



“El amor por la música es lo que me impulsó a hacer este disco”

Entrevistamos a Noel Schajris, ganador de un Grammy Latino

Páginas 12 y 13

f X i in

vivir Ediciones Alcorcón

Madrid Alcorcón Arroyomolinos Fuenlabrada Getafe Leganés Móstoles Sevilla Cádiz Málaga Tomelloso Periódico independiente gratuito - Nº 94 - diciembre 2023 - Año VIII

Alcorcón arranca estas Navidades 2023/2024 con un amplio programa para toda la familia

El programa se dirige, en especial, a los más pequeños: belenes y conciertos serán los protagonistas de estas fiestas

■ La ciudad de Alcorcón, inmersa en el espíritu navideño, ha lanzado su completo Programa de Fiestas, presentado el 5 de diciembre por la Alcaldesa Candelaria Testa y Raquel Rodríguez, Concejala de Cultura, Festejos y Mayores. El programa destaca por su enfoque familiar y especialmente dirigido a los niños. Además, ofrece una amplia gama de actividades que se extienden a lo largo de diciembre y enero de 2024.

Entre las propuestas destacadas se encuentra la tradicional red de belenes.

Página 4



Además...

Actualidad

21 nuevos policías se incorporan a la plantilla municipal

Página 4

Comunidad

CAM aumenta un 34% el presupuesto para AMAPAD

Página 8

Deportes

El Alcorcón celebra el I Torneo por la Diversidad

Página 20



📍 Calle Paredes 2 Fuenlabrada (Madrid)

Tomelloso inicia la Navidad con el encendido de luces

El viernes 1 de diciembre, la ciudad dió inicio a las festividades navideñas con un emocionante encendido de luces



■ Este año, los tomelloseros disfrutaron de un espectáculo multimedia titulado «La Esperanza de la Vida», que marcó el comienzo de la temporada navideña. La presentación contará con una impresionante producción que incluirá 18 cabezas móviles de iluminación espectacular y 12 barras de sonido envolvente. El espectáculo será un festín para los sentidos, con piezas musicales de películas icónicas como Piratas del Caribe, Avatar, El Hobbit y Jurassic World.

Además de este emocionante espectáculo, también se han

realizado cambios en el belén de Cadisla en la Plaza de España y se ha aumentado la altura del árbol de Navidad. Sin embargo, este

Las luces permanecerán iluminadas hasta la noche de Reyes

año se ha decidido prescindir de fuegos artificiales para preservar la conservación de los espacios públicos y privados cercanos a la Plaza de España.

Los alcaldes Bruno García y José M^a Román se reúnen en Chiclana

El alcalde de Cádiz, Bruno García, ha llevado a cabo una visita institucional al Ayuntamiento de Chiclana, donde fue recibido por el alcalde local, José María Román



■ La visita incluyó la firma de Bruno García en el Libro de Oro del Ayuntamiento de Chiclana, y una reunión de trabajo para discutir la concurrencia conjunta de ambos municipios a las subvenciones del PERTE (Proyectos Estratégicos para la Recuperación y Transformación Económica).

José María Román expresó su agradecimiento por la presencia del alcalde de Cádiz, y destacó que el proyecto conjunto de ambos ayuntamientos busca mejorar el servicio de agua

mediante la digitalización del ciclo integral, con un presupuesto de 9.3 millones de euros. El proyecto incluye la instalación de sensores para monitorear la calidad del agua, detectar fugas y optimizar el gasto energético, así como medidas para la telelectura de contadores y la digitalización de la red de saneamiento.

Bruno García elogió la colaboración entre ambos municipios y resaltó la importancia de abordar temas cruciales, como la escasez de agua. Además de discutir

asuntos relacionados con el agua, la reunión exploró otras áreas de colaboración, como el ámbito cultural. García felicitó a los chiclaneros por la inauguración del espacio fenicio y destacó la importancia de trabajar conjuntamente en beneficio de la cultura y el turismo de ambas ciudades.

El objetivo del PERTE es optimizarla gestión del agua

Chiclana Natural y Aguas de Cádiz han constituido una agrupación de solicitantes para participar en la convocatoria de subvenciones del PERTE, que busca impulsar la gestión eficiente y sostenible del ciclo integral del agua.



Empresa adherida a la Confederación Empresarial de Madrid - CEOE

Colaborador del
COMITÉ DE EMERGENCIA



Patrocinador oficial de la
Agrupación Deportiva de Alcorcón



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

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

Respeto 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

M-37095-2015

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.



BUZONEO de Calidad MADRID



Buzoneo
Impresión
Parabriseado

Entrega en mano
Stopper
Poming



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



GESTIÓN ADMINISTRATIVA

DESPACHOS PRIVADOS

PUESTOS FLEXIBLES

SALAS DE REUNIONES

TRASTEROS

OFICINA VIRTUAL

APARCAMIENTOS



¡LLAMA E
INFÓRMATE!

TU ESPACIO COWORKING EN ALCORCÓN

91 293 04 03

INFO@WORKINGUS.ES

WWW.WORKINGUS.ES

Actividades Navidad

Espectáculo encendido Navidad

24 de noviembre a las 18:00h.

En la plaza de restauración.

Llegada de Papá Noél

8 de diciembre a las 18:00h.

Espectáculo musical en el árbol de Navidad.

Papá Noél

Del 9 al 24 de diciembre de 17:30 a 21:00h.

