

EMERGENCIA
 MILES DE PERSONAS
 NECESITAN TU AYUDA
AYUDA AHORA >
www.comiteemergencia.org
900 595 216
 bizum al 02076

**CRISIS
UCRANIA**
 COMITÉ DE EMERGENCIA

Síguenos en
vivir_madrid

vivir Madrid

M-37896-2018

[vivir Ediciones](#)
[vivir Alcorcón](#)
[vivir Fuenlabrada](#)
[vivir Getafe](#)
[vivir Leganés](#)
[vivir Móstoles](#)
[vivir Arroyomolinos](#)

Periódico independiente gratuito - Nº33 - Abril 2022

El Ayuntamiento elimina el amianto en 1.370 viviendas de Meseta de Orcasitas

El Concejal Delegado de Vivienda, Álvaro González, ha visitado las obras de rehabilitación donde el 83% de los edificios de la zona han recibido ayudas municipales para retirar el amianto

■ El Ayuntamiento avanza en el proceso de eliminar el amianto de las viviendas del barrio de Meseta de Orcasitas, en el distrito de Usera, un barrio marcado históricamente por la presencia de este material. El amianto, un componente tóxico, está presente en las fachadas y cubiertas de los edificios. Las ayudas que han permitido la eliminación del amianto en 1.370 viviendas han sido abonadas a través de diversos planes municipales.

📄 **Página 4**



El Concejal Delegado de Vivienda, Álvaro González, junto a la Concejala de Usera, Loreto Sordo, visitando la obra

Además...

Actualidad

Monumento en memoria a víctimas del terrorismo

📄 **Página 5**

Comunidad

Madrid lidera la inversión extranjera en España

📄 **Página 8**

Motor

Ford Focus 2022: vuelve el utilitario más célebre

📄 **Página 18**

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

Entrevistamos a Miriam Díaz-Aroca: actriz
y mentora estratégica de alto impacto



📄 **Página 12-13**



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

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



■ 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 vivienda, 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 sin hogar.

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.



ceim



¡Infórmate sobre Fondos Europeos con CEIM!



Contáctanos

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

vivirArroyomolinos

[vivirMadrid](#) [vivirAlcorcón](#) [vivirFuenlabrada](#) [vivirGetafe](#) [vivirLeganés](#) [vivirMóstoles](#) [vivirArroyomolinos](#)

Periódico independiente gratuito

La nueva residencia contará con 110 plazas asistenciales y ampliará la dotación de servicios

El proyecto está integrado en el municipio, ofreciendo diversos servicios que hasta la actualidad no existían en la ciudad

■ La localidad tendrá próximamente una nueva residencia para mayores que contará con el Grupo Arpada. Además, se están considerando diversos planes como ampliar la dotación de servicios del municipio incluyendo unas 110 nuevas plazas asistenciales junto con nuevos puestos de trabajo en la residencia.

Se trata de un proyecto que se ha desarrollado, asegura el Ayuntamiento, teniendo muy en cuenta el crecimiento exponencial de la población en Arroyomolinos.

 [vivirediciones.es](#)



Además...

Actualidad

El nuevo centro de salud de la ciudad abrirá en mayo

 [vivirediciones.es](#)

Actualidad

La Policía Local cuenta con siete nuevos efectivos

 [vivirediciones.es](#)

Actualidad

Protocolo de Desplazamiento de Ucrainianos

 [vivirediciones.es](#)



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

Nuestro municipio

El parque de El Retiro recupera el Estanque de las Campanillas

La fuente histórica, construida en el siglo XVII, será rehabilitada en su muro perimetral, corrigiendo las deficiencias estructurales



■ El Área de Medio Ambiente y Movilidad ha comenzado las obras de recuperación y rehabilitación del Estanque de las Campanillas, también conocido como Estanque Ochavado. Ubicado en el parque de El Retiro, se localiza al noroeste del Parterre, al que se accede por la Puerta de Felipe IV, situada frente al Casón del Buen Retiro.

Las obras incluyen la actuación sobre el vaso del estanque, así como en su muro perimetral, corrigiendo las de-

ficiencias estructurales. Unos problemas agravados consecuencia de la borrasca Filomena y del paso del tiempo. Las labores de rehabilitación, que comenzaron a finales de marzo y tienen una duración aproximada de tres meses. Estas se encuadran dentro del Contrato Integral de Mantenimiento y Conservación de Parques Singulares e Históricos.

Además, se realizarán trabajos de limpieza tanto de la base como de los paramen-

tos, eliminando los residuos existentes para conseguir una base saneada y con textura de poros abiertos para que la impermeabilización sea más efectiva. Asimismo, se sustituirán los equipos de bombeo de depuración y recirculación con

Las labores comenzaron a finales de marzo y tienen una duración de tres meses

la instalación de dos bombas. Finalmente, se efectuará la inspección y verificación de todas las instalaciones en cuanto a tuberías de aspiración e impulsión. Para dar por terminadas las labores en esta histórica fuente del parque de El Retiro.

