alcorcón.

“Invertidos adecuadamente, los Fondos Europeos pueden ser una oportunidad para transformar nuestro modelo productivo. Consideramos que sería positivo, en primer lugar, porque tendría un impacto económico en el municipio creando empleo estable. Y en segundo lugar porque nos permitiría investigar y desarrollar

El proyecto contempla medidas para el fomento de programas de inserción sociolaboral

alternativas para dar un salto de gigante en materia de sostenibilidad”, ha señalado Jesús Santos, segundo teniente de alcalde y presidente de ESMASA.

El centro abordaría seis líneas de trabajo. La primera de ellas consistiría en la Investigación, Desarrollo e Innovación relacionada con el tratamiento de fracciones específicas de residuos, la segunda en los estudios para la licitación del tratamiento de fracciones de Residuos Sólidos Urbanos en el municipio, la tercera en la búsqueda de innovaciones en la limpieza y recogida, la cuarta en usos y aplicaciones de fracciones de residuos, la quinta en la Concienciación ambiental y la sexta en la innovación en el entorno regulatorio. El empleo verde como oportunidad para los colectivos vulnerables



Salud integral e incidencia mental

Javier Rueda, psicólogo y responsable del Departamento de Orientación del Colegio Amanecer de

■ Javier Rueda, psicólogo y Responsable del Departamento de Orientación del Colegio Amanecer de Alcorcón explica la diferencia entre trastorno y enfermedad mental, cómo pueden afectar a los adolescentes y hace hincapié en lo importante y decisivo para el ser humano de gozar de una salud integral, como prevención ante la enfermedad.

“En este periodo, hay que tener cuidado con la desconexión social”

En numerosas ocasiones, tendemos a confundir o a equiparar el trastorno y la enfermedad mental, cuando son dos conceptos que hay que diferenciar, tal y como nos explica Javier: “La diferencia fundamental estriba en el nivel de afectación. No todo trastorno acaba siendo una enfermedad mental, pero una enfermedad mental sí puede tener su origen en un trastorno. El trastorno está asociado a la salud psicológica y, en un momento puntual de nuestra vida, podemos tener un trastorno de estrés o ansiedad que, si se agudiza, puede derivar en un cuadro de enfermedad mental”, aclara.

y responsable del Departamento de Orientación del Colegio Amanecer de Alcorcón, habla sobre conceptos de salud mental

Cuando preguntamos a Javier Rueda por cuáles son los principales que se producen en los niños y adolescentes, nos comenta que “tienen que ver con el contexto. Por ejemplo, los trastornos de conducta alimenticia, en su versión de anorexia o bulimia, son característicos de la adolescencia. Pero, además de ser una etapa en la que los jóvenes tienen inseguridad sobre su imagen, es también un periodo de conexión con las emociones y, en este sentido, hay trastornos por estrés o depresión. Las etiquetas y el diagnóstico son claves para catalogar y comprender los síntomas, pero debemos tener especial cuidado en la adolescencia”. En opinión de Javier, “con lo que hay que tener cuidado, durante este periodo, es con la desconexión social y la falta de comunicación, que pueden estar en la base del trastorno y la enfermedad mental. Estamos dejando de tener contacto físico y real, abusando de las relaciones virtuales, la conexión con grupos sociales y el periodo se alargan”, apostilla.

A pesar de los avances en materia de atención y comprensión psicológica de nuestra sociedad, en muchos ámbitos aún sigue siendo un tema tabú el decir que se va al psicólogo

o al psiquiatra. Para Rueda la respuesta reside en el hecho de que “a muchas personas todavía les genera un sentimiento de vergüenza e incluso de culpabilidad. El concepto de normalidad es un concepto muy vencido. Enfermedad se lo hemos llamado a tantas situaciones a lo largo de la historia que luego, revisadas, nos hemos dicho que cómo es posible que a esta persona se la catalogase como enferma. Es un concepto muy cultural”, recalca. Y es que, como subraya Javier Rueda, y a modo de conclusión, “cuidar nuestro cuerpo es cuidar nuestro cerebro y cuidar nuestras emociones y nuestro nivel de salud emocional, es cuidar también nuestro cuerpo. No hay más que analizar, por ejemplo, que cuando

“Hay una serie de pautas para una vida sana y debe ser integral, no sólo física”

tenemos tensiones emocionales como el estrés o la ansiedad, se traducen, a nivel físico, en pinchazos, pinzamientos, dolores musculares y estomacales, etc” afirma el psicólogo del Colegio Amanecer.



