



“ Todo lo que he aprendido de mí,
lo pongo al servicio de los demás ”

Entrevistamos a Miriam Díaz-Aroca

Página 12-13



Síguenos en
vivir_fuenlabrada



vivir Fuenlabrada

M-33879-2016

vivir Ediciones vivir Madrid vivir Alcorcón vivir Getafe vivir Leganés vivir Móstoles vivir Arroyomolinos

Periódico independiente gratuito - Nº 60 - Abril 2022 - Año V

El Ayuntamiento participa a través del CIFE en el nuevo proyecto «EmpleArte»

El evento tiene como objetivo mejorar la empleabilidad de aquellos entre 18 y 35 años en desempleo de larga duración

■ El Ayuntamiento de Fuenlabrada, a través del CIFE, participará en el nuevo proyecto «EmpleArte» puesto en marcha por la Fundación Santa María la Real. Tiene como objetivo mejorar la empleabilidad de todos aquellos entre 18 y 35 años cuya situación de desempleo prolongado esté causando vulnerabilidad.

El programa es gratuito pudiendo los interesados inscribirse hasta el 5 de mayo, rellenando el formulario en la web del CIFE o presencialmente en sus instalaciones.

Página 6

EMPLEARTE - FUENLABRADA

Innovación para impulsar tu futuro laboral

Busca empleo en equipo y contacta con empresas

Cambia tu estrategia laboral con métodos creativos (circo y clown)

Para jóvenes (18-35 años) en desempleo de larga duración

Mayo- Julio de 2022

Emplearte.org/inscribete

Presencial en CIFE (Avenida de las Provincias, 33)

Tres días a la semana con especialistas

EMPLEARTE

Además...

Actualidad

« La Pausa » gana la Ruta de la Tortilla de Fuenlabrada

Página 4

Comunidad

Madrid lidera la inversión extranjera en España

Página 8

Motor

Ford Focus 2022: vuelve el utilitario más célebre

Página 18

¿Estás pensando en mejorar la digitalización de tu empresa?

CONSIGUE TU BONO DIGITAL
de hasta **12.000€** con el **KIT DIGITAL**



Web



Redes
Sociales



CRM
(Gestión de clientes)



Servicios de
Oficina virtual



E-commerce



ERP
Gestión de procesos



BI y análisis de datos

TODA LA INFORMACIÓN EN LA PÁGINA 7

(SUBVENCIÓN A FONDO PERDIDO PARA LAS EMPRESAS)

PROGRAMA KIT DIGITAL FINANCIADO POR LOS FONDOS NEXT GENERATION (EU) DEL MECANISMO DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA



Tomelloso

Tomelloso mantiene los impuestos congelados en 2022

El concejal de Hacienda, Francisco José Barato, ha presentado las cuentas municipales para 2022 en la comisión de Hacienda



■ El Ayuntamiento de Tomelloso mantendrá los impuestos y tasas municipales congelados en 2022. “Haciendo un esfuerzo muy importante en el Presupuesto Municipal”, ha afirmado el concejal de Hacienda, Francisco José Barato, presentando las cuentas municipales para el presente ejercicio, en la comisión de Hacienda.

El presupuesto asciende a 31.018.975,30 euros (unos 800.000 euros más que el del ejercicio anterior). Barato asegura que este es: “equilibrado en su estructura”. Además, ha añadido que su confección ha estado condicionada por un trabajo de “equilibrio, contención y priorización”.

El responsable mantiene que estos presupuestos van a suponer seguir manteniendo el funcionamiento del Ayuntamiento. Además de continuar la prestación de los servicios municipales, la inversión en la ciudad y la dinamización de la actividad promovida. “Sin que hogares, autónomos y empresas de Tomelloso paguen más impuestos o tasas”, ha continuado.

También es, ha destacado Barato que es un presupuesto que se sigue basando en: “la racionalidad, la rigurosidad, el cumplimiento de los cambios normativos producidos en el último año y ajustadas a las necesidades reales de cada departamento”.

Sevilla adjudica el contrato de atención a personas sin hogar

Se incorpora de forma estable la nueva figura del “integrador social”, que resolverá las dificultades de convivencia entre las personas sin hogar sin hogar.



■ El Ayuntamiento ha adjudicado para los próximos dos años el Servicio de Intervención Social en Emergencias Sociales y Exclusión Social. Incluye la atención a las personas sin hogar en el Centro de Acogida Municipal y a través de los equipos de calle. También las urgencias relacionadas con la pérdida de la vi-

vienda, la falta de autonomía personal y situaciones de conflictos familiares, junto a otras circunstancias.

Tras la experiencia piloto desarrollada a lo largo del año pasado, este nuevo contrato incorpora por vez primera de forma estable la figura del integrador social. Tratará de resolver dificultades de convivencia entre personas

Se trata de una labor educativa y preventiva. Y, por otro lado, mediará entre este colectivo y los vecinos y comerciantes cuando afloran situaciones de conflicto. La segunda novedad del contrato, adjudicado a Grupo 5,

La Unidad de Emergencias Sociales incrementará su acción directa en la calle

Acción y Gestión Social, es el incremento de la atención directa en calle por parte de la Unidad de Emergencias Sociales. Serán cinco los vehículos destinados a tal fin. Además, estarán disponibles todos los días del año y las 24 horas del día.

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.



¡Infórmate sobre Fondos Europeos con CEIM!



Contáctanos

fondose@ceim.es / Tlfn. 914 11 53 17

UNIVERSO FUNKO



**DEL
9 DE ABRIL
AL 15 DE MAYO**

**EXPOSICIÓN DE 10 TEMÁTICAS
DIFERENTES CON MÁS
DE 500 FUNKOS
DEPORTES, CINE, ANIME,
MÚSICOS, VIDEOJUEGOS...**

CINESA LUXE
PLAZA LORANCA 2

Alcampo 24h

PLAZA LORANCA 2
CENTRO COMERCIAL

www.plazaloranca2.com



Av. de Pablo Iglesias, 17, 28942 Fuenlabrada, Madrid

«La Pausa» gana la Ruta de la Tortilla de Fuenlabrada



■ 1.678 votos, entre los más de 64 establecimientos de Fuenlabrada, han establecido cuál es la mejor tortilla del municipio. La cafetería «La Pausa» se ha hecho con el primer premio, con la Tortilla Carlos Española.

**El resultado contabiliza
1.678 votos
emitidos en la ruta**

Soledad Martín, concejala de Desarrollo Económico, ha entregado los premios a los establecimientos premiados, valorando así las tres mejores tapas hechas con patata o huevo. Los premios han sido para la mini

hamburguesa con mahonesa de trufa y huevo de codorniz de 'Donde la Ermita'; el Nido de Barmú de 'Barmú' y Océano y Montanera de 'La Gata Azul'.

900 personas participaron en la votación de La Ruta de la Tortilla, la cual se celebró entre los días 9 y 13 de marzo. Todos los participantes optaron a un sorteo de cinco cheques por importe de 50 euros para gastarlo en uno de los establecimientos inscritos en la promoción.

Con esta iniciativa, la Asociación Empresarial de Fuenlabrada (AEFSUR) ha buscado apoyar a la hostelería local, buscando fomentar el consumo local como la mejor manera de reactivar la economía local y crear más empleo.

Fuenlabrada abre el plazo de solicitud de las Fuenbecas

El presupuesto de las Fuenbecas, las ayudas económicas directas a las familias con hijos escolarizados, se ha incrementado en un 8,5% en este año 2022

■ El Ayuntamiento de Fuenlabrada abrió el plazo, hasta el 6 de abril, para presentar las solicitudes a las Fuenbecas. Estas son unas ayudas económicas directas a las familias con hijos escolarizados en Educación Infantil o Educación Primaria, ESO, Bachillerato, Formación Profesional Básico, Medio y Superior, Educación especial y Aula compensatoria.

**El presupuesto total
asciende a 1.300.000€**

Las solicitudes se han habilitado de forma online, a través de la página web municipal. Las bases y el resumen de la convocatoria podrán encontrarse en la web del Ayuntamiento. Ade-

más, se han activado dos números de teléfono (916498840 y 916498836) y un correo electrónico para cualquier consulta relacionada.

La convocatoria recibe un incremento cercano al 9% respecto a la anterior y el presupuesto total asciende a

1.300.000 euros. Además, eleva las cuantías máximas hasta los 400 euros (un 25% más), según el nivel de estudios (FP Superior) y la renta familiar, que este año se ha elevado a los 42.500 euros. El año pasado, 13.053 estudiantes se beneficiaron de estas Fuenbecas.



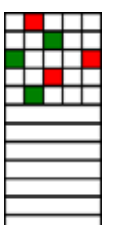
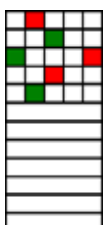
GRAN OPORTUNIDAD EN LOCALES EN EL ENSANCHE SUR DE ALCORCÓN POR LIQUIDACIÓN

- A LA VENTA 64 LOCALES EN EL ENSANCHE SUR DE ALCORCÓN. **HASTA UN 40% SOBRE EL 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



Unidas Podemos presenta su apoyo «al Sáhara y su pueblo»

Unidas Podemos Fuenlabrada-IU-GF busca que España «siga defendiendo una salida negociada en el Sáhara en la línea de las resoluciones de Naciones Unidas»



■ Desde el grupo formado por Unidas Podemos Fuenlabrada-IU-GF, han anunciado mediante un comunicado uno de los temas que tratarán en el próximo Pleno. La formación se centrará en el conflicto del Sáhara. Afirman, en su texto, que el motivo para hacerlo es «porque queremos que España siga defendiendo una salida negociada en el Sáhara en la línea de las resoluciones de Naciones Unidas que reconocen al Sáhara como un territorio por descolonizar en el que se debería realizar un referéndum sobre la autodetermi-

nación del territorio respetando de esta forma la voluntad y los derechos del pueblo saharauí».

“Fuenlabrada siempre ha sido una ciudad comprometida con el pueblo Saharaui”

Unidas Podemos incide, además, en el vínculo de Fuenlabrada con el pueblo saharauí: «Recalcamos que además Fuenlabrada siempre ha sido una ciudad vinculada y comprometida con el

pueblo saharauí, durante décadas se han acogido a miles niños y niñas saharauíes en la Comunidad de Madrid durante el verano para permitirles disfrutar de unas vacaciones alejadas de las duras condiciones del desierto».