SAMUR ha asistido a más de tres millones de personas en sus 30 años de historia

Comenzó con 170 profesionales sanitarios, que ahora suman unos 900, además de más de 1.100 voluntarios de Protección Civil



■ El servicio de emergencias del Ayuntamiento de Madrid SAMUR-Protección Civil conmemoró sus 30 años en un acto celebrado en el Palacio de Cibeles presidido por Sus Majestades los Reyes. En el evento se repasaron los hitos de estas tres décadas, remarcándose su vocación de servicio y su compromiso con la excelencia y con Madrid. Desde su creación, SAMUR-PC ha asistido a más de tres millones de personas, un total que supone el equivalente a la población de Madrid. De esta manera se ha convertido en un servicio de referencia en emergencias.

Los asistentes al homenaje visitaron una exposición de la evolución de sus vehículos y equipo de trabajo.

El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida, subrayó que "SAMUR-Protección Civil atiende una media de 400 intervenciones diarias". El año pasado fueron un total de 135.848, acercándose a los años previos a la pandemia. Datos que reflejan la recuperación de la actividad que está experimentando la ciudad. Sus integrantes recorren cada año alrededor de 2,5 millones de kilómetros para prestar servicio.

El Consistorio aprueba la compra de fondos para bibliotecas municipales

El servicio de préstamo público de lectura es uno de los servicios más demandados en la ciudad



■ El Ayuntamiento de Madrid viene apostando por el impulso de las bibliotecas como centros de carácter público, destinados a la difusión del conocimiento y el ocio a través de la lectura de libros. El servicio de préstamo público de lectura es una de las prestaciones más demandadas en la ciudad. Por ello, la adquisición y renovación de los fondos bibliográficos resulta imprescindible para garantizar la difusión de la cultura y el fomento de la lectura.

El Área de Cultura, Turismo y Deporte, que dirige Andrea Levy, ha adjudicado recientemente el acuerdo marco de suministro de libros y obras impresas con ISBN y precio fijo de

venta al público. Tendrá como destino las instituciones bibliográficas y documentales adscritas a la Dirección General de Bibliotecas, Archivos y Museos del Ayuntamiento. Todo ello por un periodo máximo de cuatro años y un valor estimado de 6 millones de euros. Este valor irá, íntegramente, destinados a librerías de la ciudad.

El objetivo del Ayuntamiento con este acuerdo marco es dotar de más fondos a las bibliotecas. Renovar los ya existentes y satisfacer, en definitiva, las necesidades de la ciudadanía en lo referente al préstamo de libros. También apoyará a las librerías de la ciudad de Madrid.

El Ayuntamiento elimina el amianto en 1.370 viviendas

Se ha realizado en el barrio de La Meseta de Orcasitas, en Usera un barrio marcado históricamente por la presencia de este material



El Concejal Delegado de Vivienda, Álvaro González, junto a la Concejala de Usera, Loreto Sordo, durante la visita donde se han ejecutado las obras

■ El Ayuntamiento avanza en el proceso de eliminar el amianto de las viviendas del barrio de Meseta de Orcasitas, en el distrito de Usera, un barrio marcado históricamente por la presencia de este material. El amianto, un componente tóxico, está presente en las fachadas y cubiertas de los edificios. Las ayudas que han permitido la eliminación del amianto en 1.370 viviendas han sido abonadas a través de diversos planes municipales. Es el caso del

Plan Rehabilita Madrid 2020 y 2021, el Plan Transforma Tu Barrio o el Plan MADRE. Unas vías de actuación con un importe total de más de 12,6 millones de euros.

En todas las actuaciones de retirada de amianto se ha aprovechado también para mejorar el aislamiento y la eficiencia energética de los edificios. Además, en julio del pasado año se publicó el Plan Transforma tu Barrio 2021, orientado para la rehabilitación de edifi-

cios en las zonas más degradadas de Madrid. Estas ayudas han supuesto una inyección de casi medio millón de euros más para este barrio.

El concejal delegado de Vivienda, Álvaro González, fue a comprobar el avance de las obras de rehabilitación relacio-

El 83 % de los edificios de la zona han recibido ayudas municipales para retirar el amianto

nadas con la retirada de este material. Lo hizo acompañado de la concejala de Usera, Loreto Sordo. El 83 % de sus edificios han recibido ayudas municipales para retirar el amianto. En concreto 96 de 116, de los cuales 39 ya cuentan con las obras terminadas. Seis se encuentran en ejecución y 51 comenzarán las obras de retirada próximamente.

El Ayuntamiento impulsa la gastronomía madrileña en el congreso Madrid Fusión

El evento promueve la capital como destino internacional e incentiva el turismo gastronómico de la ciudad



■ El 28 de marzo comenzó en la capital el congreso global de gastronomía Madrid Fusión. El alcalde de Madrid, José Luis Martínez-Almeida visitó el congreso, en el que se ha realizado un homenaje a los 20 años de trayectoria de este encuentro profesional que se ha afianzado como una de las citas gastronómicas más importantes del mundo.

Este evento promueve internacionalizar la imagen de la ciudad de Madrid y potenciar su turismo gastronómico. Unas premisas que guían la estrategia de

la capital desarrollada por el Consistorio bajo el paraguas de su Plan Estratégico de Turismo 2021-2023 con el objetivo de seguir consolidando Madrid como un destino urbano líder, incentivando también el aumento del flujo de visitantes, que llegan atraídos por su excelente oferta gastronómica.