¿Necesitas ayuda?

¡Escríbenos a través de WhatsApp!

ESMASA
responde
Whatsapp 644 01 51 93

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

Aprobada la actuación en 31 municipios dañados por Filomena

El centro y sur de la Comunidad de Madrid han sido las zonas más afectadas



■ Antes de Semana Santa, la Comunidad de Madrid actuará sobre más de 600 hectáreas, de 31 localidades de la región, que han sido dañadas por la borrasca Filomena. “El pasado mes de enero vivimos las mayores nevadas de los últimos 50 años, que afectaron al arbolado de la región. Por ello, desde la Comunidad de Madrid hemos puesto en marcha un operativo para apoyar a los municipios que se encuentran en la zona de influencia de los parques regionales y reestable-

cer su entorno natural lo más rápido posible”, ha destacado Paloma Martín, consejera de Medio Ambiente. Para intervenir en los espacios protegidos de la región, los técnicos de la Dirección General de Biodiversidad y Recursos Naturales han actuado en colaboración con los agentes forestales. Estos han supervisado la masa forestal para evaluar los daños y recuperar el patrimonio natural afectado. En ese sentido, se han establecido cuatro zonas de actuación prioritarias. El

centro y sur de la Comunidad de Madrid han sido las zonas más afectadas. Asimismo, los parques regionales del Curso Medio del Guadarrama y Cuenca Alta del Manzanares y Parque Regional del Sureste también han sufrido graves daños.

Asimismo, se priorizarán las acciones en las áreas recreativas, sendas y espacios de los montes públicos con mayor afluencia. Los trabajos forestales consistirán en retirar restos vegetales, podar en

El objetivo es garantizar la seguridad ciudadana

altura ramas dañadas y actuar sobre los árboles dañados. De esta forma, se evitarán también las plagas de insectos.

Los grandes dependientes comienzan a recibir la vacuna en sus domicilios

■ Las enfermeras de Atención Primaria de la Comunidad de Madrid han comenzado a inmunizar en sus domicilios a los 7.925 grandes dependientes inmovilizados residentes en la comunidad autónoma. Al igual que las personas dependientes, sus cuidadores también han recibido la vacuna contra el covid-19. El proceso de inmunización se está haciendo con la vacuna de Pfizer o AstraZeneca, dependiendo de la edad de las personas afectadas. Esta vacunación se está realizando de forma centralizada, median-

te las siete direcciones asistenciales de Atención Primaria, a las que se adscriben los 262 centros de salud de la región. A este trabajo se dedican las 28 Unidades de Vacunación en Domicilio de Atención Primaria creadas para ello. Estas Unidades están compuestas por personal de Enfermería y conductores de ambulancia.

El proceso consiste en contactar directamente con los dependientes inmovilizados y sus cuidadores y, después, concertar el día y hora a las que se les va a vacunar en sus viviendas.



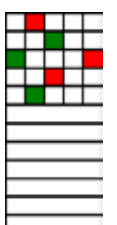
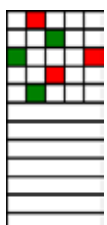
GRAN OPORTUNIDAD EN LOCALES EN EL ENSANCHE SUR DE ALCORCÓN POR LIQUIDACIÓN

- A LA VENTA 67 LOCALES EN EL ENSANCHE SUR DE ALCORCÓN. **HASTA UN 40% SOBRE LE PRECIO INICIAL.**
- DISTINTAS UBICACIONES Y TAMAÑOS.
- VENTA DIRECTA EN NUESTRAS OFICINAS. SIN SUBASTAS.