Por último, ha recordado que hace más de un año ya presentaron otra moción con idéntico objetivo que salió adelante: “En Diciembre de 2020 y ante reinicio de las hostilidades por parte de Marruecos ya presentamos una moción en este sentido para que el estado español retomase un papel activo a la hora de mediar y velar por el cumplimiento de las resoluciones de la ONU”.

Unidas Podemos reiteró su apoyo al pueblo saharauí. “Seguiremos apoyando la línea histórica ha venido defendiendo nuestro país de compromiso con el pueblo saharauí y sus derechos”, afirmaron.

El Ayuntamiento habilita un teléfono específico para las personas mayores

Este servicio ayuda a mayores en gestiones municipales se suma a otros ya establecidos, como la Ventanilla Amiga +65



■ El Ayuntamiento de Fuenlabrada habilitará próximamente un número de atención prioritaria y personalizada. Será el 900106565, siendo un teléfono específico para mayores con el objetivo de ayudar a aquellos mayores de 65 años víctimas de la brecha digital. El teléfono se pondrá en funcionamiento en los próximos días contando al otro lado de la línea con personal municipal “especialmente sensibilizado con la problemática de este colectivo”.

Además, el Servicio Municipal de Atención Ciudadana

ha instalado una nueva ventanilla exclusiva para atención a mayores de 65. Estará en el edificio del Ayuntamiento en la plaza de la Constitución. También habrá en las sedes de las Juntas Municipales de Distrito. Así, podrán solicitar información o citas previas, organizar trámites o gestiones sobre impuestos con la Oficina de Tributación Municipal.

En este sentido, y con el objetivo de reducir la brecha digital, los centros municipales de mayores ofertan cursos y talleres sobre estas nuevas tecnologías.



Las últimas lluvias han ayudado a almacenar agua en nuestros embalses, pero no debemos confiarnos.

Ahora y siempre, es tiempo de ahorrar.

La lluvia es muy suya, el ahorro es muy nuestro.

Canal
de Isabel II

www.canaldeisabelsegunda.es

VOX pide la eliminación del impuesto de Plusvalías

La formación, a través de su portavoz en Fuenlabrada, Isabel Pérez, anunció la solicitud de anulación formal de esta medida



Isabel Pérez, portavoz de VOX en Fuenlabrada

■ El grupo municipal de VOX en el Ayuntamiento de Fuenlabrada ha solicitado de forma formal la anulación de la ordenanza fiscal que regula el impuesto de Plusvalía (aquel sobre el Incremento de Valor de los Terrenos de Naturaleza Urbana). El grupo ha presentado las alegaciones pertinentes ante la ordenanza tramitada por el gobierno tras el Real Decreto Ley 26/2021 que se convalidó en el Congreso.

Isabel Pérez, portavoz de VOX en el Ayuntamiento de Fuenlabrada, afirmó que “dado que ya han sido interpuestos los pertinentes recursos de inconstitucionalidad del procedi-

miento, la lógica política nos ha llevado a solicitar la anulación de la ordenanza que lo regula en nuestra ciudad”, continuó Pérez.

“La Ley de Haciendas Locales otorga a los ayuntamientos la posibilidad de cobrar o no este impuesto”, afirmó, para después añadir, en relación con la población del municipio: “durante todos estos años hemos insistido en que a los fuenlabreños no se les puede cargar más de impuestos. Por ello, en nuestras alegaciones pedimos la eliminación de este impuesto, antes de que, de nuevo, sea la justicia la que lo derogue”, finalizó.

El Ayuntamiento de Fuenlabrada participa en el evento «Emplearte»

Fuenlabrada forma parte del evento «Emplearte». Tiene como objetivo mejorar la empleabilidad de aquellos entre 18 y 35 años en desempleo de larga duración

■ El Ayuntamiento de Fuenlabrada, a través del CIFE, participará en el nuevo proyecto «Emplearte» puesto en marcha por la Fundación Santa María la Real. Tiene como objetivo mejorar la empleabilidad de todos aquellos entre 18 y 35 años cuya situación de desempleo prolongado esté causando vulnerabilidad.

El programa es gratuito, con inscripciones abiertas hasta el 5 de mayo

“La novedad de este proyecto reside en el uso de técnicas y procesos creativos de varias disciplinas artísticas para motivar a las personas a la vez que mejorar sus competencias con la finalidad de reactivar su incorporación al mercado labo-



ral”, ha afirmado Soledad Martín, concejala de Empleo.

El proyecto comenzará en Fuenlabrada en mayo. En él se emplearán técnicas de circo y clown, gestión emocional y orientación laboral. Se reforzarán competencias laborales y habilidades digitales, buscando identificar los puntos fuertes de cada uno de los participantes. Estos asistirán a sesiones presenciales y virtuales y, además, contarán con el

apoyo de especialistas para fomentar su inserción y mejorar su prospección. El programa es gratuito pudiendo los interesados inscribirse hasta el 5 de mayo, rellenando el formulario en la web del CIFE o presencialmente en sus instalaciones.

El proyecto, que comenzó el año pasado, también pondrá en marcha 12 fases piloto en otras cinco ciudades españolas. Cuenta con la cofinanciación del Fondo Social Europeo.

El PP de Fuenlabrada pide al Gobierno Local “frenar el aumento de violencia de las bandas juveniles”

Esta moción, está prevista para la presentación en el pleno del mes abril, así lo ha anunciado Noelia Núñez, portavoz del Partido Popular en el municipio

■ El Partido Popular de Fuenlabrada ha anunciado que ha presentado una moción, destinada al pleno de abril, en la que pide al gobierno del municipio que tome decisiones en relación al “incremento de la violencia de las bandas juveniles”.

El PP también propone una mejora de las condiciones laborales de los agentes

Entre las propuestas del partido destaca la creación, por parte de la Policía Local, de una unidad de lucha contra la violencia de bandas juveniles, para que así “puedan dar un soporte específico en colaboración con las unidades de Policía Nacional”. También solicitan una mejora de las condiciones laborales de los agentes y el cumplimiento

de las tasas de reemplazo. En la moción también se solicita a la Delegación del Gobierno en Madrid una mayor presencia de Policía Nacional en las calles de Fuenlabrada.

Noelia Núñez, portavoz del PP de Fuenlabrada, afirma que Fuenlabrada es una de las ciudades en la que estos casos están incrementándose. “Creemos que es necesario actuar ya para que

se pueda prevenir y mitigar el repunte de violencia que se está llevando a cabo en nuestras calles. No sirve de nada ponerse de perfil, no queremos que continúe la violencia en Fuenlabrada y el gobierno de la ciudad ha de colaborar en atajar de manera rotunda este problema, no queremos que sigan condenando a cientos de jóvenes”, concluyó.



Noelia Núñez, portavoz del Partido Popular en Fuenlabrada

172 personas participan en la maratón de donación del Hospital de Fuenlabrada



■ La colaboración ciudadana de Fuenlabrada, Moraleja de Enmedio y Humanes ha permitido que se consiguieran más de 140 donaciones. Para lograrlo, se puso en marcha una Maratón de donación de sangre en la que se pidió a la gente que acudiera a donar.

El objetivo es concienciar sobre la importancia de la donación de sangre

La iniciativa pudo cumplir sus objetivos gracias a los profesionales de Enfermería, facultativos, servicios generales, mantenimiento y hostelería. También a los implicados en logística y desarrollo, junto con el personal del Centro de Transfusión. Otro objetivo de la campaña era “concienciar sobre la

importancia de la donación de sangre”, y aumentar las reservas de sangre para cubrir la demanda de la Comunidad.

Según el Centro de Transfusión de la Comunidad, hace semanas que las donaciones están bajando. Las reservas de sangre de los grupos O- y AB- se encuentran en alerta amarilla.

En la maratón participaron diferentes ayuntamientos, incluido el de Fuenlabrada, junto a clubes deportivos: el Club de Baloncesto de Fuenlabrada y el Club de Fútbol de Fuenlabrada. Este último, además, ha regalado entradas a todos los donantes para el próximo partido como local del club.

Pese a haber terminado la maratón, se sigue necesitando la donación de sangre de forma periódica. Aquellos interesados pueden hacerlo, en el Hospital de Fuenlabrada, de lunes a viernes en horario de 10.00 a 20.00.

CONSIGUE TU BONO de hasta **12.000€** PARA LA DIGITALIZACIÓN DE TU EMPRESA

Con el
KIT DIGITAL

(Subvención a fondo perdido para las empresas)

PARA
GASTAR
EN



Web



E-commerce



Redes
Sociales



ERP
(Gestión de procesos)



CRM
(Gestión de clientes)



BI y análisis
de datos



Servicios de
Oficina virtual

¿A quién va dirigido?



Segmento I

Empresas entre 10 y 49 empleados

Importe bono digital



hasta
12.000 €



Segmento II

Empresas entre 3 y 9 empleados

Importe bono digital



hasta
6.000 €



Segmento III

Empresas entre 1 y 3 empleados

Importe bono digital



hasta
2.000 €

**Pasos para
solicitar la
subvención**

1

Consulta el
catálogo de
Soluciones
Digitales del Kit
Digital

2

Regístrate en
acelerapyme.es y
realiza el test
autodiagnóstico

4

Elige tu Agente
Digitalizador y
las soluciones
que necesite tu
negocio

5

Formalizar el
acuerdo de
prestación con tu
Agente
Digitalizador

PROGRAMA KIT DIGITAL CONFINANCIADO POR LOS FONDOS NEXT GENERATION (EU) DEL MECANISMO DE RECUPERACIÓN Y RESILIENCIA



TE INFORMAMOS DE TODO
lo que necesites saber para conseguir tu subvención

vivirEdiciones

www.subvenciondigital.es/kit-digital.php • info@vivirediciones.es

910 05 39 85

Madrid lideró en 2021 la inversión extranjera en España, el 73% del total nacional

En el último trimestre del pasado año la región recibió más de 10.900 millones de euros

■ La Comunidad de Madrid ha liderado en 2021 la atracción de inversión extranjera en España. Lo ha hecho con 20.943 millones de euros, el 73% del total nacional. Así lo reflejan los últimos datos hechos públicos por el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo.