24 de diciembre, sólo horario de mañana.

Los días 9, 10, 16, 17 y 23 también de 12:00 a 14:00h.

Actuaciones infantiles

Del 1 al 22 de diciembre, los viernes y domingos,

días 23, 26, 27, 28 y 29 de diciembre,

2, 3 y 4 de enero a las 18:00 y 19:00h.

Pasacalles, espectáculos y maquillaje navideños.

Reyes Magos

Del 26 de diciembre al 5 de enero

de 12:00 a 14:00h y de 17:30 a 21:00h.

31 de diciembre y 5 de enero, sólo horario de mañana.

Preúvas

30 de diciembre a las 18:00h.

En la plaza de restauración.

Te invitamos a gusanitos para celebrarlas.

Envolvemos tus regalos

Del 6 de diciembre al 5 de enero, en el punto de Atención al Cliente, nuestras azafatas te ayudarán a envolver tus regalos. Excepto el 25 de diciembre y el 1 de enero.

(Máx. 5 regalos por persona).



PLAZA LORANCA 2

TU CENTRO, CADA DÍA



ESMASA celebra la Semana Europea para la reducción de los residuos

El Ayuntamiento de Alcorcón, a través ESMASA, celebra la Semana Europea para la reducción de Residuos organizando, del 29 de noviembre al 1 de diciembre



■ Jesús Santos, concejal de Servicios a la Ciudad, Desarrollo Económico y Oportunidades de Inversión, y presidente de ESMASA, compartió la continua labor para consolidar a Alcorcón como la "Capital del Reciclaje". En esta iniciativa, se llevaron a cabo actividades diseñadas para los escolares de la ciudad, con el objetivo de sensibilizarlos sobre hábitos de consumo sostenibles y fomentar la reducción de la generación de residuos de manera lúdica.

Santos destacó la importancia de la participación activa de los vecinos en este proyecto y subrayó que tales iniciativas generan un espacio de encuentro valioso entre la empresa pública y los ciudadanos, propiciando el intercambio de experiencias para mejorar la calidad de vida en la ciudad. En este contexto, se implementaron diversas acciones que involucraron a colegios públicos, tales como el CEIP Santiago Ramón y Cajal, CEIP San José de Valderas, CEIP Jesús Varela, entre otros.

Un aspecto notable de estas actividades fue el transporte sostenible de los alumnos al Centro Municipal de las Artes, gracias a autobuses cedidos por la empresa Arriva. Jesús Santos destacó

Continúa con la labor para consolidar Alcorcón como ciudad del reciclaje

que este enfoque no solo facilita el acceso a la actividad, sino que también fomenta el uso del transporte público, especialmente a través de autobuses 100% eléctricos, con costos cubiertos por la iniciativa para los centros escolares participantes. Este esfuerzo integral busca promover prácticas más sostenibles y responsables en la comunidad.

21 nuevos policías se han incorporado a la plantilla municipal de la ciudad

El comisario jefe Eduardo de María define la promoción como "espectacular, han superado un proceso selectivo muy duro"



■ En un acto celebrado en el Centro Unificado de Seguridad, 21 recién graduados tomaron posesión como agentes de la Policía Municipal de Alcorcón. El Comisario Jefe, Eduardo de María, resaltó que esta promoción representa la primera en quince años, describiéndola como joven y excepcional tras superar un riguroso proceso selectivo. Por otra parte, el concejal de Seguridad Ciudadana, David López, felicitó a los nuevos policías y les

deseó éxito en esta nueva etapa, mientras el concejal de Recursos Humanos, Miguel A. Palacios, enfatizó la importancia de garantizar los derechos ciudadanos con recursos adecuados, subrayando el esfuerzo realizado para reforzar la estructura de la Policía Municipal en Alcorcón.

Finalmente, la alcaldesa, Candelaria Testa, destacó la ardua preparación de los nuevos agentes y señaló la recompensa merecida en esta jornada especial.

La ciudad levanta la voz contra la Violencia de Género

El evento incluyó la participación del grupo de teatro de la institución, presentaron escenas de la obra 'La Jauría'



■ La alcaldesa, Candelaria Testa, lideró la ceremonia el pasado viernes 24 de noviembre en el IES Galileo Galilei, donde expresó su preocupación por el aumento de feminicidios durante el año en curso, subrayando que 52 mujeres han perdido la vida, más que en el año anterior.

Coello. Testa expresó su agradecimiento a profesores, alumnos y asociaciones de padres por su labor diaria y su compromiso con la defensa de los derechos humanos.

En el mismo evento, Sonia López, concejala de Feminismo, Participación y Cooperación, expresó su profundo agradecimiento a los alumnos del IES Galileo Galilei y de la Escuela Municipal de Música por su participación activa. López extendió una invitación a los vecinos para participar en los diferentes actos programados, destacando que Alcorcón apuesta por la convivencia y la libertad frente a la violencia y el odio.