Esa diversidad culinaria, uno de los recursos que puede ofrecer al viajero más y mejores experiencias en la capital, estará presente estos días en Madrid Fusión desde un espacio propio en el que el Ayuntamiento ofrece información turística a los asistentes.

Madrid homenajeará a las 1.429 víctimas del terrorismo con un monumento en su memoria

El monumento supone una oportunidad de realizar un sentido reconocimiento social en el que todas las víctimas puedan verse representadas y defender la libertad y la democracia

■ Madrid ha convocado un concurso para la selección de un proyecto artístico en memoria de las víctimas del terrorismo. Todo ello en un monumento que honre a todas las personas que han sufrido directa o indirectamente esta violencia.



“La propuesta artística ganadora se ubicará en la glorieta López de Hoyos”

De esta manera, el Ayuntamiento de Madrid da cumplimiento así al punto del Acuerdo de Gobierno 2019-2023 que incluía la construcción de un monumento contemporáneo en

memoria de las 1.429 víctimas del terrorismo por defender la libertad y la democracia.

El objetivo del concurso es seleccionar un proyecto artístico que ofrezca una respuesta imaginativa a la implantación de nuevos monumentos conmemorativos. La delegada de Cultura, Turismo y Deporte, Andrea Levy, destaca que “la propuesta artística ganadora se ubicará en la glorieta de López de Hoyos, en su encuentro con

las calles de Joaquín Costa y Francisco Silvela, un lugar céntrico de la ciudad y objeto de remodelación urbana que permitirá dar visibilidad al reconocimiento que se pretende”.

El concurso se desarrollará en dos fases. Una primera para la selección de diez finalistas elegidos según los criterios establecidos; y una segunda donde los concursantes finalistas serán invitados a presentar una propuesta artística.

DESCUBRE EL NUEVO CENTRO DEL CENTRO DE MADRID

70.000m² que integran todos los modos de movilidad.

Más de 1.000 nuevos árboles.

Menos contaminación atmosférica y acústica.

Una plaza que se abre en círculo para acoger el flujo de la ciudad.



Una nueva red de itinerarios peatonales.

(RE) DESCUBRE PLAZA DE ESPAÑA

Ciudadanos, PP y Vox votan en contra de que el Ayuntamiento adquiera el Estadio de Vallecas

La propuesta, apoyada por el resto de fuerzas políticas, ha sido presentada por Más Madrid



■ El grupo municipal de Ciudadanos en la ciudad de Madrid, junto al Partido Popular y Vox ha tumbado la proposición de Más Madrid, apoyada por las restantes fuerzas políticas, para que el Ayuntamiento adscribiera de la Comunidad la titularidad de estadio del Rayo Vallecano para cedérselo al club.

Fue el concejal de Villa de Vallecas en Más Madrid, Paco Pérez, quien solicitó en primera medida esta alteración de la infraestructura. “Es muy

habitual la propiedad pública de los estadios de fútbol: de los 42 equipos que integran la Primera y la Segunda División, 29 estadios son de titularidad pública y 27 de titularidad municipal”, señaló Pérez. Las dos excepciones en la primera liga de fútbol española son las del Estadio de Vallecas (hogar del Rayo Vallecano) por una situación derivada de la Guerra Civil, y el campo del Osasuna (consecuencia del arrastramiento de una deuda).

En respuesta a la propuesta, la concejala-presidenta de Villa de Vallecas, Concha Chapa, describió la proposición como “palabras huecas y letra

Más Madrid asegura que la modificación facilitaría el control de las obligaciones de la concesión

pequeña” porque “no llaman a las cosas por su nombre”. La concejala asegura no entender para qué el Ayuntamiento “va a adquirir un bien inmueble de la Comunidad que está cedido a un club privado, para después volver a cedérselo al mismo club”.

7 asociaciones presentan alegaciones al Plan de Movilidad Sostenible 360

Muchas de estas alegaciones abordan la creación de una nueva red de carriles segregados en el plan del Ayuntamiento

■ Las asociaciones FRAVM, Greenpeace, Ecologistas en Acción, Amigos de la Tierra, Respira Madrid, Pedalibre, la Asociación de Viandantes A Pie y Revuelta Escolar han presentado un total de 167 alegaciones al Plan de Movilidad Sostenible presentado el Ayuntamiento de Madrid el pasado mes de febrero. Las asociaciones piden, además, la reevaluación completa del plan.

111 de las 165 alegaciones presentadas las ha realizado la Asociación Pedalibre en la necesidad de la creación

de una red de carriles bici segregados. Unas exigencias en las que coinciden junto a FRAVM y Greenpeace. También se han presentado numerosas alegaciones coincidentes entre las siete organizaciones, como las referidas a la movilidad peatonal, el transporte público y las Zonas de Bajas Emisiones. Para estas organizaciones, el Plan de Movilidad del Ayuntamiento de Madrid está basado en: “datos escasos y antiguos y los objetivos pecan de falta de ambición”.