En el último trimestre de 2021 la región recibió más de 10.900 millones

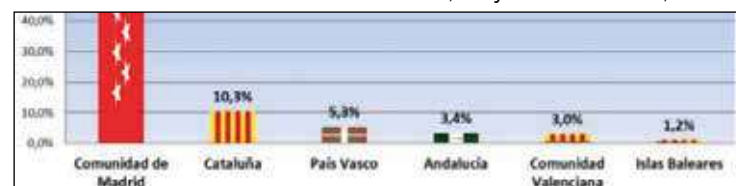
Unos datos que son relativos al cuarto trimestre del pasado año. En el último trimestre de 2021 la región recibió más de 10.900 millones de euros. Francia, Luxemburgo, Países Bajos, Reino Unido y EEUU son los principales países inversores en Madrid.

Tras la región se sitúa Cataluña, que ha recibido el 10,3%. Seguida de la comunidad foral se posiciona País Vasco -5,3%, Andalucía -3,4% y la Comunidad Valenciana -3%. En cuanto a los países que más han invertido en Madrid, la lista está encabezada por Francia -30,6%. Seguida de Luxemburgo -28,4%, Países Bajos -11,8%, Reino Unido -10,1% y EEUU -6%.

Los principales sectores en los que ha recaído la inversión extranjera en la región a cierre de 2021 han sido actividades

de construcción especializada -23,8%, suministro de energía eléctrica, gas, vapor y aire -22,4%, servicios financieros -9,5%, programación, consultoría y otras actividades -5,4%, actividades inmobiliarias -4,5% y comercio al por menor -4%.

En cuanto al último trimestre del pasado ejercicio, la Comunidad de Madrid ha recibido un total de 10.937 millones de euros, el 77% de toda España. En ese mismo periodo, el País Vasco alcanzó el 8,6%, Cataluña un 5,7% y Andalucía el 2,1%.



Datos de inversión extranjera en España en 2021

La Comunidad de Madrid desarrolla 13 mejoras en infraestructuras deportivas

La inversión para las actuaciones de construcción o mejora de las instalaciones deportivas ronda los 21 millones de euros

■ La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha la construcción o rehabilitación de 13 infraestructuras deportivas. Para ello, se están destinando más de 21 millones de euros con cargo al Programa de Inversión Regional. Cinco de las reformas son en municipios del este, cuatro en el sur, dos en el norte y otras dos en el oeste.

En algunos de los casos son nuevas infraestructuras (como el centro acuático de Getafe o las dos pistas multideportivas de Torres de la Alameda), en otros,

mejoras en recintos ya existentes (como las del pabellón Enrique Blas Echevarría en Collado Villalba). El Programa de Inversión 2022-2026 cuenta con el mayor presupuesto de su historia: 1.000 millones de euros.

“Trabajamos por una política de reequilibrio territorial en la que todos los ciudadanos tengan las mismas oportunidades y, para ello, contamos con un PIR con el mayor presupuesto de su historia, 1.000 millones de euros”, ha destacado Carlos Izquierdo, Consejero de la Comunidad de Madrid.



Carlos Izquierdo, Consejero de la Comunidad de Madrid

LA FUERZA DE LOS EMPRENDEDORES TRABAJANDO PARA UN FUTURO MEJOR

AEFSUR es una organización empresarial multisectorial, sin ánimo de lucro, miembro de pleno derecho de la patronal CEIM [Confederación Empresarial de Madrid-CEOE], asociada a la **Cámara Oficial de Comercio e Industria de Madrid** y colaboradora con CIFE [Centro de Iniciativas para la Formación y el Empleo, agencia de desarrollo local dependiente del Ayuntamiento de Fuenlabrada].

AEFSUR, fundada 100% por **emprendedores**, está dedicada a mejorar las condiciones para crear y hacer crecer la empresa en Fuenlabrada.

Esta asociación busca aumentar la **eficiencia** y la **innovación** teniendo en cuenta el impacto de las políticas y de los planes institucionales, y ofrece servicios empresariales que hagan la vida del emprendedor más fácil y le permitan concentrarse en el crecimiento empresarial.

Acompáñanos para crecer juntos.



AEFSUR

Asociación Empresarial de Fuenlabrada

91 489 15 36 • comunicacion@aeftsur.org • aeftsur.org



Síguenos en
vivir_fuenlabrada

Comisiones Obreras pide políticas activas de empleo para los desempleados



■ CCOO en Madrid ha reclamado políticas activas de empleo para las personas desempleadas de larga duración. El sindicato considera que los datos del paro de este mes de marzo dejan claro que “la invasión de Ucrania y, en la última parte del mes, el cierre patronal de transporte, han sido factores influyentes”.

La institución en un comunicado estima que si bien no son muchas la personas que abandonan el desempleo, sí lo hacen en un porcentaje más alto con contratación indefini-

da. El sindicato recuerda, además, que en marzo de 2021 había una contratación eventual de un 90%, que en marzo de este año se sitúa en un 70%.

“Es deseable que según vayan pasando los meses, este porcentaje de contratos indefinidos crezca en mayor número. Se deben mantener los estímulos para las personas desempleadas de larga duración y hacer políticas activas de empleo que proporcionen una salida respecto al empleo de estas personas”, han defendido desde el sindicato.

Aprobado el proyecto de reforma integral del Hospital La Paz

Isabel Díaz Ayuso hizo el anuncio tras la celebración del Consejo. El proyecto comenzará este mes y se estructurará en tres fases



■ El Consejo de Gobierno de la Comunidad ha aprobado el proyecto de la reforma integral del Complejo Hospitalario Universitario La Paz. Previamente, se les informó de la adjudicación del concurso para la redacción del plan arquitectónico y la dirección de obra del centro público. Este permanecerá en su ubicación actual.

El proyecto comenzará en el primer tercio de 2022 y se estructurará en tres fases: el Hospital General, el Materno - Infantil y el edificio de servicios complementarios junto a la Torre de Maternidad. Según Díaz Ayuso, la superficie se am-

pliará en un 72% respecto a las instalaciones actuales.

Estas reformas se enmarcan en el plan de modernización de infraestructuras hospitalarias de la sanidad pública puesto en marcha por la Comunidad de Madrid. Concretamente, abarca las reformas integrales de los siete hospitales públicos universitarios más importantes de la región.

El proyecto se adjudicó por un importe de 17.712.849,64 euros. La cantidad abarca las diferentes fases de diseño del proyecto. La construcción del hospital contará con una inversión cercana a los 504 millones de euros.

El nuevo La Paz tendrá una superficie de más de 320.500 metros cuadrados. Dispondrá de 1.159 camas, todas en habitaciones individuales (el 30% de ellas preparadas para doblarse en caso de ser necesario). Estará dotado de

**Dispondrá de 1.159
camas, todas
habitaciones individuales**

12 salas de paritorio, 253 puestos de urgencia, 51 quirófanos y 675 locales de consultas externas. Su diseño será “innovador y flexible”. Se construirá por fases para poder mantener la actividad asistencial mientras progresan las obras. También se realizarán reformas en los hospitales Carlos III y Cantoblanco, así como en los Centros de Especialidades adscritos a La Paz.

CRISIS UCRANIA

COMITÉ DE EMERGENCIA

EMERGENCIA

MILES DE PERSONAS
NECESITAN TU AYUDA

AYUDA AHORA

www.comiteemergencia.org

900 595 216

% bizum al 02076

El PSOE propone dos meses de transporte público gratis, abono a 30€ y tarifa joven hasta los 30

Juan Lobato incide en que más de 4 millones de madrileños podrían beneficiarse de las medidas de la puesta en marcha de una tarifa única de transporte por un total de 420 millones de euros.



Juan Lobato, secretario general del PSOE-M

■ El portavoz del PSOE en la Asamblea de Madrid, Juan Lobato, envió a la presidenta de la Comunidad de Madrid, Isabel Díaz Ayuso, una carta proponiendo una batería de medidas “realistas, sensatas y viables” que, a su juicio, pueden beneficiar a los ciudadanos madrileños en un contexto de crisis como el actual.

Lobato propone que el Ejecutivo apruebe “de forma inmediata” dos meses de transporte público para todos los usuarios del abono transporte. Una vez finalizado este periodo, propone

una tarifa única en el abono mensual para todas las zonas que ascendería a 30 euros. En último lugar, apuesta por elevar la edad máxima de la tarifa joven, que supone un precio de 20 euros al mes, hasta los 30 años desde los 26 actuales.

El líder socialista calcula que más de cuatro millones de madrileños podrían beneficiarse de esta estrategia en el transporte público. Se estima que con estas medidas se les ahorraría a los madrileños usuarios del servicio de trans-

porte un total de 420 millones de euros. Una cantidad de dinero que tendría que asumir la Comunidad de Madrid con fondos propios.

“Estaremos facilitando una alternativa viable y sostenible

La iniciativa supondría un gasto de 420 millones de euros para el gobierno regional

para los desplazamientos diarios de miles de madrileños que hoy optan por su coche y a los que los altos precios del combustible tendrán un enorme impacto en sus economías familiares”, argumenta Lobato.

La Comunidad de Madrid crea la Red madrileña de Ciudades universitarias

La Red Madrileña de Ciudades Universitarias la componen los 28 municipios de la región con campus u hospitales

■ La Comunidad de Madrid ha anunciado la creación de la Red Madrileña de Ciudades Universitarias. Busca reconocer la aportación social y económica de estos espacios educativos, a la vez que promueve el desarrollo de convenios con empresas y agentes vinculados a la cultura. Estos ofrecerán beneficios y descuentos en planes relacionados con ocio y medioambiente.

La Red está compuesta por miembros de 28 municipios que cuentan con campus o hospitales ligados a un centro académico. Junto a ellos, participan también

la Federación de Municipios de Madrid y la Fundación madri+d (esta última coordinando el funcionamiento del proyecto).

Madrid es la región con más facultades de España y la mayor comunidad universitaria del país (con más de 400.000 personas entre estudiantes, profesores, investigadores y personal de administración y servicios). Además, cuenta con seis universidades públicas y 13 privadas, junto a la sede central de la UNED. Es una de las mayores concentraciones de estudiantes de Europa.



Acto de presentación de la Red madrileña de Ciudades Universitarias

VOX consigue las firmas del Partido Popular para reducir diputados en la Asamblea de Madrid

La propuesta forma parte del pacto de investidura entre Rocío Monasterio e Isabel Díaz Ayuso



Rocío Monasterio, portavoz de VOX

■ Vox ha conseguido del Partido Popular las firmas necesarias para poder presentar en la Asamblea de Madrid la iniciativa de reducir el número de diputados. Se trata de una propuesta pactada entre Rocío Monasterio y Díaz Ayuso como parte del acuerdo de investidura. El objetivo es reducir, de 136 a 91, los diputados del Parlamento regional.