VISÍTENOS EN WWW.EMGIASA.ES

O INFÓRMESE EN EL 916106266

Estamos en Avda. de la Libertad, 9 Local 9 Post. Junto a Metro Puerta del Sur



“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.

“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

“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.



“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.

“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

“Hay que desmantelar los techos de cristal que impiden el pleno desarrollo laboral de la mujer”

Silvia Roldán CEO de Metro de Madrid



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

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

Cuando comencé a estudiar ingeniería industrial, había muy poca presencia femenina en ese tipo de carrera. Me enfrenté exactamente a la misma situación cuando accedí al mercado laboral dentro del mundo ferroviario. Sin embargo, es innegable que hemos avanzado mucho en este aspecto en los últimos años, con cada día una mayor presencia de mujeres en puestos que hace tiempo estaban prácticamente “reservados” a los hombres.

■ **A día de hoy, ¿qué te encuentras en los Consejos Directivos?**

Actualmente, es habitual que estos Consejos estén compuestos mayoritariamente

por hombres y es algo que ocurre, también, en Metro de Madrid, aunque aproximadamen-

“Metro ha sido una empresa pionera en incorporar personal femenino desde sus orígenes en 1919”

te el 30% de los directivos son mujeres. Pero estamos dando pasos y poco a poco esta situación va cambiando. En Metro de Madrid, un gran número de mujeres ocupan puestos de responsabilidad en áreas de ingeniería, programación, sostenibilidad... y esto es algo que debemos seguir potenciando. Algo estamos consiguiendo y un ejemplo es que la mujer ocupa ya hoy casi la cuarta

parte de los puestos en la selección de los nuevos maquinistas. Aunque aún bajo, este dato es muy alentador ya que se trata de una profesión en la que hubo que esperar hasta 1983 para que una mujer se convirtiera por primera vez en conductora de Metro.

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

Desmantelar los techos de cristal que continúan existiendo a día de hoy y que impiden el pleno desarrollo laboral de la mujer. La formación de cara a fomentar la presencia de mujeres directivas en las empresas me parece básica para hacer frente a este reto que todavía tenemos por delante. De hecho, esta es la idea que se persigue desde Metro de Madrid.

“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.

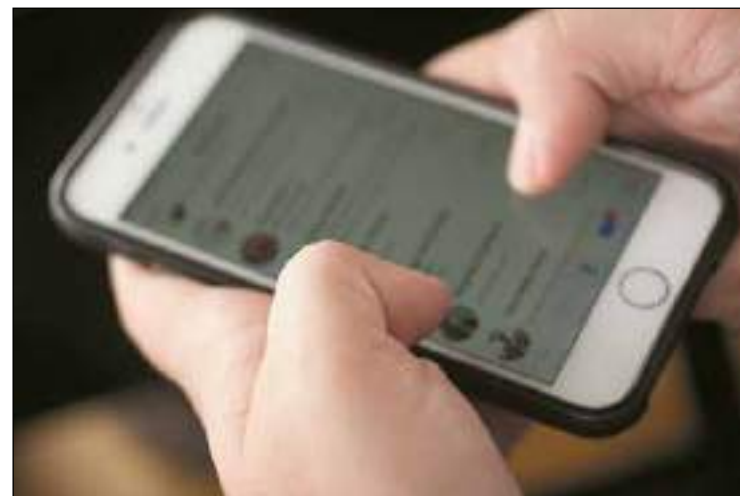
Además, este evento para analista e inversores, también ha traído consigo el anuncio de “Communities”, algo muy similar al Facebook Groups, donde los usuarios pueden crear grupos para hablar sobre temas concretos e interactuar con otros usuarios.