El PSOE llevará a Pleno su proyecto para hacer de Madrid “una gran ciudad para los más pequeños”

El partido asegura haber estado trabajando en esta propuesta desde hace meses junto a varias asociaciones y entidades



Mar Espinar, portavoz del PSOE, en su visita a una escuela infantil

■ El grupo municipal socialista en el Ayuntamiento de Madrid anunció que llevará al Pleno de Cibeles su proyecto ‘Hacer de Madrid una gran ciudad para los más pequeños’. Para dar a conocer su propuesta eligió una de las escuelas infantiles de la red municipal, la de ‘El Bosque’, en el distrito de Arganzuela.

“Se trata de hacer una ciudad mucho más amable para nuestros niños y nuestras niñas”, declaró Mar Espinar, portavoz del partido.

“El Grupo Municipal Socialista lleva meses trabajando en este plan coordinadamente y

atendiendo a las demandas de asociaciones y entidades como CERMI, Madres por el Clima, Revuelta Escolar o el Comisionado contra la Pobreza Infantil”, señaló Espinar.

La portavoz finalizó la presentación de este plan por parte de los socialistas añadiendo que los: “madrileños y madrileñas siguen esperando que su Ayuntamiento mejore su vida y para eso estamos nosotros, para hacer una oposición constructiva que presente un modelo de ciudad donde los niños puedan disfrutar de sus calles y se les ofrezca autonomía, independencia y seguridad”.

Más Madrid solicita la puesta en marcha de un nuevo Plan estratégico de Igualdad

La iniciativa que presenta el partido a Pleno también incluye propuestas para avanzar en la implicación de los hombres en los avances a la igualdad

■ El grupo municipal de Más Madrid plantea en pleno municipal que el Ayuntamiento de Madrid ponga en marcha un Plan Estratégico de Igualdad. Desde el partido solicitan que este incluya un paquete de medidas para contribuir a la igualdad real en la ciudad.

El 41% del funcionariado del Ayuntamiento de Madrid está formado por mujeres

Desde Más Madrid opinan que: “el Ayuntamiento de Madrid está obligado a estar a la altura de la ciudadanía y poner los medios municipales necesarios para que las políticas de Igualdad crezcan en Madrid”. En este sentido el grupo municipal quiere hacer recordar que la diferencia del salario anual entre un hombre y una mujer en España en el año 2021 ha sido de 4.915 eu-

ros; en promedio. Unos datos que muestran que las mujeres ganan cerca de un 20% menos que los hombres en España.

“Para Más Madrid es alarmante que esta diferencia se reproduzca también en el Ayuntamiento de Madrid”, ha señalado el partido. Ello en una ciudad, notifican, en la que el 41% del funcionariado son mujeres, representando así el 22% de las personas que perciben productividad. Más Madrid asegura que la distribución de ese 41% no es homogénea exponiendo que en algunos trabajos como en la policía municipal las mujeres representan solo el 12% y en la plantilla municipal de bomberos solo hay 2 mujeres.

La iniciativa que presenta el partido a Pleno también incluye propuestas para avanzar en la implicación de los hombres en los avances a la igualdad y otras para luchar contra la precariedad laboral. Además, Más Madrid ha recordado que: “según los últimos datos del Ministerio de Igualdad, 11 millones y medio de mujeres, sufren o han sufrido algún tipo de violencia machista en España. En este sentido, en el último año se ha producido un incremento de agresiones sexuales en Madrid el 21,4% y de estas agresiones, se calcula que un 33% son por sustracción química, por lo que es relevante tomar medidas específicas para este tipo de violencia”.



Más Madrid pide penalizar a los bancos no amigos de las personas mayores

Siete de cada diez personas mayores de 65 años no son usuarios de la banca en línea en España

■ El grupo municipal de Más Madrid defenderá en el Pleno de Cibeles las medidas que desde el partido creen necesarias para luchar desde el Ayuntamiento contra la brecha digital que sufren las personas mayores.

Así, Más Madrid propone penalizar a los bancos que no tengan un servicio presencial exclusivo para mayores. Propuesta a la que se añade reclamando al Gobierno municipal la creación de una línea 065 de atención integral y exclusiva a las personas mayores.

“Esta propuesta parte de la comprensión de que la efectividad de un Gobierno depende en gran medida de la calidad de los servicios públicos que presta”, señala Más Madrid en su comunicado de la solicitud. El partido continúa señalando que: “quizás el primero de todos ellos sean aquellos trámites administrativos mediante los cuales la ciudadanía se comunica con las Administraciones. Su accesibilidad universal y la calidad de su servicio debe estar garantizada y el esfuerzo en su mejora debe ser permanente”.



VOX propone al Ayuntamiento gestionar junto a los hoteles el alojamiento de los refugiados

Busca que los refugiados puedan mantener unos niveles altos de calidad y dignidad

■ El grupo municipal de Vox en la capital propone en el Pleno de Cibeles que el Ayuntamiento de Madrid gestione directamente con las asociaciones hoteleras el alojamiento y la manutención de los refugiados ucranianos. Todo ello, especifica el partido, a través de las fórmulas jurídicas adecuadas.