52 mujeres han sido asesinadas; sólo 12 han interpuesto denuncia

El evento contó con la presencia del director del IES Galileo Galilei, Rubén Solís, así como la exdirectora, Marisol

Alcorcón lanza su agenda cultural para estas Navidades 2023/24

El elaborado Programa de Fiesta de Alcorcón se dirige, en especial, a los más pequeños de la casa. Belenes y conciertos serán los protagonistas de estas fiestas



Raquel Rodríguez, Concejala de Cultura, Festejos y Mayores

■ La ciudad de Alcorcón, inmersa en el espíritu navideño, ha lanzado su completo Programa de Fiestas, presentado el 5 de diciembre por la Alcaldesa Candelaria Testa y Raquel Rodríguez, Concejala de Cultura, Festejos y Mayores. El programa destaca por su enfoque familiar y especialmente dirigido a los niños. Además, ofrece una amplia gama de actividades que se extienden a lo largo de diciembre y enero de 2024.

Entre las propuestas destacadas se encuentra la tradicional red de belenes. Dentro

de esto se incluye un Belén Viviente, y diversos pasacalles con cantos de villancicos. Un evento novedoso este año es la posibilidad de montar en globo, una actividad gratuita en tres ubicaciones de la ciudad para niños y adultos. Además, se ha implementado un servicio especial de autobús para facilitar el desplazamiento de los vecinos durante la madrugada.

El calendario festivo incluye cuentacuentos, conciertos como el de violonchelos el 19 de diciembre, y la San Silvestre el 17 de diciembre. También,

habrá torneos de ajedrez y varios musicales familiares. Las Preuebas Solidarias y la Gran Cabalgata de Reyes Magos son otros de los eventos principales. Por otra parte, el 23 de diciembre se contará con el I Torneo por la Diversidad de Fútbol 7. La finalidad consiste en dar visibilidad a colectivos que luchan por la diversidad.

La San Silvestre se celebrará el 17 de diciembre

La variedad de las actividades incluye opciones para personas con discapacidad visual. Además, asegura que todos los residentes de Alcorcón tienen la oportunidad de participar y disfrutar de la Navidad. Con este extenso y diverso programa, Alcorcón se prepara para vivir unas festividades llenas de alegría y entretenimiento para todos sus vecinos.

Se celebra el encuentro 'Voluntariado y Solidaridad en Centros Educativos'

El Centro Joven Yolanda González ha sido el lugar elegido dentro del Programa de Desarrollo Comunitario de la Concejalía de Servicios Sociales y Discapacidad, Oficina de ApS y Voluntariado



■ Pilar Jiménez, concejala de Servicios Sociales y Discapacidad, señaló que "Hemos celebrado el VIII Encuentro Municipal 'Voluntariado y Solidaridad en Centros Educativos', que reúne al Ayuntamiento con centros educativos y entidades sociales para abordar temáticas relacionadas con los proyectos de Aprendizaje-Servicio (ApS) realizados en el municipio de Alcorcón".

El ApS es una metodología educativa que combina los aprendizajes curriculares de los estudiantes con un servicio de apoyo

a la comunidad. Entre los beneficios de aplicar esta metodología se destaca el fortalecimiento del aprendizaje en el aula, ya que permite a los estudiantes aplicar sus conocimientos en situaciones de la vida real. Además, facilita la exposición de los estudiantes a diversas situaciones sociales, lo que amplía su comprensión de la realidad del municipio y su diversidad. Esto, a su vez, promueve el desarrollo del pensamiento crítico y fomenta la participación activa de los estudiantes en la comunidad.

En la reunión participaron varios centros educativos, incluyendo los IES La Arboleda, El Pinar, Galileo Galilei, el CFP Juan XXIII, el Centro Integral de Educación a Distancia Ignacio Ellacuría, así como la Universidad Complutense de Madrid.

Entre los beneficios se destaca el fortalecimiento del aprendizaje en el aula

Pilar Jiménez mencionó "Como cada año, esta actividad contó con una destacada participación e implicación por parte de todas las personas y entidades asistentes, con medio centenar de participantes que compartieron sus experiencias en proyectos solidarios y de ApS en el municipio".

El Ayuntamiento activará un dispositivo de seguridad especial durante las fiestas



■ Uno de los aspectos más destacados del dispositivo será la activación, desde 1 de diciembre y hasta el 7 de enero, de un refuerzo especial de la Policía Municipal con 70 agentes distribuidos en tres turnos. Además, se llevará a cabo una campaña de control de alcoholemia y drogas.

La Policía Nacional también reforzará la vigilancia y el control en los comercios locales, con un enfoque especial en la calle Mayor.

Raquel Rodríguez, ha destacado que "este plan de seguridad es una parte fundamental para

que la amplia programación cultural que hemos preparado para estas fiestas navideñas pueda ser disfrutada por todos y todas de una forma segura"

El refuerzo contará con 70 agentes distribuidos en tres turnos

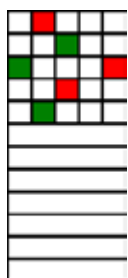
Candelaria Testa ha solicitado una evaluación de estos planes tras su finalización para analizar las acciones implementadas y ajustarlas según sea necesario.

OPORTUNIDAD POR LIQUIDACIÓN

VENTA A PARTIR DE 2.000 €

INVERSIÓN EN PLAZAS DE APARCAMIENTO

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



Información y ventas: 916106266

EMGIASA
www.emgiasa.es



Ganar Alcorcón ha lanzado la fase conclusiva del proceso de escucha

Titulado “Sumar para Ganar”, un extenso período de escucha iniciado en marzo con el objetivo de crear un proyecto de ciudad para la próxima década, concluye este mes



Raquel Rodríguez y Jesús Santos

■ Con el objetivo de crear un proyecto de ciudad para la próxima década, la formación municipalista ha formado grupos de trabajo que abordarán diversas temáticas clave.