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 tus vestidos

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

Reforma con calidad

BEYMA
Gestión de proyectos

Todo para tu reforma

- Seriedad
- Calidad
- Rapidez
- Limpieza

El gusto por el detalle

PIDE TU PRESUPUESTO

www.beymaproyectos.es
beyma@beymaproyectos.es

Visita nuestra exposición

P.I.S. José de Valderas, C/ de la Electricidad, 5
Leganés (Detrás del Asador El Castillo, Alcorcón)

91 837 03 30

Tu comida a domicilio

DRAGON ORIENTAL

El primer restaurante Chino en Alcorcón
Inaugurado en Febrero de 1982

PRIMER RESTAURANTE ORIENTAL
CON SISTEMA PROPIO DE PEDIDOS ONLINE

PEDIDOS A DOMICILIO - 916 197 919

45 min.
Pago Online
Pago mínimo
Promo

Porto Cádiz & Posterior,
28924 Alcorcón
info@dragonoriental.com
Tel.: +34 916 197 919

Sal a comer

RESTAURANTE LON GRIS

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

Sugerencias semanales

Nuevo Menú Degustación 30€

Menú del día

Salones independientes para eventos y comidas de empresa

DESDE 1.983

Ponte guap@

SILVIA LANZA

PELUQUERÍA UNISEX

RESERVA TU CITA
TLF. 91 610 76 54
C/ SAPPORO, 4 POSTERIOR

Alquila un espacio

WORKING US!
ESPACIOS DE TRABAJO Y OCIO

Alquiler de espacios

- Despachos
- Puestos fijos y flexibles
- Salas para reuniones y eventos
- Mini almacenes y aparcamiento
- Actividades: baile, catas, networking...

info@workingus.es
www.workingus.es

¡LLAMA E INFORMATE!

P.I.S. José de Valderas, C/ de la Electricidad, 5
Leganés (Detrás del Asador El Castillo, Alcorcón)

91 293 04 03

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.*

Consúltenos sin compromiso llamando al teléfono:

• 91 745 21 10 •

Mercantil
Penal
Administrativo

Fiscal
Laboral
Financiero

Paseo de la Castellana 114, 6º-1 · 28046 · Madrid · www.rbrabogados.com · info@rbrabogados.com

Cultura

Teatro

Alicia en el País de las Maravillas



■ El tiempo, los relojes y la fantasía llevan al espectador hasta una historia en la que la protagonista, una niña llamada Alicia, tendrá que madurar. Así, mediante la música y la coreografía se revive un clásico de la literatura infantil y una narración de aventuras en la que Alicia conocerá diferentes personajes que la ayuden a dejar de ser una niña.

Sábado 20 de marzo

Horario: 19:00 horas

Lugar: Teatro Buero Vallejo

Entrada: 7 €

Literatura

La lectura y el 8M



■ Obras de Virginia Woolf, Simone de Beauvoir o Alice Munro, destacadas escritoras, estarán disponibles en la selección de libros que la Biblioteca Municipal José Hierro ha puesto a disposición de los usuarios en conmemoración por el Día Internacional de la Mujer.

Entre el 8 y el 23 de marzo

Horario: De 9:00 a 14:00 h y de 16:00 a 21:00 h

Lugar: Biblioteca Municipal José Hierro

Más cultura

Alcorcón organiza las jornadas “Juntas hacemos historia”

■ El Ayuntamiento de Alcorcón celebró el Día Internacional de la Mujer con un acto cultural en el Teatro Buero Vallejo el pasado 8 de marzo. Conmemoración que seguirá con eventos que se extenderán hasta el 23 de marzo. El evento principal del día 8 ha contado con la actuación de Remei Silvestre, profesora de viola en la Escuela Municipal ‘Manuel de Falla’ y Noelia Navas, pianista reconocida



El baile y el deporte, presentes el 8 de marzo en Alcorcón

internacionalmente.

El acto principal ha estado acompañado por actuaciones que también han tenido lugar en el Teatro Buero Vallejo. El edificio ha acogido, desde representaciones escénicas infantiles, como la obra de títeres “Rosa Caramelo”, cuya temática es sobre la igualdad; a ac-

tuaciones de baile flamenco como “Bailaoras” que cuenta con artistas como: Mónica Fernández, Illeana Gómez y Carmen “La Talegona”. Además, el mundo de la cultura no ha estado solo durante la jornada. Pepa Susarte, jugadora de la Selección Española de Fútbol Sala de Alcorcón también ha participado en el evento del 8 de marzo.