“La invasión de Ucrania a creado un crisis humanitaria de enormes proporciones”

La finalidad por parte de Vox es que las personas refugiadas de la crisis ucraniana puedan mantener: “unos altos niveles de calidad y dignidad, compatibles con una adecuada gestión de los

recursos económicos, que pueda beneficiar la actividad económica en el sector hotelero y el mantenimiento del empleo en este ámbito tan castigado por la crisis provocada por la pandemia”.

Desde el grupo municipal liderado por Javier Ortega-Smith remarcan que “la invasión de Ucrania por el ejército ruso ha creado una crisis humanitaria de enormes proporciones, con un flujo incesante de refugiados, fundamentalmente mujeres y niños que buscan las fronteras de la Unión Europea y desde allí

su alojamiento y acomodo en los distintos países de la UE”.

De esta manera, Vox cree que España ha conseguido un compromiso de acogimiento para los refugiados ucranianos. Aseguran que la capital española debe colaborar de forma decidida en esta acción humanitaria que: “en estos momentos no tiene un plazo concreto para su finalización, y que se puede prolongar durante meses e incluso años”, han destacado el grupo verde en la exposición de motivos de la proposición.



CRISIS
UCRANIA
COMITÉ DE EMERGENCIA

EMERGENCIA
MILES DE PERSONAS
NECESITAN TU AYUDA

AYUDA AHORA

www.comiteemergencia.org
900 595 216
% bizum al 02076

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

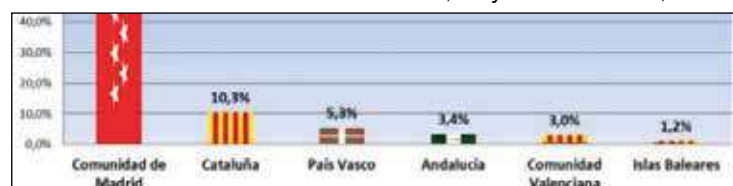
Unos datos que son relativos al cuarto trimestre del pasado año. En el último trimestre de 2021 la región recibió más de 10.900 millones de euros. Francia, Luxemburgo, Países Bajos, Reino Unido y EEUU son los principales países inversores en Madrid.

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

ADQUISICIONES, INVERSIÓN Y VENTA DE PROPIEDADES

Mucho más que una inmobiliaria.

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

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



BRICKER PLACE
Inversión inteligente

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.

vivir en Digital

Soluciones a medida para un mundo conectado

Desarrollo web y app

Diseño e imagen

¡Infórmate!

www.vivirediciones.es

info@vivirediciones.es

91 005 39 85

Estrategia

Posicionamiento

Publicidad digital

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



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

la puesta en marcha de 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 transportes un total de 420 millones de euros. Una cantidad de dinero que tendría que asumir la Comunidad de Madrid con fondos propios.

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

“Estaremos facilitando una alternativa viable y sostenible 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.

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)

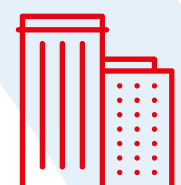


BI y análisis
de datos



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



red.es

KIT DIGITAL



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU

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



“ 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 pongo dido de mí, lo pongo los demás”

mentora estratégica de alto impacto

ciones 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 patologías, 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 pasa 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 infor-



Puedes ver la entrevista completa en vivirediciones.es

mativas—, 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, dignificate, 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 sustancial del 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

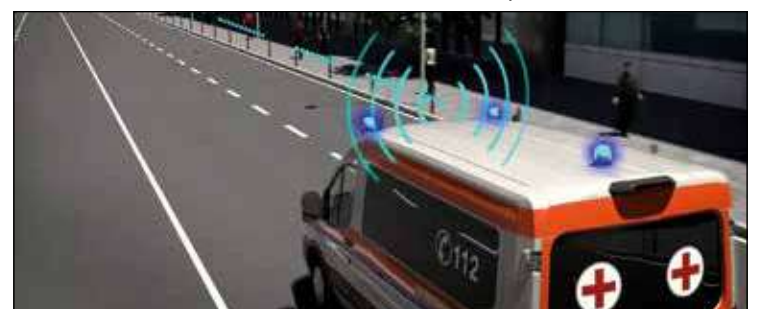
tomáticamente para facilitar el camino. Esta innovación, según ha informado la compañía en un comunicado, también ofrece rutas más rápidas a ambulancias, camiones de bomberos y vehículos de la policía.

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



Espacio disponible



Sonríe sin complejos



Espacio disponible



Sal a comer



Reforma con calidad



CORTINA & LABRADOR CAPITAL SERVICES

CONSULTORES FINANCIEROS PARA EMPRESAS



**Constitución de sociedades
Ampliación de capital
Liquidación de sociedad**

**Financiación bancaria
Financiación de capital privado
Avaes**

**SI SU EMPRESA TIENE PROBLEMAS DE LIQUIDEZ
¡ LLÁMENOS !**

910 282 806 | 658 911 479 CALLE SOR ÁNGELA DE LA CRUZ 24, 5º C 28020 MADRID

Cultura

Más cultura

El Madrid de Sabatini



■ Visita guiada de unos 5 km de recorrido por algunas de las grandes obras de la arquitectura madrileña, incluyendo el descubrimiento del interior de los edificios de Francisco Sabatini. El grupo estará formado por un máximo de quince personas y será obligatorio el uso de la mascarilla en todo momento, además de mantener la distancia de seguridad adecuada.