El Teniente de Alcalde y portavoz de Ganar Alcorcón, Jesús Santos, expresó: “Queremos sumar a todo Alcorcón para ganar el futuro.” El proceso implica la incorporación de la sabiduría colectiva del tejido vecinal, conocimientos técnicos de diferentes sectores y experiencias exitosas

de gobierno. Se espera tener un borrador avanzado del proyecto antes de que concluya el año.

Los grupos de trabajo se centrarán en áreas como la transición a las energías renovables, diseño de la ciudad desde una perspectiva intergeneracional, cultura, ocio, deporte, cambio de modelo productivo y seguridad pública basada en la participación comunitaria, entre otras. Este esfuerzo coincide con la recta final de la legislatura, donde Ganar Alcorcón busca ejecutar proyectos municipales clave,

especialmente relacionados con los fondos europeos.

El anuncio sucede tras el éxito de las recientes fiestas municipales, destacadas por su programación variada y sostenible. Santos enfatizó la importancia de la cooperación, señalando que las fiestas fueron un ejemplo

“Sumar a toda la ciudad, cooperar para ganar un futuro para todas y todos”

de cómo la ciudad puede lograr resultados cuando coopera. “Sumar a toda la ciudad y cooperar para ganar un futuro para todas y todos” es la visión que impulsa el proceso de escucha y el proyecto de Ganar Alcorcón para la ciudad, concluyó Santos.

VOX celebra el aniversario de la Constitución española

El partido organizó mesas informativas en las que repartieron ejemplares de la Constitución y banderas en el municipio



Pedro Moreno, portavoz de VOX durante el evento

■ En el aniversario de la Constitución Española, Vox Alcorcón organizó mesas informativas en las que distribuyeron ejemplares de la Constitución y banderas de España a los vecinos que se acercaron. Este evento, que precedió a la participación del partido en la concentración convocada en Ferraz, fue destacado por la inesperada presencia de Ainhoa García, la Portavoz de Vox Pozuelo, quien se unió para agradecer a los residentes que se sumaron a la iniciativa. Al día siguiente, en el día del aniversario,

se llevó a cabo otra mesa informativa junto al Ayuntamiento, manteniendo la tradición de

La portavoz de Pozuelo, Ainhoa García mostró su apoyo en la iniciativa

regalar ejemplares de la Constitución a los ciudadanos interesados. La mesa concluyó antes de lo programado para facilitar la participación en la concentración en la calle Ferraz.

El Hospital Fundación Alcorcón atiende a casi 1.000 pacientes en sus viviendas

El programa, implementado en 2021, ha demostrado ser esencial para brindar atención médica en los hogares



■ En los últimos dos años, el Hospital Fundación Alcorcón ha atendido a casi 1000 pacientes a través de su exitoso programa de hospitalización a domicilio, según datos proporcionados por la Comunidad de Madrid. Iniciado en octubre de 2021 como respuesta a la pandemia, este servicio permite que los pacientes reciban atención médica en la comodidad de sus hogares, con desplazamiento de personal sanitario cuando es necesario.

Este programa abarca pacientes con complicaciones agudas, reactivaciones de procesos crónicos, aquellos que requieren tratamientos previos a intervenciones quirúrgicas, y quienes se someten a estudios como la tomografía computarizada (TAC). En un nota-

ble éxito, el número de atenciones domiciliarias ha crecido desde las 8 camas iniciales a las actuales 16, evidenciando la eficacia y la demanda del servicio.

El número de camas se ha duplicado pasando de 8 a 16

La hospitalización a domicilio no solo reduce el tiempo de estancia y la propagación de enfermedades, sino que también mejora significativamente la calidad de vida de los pacientes. Los profesionales del Hospital Fundación Alcorcón brindan un soporte y supervisión continuos.

El Partido Popular impulsa mejoras en la red de carriles bici de la ciudad

Roberto Marín Vergara, portavoz del Partido Popular en Alcorcón, celebra la aprobación por todas las fuerzas políticas de la moción presentada en el pleno



■ El Partido Popular de Alcorcón logró el respaldo unánime de todos los concejales en el Pleno Municipal celebrado ayer para mejorar la red de carriles bici en la ciudad. La moción, presentada por Roberto Marín Vergara, Portavoz del Grupo Municipal Popular, surge en respuesta a las crecientes inquietudes de residentes y usuarios del carril bici, especialmente en áreas críticas como Parque Oeste y el Hospital Fundación de Alcorcón.

La propuesta abarca una revisión integral de los carriles bici, la eliminación de obstácu-

los innecesarios, la supervisión de empresas de patinetes y bicicletas eléctricas, y la actualización de mapas y ubicaciones de estacionamientos públicos. Esta iniciativa, respaldada por todas las fuerzas políticas, enfatiza la importancia de adaptar y optimizar los carriles bici, priorizando áreas de alta relevancia como el entorno del Hospital Fundación de Alcorcón.

Entre los puntos clave de la moción se incluyen la revisión integral de los carriles bici, la actualización del estudio técnico de tráfico en áreas específicas como Parque Oeste y cer-

canías al Hospital Fundación de Alcorcón para mejorar la seguridad vial y facilitar el flujo de usuarios de bicicletas y patinetes eléctricos, y la optimización de la infraestructura vial.