Los actos culturales con motivo del Día Internacional de la Mujer en Alcor-

cón no se limitan solo al día 8 de marzo. Los días 16 y 23 de marzo a las 18:00 en el Museo de Arte en Vidrio

Las jornadas continúan hasta el 23 de marzo

se han organizado charlas gratuitas sobre la visión de dos mujeres importantes: Kiki de Montparnasse y Francisca de Pedraza.

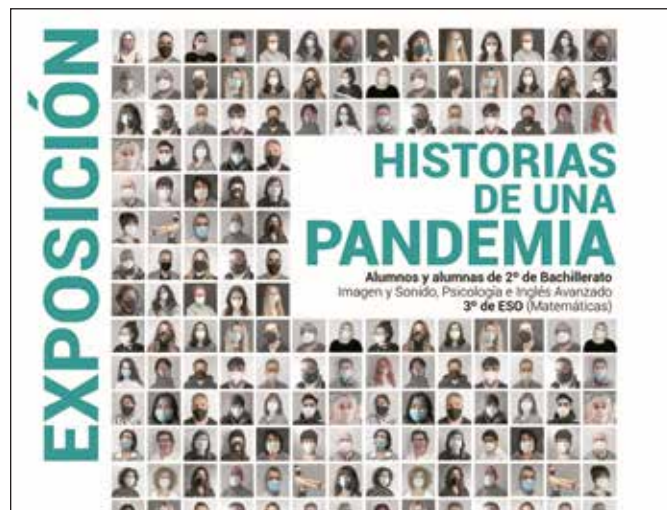
El encargado de mostrar la vida de Kiki de

Montparnasse es Ángel Luis García, Licenciado en Historia. Mientras que de exponer la vida de Francisca de Pedraza se encargará Ignacio Ruíz, catedrático de Historia del Derecho y de las Instituciones.

Estas charlas en el Museo de Arte en Vidrio siguen a la que tuvo lugar el 9 de marzo. Ceremonia en la que la intervención de Isabel de Andrés, Licenciada en Historia del Arte, desveló la vida de Maruja Mallo.

Arte

La exposición “Historias de una pandemia” abre sus puertas



■ El Teatro Buero Vallejo de Alcorcón acoge la exposición fotográfica “Historias de una pandemia” realizada por alumnos del IES Galileo Galilei. Las fotografías pueden visitarse hasta el próximo 12 de mayo de 2021. La muestra, situada en la Sala Altamira Alta del Teatro, está construida a partir de fotografías acompañadas de textos. Diálogos y testimonios de los protagonistas de las imágenes que buscan hacer reflexionar y analizar al receptor sobre cómo se está viviendo la pandemia mediante

las vivencias de otros.

En ella, se busca que el receptor empatice con los protagonistas de las fotografías. Por ello, los textos transmiten cómo es la persona fotografiada, qué siente y qué ha aprendido con la situación generada por el covid-19.

El objetivo principal es servir de homenaje a todas aquellas personas que se han convertido en héroes de la vida cotidiana durante la pandemia. Aquellas personas que ayudan al resto a ser conscientes de la magnitud real del problema.

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 Aguillón. 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 Aguillón 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 Aguillón 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-



mentar la capacidad y aumentar 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.

dados 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 re-

Ofrece cinco modos de conducción a seleccionar

conocer las señales de tráfico y ajustar la velocidad al límite establecido en carretera.

Ford Puma ofrece una solución incomparable para au-



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

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

En cuanto al chasis, la nueva Aprilia cuenta con un nuevo basculante, mucho más ligero y reforzado, basándose en la utilizada por la RS-GP de Moto-GP. El nuevo modelo se ha dise-

ñado 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.