Domingo 17 de abril

Horario: de 11:00h a 13:00

Lugar: Estación del arte

Precio: desde 12€

Teatro

Josefina



■ Obra de teatro basada en la historia de Juan, funcionario de prisiones. Cada domingo, observa en silencio la visita de Berta, madre de uno de los presos. Tras varios días pensando cómo acercarse a ella, decide hacerlo de una forma arriesgada: haciéndose pasar por otro padre, inventándose a una hija que supuestamente cumple condena en la misma prisión: Josefina. La obra trata la necesidad de ambos de llenar el enorme vacío que tienen en sus vidas. “Josefina” está recomendada para mayores de siete años.

Miércoles 13 de abril

Horario: a las 20:00h

Duración: 90 min

Lugar: Centro Cultural Paco Rabal

Precio: de 1,25€ hasta 2€

Danza

La danza se convierte este abril en la protagonista del Fernán Gómez

El ciclo ‘Danza en la Villa’ estará presente en el centro cultural del 1 al 17 de abril

■ A finales del mes de marzo, Laila Ripoll, directora artística del teatro Fernán Gómez, Centro Cultural de la Villa, realizó la presentación del segundo ciclo de ‘Danza en la Villa’. Lo hizo acompañada de las compañías que componen el cartel. Además, en la presentación, David Blanco y Sergio Toyos representaron para los medios un fragmento de su espectáculo ‘Gochos’. Un show que se representará en la Sala III el próximo 15 de abril.

En el ciclo se representará la conocida obra ‘El lago de los cisnes’

Así, este centro cultural recupera, por segundo año consecutivo este ciclo tras su regreso el pasado 2021. De esta forma, la directora artística del centro quiere dar a la danza el espacio que se merece haciéndola la prota-



gonista. Del 1 al 17 de abril este arte será el principal en la Sala Guirau, la Sala III y la Sala de Exposiciones del centro. Todo ello en un ciclo en el que hasta 10 compañías nos mostrarán 18 representaciones de danza contemporánea y danza-teatro tradicional; entre otras.

En el ciclo podremos contemplar durante tres semanas con su espíritu ecléctico y su intento de recoger todos los lenguajes danza de todos los estilos, para todos los gustos y todas las edades. Se representarán obras como el ‘El lago de los cisnes’ o la ancestral ‘Roda del barro y del agua’. Asimismo, siendo

la Sala Guirau el escenario principal, donde se podrá disfrutar con las propuestas de mayor formato, se mantendrá la Sala III para las propuestas menos convencionales.

Como añadido, en la Sala de Exposiciones se po-

La Sala III albergará las propuestas más innovadoras del todo el ciclo

drá ver ‘Antonio Gades. Tierra, mar y fuego’. Todo un homenaje a este bailarín, coreógrafo e intelectual de la danza. La exposición se

hallará compuesta de materiales recopilados a lo largo de su trayectoria entre los años 1936 y 2005. Incluye carteles, fotografías, audiovisuales, recortes de prensa y manuscritos, además de partituras y demás legados del artista. En la exposición también podremos encontrar piezas de su colección de indumentaria escenográfica, tanto de vestuario como de elementos empleados en representación de las distintas coreografías. Esta exhibición estará disponible concretamente del 7 de abril al 29 de mayo, siendo una colaboración del centro cultural con La Fábrica.

Más cultura

El Rey León cumple 10 años gobernando la Gran Vía madrileña



■ El musical de El Rey León cumple una década en la Gran Vía de Madrid. Son ya más de cinco millones personas las personas que han disfrutado del show en el Teatro Lope de Vega. Supone uno de los grandes activos turísticos de la ciudad.

El dramatismo es total; la concentración, máxima; y el nivel de autoexigencia, alto. El Rey León cosecha éxito de crítica y público con sus 150 profesionales de todas las áreas. Estos trabajan, noche tras noche, simultáneamente para que el complejo

puzzle mantenga su buen hacer. También fundamental en la fórmula su director, el argentino Zenón Recalde. Nacido en Buenos Aires en 1974, lleva una década encargándose de la maquinaria del espectáculo prevaleciendo su futuro en la ciudad.

Para su décimo aniversario la Biblioteca Pública Municipal Eugenio Trías albergó del 26 de enero al 28 de febrero una exposición en conmemoración. En ella se desvelaban algunos de los entresijos y secretos sobre cómo se lleva a cabo el musical.