“Vox hoy ha dado un paso más en la eliminación del gasto político superfluo para poder invertir recursos en lo verdaderamente necesario”, ha comunicado el partido en relación a la crisis ucraniana.

Monasterio también pide a la izquierda que apoye esta iniciativa. “En estos momentos de dificultades, tienen que ser responsables y estar del lado de los madrileños. Cuando las familias, los autónomos y las empresas se aprietan el cinturón, los políticos también tienen que hacerlo”.

Se trata concretamente de una Proposición de Ley de reforma del Estatuto de Autonomía de la Comunidad de Madrid que cambiaría el criterio por el que el número de diputados viene determinado en función del censo de población (uno por cada 50.000 habitantes).

Podemos quiere un frente amplio de izquierdas para las elecciones en Madrid de 2023

El partido propone tejer un proyecto similar al llevado a cabo por la vicepresidenta segunda Yolanda Díaz a nivel nacional



Alejandra Jacinto, portavoz de Podemos, durante la intervención

■ Alejandra Jacinto, coportavoz estatal de Podemos y diputada en la Asamblea de Madrid, ha defendido la necesidad de construir un “frente amplio” en Madrid de partidos y colectivos de izquierda para las próximas elecciones autonómicas de 2023.

Jacinto ha llamado además a aprovechar esa “oportunidad histórica” que habrá en los próximos comicios. Así, Podemos propone tejer un proyecto similar al que emprende la vicepresidenta segunda, Yolanda Díaz, a nivel nacional. Una iniciativa con la que bus-

car la unidad con todos los actores políticos, como Más Madrid, para “irradiar” a su vez al resto del Estado.

Podemos quiere un frente amplio con Más Madrid y otras fuerzas de izquierda para las elecciones en Madrid de 2023. “Si compartimos objetivos no tiene sentido no unificar fuerzas para desalojar a (Isabel Díaz) Ayuso de las instituciones. Las gentes progresistas de Madrid merecemos ilusionarnos, cicatrizar heridas, poner luces largas y avanzar”, ha explicado la portavoz.

Así, Jacinto también apuesta por una nueva confluencia de todos los agentes a la izquierda del PSOE. Una medida en línea con lo ya planteado por IU Madrid que consideraba estratégico agrupar en el futuro en una sola candidatura a partidos izquierdistas. Casos a los que se suponen adscritos Más Madrid, Podemos, Equo, Alianza Verde, y Anticapitalistas.

La portavoz apuesta por una nueva confluencia de todos los agentes a la izquierda del PSOE

Para Jacinto, la articulación de un frente amplio de izquierdas es “posible” y sobre todo “deseable”. Una cuestión tanto a nivel nacional como autonómico, dado que es “más necesario que nunca” producir y lograr alianzas para incluir a todos los actores progresistas.

**AHORA LOS
DÍAS EMPIEZAN
CON ÀNGELS
Y TERMINAN
CON PEPA**

ÀNGELS BARCELÓ
Hoy por Hoy
L-V de 06:00 a 12:20h

PEPA BUENO
Hora 25
L-V de 20:00 a 23:30h.

SE2

Madrid Sur 94.4 FM

EL PODER DE LA VOZ



“ Todo lo que he aprendido al servicio de

Entrevistamos a Miriam Díaz-Aroca: actriz y m

Miriam Díaz-Aroca, ¿cómo estás? ¿Cómo te encuentras en este momento de tu vida?

Siendo humana, surfeando la ola lo mejor que puedo y sé. Algunos días con más energías que otros. A raíz del covid, el desgaste mental y emocional es mucho.

Hoy por ejemplo he decidido dedicarme a no pensar. Al ser solucionadora de vida, responsable de una casa, de una familia, de unos hijos, de una empresa... y serlo todo yo, es imposible no “pensar para solucionar”, pero llega un punto en el que te desgastas demasiado. Así que hoy me he levantado para no pensar.

¿Y cómo se hace lo de no pensar?

Bailando, levántate por la mañana bailando. En mi trabajo como mentora, el juego es una de las herramientas que más utilizo. A través de estas dinámicas de juego se desencorsetan las cargas de

responsabilidad y permiten romper muchas cosas que tenemos consolidadas. Cuando te cantas tu vida, bailas tus emociones, le vas poniendo sentido del humor... funciona.

Actriz, periodista, conferenciente, presidenta de la Fundación Elígete... En este momento de tu vida, ¿en cuál te encuentras más cómoda o abor das con más ilusión?

Gracias a este regalito de guardarnos en casa durante algún tiempo, abrí una puerta más a mi vida. Todo lo artístico se cerró y empecé a mirar hacia adentro. A mí de forma natural siempre me ha gustado guiar a la gente, poder escuchar

Mi talento innato, mi pulsión y mi pasión, es la interpretación. Yo por encima de todo soy actriz

la, ayudarla... y decidí hacerlo de forma profesional. Me metí en un máster y me certifiqué como mentora estratégica, que es una mentoría de alto impacto, y está siendo una experiencia extraordinaria.

Mi talento innato, mi pulsión y pasión, es la interpretación. Yo por encima de todo soy actriz, que es lo que realmente me hace vibrar y brillar. Y luego está esto otro que forma parte de mi propio desarrollo como ser humano y de mi evolución, ya que todo lo que he aprendido en mí lo pongo al servicio de los demás.

Has trabajado con grandes directores de cine, en el teatro, en la televisión... Tu última participación ha sido en “Toy Boy”, una serie de Netflix. ¿Qué diferencias encuentras al trabajar en soportes tan diferentes? ¿En cuál de estos medios te gusta más trabajar?

El denominador común es que trabajo, me da igual la plataforma. Eso es lo importante: trabajar, estar en activo, hacer cosas chulas.

La diferencia más grande es que en unas plataformas te ven a nivel planetario y en otras a nivel más local. Luego está el regalo de que puedas ver una serie entera sin tener que estar esperando semana a semana... Por eso hay tanta producción, tiene muchísimas ventajas. La televisión tiene su encanto especial, pero las plataformas han arrasado con todo.

Para las mujeres, en nuestra sociedad en general y para las actrices particularmente, puede resultar más complicado lograr grandes éxitos en su carrera. ¿Cómo lo has vivido en tu caso? ¿Crees que la sociedad ha avanzado en este aspecto en las últimas décadas?

Yo soy muy optimista. No hemos conseguido el rasero del equilibrio donde las oportunidades, los precios y los cachés sean los mismos para hombres y mujeres, pero sí que hemos conseguido grandes cosas y seguimos avanzando hacia ello.

En mi caso, nunca me he comparado ni me he preguntado si cobrarán más ellos que yo. He trabajado, he disfrutado muchísimo, he intentado ser lista a la hora de negociar y, aunque seguramente lo podría haber hecho mejor, nunca he entrado en esa comparativa.

La Fundación Elígete, de la que eres Presidenta, tiene como objetivo principal “un mundo sin violencia, comprensivo, humanizado, inclusivo, igualitario”. ¿De dónde nace la idea de crear esta fundación?

Nace en un momento de tranquilidad laboral y profesional en el que se aúnan varios factores. En eventos, me empiezo a encontrar con muchas mujeres que comparten conmigo de forma natural y espontánea sus vivencias de violencia de género. Sentí que era una señal y que tenía que hacer algo. Cogí mis mejores herramientas, que al final es subirme a un escenario, y creé “Elígete”: un evento que consiste en sacudir conciencias para resetear

“Elígete”: un evento que consiste en sacudir conciencias para resetear patrones educativos y evitar situaciones de maltrato

patrones educativos y evitar que se produzcan situaciones de maltrato.

Nos dedicamos a ofrecer cambios en patrones educativos para no permitir los abusos que incorporamos en la vida por un amor equivocado, por complacer, por no crear conflicto... En la fundación, buscamos una vida digna sin maltrato, tanto en el mundo femenino como masculino, en el mundo de los niños, de los abuelos, de las discapacidades... Así, proporcionamos información para no normalizar situaciones, para no acostumbrarnos al dolor. La costumbre es el amor.

¿Qué feedback sueles recibir después de estos talleres e interven-



“Ahora que por fin SOY YO, te inspiro a que por fin SEAS TÚ”

“Lo que me ha pasado de mí, lo pongo a disposición de los demás”

Mentora estratégica de alto impacto

¿Cómo se relaciona con las experiencias en los que hablar sobre la eliminación de la violencia?

Sobre todo, agradecimiento. Es cierto que hemos normalizado muchas situaciones y que, por una educación castrante, nos hemos acostumbrado a relaciones que no son muy nutritivas. Cuando les enseñas cuáles son las sintomatologías, por qué lo hacemos... Sin crítica ni juicio: es simplemente entender que nos han entrenado para eso y ahora hay que entrenar otro tipo de actitudes. Entonces, sobre todo gratitud, ya no solo por cambiar la vida de uno mismo, sino por ser un referente para nuestros hijos e hijas.

Además, eres mentora y trabajas, a través del coaching, en realizar “intervenciones estratégicas” que buscan la transformación personal. ¿En qué consisten exactamente estas “mentorías de alto impacto”?

Es un coaching concentrado. En vez de realizar sesiones cada semana, cada quince días... lo concentramos todo en un día y es una metodología que me gusta mucho.

Todos los seres humanos funcionamos desde las heridas, y a partir de ellas creamos un personaje para ser validados, para ser comprendidos y reconocidos. Entonces, durante dos horas y media, vamos directamente a la herida: la detectamos, la

desmontamos con mucho amor —entendiendo por qué se produjo y para qué— y desde el entendimiento se va desvaneciendo y se quitan muchísimas culpas, muchísimos miedos.

A partir de ahí, vamos estableciendo nuevos vínculos con la persona, con el entorno social, con la familia, con el trabajo. Hacemos dinámicas para encajar aquello que hemos descubierto, para con-

“Pasamos del plomo al oro: todo lo que te pesa lo convertimos para que puedas vivir de otra forma y desde otro sentido”

solidar ese nuevo patrón de actuación. Pasamos del plomo al oro: todo lo que te pesa lo convertimos para que puedas vivir de otra forma y desde otro sentir.

Trabajas desde la empatía, el autoconocimiento y la superación personal. Cuéntanos, ¿qué historias personales te han llegado a conmover de una forma especial?