¡HAZTE SOCIO!

Asociación de Empresarios y Profesionales de Alcorcón

Servicios AEPA

- Fiscal y Tributario
- Laboral
- Contabilidad
- Ley Orgánica de Protección de Datos
- Riesgos Laborales
- Seguros
- Mercantil
- Formación

Contacta con nosotros para conocer las cuotas a abonar como asociado

Si eres un empresario menor de 40 años tienes la posibilidad de asociarte a **AJE MADRID** y **AEPA** con una única cuota

¡CONSÚLTANOS!

Carretera M-506 Km 9 Alcorcón, Madrid

Teléfono: 91 765 1856
Email: asociacion@aepe.org.es

BUZONEO de Calidad ALCORCÓN




Buzoneo Impresión Parabriseado

Entrega en mano Stopper Poming

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



Deporte



Fútbol - AD Alcorcón

La AD Alcorcón empata y suma un punto ante el Almería

El equipo alfarero firma tablas frente al UD Almería en un partido muy igualado que terminó sin goles en la portería (0 - 0)

■ Gran punto el obtenido por la A.D. Alcorcón en el campo del segundo clasificado de La Liga SmartBank. Los alfareros completaron un partido muy serio, basado en una gran intensidad defensiva, presión alta y salida peligrosa al ataque, que no permitió a los locales sentirse cómodos en ningún momento. Entró muy bien la A.D. Alcorcón al partido, sin complejos y de tú a tú ante uno de los "gallitos" de la categoría, tal y como definió en la previa Juan Antonio Anquela al conjunto almeriense.

En el minuto 85, a instancias del VAR, se anuló un gol a Juan Villar por fuera de juego

Aunque la posesión inicial fue para los locales, los alfareros, con una espléndida solidez defensiva y creando peligro a la contra, fueron creciendo durante este primer acto y fruto de ello llegó la mejor ocasión de este periodo (min. 39) en las botas de Dani Ojeda, quien tras recibir un pase de Barbero, que peinó un balón alto, se plantó en velocidad ante Makaridze pero justo cuando iba a armar el disparo, intercedió un defensa local lo justo para evitar el gol y enviar el esférico a saque de esquina.

Por el contrario, la U.D. Almería, con dificultad para encontrar espacios gracias a la



gran presión de los nuestros, apenas creó peligro aunque en su mejor jugada, un buen disparo de Corpas (min. 27), Dani Jiménez respondió con grandes reflejos para desviar el cuero. La nota negativa de

El equipo suma un punto importantísimo para salir de los puestos bajos de la clasificación

estos primeros 45 minutos fue la lesión muscular de Juanma Bravo, quien dejó su puesto a Boateng.

Misma tónica al comienzo de la segunda parte y gran ocasión en las botas de Barbero, quien tras una combinación en el área y driblar a sus defensores, trató de batir al meta local en el área pequeña y junto al palo corto, aunque finalmente, y con apuros, despejó a córner Makaridze. Lo intentó Aketxe con un latigazo desde fuera del área al que respondió, con una nueva y soberbia intervención, Dani Jiménez. Poco a poco el partido se fue rompiendo y los locales incrementaron el ritmo del partido. En el minuto 85, y a instancias del Var, el colegiado anuló un gol al local Juan Villar por fuera de juego y, tras cuatro minutos de prolongación, en los que los de Anquela supieron sufrir y defender las acometidas locales, se llegó al final de un encuentro que permite a la A.D. Alcorcón sumar un punto importantísimo.

El Club Ajedrez Diagonal, club hermanado de la AD Alcorcón

■ La AD Alcorcón y el Club Ajedrez Diagonal Alcorcón han llegado a un acuerdo de colaboración en forma de clubes hermanados. De esta forma, la familia alfarera sigue creciendo y nuestra entidad sigue reforzando sus vínculos tanto con la ciudad como con los diferentes deportes presentes en la misma. El Club Ajedrez Diagonal de Alcorcón cuenta con alrededor de 300 jugadores, 70 de ellos federados, con edades entre 6 y 18 años.