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



Guadarrama, construido para 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

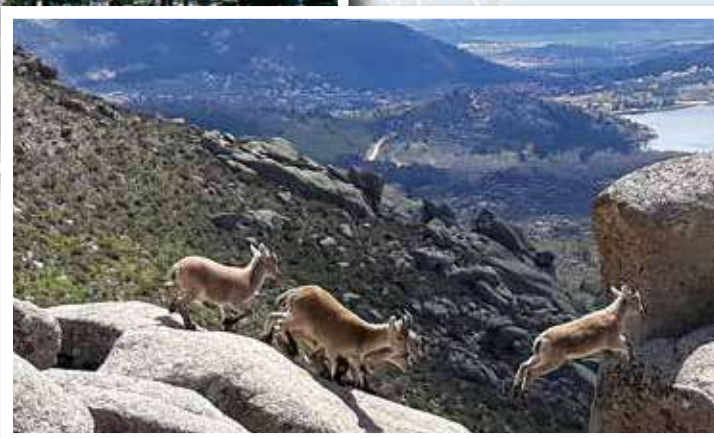
El sendero suele estar muy transitado, tanto por excursionistas como por bikers. Estos últimos encuentran en su trazado de raíces y piedras una prueba para sus habilidades con la bicicleta de montaña.

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 restaurantes 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 infinitas 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.



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

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

en su mirador la belleza que se 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 dere-

cha de la pista y a espaldas del 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 Guaramillas (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

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 nuestros 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-, Eco-Blue 120 CV y 2.3 Eco-Boost 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 Eco-Boost 280 AUT7).



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



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

Las medidas de eficiencias 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 MADRID



**Buzoneo
Impresión
Parabriseado**

**Entrega en mano
Stopper
Poming**



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



RBR Abogados S.L.

**¿Ya has
decidido
divorciarte?**

Mercantil
Penal
Administrativo



Fiscal
Laboral
Financiero

91 745 21 10

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

Deporte

Voley

Nicaudie-Soler y Cala-Rovira vencen en la 7ª prueba de Vóley Playa Vichy Catalán de Madrid



■ El sábado 26 de marzo se celebró la 7ª prueba del Circuito de Vóley Playa Vichy Catalan de Madrid en el Centro de vóley playa de la Federación de Madrid de Voleibol del Parque Deportivo Puerta de Hierro. En la prueba hubo una participación de diecinueve parejas en el cuadro masculino y quince en el femenino.

Durante toda la jornada, en total, se jugaron sesenta y siete partidos. Cuarenta de ellos pertenecientes al cuadro masculino y veintisiete en el cuadro femenino. La final femenina fue

disputada por Sihoban Nicaudie y Clara Soler frente a Laura Soto y Claudia Balbas, siendo las dos primeras las cuales se hicieron con el primer puesto. La pareja formada por Laura y Claudia quedó en segunda posición. El podio de la jornada lo completaron Irati Sánchez y Carolina Fernández que quedaron en tercera posición.

En el cuadro masculino los ganadores fueron Sergio Cala y Conrad Rovira. Ambos se impusieron a los madrileños Iván Rodríguez y Alonso Población.

Al podio también se subió la pareja formada por Jaime Dehesa e Imanol Egaña.

La participación en este circuito está abierta a todos los clubes de Madrid. Además, las pruebas puntuables también están abiertas a deportistas de otras comunidades, siempre

La participación está abierta a todos los clubes de Madrid

que los deportistas dispongan de licencia de vóley playa en vigor y con autorización federativa para competiciones nacionales o para competiciones de la Federación de Madrid de Voleibol.

Hockey

Madrid, subcampeona de España Sub'16 de hockey

■ La selección de la Comunidad de Madrid ha quedado segunda en el Campeonato de España de Autonómicas Sub'16 en Benalmádena. El equipo cayó en la final ante Cataluña por 3-6 en un partido muy disputado celebrado en Ratamar. El equipo de Silvia Bonastre tomó una primera doble ventaja en el encuentro valedor de un título. Pero, aunque las madrileñas descontarían, Marta Alcaraz, con su segundo tanto del encuentro volvió a ampliar la renta de dos convirtiéndola, además, en la máxima goleadora de la competición. Cuatro nuevas anotaciones de las ca-

talanas acabaron por decantar el trofeo de su lado, al postre de las vencedoras.

La medalla de bronce se la adjudicó la selección de Cantabria, después de superar por la mínima a Galicia. Todo ello en un partido por la tercera plaza

La medalla de bronce se la adjudicó la selección de Cantabria

de la competición que se saldó con un 1-2 en el electrónico. En el partido destacó Laura Gómez con dos goles que dieron la victoria a las cántabras.



Tenis playa

Hopf, Dot y Rodríguez Maqueda, campeones de Madrid de tenis playa

■ Collado Mediano acogió en el Centro de Tenis Playa FTM en el Polideportivo Municipal Eduardo Guillén una nueva edición del Campeonato de Madrid de tenis playa. Así, la disciplina ya tiene sus nuevos campeones en un torneo marcado por un gran nivel con la novedad del debut del sub'18 masculino.

La fase previa de las categorías absolutas se disputó en formato de liguilla.

Con siete parejas femeninas y diez masculinas en juego y veintiún encuentros disputa-

Sergio Dot nunca ha sido derrotado en la arena

dos, que definió las parejas semifinalistas que acabaron luchando por los títulos.