Asimismo, Roberto Marín Vergara, Portavoz del Grupo Municipal Popular, expresó: “la decisión unánime del Gobierno de Alcorcón a favor de

Se priorizan áreas como Parque Oeste y el Hospital Fundación de Alcorcón

nuestra moción al Pleno, es un paso adelante en nuestro compromiso con la movilidad sostenible y el dialogo institucional. Agradezco la aprobación y confianza de todos los partidos políticos, lo cual indica un consenso significativo para mejorar la calidad de vida de nuestros ciudadanos y un avance en el diálogo entre todas las fuerzas políticas.”

Tomelloso celebra el Día del Voluntariado para honrar la contribución solidaria local

El evento se celebró como un reconocimiento a la labor de 8 voluntarios, destacados proyectos innovadores y acciones solidarias

■ El 5 de diciembre, Tomelloso llevó a cabo un evento para honrar la contribución del voluntariado local. El motor impulsor de numerosas asociaciones y entidades que trabajan de manera altruista en pro de una sociedad más justa, especialmente para los colectivos más desfavorecidos. Se realizó una entrega de distinciones en la que se destacó la labor de ocho voluntarios, así como, el mejor proyecto innovador y la mejor acción solidaria. Todos ellos elegidos por primera vez por las propias asociaciones.

vivirediciones.es



Javier Navarro, Alcalde de Tomelloso y Elena Villahermosa, Concejala del Área hicieron entrega del reconocimiento

Además...

Actualidad

Nueva exposición
"Simbología Femenina"

vivirediciones.es

Actualidad

25 aniversario del
Club Los Delfines
de Tomelloso

vivirediciones.es

Actualidad

Tomelloso acoge
el concierto de
José Almarcha

vivirediciones.es

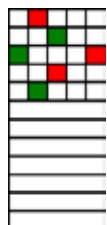
GRAN OPORTUNIDAD EN LOCALES EN EL ENSANCHE SUR DE ALCORCÓN POR LIQUIDACIÓN

- A LA VENTA 31 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



Comunidad de Madrid

Ayuso destaca la importancia de la Carta Magna ante “desafíos que amenazan la unidad de España”



Isabel Díaz Ayuso, Presidenta de la Comunidad de Madrid

■ Durante el acto de homenaje a la Carta Magna celebrado en la Real Casa de Correos, Ayuso subrayó la importancia de mantener la “cohesión” y el “entendimiento” en el marco de la ley, destacando su papel crucial como “dique de contención” frente a “aquellos que buscan la separación y alimentan el resentimiento, poniendo en peligro la unidad de España”.

En su discurso, la dirigente madrileña enfatizó que la

Constitución Española, concebida para unir y no para separar. Asimismo, Ayuso resaltó que la Carta Magna ha permitido que el país transite por la senda de la convivencia y se erija como un texto eficaz que acoge las visiones más dispares gracias al consenso.

La presidenta de la Comunidad de Madrid también agradeció a los servidores públicos, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, jueces y fisca-

les, así como al Rey Felipe VI, quien personifica la más alta institución del país. Además, la dirigente madrileña rindió homenaje a los mayores, protagonistas de los cambios actuales, instando a devolverles su empeño y trabajo con lealtad. Con respecto a la situación política,

“Unos pocos no pueden destruir lo que construimos entre tantos”

Ayuso recordó que los políticos están para servir y contribuir a mejorar la vida de los ciudadanos, subrayando la importancia de preservar la pluralidad y la libertad en un país “libre, plural, solidario, alegre, de siempre y nuevo”.

La CAM y Pozuelo impulsan la Aceleradora de Inversiones



Rocío Albert y Paloma Tejero durante la firma del convenio de colaboración

■ La Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón se comprometen a mejorar la coordinación para impulsar nuevas propuestas empresariales y proporcionar seguridad jurídica a los pro-

yectos con la Aceleradora de Inversiones designando dos representantes locales y proporcionando información clave para el desarrollo del proyecto, incluyendo trámites municipales y la verificación de cumplimiento normativo en casos de impacto urbanístico.

La Aceleradora de Inversiones, activada por la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo este año, busca mejorar la coordinación gubernamental en la tramitación de proyectos de inversión de especial interés.

Se realiza un seguimiento de los proyectos ante los órganos competentes de las administraciones públicas, facilitando la coordinación entre las partes.

Las solicitudes a la ‘Aceleradora’ se gestionan en menos de 30 días

motores. La Comunidad informará al Gobierno local sobre iniciativas generadoras de empleo y dinamización económica en Pozuelo de Alarcón, promoviendo medidas para reducir plazos administrativos.

El Ayuntamiento colaborará

La Comunidad de Madrid va a incrementar un 34% el presupuesto para AMAPAD

Durante 2023, la agencia ha realizado más de 106.000 intervenciones brindando servicio a más de 4.300 ciudadanos



Ana Dávila, Consejera de Familia y Asuntos Sociales durante la visita a AMAPAD

■ La consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales, Ana Dávila, anuncia un significativo aumento presupuestario para AMAPAD, tras el reconocimiento ISO 9001 de AENOR, destacando su compromiso con la mejora continua en la atención a personas con discapacidad. La consejera de Familia, Juventud

ISO 9001 otorgada por AENOR, convirtiéndola en la única entidad pública en España dedicada a la discapacidad con este reconocimiento. Este premio subraya la eficaz gestión del Ejecutivo autonómico en la provisión de ayuda jurídica, económica y social a personas con discapacidad. Dávila enfatizó que el aumento presupuestario tiene como objetivo la contratación de nuevos profesionales para desarrollar servicios específicos para las personas con discapacidad atendidas por AMAPAD. Durante 2023, la agencia realizó más de 106.000 intervenciones, brindando servicios a 4.319 ciudadanos con condiciones de fragilidad social reconocidas judicialmente debido a diversos trastornos.