Las historias de mis clientes son privadas, pero hay historias para crujirte el alma. Hace poco trabajé con una persona que, por el hecho de ser muy muy agradecida desde pequeña, recibía pali-

zas interminables. Si te pasa eso, puedes pensar que tienes todas las papeletas para ser una persona destructiva, pero todo lo contrario, aunque esa herida está ahí. Las heridas vienen de la parte de la educación, de la niñez, de los papás y las mamás... Pero no trabajamos desde la culpa, sino siempre desde el entendimiento.

Otra de tus facetas es la de speaker y presentadora de eventos corporativos, habiendo trabajado con importantes empresas y multinacionales. ¿Cómo te sientes en este papel?

Yo me llamo “charlóloga”, aunque es una terminología que no existe, me la invento yo [risas]. Me siento muy útil al explicar cómo ha sido el proceso personal de desmontar mi personaje, abanderar la autenticidad y la coherencia y, desde ahí, construir la vida que quiero y la mujer que quiero ser. Me gusta mucho compartir mi propia experiencia.

Aunque ya estemos en abril, ¿qué le podemos pedir a este 2022?

Yo le pido a la vida, me da igual el año. Mucha coherencia, que seamos tratados con respeto y no como esclavos, que nos cuestionemos las cosas y no nos quedemos con lo que nos dan —hay muchas alternativas inform-



Puedes ver la entrevista completa en vivirediciones.es

tivas—, que entremos en un sistema de colaboración y no de competición, que empecemos a vivir desde el corazón con la arquitectura emocional bien colocada, que nos atrevamos a cuidarnos y no esperemos a que nos construyan vidas maravillosas, no le pidamos peras al olmo. Tú eres tu peral y tú eres tu olmo: constrúyete tú, tú eres tu mejor empresa, dignifícate, límpiase, sé referente para ti y para todo el mundo. Desde ahí vamos a construir vidas preciosas, bonitas, honorables. Y la simplicidad: en tu mente, en tus emociones, en tus amistades, en tus parejas, en tu casa, en tus armarios... Vamos a simplificar la vida. **Como sabes, los periódicos de vivir Ediciones son leídos diariamente no solamente en la Comunidad de Madrid, sino también en Ciudad Real-Tomelloso y Sevilla. ¿Qué mensaje te gustaría lanzarle a nuestros lectores y lectoras?**

Quiero compartir el lema con el que hoy en día me defino. Nos han educado pensando que más vale “lo malo conocido, que lo bueno por conocer”, “los amores reñidos son los más queridos”, “la letra con sangre entra”... Hay que cambiarlo. Mi lema: “más vale lo bueno por conocer que lo malo conocido”. Siempre.



Miriam Díaz-Aroca con Jose Manuel Roldán, Editor de vivirEdiciones durante la entrevista



Reconocimiento de la Escuela Madrileña de Salud por “Elígete”

Hábitos para mejorar nuestra calidad del sueño

Este pasado mes de marzo se ha conmemorado el Día Mundial del Sueño. Aprovechamos la ocasión para tratar algunas de las claves que nos permitirán mejorar la calidad del sueño y, en consecuencia, nuestra calidad de vida



■ Según la Sociedad Española de Neurología, más de cuatro millones de españoles padecen algún tipo de trastorno de sueño, ya sea crónico o grave. Entre un 20 y un 48% de la población adulta sufre dificultad para conciliar o mantener el sueño,

mientras que se alcanza el 25% en caso de los más pequeños.

Para conciliar el sueño es clave evitar el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz unas dos horas antes de la hora de acostarse. Prescindir del teléfono, o no tener ordena-

dores ni televisión en la habitación es también algo positivo. Lograr suficiente oscuridad también es clave, y en caso de no poder generarla adecuadamente se puede recurrir a un antifaz. Conseguir silencio es algo que para muchos se anto-

ja imposible, pero es indispensable. Se recomienda también tener un espacio limpio y ordenado, que invite al descanso. Respecto al colchón, que sea de firmeza media, evitando almohadas excesivamente altas.

mir siesta, lo recomendable es limitarla a un máximo de 30 minutos tras la comida y nunca superar los 90 minutos en los casos más extremos.

La alimentación y el deporte también están relacionados con la calidad del sueño

La alimentación y el deporte también están relacionados con la calidad del sueño. Se recomienda mantener horarios de comidas regulares, así como evitar cenas copiosas, tardías, o beber en exceso justo antes de acostarse. El ejercicio físico regular puede ayudar también a mejorar la calidad del sueño.

Poner en práctica estos consejos hará que concilies más fácilmente el sueño, que las horas que pases en la cama sean realmente horas de descanso, y que tu calidad de vida mejore en todos los aspectos.

Se recomienda tener un espacio limpio que invita al descanso

Estas elecciones fomentarán una mejora de la postura y facilitarán un sueño reparador.

Es clave mantener una rutina respecto al horario de sueño

Respecto al horario de sueño, es importante intentar mantener una rutina. Es aconsejable evitar más de dos horas de diferencia entre la hora de acostarse los días laborales y los festivos. En caso de dor-

Tecnología

Los aviones eléctricos sin rotores ya son realidad

La tecnología Deflected Slip-Stream facilita el despegue y aterrizaje vertical sin rotores ni alas basculantes



■ La empresa CoFlow Jet, especializada en ingeniería y control de flujo activo, ha firmado un acuerdo de propiedad conjunta con la NASA para comercializar la tecnología Deflected Slip-Stream (DSS) habilitada sobre su tecnología de perfil aerodinámico CoFlow Jet (CFJ). La tecnología de chorro desviado DSS facilita el despegue y el aterrizaje vertical. También propicia la capacidad del vuelo estacionario y de crucero sin la necesidad de utilizar alas giratorias, grandes rotores basculantes ni sistemas de elevación adicional.

Esta tecnología permitiría a las aeronaves despegar verticalmente, flotar, hacer una transición suave a viaje de crucero y aterrizar verticalmente. Supondría está

una simplificación muy sustanciosa del el sistema del vehículo. También permitiría reducir el peso de la aeronave, reduciría el ruido, aumentaría la autonomía y con ello ahorrar energía.

La tecnología de chorro desviado también combinaría despegues y aterrizajes verticales cortos (V/STOL). Además, ahorra aún más energía donde hay un espacio de pista corto.

En palabras del director ejecutivo de CoFlow Jet y profesor de la Universidad de Miami, el Dr. Gecheng Zha, la reducción de energía requerida para el despegue, el aterrizaje y el vuelo permitiría hacer económicamente viable el transporte urbano y el comercio electrónico vía aérea.

Ford prueba una tecnología de semáforos que facilita el paso a los vehículos de emergencia

La tecnología reduciría el riesgo de accidente provocado por los servicios de urgencia al saltarse los semáforos en los entornos urbanos

■ La marca automovilística estadounidense Ford ha puesto a prueba una novedosa tecnología de semáforos conectados que pueden ponerse en verde au-

Disminuirá los atascos enviando información de los semáforos a los vehículos que se acercan

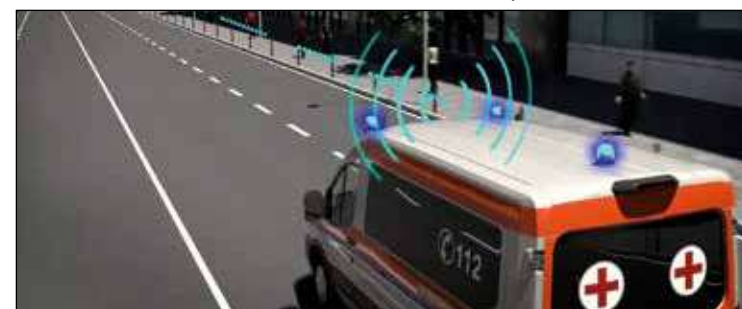
tomáticamente para facilitar el camino. Esta innovación, según ha informado la compañía en un comunicado, también ofrece rutas más rápidas a ambulancias, camiones de bomberos y vehículos de la policía.

La inclusión de esta tecnología permitiría, sobre el papel,

reducir el riesgo de accidente provocado por los servicios de urgencia al verse en la necesidad de saltarse un semáforo en rojo. Además, disminuiría los atascos al enviar la información del estado de los semáforos a los vehículos que se acercan.

En su test, Ford ha utilizado una carretera con ocho semáforos consecutivos en Aachen (Alemania) y dos tramos con tres semáforos consecutivos

a las afueras de la ciudad. El vehículo seleccionado para la prueba fue el Ford Kuga híbrido enchufable, equipado con unidades de a bordo. Un sistema para comunicarse con la infraestructura, y hardware de control rápido y ejecutar así el software del prototipo en el vehículo. El coche actuó como ambulancia y vehículo de pasajeros para los diferentes escenarios de prueba.



Accesorios y repuestos en electrodomésticos

REPUESTOS para todas las marcas de **ELECTRODOMÉSTICOS**

ACCESORIOS Y PEQUEÑO ELECTRODOMÉSTICO DE MARCA PROPIA



fersay.com



Edita tu libro



Si eres escritor queremos conocerte:
autores@erascunavez.org
www.erascunavez.org

Espacio disponible



SE ALQUILA

Desde 49€

Alquila un despacho

TU ESPACIO DE TRABAJO EN ALCORCÓN

Despachos privados
Mesas compartidas
Salas de reuniones
Salas de formación
Mini almacenes
Plazas de aparcamiento
Gestión Administrativa
Oficina Virtual

WORKING US!
ESPACIOS DE TRABAJO Y OCIO

www.workingus.es info@workingus.es

C/ de la Electricidad, 5
(Pol. Ind. San José de Valderas)

Nuevo menú degustación

RESTAURANTE
LON GRIS
DESDE 1983

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

Sugerencias semanales

Nuevo Menú Degustación 30€

Menú del día

NUEVOS SALONES INDEPENDIENTES PARA EVENTOS Y COMIDAS DE EMPRESA

Salones independientes para eventos y comidas de empresa

Reforma con calidad

EL GUSTO POR EL DETALLE

BEYMA
Gestión de proyectos
REFORMAMOS VIVIENDAS, LOCALES Y COMUNIDADES.

¿POR QUE ELEGIRNOS?

GRANDES PROFESIONALES
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
CUMPLIMOS EL PLAZO
25 AÑOS DE EXPERIENCIA
CALIDAD, RAPIDEZ Y LIMPIEZA

C/ DE LA ELECTRICIDAD 5
SAN JOSE DE VALDERAS (MADRID)

WWW.BEYMAPROYECTO.ES
BEYMA@BEYMAPROYECTOS.ES

91 837 03 30

¿Ya has decidido divorciarte?