En la segunda jornada se disputó la liguilla por el título sub'18 ganada por Diego Kai y Pablo García, semifinales y finales. Los campeones de ambas categorías estrenan su nombre en el palmarés en la disciplina de tenis playa en la ciudad de Madrid. Asimismo, Sergio Dot, actual pentacampeón de Torneo Collado Mediano de Tenis Playa, nunca ha sido derrotado en la arena.



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

vivir Madrid

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

Más deportes

Madrid inaugura en Villaverde el Cruyff Court Raúl González, el primero de la ciudad

La iniciativa tiene como objetivo fomentar la práctica deportiva de niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad



Begoña Villacís junto a Alejandro Fernández y Raúl González en los campos Cruyff Court

■ Villaverde cuenta con un nuevo proyecto social que apuesta por el deporte como vía de inclusión, cohesión y transformación social del distrito. Se trata del Cruyff Court Raúl González, ubicado en la Instalación Deportiva Básica Marconi. Una acción que ha sido posible gracias a la colaboración de la Junta Municipal de Villaverde, la Fundación Cruyff y la Fundación "la Caixa".

Raúl González, exjugador del Real Madrid, de la selección española y padrino del Cruyff Court, ha inaugurado el campo en el barrio que le vio crecer, la Colonia Marconi, junto a la vicealcaldesa de Madrid, Begoña Villacís. También

han estado presentes la concejala de Villaverde, Concha Chapa, la directora de la Fundación Cruyff, Pati Roura y el jefe del Área Comercial y Educativa de la Fundación "la Caixa", Alejandro Fernández.

Los Cruyff Court son pequeños campos de fútbol de uso libre

Villacís ha animado a los niños a aprovechar y cuidar todo lo que proporciona el deporte y a seguir "el espíritu de Raúl". Asimismo, la vicealcaldesa ha puesto en valor la gran apuesta deportiva que se está realizando

en el distrito de Villaverde: "uno de los que va a concentrar las grandes inversiones de Madrid", ha asegurado.

Los Cruyff Court son pequeños campos de fútbol de uso libre. Se pretende inculcar, a través del deporte, valores como la responsabilidad, el respeto y el juego en equipo. Además de ofrecer alternativas de ocio saludable. Su finalidad es recuperar la función que tenían los antiguos campos de fútbol de los barrios como puntos de encuentro de los niños y jóvenes de la zona para compartir momentos de convivencia y diversión. Así como espacios de aprendizaje de valores y actitudes positivas.

Baloncesto

El Torneo de Primavera, baloncesto con paella

La Liga de baloncesto de Madrid ha programado para el 9 de abril un torneo 3x3 como propuesta de 'basket social'



■ El Torneo de Primavera de la Liga Cooperativa ya tiene sus carteles colgados por las pistas públicas de los distritos madrileños de Moncloa, Latina, Centro, etc. Este sábado 9 de abril llega la propuesta más atractiva para los interesados en el baloncesto desde las pistas gratuitas de estas zonas. Es el caso de un torneo 3x3 que será acogido en las Canchas Embassy de la calle Riaño.

El evento comenzará desde las 11:00 horas y contará con música para amenizar el ambiente. Una propuesta auto gestionada y que se disputa en pistas básicas públicas de la región.

El proyecto se basa en valores y principios diferentes de los del deporte profesional actual. Ha cosechado en los últimos años un crecimiento apreciable: más de 48 equipos la componen. La experiencia con esta iniciativa también ha servido de punto de arranque para otras

iniciativas que siguen el mismo espíritu: la Liga de Fútbol Sala (20 equipos), la Liga Femenina de Baloncesto (16 equipos), y la Escuela de Paquets. Esta última un foro donde entrenadores comparten sus experiencias con quienes estén interesados

El proyecto se basa en valores de los del deporte profesional

La Liga se organiza de manera horizontal, con capacidad de innovación y adaptación a la demanda de sus participantes, para cuyo nivel de renta no constituye una barrera de entrada al tener un carácter completamente gratuito. Se favorece así la integración de grupos sociales con riesgo de exclusión en el acceso al deporte y no precisan de subvención pública.



Después de
ESPINETE NO EXISTE
ALDAN COMPANY
presenta

EDUARDO ALDÁN EL JEFE



con
ISRAEL CRIADO

Si no te ríes...
estás despedido

CUARTA TEMPORADA
HASTA EL 25 DE JUNIO

GRAN VÍA, 41 | VIERNES: 20:30 H SÁBADOS: 18:00 Y 20:00 H DOMINGOS: 18:00 H | LOCALIDADES DESDE 14 €

Ocio y tiempo libre

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 20 y 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 (Proyecto 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 asaltas 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**.



EL MUSICAL

DE LOS 80s 90s

TEATRO AMAYA

WWW.TEATROAMAYA.COM

Paseo del General Martínez Campos,9

Venta telefónica de entradas en

915 934 005

3ª TEMPORADA EN MADRID

+150.000 ESPECTADORES

"LA COMEDIA ORIGINAL MÁS DIVERTIDA DEL AÑO"



VIGILANTE DE SEGURIDAD



SEAD0112 VIGILANCIA, SEGURIDAD PRIVADA Y PROTECCIÓN DE PERSONAS

Obtén la habilitación de vigilante de seguridad y de escolta privado

TITULACIÓN OFICIAL



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