El presupuesto para el próximo año alcanza los 11 millones de euros

y Asuntos Sociales, Ana Dávila, reveló un incremento presupuestario para la Asociación Madrileña de Ayuda a Personas con Discapacidad (AMAPAD), tras la distinción

Madrid lidera una nueva iniciativa: impulsar la transformación digital a través del proyecto Govtechlab



■ La Comunidad de Madrid está liderando una nueva iniciativa para ofrecer soluciones de gestión municipal a través del proyecto Govtechlab. Con la participación de más del 25% de los ayuntamientos madrileños, esta propuesta busca abordar las necesidades de digitalización de los consistorios de la región.

Por otra parte, el consejero de Educación, Ciencia y Universidades, Emilio Viciano, anunció la creación de la Comunidad de Ciudades Madrileñas Govtech, una plataforma que reúne a las localidades comprometidas con la implementación de nuevas tecnologías en sus procesos administrativos. La iniciativa Govtechlab

se presenta como un instrumento fundamental para impulsar la digitalización municipal y acercar a los ayuntamientos a las propuestas innovadoras de empresas emergentes.

Asimismo, la Comunidad de Ciudades Madrileñas se centrará en cinco áreas clave de la gestión municipal que pueden beneficiarse de las nuevas tecnologías: automatización en la gestión de trámites, gestión de residuos y reciclaje, participación ciudadana, formación y empleo, y medioambiente y eficiencia energética.

“Se trata de actuar de enlace en las distintas startups y la propia Comunidad de Madrid para que la digitalización se ponga al servi-

cio de los propios ayuntamientos, de los servicios municipales”, afirmó durante su intervención Emilio Viciano, consejero de ECDU.

Govtechlab Madrid tiene como objetivo fomentar la colaboración entre empresas emergentes y administraciones públicas, proporcionando respuestas innovadoras a los desafíos municipales. Actualmente, se es-

Más del 25% de los consistorios de la región participa en este proyecto

tán desarrollando 10 proyectos en diferentes fases en localidades como Daganzo de Arriba, Alcalá de Henares, Coslada, Las Rozas de Madrid, Madrid, Fuenlabrada y la Mancomunidad de Servicios Valle Norte del Lozoya. Estos proyectos abordan principalmente la calidad ambiental, gestión de residuos, servicios ciudadanos digitales y participación ciudadana.

Celebración del 23º Aniversario de la Asociación Española de Fujian

La ceremonia reunió a diversos líderes políticos y empresarios de China y España, también se conmemora el 50º Aniversario de Relaciones Diplomáticas entre ambos países



■ La tarde del 4 de diciembre en Madrid se celebró la constitución de la Asociación Española de Fujian, que festejó con éxito su 23º aniversario y conmemoró el 50º aniversario del establecimiento de relaciones diplomáticas entre China y España. El evento tuvo lugar en el Hotel Shangri-La y atrajo a destacadas personalidades políticas y empresariales de ambas naciones.

Entre los asistentes se encontraban el embajador de China en España, Wu Haitao, y el

Director de la Sección Consular de la Embajada en España, Sr. Zhang Jin, entre otros.

El presidente de la Asociación Española de Fujian, Jiang Tongguan, dio la bienvenida a los invitados y resaltó el papel crucial de la asociación en el fortalecimiento de las relaciones chino-españolas.

Diversos líderes locales, como el alcalde de Leganés, Miguel Ángel Recuenco, y el Vicepresidente Primero de la Organización de Empresarios de España y Madrid, Miguel Garrido, compartieron sus

perspectivas sobre la importancia de la cooperación empresarial y los intercambios culturales.

La ceremonia también incluyó reconocimientos a miembros destacados de la asociación y a aquellos que contribuyeron activamente durante la pandemia.

Se galardonaron a personalidades que han contribuido activamente

Se entregaron premios a la dedicación a largo plazo, la contribución activa y otros reconocimientos a miembros destacados que han trabajado para promover los objetivos de la asociación. El evento concluyó con una animada ceremonia de sorteo y una cena festiva.

Isabel Díaz Ayuso recibe una mención por la Academia de Gastronomía Iberoamericana

La mención ha sido entregada en reconocimiento por consolidar a Madrid como escenario de la gastronomía iberoamericana



■ La entrega de este galardón tuvo lugar en la Real Casa de Correos, la sede del Gobierno autonómico, y contó con la presencia de Rafael Ansón, presidente de la academia.

Estos premios buscan destacar la labor de personas, empresas o instituciones que promueven y fortalecen los valores de la nueva gastronomía iberoamericana, caracterizada por ser saludable, solidaria y satisfactoria.