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

RBR Abogados

Mercantil
Penal
Administrativo



Fiscal
Laboral
Financiero

Consúltenos sin compromiso

• 91 745 21 10 •

Cultura

Arte

Miradas infinitas



■ La colección 'Miradas infinitas' del Colectivo de Pintores "Las Artes" estará expuesta desde el 31 de marzo al 8 de mayo en el Centro de Artes Tomás y Valiente. En ella, su autor nos presenta una exposición de sus últimos trabajos realizados, obras que abarcan, entre otros temas, el compromiso de su tiempo. Todo ello en una colección en la que a través de la mirada podrán contemplarse no sólo emociones positivas, sino también la desilusión y el dolor. La exhibición es apta para todas las edades y completamente gratuita.

Del 31 de marzo hasta el 8 de mayo

Horario: de 10:00h a 21:00h

Lugar: Centro de Artes Tomás y Valiente

Entrada gratuita

Arte

'Tú frente al espejo'



■ La Sala C Roja del Centro de Artes Tomás y Valiente acoge la exposición 'Tú frente al espejo' de Ramón González Palazón. Palazón es un artista multidisciplinar que desarrolla su trabajo en la pintura, el dibujo, la video creación, la instalación y la filmografía. Es licenciado en Bellas Artes y reconocido por grandes instituciones de prestigio internacional. En su primera exposición en el CEART el artista analiza las relaciones entre el ser humano y su entorno social.

Del 31 de marzo hasta el 8 de mayo

Horario: de 10:00h a 21:00h

Lugar: Centro de Artes Tomás y Valiente

Entrada gratuita

Más cultura

Los Transformers invaden el CEART con su nueva exposición

La exposición estará abierta al público hasta el 18 de junio

■ Los Transformers llegan al Centro de Artes Tomás y Valiente (CEART) con una nueva exposición enfocada en su universo de ficción. Supone la segunda actividad organizada por Fuenlabrada Friki, teniendo lugar en la Sala Polivalente del centro municipal. Una selección que aterriza tras el enorme éxito cosechado con la primera exposición, visitada por más de 15.000 personas de todas las edades.

La muestra alberga figuras de Lego y figuras en impresión 3D

La muestra permanecerá abierta hasta el próximo 18 de junio. La concejala de Cultura afirma que: "causará gran expectación", recibiendo el espacio "un gran número de visitas de los años 80".

En esta espectacular actividad, el público podrá realizar un recorrido en forma cronológica por las colecciones más representativas



de este vasto universo. Todo ello a través de las series de animación, películas, cómics y merchandising; protagonizados por los icónicos robots.

También los aficionados al mundo de los robots convertibles en diferentes objetos, ya sean vehículos, aviones o animales; podrán contemplar una gran figura de Lego, reproducciones creadas en impresión 3D y una serie de customs.

La exposición abarca también dioramas y decorados específicos. Se complementará con diversas actividades que se irán programando durante los fines de semana, relacionadas con el mundo de los

Transformers, como talleres, charlas y concursos.

En total encontramos una exposición con objetos que alcanzan hasta los 3.000 euros. Todo ello en una exhibición que supone a mayor exposición de colecciones privadas realizada en la Comunidad de Madrid y

El próximo proyecto será sobre 'El señor de los anillos'

la primera a nivel nacional que cuenta con la autorización del distribuidor oficial de los productos jugueteros Hasbro.

Los Transformers nacieron en 1984 y desde sus inicios hasta la actualidad se han creado numerosas colecciones en torno a este universo. Se convierte así en uno de los más ricos del mundo friki.

Es una iniciativa impulsada por el Ayuntamiento de Fuenlabrada. Contará con una programación estable de exposiciones, concursos e incorpora la celebración del Festival Fantasía. Además, ya se conoce que la siguiente exposición impulsada por el proyecto será sobre 'El señor de los anillos' llegando previsiblemente en el mes de septiembre.

Más cultura

Nuevas exposiciones pictóricas y multidisciplinares en el CEART

Las nuevas exposiciones estarán disponibles hasta el próximo 8 de mayo



■ La cita con el arte se renueva en abril con la llegada de nuevos trabajos a la Sala C del Centro de Artes Tomás y Valiente (CEART). De esta manera, el centro se renueva con la pintura de Gorka García Herrera y la exposición del Colectivo Las Artes. Las tres muestras estarán disponibles hasta el 8 de mayo.

En primer lugar, Gorka García Herrera trae a la sala verde 'Perdido para siempre lo perdido', una exposición de pintura que

como base diversas propuestas utópicas que el ser humano ha ido planteando a lo largo de la historia. Unas preocupaciones que se suman a su reflejo distópico en el mundo actual con ciudades devastadas por la guerra.

Finalmente, la sala de los colectivos albergará 'Las Artes' con la exposición 'Miradas infinitas'. Una variedad de obras en las que se abordan las emociones positivas, pero también la desilusión y el dolor.

El valle de La Barranca, un viaje a través del Mirador de las Canchas

Una hermosa trayectoria con grandes vistas de los picos más representativos de Madrid



La ruta del valle de La Barranca supone una de las travesías menos recurrentes de la sierra madrileña. Todo un hermoso viaje con grandes vistas de los picos más representativos de la comunidad. Un trayecto que se aleja de la popularidad de Cercedilla o La Pedriza pero que nada tiene que envidiarlas.

La ruta comienza en el Hotel La Barranca, cerrado permanentemente, en la carretera de la Barranca, pasada la M-607 y la M-601 muy cerca del pueblo de Navacerrada. Allí podremos estacionar nuestro vehículo en el caso haber optado por llegar hasta el inicio del camino sobre ruedas. El aparcamiento se encuentra junto al embalse de La Barranca. Allí una valla indica el comienzo de la travesía por una pista forestal que poco a poco irá ganando altura hasta el Mirador de las Canchas, punto más alto de la ruta. El

camino pasa por la fuente de Mingo y un poco más adelante a la izquierda se encuentra el Sendero Ortiz, uno de los senderos más bellos de la sierra madrileña que en esta ruta se realiza al regreso.

La pista hasta el mirador de la Conchas, a partir de tal punto, tiene algunos tramos de mucha pendiente. El esfuerzo ya merece la pena nada más alcanzar el horizonte y observar en su mirador la belleza que se

El mirador de las Conchas otorga una de las mejores vistas de la sierra madrileña

abre a tus pies. Este supone un buen momento para descansar y reponer fuerzas con algo de comer y beber. Hasta este punto han sido cerca de cinco los kilómetros recorridos. A la derecha de la pista y a espaldas del

los enfermos de tuberculosis en el año 1917. En la década de 1990 fue demolido después de muchos años de abandono, lo que dio pie a muchas leyendas. Según se cuenta, se realizaron en estos años numerosos rituales satánicos entre sus paredes. Una edificación que es considerada una de las más embrujadas del país. Lo que sí

El sendero suele estar muy transitado, tanto por excursionistas como por bikers. Estos últimos encuentran en su trazado de raíces y piedras una prueba para sus habilidades con la bicicleta de montaña.

Ya solo resta bajar hasta el punto de partida y bajar al encantador pueblo de Navacerrada. La localidad se encuentra a unos escasos kilómetros. En coche suponen pocos minutos pero siempre



La ruta pasa por el embrujado Real Sanatorio de Guadarrama

cabe la ocasión para los más exigentes de bajar andando. En Navacerrada, además de poder tomar el aperitivo, se puede comer en cualquiera de sus muchos restaurante de todo tipo. Si la opción es la de permanecer en el pueblo durante el fin de semana, ya sea para realizar otra ruta al día siguiente, existen infinidad de posibilidades. Entre sus calles conviven muchos hoteles rurales que harán que la experiencia en la zona sea inolvidable.

La ruta, de alrededor 11 kilómetros, es recomendable hacer en primavera o en otoño. En invierno la población de Navacerrada puede quedar aislada por la nieve y en verano el calor puede ser sofocante a no ser que se realice a primeras horas de la mañana.

mirador sale el Camino de la Tubería, un camino que conduce al Puerto de Navacerrada y a la Bola del Mundo.

Desde el mirador se pueden observar las increíbles vistas de la cumbres que rodean La Barranca: Cuerda de las Cabrillas, Cerro de Guarramillas (Bola del Mundo), La Monja (La Malaciosa) y sus neveros. Estos, ya desde el siglo XVII, proporcionaban hielo a la Corte de Madrid.

Después del descanso comienza la bajada por el lado opuesto del ascenso. Esta concluye kilómetro y medio después en el Real Sanatorio del Guadarrama, construido para

es seguro es que sirvió de inspiración a escritores como Camilo José Cela y Antonio Machado. Además, en 1971 se rodó la película La Noche de Walpurgis de León Klimovski. Una cinta clave en el terror patrio protagonizada por el afamado actor español Paul Naschy (Jacinto Molina). De todo ello solo ha prevalecido hasta nuestro días una explanada.

Unos pocos metros después nos encontramos con el anterior citado Sendero Ortiz que, tras cerca de cuatro kilómetros de tendencia a bajar, nos llevará al punto en que lo encontramos en la subida.

¿Dónde comer?



El Rumba

Plaza del Dr. Gereda, 1, Navacerrada
el-rumba.negocio.site | 918 56 04 05

¿Qué visitar?



De Pino a Pino

¡Vive una experiencia entre árboles en Navacerrada!
depinoapino.com

¿Dónde alojarse?



Hacienda Los Robles

Avda. de Madrid, 27, Navacerrada
haciendalosrobles.com | 91 856 02 00

Motor

Ford Focus 2022

Vuelve uno de los utilitarios más célebres



Datos vehículo

Motor	1.0 EcoBoost 125 y 155 CV -con y sin mHEV-, EcoBlue 120 CV y 2.3 EcoBoost de 280 CV
Potencia	206Kw
Autonomía	650Km
Maletero	392 - 1.354 litros
Peso	1384kg

Distintivo ambiental



P.V.P : Desde 25.974 euros

■ El nuevo Ford Focus sale al mercado presentando retoques estéticos, más seguridad, un sistema multimedia renovado, y la posibilidad añadida de contar con el sistema de hibridación ligera. Con una longitud de 4,38 metros, una anchura de 1,82 y una altura de 1,47, el nuevo Focus cuenta con una distancia entre ejes de 2,70 metros. Su peso roza los 1.400 kilos (1.384), y su maletero tiene una capacidad de 392 litros.