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

viviAlcorcón

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

Fútbol

El TrivalValderas afronta este mes cuatro “finales”



■ El C.F. TrivalValderas Alcorcón llega en dinámica ascendente a este final de la primera fase de competición. Los de San José de Valderas han conseguido 2 victorias, 3 empates y una derrota en las últimas seis jornadas que les sitúan actualmente en la octava posición con 16 puntos, a solo cuatro de alcanzar la zona tranquila de la clasificación. Los verdiblancos son uno de los equipos que menos goles ha encajado del Grupo Sur de la Tercera División madrileña, pero a su vez son uno de los equipos que menos goles ha materializado desde el inicio.

El grupo actualmente se encuentra bien anímicamente, aunque físicamente esta notando el maratón de partidos de las últimas semanas en las que están jugando tanto miércoles como domingo para disputar hasta 3 partidos aplazados que les quedaban. Ahora el objetivo del grupo pasa por intentar alcanzar la zona centro de la clasificación en esta primera fase para evitar el grupo de playoff de descenso. Una meta para la que tendrán que pelear en las próximas 4 jornadas que quedan contra rivales directos como son el Atlético de Pinto, Móstoles C.F, Villa-

verde y Aranjuez. En palabras de su entrenador David Galán: “Estoy muy contento porque ya se ve lo que queremos del equipo; un Trival que domina, que genera ocasiones, que em-

Galán: “Vamos paso a pasando y cumpliendo los objetivos”

pieza a tener acierto de cara al gol y que es sólido en defensa. Vamos paso a paso y cumpliendo con los objetivos que nos marcamos. Seguimos dependiendo de nosotros mismos”.

Más deporte

El “Bus Paralímpico 25 Años” recorre Alcorcón para celebrar su aniversario



■ Alcorcón ha recibido al ‘Bus Paralímpico 25 Años’ que recorre las calles de distintas ciudades de la región con motivo de la celebración del 25 aniversario del Comité Paralímpico Español (CPE). Este autobús, vinilado especialmente para esta efeméride y decorado con grandes fotografías de destacados deportistas paralímpicos, inició su recorrido en la Plaza de España frente a la Casa Consistorial para posteriormente realizar un itinerario por las distintas calles del municipio.

Posteriormente, recorrió las calles de Alcorcón, pasando por la zona centro, Los Castillos, avenida Libertad, barrio de Ondarreta, Ensanche Sur,

Las Retamas, Parque Oeste, avenida de Leganés...entre otras zonas de la localidad.

La alcaldesa de Alcorcón, Natalia de Andrés, dio la bienvenida a la ciudad a Miguel Sagarra, Secretario General Comité Paralímpico Español; Susana Gaytán, Directora Adjunta a Gerencia; así como a los deportistas Abraham Carrión, Seleccionador Nacional de baloncesto femenino; Salvador Zabala, jugador de baloncesto de División de Honor; Roberto Mena, jugador de baloncesto División de Honor; Andrea Parte, Directora de la Agencia de la ONCE; y Ana Bergado, Gerente de la FMDDF (Federación Madrileña Discapacidad Física).

lomejordealcorcon.com

¿QUIERES QUE LA GENTE DE ALCORCÓN CONOZCA TU NEGOCIO?

¡NO DUDES EN LLAMARNOS!

670 672 261

lomejordealcorcon.com

los comercios y profesionales de tu zona

HAZ CRECER TU NEGOCIO

ANÚNCIATE desde 49 euros al mes

Módulos, branded content, banner web...

vivirEdiciones TU PERIÓDICO GRATUITO INDEPENDIENTE

Club Cámara MADRID Socio Corporativo Premium del Club Cámara de Comercio de Madrid

www.vivirediciones.es

info@vivirediciones.es

91 005 39 85

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 *crossover* **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 I 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.

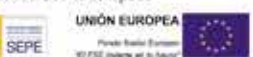
 Facilitan la inserción laboral.

 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