En esta segunda edición, otros galardonados incluyen al Aula de la Dieta Mediterránea y Vida Saludable, al Restaurante Central, a la Federación Española de Bancos de Alimentos y a Finca 5ta SAROCO. Además, en la categoría ex aequo se reconoció a Casa Vigil y La Casa Bistró. La presidenta Díaz Ayuso ha expresado su agradecimiento por este honor, destacando la importancia de la gastronomía como parte integral de la cultura madrileña.

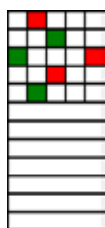
OPORTUNIDAD POR LIQUIDACIÓN VENTA DE PLAZAS DE APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE ALCORCÓN A PARTIR DE 1.000 €

- PLAZAS DE GARAJE EN APARCAMIENTOS MUNICIPALES.
- EN DIFERENTES PLANTAS Y DISTINTOS 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



Monasterio, anima a no persistir en el error de querer ser sólo el motor económico

La portavoz hace un llamamiento a los miembros del Gobierno en el 40º aniversario de la Asamblea de Madrid



■ En el marco del 40º aniversario de la Asamblea de Madrid, Rocío Monasterio, portavoz de VOX en la Cámara, ha aprovechado un Pleno extraordinario para realizar un balance crítico de los últimos 40 años en la Comunidad. Plantea preguntas cruciales sobre la libertad, el futuro de los hijos, las facilidades para formar una familia y la seguridad en las calles y pueblos de Madrid, instando a los presentes a reflexionar sobre el progreso esencial. Si las respuestas generan dudas

o indican un estancamiento, Monasterio sostiene que la autonomía madrileña ha fallado.

Realizó un balance crítico sobre el estado de la sociedad madrileña

Por último, Monasterio hace un llamado a los miembros del Gobierno y a los diputados presentes a no persistir en el error de querer ser solo el motor económico de España.

Más Madrid propone no contratar empresas sancionadas por ofrecer comidas en condiciones insalubres



Manuela Bergerot, portavoz de Más Madrid en la Asamblea de Madrid

■ Más Madrid ha presentado una propuesta en la Asamblea de Madrid con el objetivo de poner fin a la contratación de empresas sancionadas por suministrar comida en mal estado, con gusanos o en condiciones insalubres. Manuela Bergerot, portavoz de Más Madrid, ha expresado la necesidad de detener la práctica de obtener beneficios a expensas del sufrimiento de las personas.

La iniciativa presentada en forma de Proposición No de Ley in-

cluye medidas para evitar que empresas sancionadas por prácticas inadecuadas en la alimentación puedan acceder a contratos con la administración. Además, la propuesta contempla un mecanismo para sustituir inmediatamente a una empresa sancionada durante el proceso de licitación y rescindir el contrato.

Más Madrid busca prevenir malas prácticas de las empresas, ya que, según los criterios actuales, las sanciones

solo resultan en multas que tienen un impacto limitado en la actividad económica de las empresas. La propuesta aborda diversas sanciones, no solo relacionadas con la calidad de los alimentos, sino también con prácticas de retención no permitidas, falta de personal de enfermería o errores en la medicación.

Aborda diversas sanciones, no solo por la calidad de los alimentos

Para Manuela Bergerot, la propuesta tiene como objetivo “proteger y cuidar a los más vulnerables”, poniendo fin a lo que denomina “la espiral de comida bazofia” en muchas residencias.

Juan Lobato aborda en la Asamblea el uso de móviles en los colegios

El portavoz socialista insta a debatir sobre la presencia de móviles en colegios e institutos, para prevenir contenidos inapropiados y comportamientos violentos



Juan Lobato, portavoz del PSOE en la Asamblea de Madrid

■ En el marco del pleno ordinario de la Asamblea de Madrid, el portavoz socialista, Juan Lobato, ha centrado la atención en la Comisión de Estudio sobre el uso de móviles, tecnología y redes sociales en la infancia y la adolescencia. Lobato ha instado a la Asamblea a debatir con diversos sectores, incluyendo padres, profesores, psicólogos y psiquiatras, sobre la pertinencia de permitir o no el uso de móviles en colegios e institutos de Madrid. Su propuesta busca evitar la exposición a contenido pornográfico y prevenir comportamientos de violencia machista entre los jóvenes.

En paralelo, el portavoz socialista ha abordado otras preocupaciones, como el alarmante desempleo juvenil que alcanza el 30% en Madrid, superando la media nacional. Lobato ha expresado la disposición del PSOE para colaborar con el gobierno de la Comunidad de Madrid en la implementación de políticas de empleo que aborden esta preocupante cifra.

Además, el representante socialista ha señalado la situación de las 254,000 familias monoparentales en Madrid, destacando que la mitad de ellas no llega a fin de mes. Lobato ha cuestionado al Gobier-

no Regional sobre las medidas en marcha para apoyar a estas familias, subrayando la importancia de garantizar su bienestar económico.

En el ámbito educativo, el PSOE destaca la necesidad de abordar la educación afectivo-sexual y la diversidad sexual como elementos fundamentales para construir relaciones afectivas y sexuales saludables entre los jóvenes.

“Abordar la educación afectivo-sexual como objetivo saludable”

Finalmente, el portavoz socialista ha lanzado una propuesta relacionada con el medio ambiente, proponiendo una ley de cambio climático para Madrid. Finalmente, Lobato critica la falta de estrategias en los presupuestos regionales para hacer frente al cambio climático.