El cambio más destacado a nivel de diseño es en su frontal, con faros más estilizados - al estilo del Mondeo -, mientras

que luce nuevos paragolpes y una renovada parrilla, capó y aletas delanteras. En el interior los cambios son aún más visibles: el nuevo Focus incluye un mejorado

Destaca la posibilidad de combinar versiones de motores EcoBoost

sistema de infoentretenimiento SYNC4, con una pantalla táctil que alcanza las 13,2 pulgadas (y un sistema compatible con Android Auto y AppleCarPlay). La tecnología de asistencia al conduc-

tor también ha recibido mejoras: Asistente de Punto Ciego para el retrovisor, el Sistema de Información de Ángulo Muerto con Cobertura de Remolque, Stop & Go, Información de Peligro Local, o el Asistente de Precolisión, entre muchos otros.

Todos los modelos de la gama incluyen la tecnología Drive Mode. Esta permite al conductor elegir entre tres modos de utilización: Normal, Eco y Sport.

Respecto al apartado mecánico, destaca la posibilidad de combinar las versiones con motor EcoBoost de 125 y 155 CV con una caja de cambios au-

tomática de siete relaciones. La gama de motores de este nuevo Focus podrá completarse con dos versiones de 100 y 125 CV sin hibridar y dos motores diésel de 95 o 120 CV de potencia. También se mantiene el Focus ST con motor de gasolina de 2,5 litros de cilindrada y 280 CV.

La nueva gama de Focus presentará las variantes ST-Line y Active, cada una de ellas

con elementos específicos que permiten una personalización al milímetro. En toda la gama hay disponible un pack X que añade un extra de equipamiento exclusivo. Los precios del nuevo Focus oscilan entre los 25.000 (en el caso de su modelo Focus Trend+ 1.5 EcoBlue 120 CV) y los 40.400 euros (del modelo Focus ST 2.3 EcoBoost 280 AUT7).



Ahorrar más carburante, ¿apagar el motor o al ralentí?



■ El alza del precio del carburante en los últimos meses está propiciando que los conductores busquen la manera de ser más eficientes al volante.

Las medidas de eficiencia pueden traducirse en el ahorro anual de hasta un depósito, además de las reducciones en emisiones y contaminación. Una de estas medidas, una de las menos notorias entre los conductores, se da con el coche dete-

nido. Según los profesionales del sector es mejor apagar el motor del coche cuando se está parado que dejarlo al ralentí. Para la OCU, cuando hay una parada de más de 20 segundos lo conveniente es apagar el motor para ahorrar combustible ya que un coche al ralentí consume 0,5 litros de combustible cada hora. De ahí que los automóviles equipados con sistemas Start&Stop sean más eficientes.

Cómo eliminar la carbonilla del motor de un coche diésel

No efectuar una buena limpieza en estos motores puede provocar graves pérdidas de eficiencia

■ En los motores alimentados por diésel, al cabo de los años, la mecánica puede ir ensuciándose por la acumulación de carbonilla. Este es un depósito de residuos sólidos resultantes de la combustión del carburante. No efectuar una buena limpieza del motor dejando que

Existen diversos métodos para hacer la limpieza de esta sustancia

este se carbonice con el tiempo afecta de manera negativa al rendimiento del vehículo y las emisiones que emite.



Este problema está también presente en los motores de gasolina, pero se agrava en los alimentados por gasóleo. En el interior de sus cámaras de combustión se deposita una mayor cantidad de residuos en forma de carbonilla, también llamada calamina.

Existen diversos métodos para hacer la limpieza de esta sustancia. El más tradicional re-

quiere desmontar el motor, con todos los costes, tiempo y complicaciones que ello conlleva. Pero la técnica moderna permite ahora hacerse de una forma más sencilla. Se procede a quemar directamente la carbonilla en el interior de los cilindros y conductos del escape. Todo ellos sin la necesidad de desarmar ningún componente de la mecánica.



Datos vehículo

Carnet	A y B
Motor	monocilíndrico de 125 cc
Potencia	12,73 cv
Velocidad	96 km/h
Peso	149 kg
Consumo	2.6 L/100km
Emisiones CO₂	59 g/km

Distintivo ambiental



P.V.P : Desde 3.300 euros

Motron Nomad 125

para los amantes del motor



■ KSR ha iniciado este 2022 presentando su nuevo modelo de 125: la Motron Nomad. Con ella busca adentrarse de lleno en el segmento de las naked 125, aquellas motocicletas compatibles con el carnet A1 y el carnet de coche. KSR, que cuenta en su catálogo con diferentes modelos – motocicletas, scooter y eléctricas –, ha buscado una perspectiva asequible y llamativa.

Este aspecto “llamativo” puede comprobarse al observar su faro frontal, con un diseño más deportivo y vistoso con forma de diamante, o su aspecto general, con una estética moderna con líneas angulosas muy marcadas.

El precio de la Motron Nomad 125 se mueve en torno a los 3.300 €. Dentro del mercado, tiene un precio inferior a los modelos de Yamaha, Kawasaki,

Honda y KTM, que superan los 4.500€. Ofrece, de esta forma, mejores acabados y mayor motor en comparación con otros modelos en la misma franja de precios.

La velocidad máxima que alcanza es de 96km/h con un consumo de 2.6 L/100 Km. Tiene una contaminación de emisiones Co2 que roza los 59 g/km. La motocicleta tiene una autonomía de hasta 400km como consecuencia del amplio tamaño de su depósito de combustible que alcanza los 13 litros.

Es un modelo estéticamente moderno, deportivo, y atractivo. El motor es monocilíndrico de

125 cc y rinde con una potencia de 12,73 cv. Cuenta con desplazamiento de 1124,8 cm cúbicos y una caja de cambios manual de hasta 6 velocidades.

La velocidad máxima que alcanza es de 96km/h con un consumo de 2.6L/ 100 Km

Tiene un disco de freno en cada una de sus ruedas con frenada de CBS. Acondicionado con un freno de disco hidráulico en ambas partes. Además, de una

longitud de 17” en ambos ejes de sus llantas.

El acabado de la moto cuenta con una pantalla de gran tamaño de tecnología LED. La Motron Nomad presenta tres opciones diferentes a la hora de escoger la gama cromática: ofrece posibilidades en blanco, gris y negro, todas ellas con detalles en amarillo.

Es una gran alternativa para aquellos que buscan una moto asequible y competitiva en cuanto a condiciones, siendo válida tanto para aquellos más experimentados como para los que se acercan por primera vez a las dos ruedas.



BUZONEO de Calidad

FUENLABRADA



**Buzoneo
Impresión
Parabriseado**

**Entrega en mano
Stopper
Poming**

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



EL MUSICAL DE LOS 80s 90s

3ª TEMPORADA EN MADRID
+150.000 ESPECTADORES

TEATRO AMAYA

WWW.TEATROAMAYA.COM
Paseo del General Martínez Campos,9
Venta telefónica de entradas en
915 934 005

Deporte



Baloncesto

El Urbas Fuenlabrada vence al Bilbao Basket por 87-82

El joven Ziga Samar, de tan solo 21 años, fue el héroe del partido con 16 puntos y cinco asistencias

■ El Urbas sigue encarando su permanencia en la Liga Endesa con su novena victoria. El equipo jugó en el Fernando Martín contra un Bilbao Basket que no se dejó vencer hasta los últimos instantes del encuentro. Finalmente, el equipo de Fuenlabrada superó a su rival que no pudo doblegar a un conjunto madrileño dirigido por el joven base esloveno Ziga Samar.

Firmó un gran parcial de 11-00 derrochando coraje sobre el parqué

El jugador, de tan solo 21 años, asumió el mediodía del domingo los tiros clave, forzó las faltas necesarias y tiró de su equipo. Samar se llevó a casa 16 puntos y cinco asistencias, significado de un gran triunfo para su equipo que en la ida cayó frente a los bilbaínos por 85-80 en Miribilla.



El partido comenzó con un Bilbao conocedor de cuál era su misión: detener a los tiradores locales. Una dura tarea que ni Ángel Delgado ni Damien Inglis pudieron llevar a cabo ante un Ristic que no daba más que problemas. El

serbio no sólo reboteaba sino que además anotaba triples como el que marcó un 14-7 en el minuto cuatro del partido.

Los visitantes se vieron en la necesidad de dar un vuelco a su juego. El técnico Álex Mumbrú cambió por completo su

línea exterior y Jonathan Rouseille intentó acercar a los vascos al partido. Una táctica de emergencia que no pudo abatir los triples de Kwan Cheatham. Dos de dos para un 80% de acierto local (4 de 5) que dejaba el 25-18 final de cuarto.

A pesar de las anotaciones, a los vascos no les salían las cosas como querían. Gytis Masiulis apareció con un palmeo y un triple que contagiaron a los suyos. Al llegar al descanso el marcador reflejaba 44-39, indicativo del esfuerzo del conjunto bilbaíno por acercarse.

Las ofensivas de Exus y Laprovittola debilitaron la muralla madrileña

Tras el descanso el Fuenlabrada salió diferente al parqué y sufrió las consecuencias frente a un Bilbao Basket que había decidido en los vestuarios ir a por el partido. Raven-tós llamó la atención a los suyos, que no había cogido un rebote en tres minutos (0-9), y comenzaron a defender. Definitivamente el equipo se alzó y logró cerrar la victoria que posiciona al equipo más lejos de la zona de descenso.

El Urbas celebra el 30º aniversario del “Partizan de Fuenlabrada”

■ Los socios abonados podrán recoger una invitación gratuita para el encuentro y, en caso de querer más, se harán con ellas con un coste de 3€. Estas invitaciones pueden recogerse en las oficinas del club. También, en este caso por cuatro euros, los aficionados podrán llevarse la camiseta conmemorativa del aniversario, con un diseño especial que combina los escu-

dos del Fuenlabrada y del Partizan. Así, tanto jugadores como aficionados podrán lucir las indumentarias para el encuentro en la pista y en la grada.

Además, la huella que el Partizan dejó en la ciudad y su importancia para el deporte fuenlabreño tendrán un espacio especial durante la jornada: el pabellón Fernando Martín albergará una exposi-

ción fotográfica de los partidos de la Copa de Europa que la guerra de los Balcanes provocó que el Partizan terminara jugando en Fuenlabrada.

Los aficionados podrán ver imágenes de aquellos míticos partidos en un recién estrenado Fernando Martín: ante el Aris de Salónica, la Philips de Milán o el Estudiantes, entre otros conjuntos.



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

***vivir* Fuenlabrada**

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

Fútbol

El CF Fuenlabrada cae ante el Leganés en el derbi madrileño

Los de Sandoval no consiguen hacer valer el 0-2 inicial y pierden un derbi en el que la fragilidad defensiva se pagó cara (3-2)



■ El partido comenzó con un ritmo altísimo, demostración de que los derbis son partidos especiales. 10 minutos tardó el Fuenlabrada en ponerse por delante en el marcador, con un gran tanto de Bouldini a la salida de un córner. Con el ímpetu de los visitantes y ese gol temprano, el Leganés tardó en reaccionar y siguió concediendo atrás durante unos minutos en los que estuvo completamente sobrepasado.

Aprovechó el desconcierto Ontiveros, que marcó un gran gol deshaciéndose de varios rivales y armando la pierna con un impresionante disparo desde la frontal del área. Fue entonces cuando el Leganés salió del letargo inicial y reaccionó: una precisa contra finalizada por Qasmi recortó distancias.

El Leganés igualó las fuerzas del Fuenlabrada, aprovechando las internadas de Randelovic por banda derecha, que lograron crear peligro. Hizo lo propio el Fuenlabrada gracias a la movilidad de Pedro León, Amigo, Cristóbal y el propio Ontiveros. Bouldini pudo hacer crecer las distan-

Un golazo de Ontiveros amplió distancias

cias en un par de ocasiones, pero la defensa local impidió que el delantero pudiera ampliar su cuenta particular. Llegó el descanso y con ello terminó el primer asalto de

un duelo de gran intensidad e igualdad.

La segunda mitad trajo a un Leganés más enchufado: Javi Hernández marcó a placer tras un despeje de Belman. Con media hora aún por delante y con las fuerzas igualadas, Sandoval movió el banquillo: Kante sustituyó a un agotado David Amigo.

Fue en el minuto 77 cuando el Leganés asestó el golpe definitivo al Fuenlabrada, con un gran tanto de Arnaiz. Con menos de un cuarto de hora para intentar igualar el partido, Sandoval introdujo a Zozulia para poblar aún más la delantera. El Fuenlabrada insistió, hasta se encontró con el larguero, pero no logró traer de nuevo el empate al marcador.

Más deporte

Fuenlabrada aprueba los trabajos de ampliación del Estadio Fernando Torres

La reforma incluye mejoras en el servicio al aficionado, la zona deportiva y la tribuna y la prensa

■ El CF Fuenlabrada ha anunciado la adjudicación de los trabajos de ampliación del estadio Fernando Torres. Unas obras ya aprobadas por el Ayuntamiento de la localidad que requerirán una inversión estimada de 6,5 millones de euros y que se desarrollarán en un plazo aproximado de 14 meses. La consecución del proyecto se llevará a cabo de forma paralela a la competición, así el lugar donde juega sus partidos el equipo pasará a contar con espacio para 6.600 espectadores.

El estadio se adaptará de esta manera a los requerimientos exigidos por la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) y de La Liga. El estadio también recibirá, en adición a la ampliación de capacidad máxima, nuevo equipamiento en todos los servicios e instalaciones ne-

cesarias para participar en las competiciones profesionales.

El plan también incluye mejoras en los servicios de hostelería. Además de nuevas facilidades para el aficionado y mejores condiciones en la tribuna de prensa, la zona mixta, la sala de prensa y en la zona deportiva.

El proyecto también abarca mejoras en materia comunicativa

Finalmente, el proyecto atañe mejoras en materia comunicativa. Se adecuará el centro de control de la televisión, la sala de trabajo del equipo de fotografía y la instalación de telecomunicación. Todo ello se complementará con un nuevo sistema de iluminación.



Capitol Gran Vía Madrid

Después de
ESPINETE NO EXISTE
ALDAN COMPANY
presenta

EDUARDO ALDÁN
EL JEFE

con
ISRAEL CRIADO

CUARTA TEMPORADA
HASTA EL 25 DE JUNIO

GRAN VÍA, 41 VIERNES: 20:15 H
SÁBADOS: 18:00 Y 20:00 H
DOMINGOS: 18:00 H LOCALIDADES DESDE 14 €

lomejordefuenlabrada.com

guía de comercios y profesionales de Fuenlabrada

BÁJATE
NUESTRA
APP MÓVIL
lo mejor del barrio

Comprando en
Fuenlabrada
ganamos todos

#YOCOMPRO
EN EL BARRIO

Recomendamos vivir...

Grosso Napoletano

Auténtica pizza napolitana en Madrid

Las pizzas de Grosso Napoletano se entablan dentro del TOP 50 europeo. Creado por los españoles Hugo Rodríguez de Prada y Jorge de Blas, la cadena ya se encuentra en Madrid, Barcelona, Zaragoza, Valencia y Sevilla, manteniendo su esencia de ofrecer una pizza artesanal al más puro estilo napolitano.



Con un precio promedio de 15-20 euros por comensal, Grosso mantiene la oferta de libro de todo artesano pizzero italiano. Pizza margherita, quattro formaggi, prosciutto e funghi pero proponiendo además otras invenciones con sabores más complejos. La Ofelia Tartufona con crema de Grana Padano y mortadela, o la Gran Borghese con trufas y boletus; son algunas de las propuestas de la trattoria para los más valientes. Además, la cadena ofrece opciones sin gluten para que todo aquel pueda disfrutar del placer de la pizza.



Propuestas en Madrid

■ Teatro

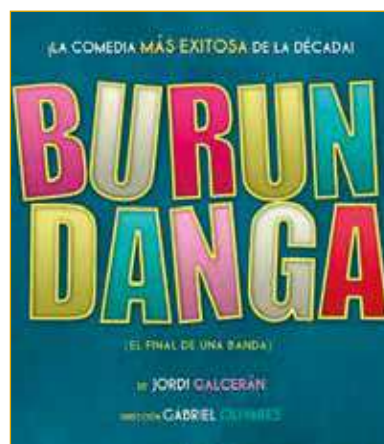
A Chorus Line

Hasta el 17 de abril
Teatro Calderón
Horarios: a partir de ñas 17:00h
Precio: desde 13€



Burundanga

Hasta el 8 de mayo
Teatro maravillas
Horarios: a las 18:00 y 21:00h
Precio: a partir de 15€



■ Música



Miss Caffèina

23 de abril
Wizink Center
Horario: a las 22:00h
Precio: desde 29 €
Género: pop
Entradas: proticketing.com



Ateez

23 y 24 de abril
Palacio vista alegre
Horario: a las 19:00h
Precio: desde 39€
Género: Pop
Entradas: ticketmaster.es

■ Exposiciones

Dopamine Land

Desde el 14 de abril
La moda Shopping center
Horarios: de 11:00h a 20:00h
Entrada: 17€



Anna Heringer

La belleza esencial

Hasta el 8 de mayo
Museo ICO
Horarios: M-S: de 11 a 20y D 10 a 14
Entrada gratuita



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

¿Secuelas por el covid-19?

Somos 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.....

CAMERA CAFÉ LA PELÍCULA

La popular sitcom se reinventa

El icónico formato llega ahora a los cines

Ernesto Sevilla dirige el regreso en forma de película de una de las series más populares de la televisión española en los 2000. **Camera Café**, que seguía las aventuras y desventuras de los empleados de una empresa durante sus pausas para el café, vuelve este 2022.

Con el **regreso** de gran parte del **reperto original** (Arturo Valls, Ana Milán, Carolina Cerezuela o Álex O'Dogherty) y con nuevas incorporaciones (Ingrid García Jons-

son) la película contará los intentos desesperados de **Julián, Marimar, Cañizares, Victoria** y compañía por salvar una crisis que está a punto de hundir la empresa, ahora liderada por el incompetente **Quesada**.

El regreso de **Camera Café** supone una reinención del humor de entonces adaptado a la situación actual: crisis, precariedad laboral, jefes incompetentes, y la amenaza del despido siempre presente.



LEGO STAR WARS THE SKYWALKER SAGA

Las nueve películas en un solo disco

LEGO reconstruyen una galaxia muy, muy lejana

El 5 de abril se puso a la venta la nueva aventura de **LEGO** en el mundo de los videojuegos. Tras cerca de cuatro años en desarrollo, sus responsables han conseguido **reunir las nueve películas** principales del universo **Star Wars** en un único disco. Construir una nave por piezas, saltar por las calles de Naboo mientras evitas a Darth Maul o saltas la Estrella de la

Muerte en la ya mítica escena de la película de 1977. Todo ello es posible en un nuevo juego que reúne todo el universo galáctico con la clásica jugabilidad y estilo de humor del que se caracterizan los videojuegos bajo la marca LEGO. El juego está disponible para **PlayStation 4, Nintendo Switch, PlayStation 5, Xbox One, Xbox Series X y Series S, Microsoft Windows y Mac OS**.



FUENTE LABRADA
RESTAURANTE - ASADOR

VEN A DISFRUTAR DE UNA DELICIOSA COMIDA EN NUESTRA TERRAZA INTERIOR

Amplios **salones** o tranquilos **reservados**

Parking gratuito con cita previa

Cocina **tradicional** en nuestra carta

Amplia **vinoteca**

Nuevas **tendencias gastronómicas** diarias

Todas las **medidas frente al covid-19** garantizadas

www.restaurantefuentelabrada.es

Calle Valparaíso, 10

601 078 910 | 912 080 525



VIGILANTE DE SEGURIDAD



TITULACIÓN OFICIAL

SEAD0112
VIGILANCIA, SEGURIDAD PRIVADA Y PROTECCIÓN DE PERSONAS
Obtén la habilitación de vigilante de seguridad y de escolta privado



1.250 €
MODALIDADES:
• Presencial
• Aula Virtual
TÚ ELIGES

CONTINÚA FORMÁNDOTE Especialízate con nuestras ofertas para Vigilantes de Seguridad:

OPCIÓN A: 180 €

Vigilancia en centros comerciales

Vigilancia en urbanizaciones, polígonos, transportes y espacios públicos

Vigilancia en eventos deportivos y espectáculos públicos

OPCIÓN C: 120 €

Vigilancia con perros

Prácticas reales con perros en Club Canino Alcoray

OPCIÓN B: 180 €

Vigilancia en instalaciones nucleares e infraestructuras críticas

Vigilancia en centros de internamiento y otras dependencias de seguridad

Vigilancia del patrimonio histórico y artístico

Prevención de incendios • Primeros auxilios • Defensa personal **PRÁCTICAS GRATUITAS**



ceif
Centro de Empresas para la Innovación y la Formación