El Servicio de Neumología del Hospital de La Princesa recibe el premio ‘Best in Class’

El Jefe del Servicio del hospital, Julio Ancochea Bermúdez, es aclamado en la Gala de Entrega de Premios en Valencia



■ El Hospital Universitario de La Princesa en Madrid ha sido galardonado con el premio Best in Class (BIC) 2023 al mejor servicio en Atención al Paciente de España. Este reconocimiento, entregado en la XVIII edición de los premios, marca la tercera vez que el Servicio de Neumología de La Princesa recibe este honor, habiendo sido previamente premiado en 2018 y 2019.

El jefe del Servicio, Julio Ancochea Bermúdez, recogió el premio durante la ceremonia que tuvo lugar en Valencia el 22 de noviembre. En su discurso, destacó el compromiso y esfuerzo diario de los profesionales de la salud que integran el servicio.

Por otra parte, en esta edición de los premios BIC, los hospitales de la Comunidad de Madrid fueron galardonados con un total de 18 premios, consolidando su excelencia en la atención a los pacientes y la gestión sanitaria.

Es la tercera vez que el Hospital de la Princesa recibe este honor

Los premios BIC son un referente reconocido que destaca la calidad en Atención Primaria, los Mejores Hospitales y los servicios destacados en el ámbito nacional, tanto públicos como privados.

Los jóvenes del municipio podrán disfrutar de las nuevas 'Jornadas Gaming navideñas'

Podrán disfrutar de videojuegos gratuitos y tecnología punta en el Conservatorio Rodolfo Halffter del 26 al 29 de diciembre

■ Durante las próximas vacaciones navideñas, jóvenes de 12 a 17 años tendrán la oportunidad de disfrutar de una experiencia de videojuegos gratuita en las «Jornadas Gaming navideñas». El evento se organiza por el ayuntamiento de Móstoles a través de la Concejalía de Juventud y Cooperación. Esto se celebrará del 26 al 29 de diciembre, de 5 a 8 de la tarde, en el Conservatorio Rodolfo Halffter.

Los asistentes podrán experimentar lo último en tecnología de videojuegos.

vivirediciones.es



Además...

Actualidad

Móstoles activa el Plan de Inclemencias Invernales

vivirediciones.es

Actualidad

Campamentos Culturales en los "Días Sin Cole"

vivirediciones.es

Actualidad

Móstoles Desarrollo crea un programa: 'Igualdad Laboral'

vivirediciones.es

**TERREMOTO
MARRUECOS**
COMITÉ DE EMERGENCIA

EMERGENCIA

MITES DE PERSONAS NECESITAN TU AYUDA

DONA AHORA

comiteemergencia.org / 900 595 216 / % bizum 02076 / Transferencia ES24 2100 5731 7202 0035 4082

‘El amor por la música es lo que me impulsó a hacer este disco’

Entrevistamos a Noel Schajris, ganador de un Grammy Latino: cantante, compositor y músico

Noel Schajris, cantante, compositor y músico, que ahora saca su propia app con su música y sus videos, NS MUSIC. Aprovechando su visita a España por los Grammy Latino, nos presenta su nuevo disco, «#siemprelosupe».

José Manuel Roldán: Muchísimas gracias, Noel, por recibirnos y por hacernos este hueco en este viaje tan ajetreado que estás teniendo en Madrid. Eres uno de los invitados de los Grammy Latino de este año. ¿Cómo te ha recibido Sevilla? ¿Cómo te ha recibido España?

Noel Schajris: Maravillosamente. Haciendo un poco de historia, el año pasado vine de gira por primera vez en 18 años que no pisaba España.

Fue muy loco, aparte, aquí en Madrid conocí a la que es mi esposa, madre de mis hijos, hace veinte años. En la calle Alberto Aguilera, en un hotel que ya no existe. Hablamos de casi 20 años de no venir y me encuentro el año pasado con una España maravillosa y completamente diferente a lo que recordaba, pero para mejor.

Han generado un país increíble, maravilloso y vibrante y muy cultural. Después de la gira del año pasado, venir a esa experiencia, los Latin Grammy, a festejar la música, sien-

“Este es un disco electro, atrvido, no sigue los lineamientos del algoritmo”

do miembro de la Academia desde el 2002, cambiar las máquinas de tragamonedas de Las Vegas por la cultura, la belleza arquitectónica y artística de Sevilla, con ese flamenco del barrio de Triana y con lo que viví...

Nunca había visto así flamenco tan cerca... Para mí fue muy, muy, muy fuerte.

Israel Criado: Sabemos que no va a ser la última vez que vengas, porque en 2024 inicias una gira de

conciertos con tu nuevo álbum “Siempre lo supe” ¿Qué nos puedes adelantar de esta gira?

Después de la experiencia del 2022 con el equipo dijimos: “no, espérate todo, sigamos haciendo más, muchos más, muchos más”. Entonces venimos en 2024, con la idea hacer once conciertos, seis o siete de ellos, en España.

Luego vais a saltar a Europa ¿verdad?

Sí, sí, como que se entusiasmaron todos y dijeron: “¿qué pasa con Milán?” Y París, y ojo con Oporto y ojo con Berlín y yo, “¡oh my God, OK, sí, venga, pues vamos!”. Entonces todo mayo voy a estar por acá. Tenemos tres fechas confirmadas, el 13 de mayo en Madrid, Teatro Coliseum, 16 de mayo Valencia y 18 de mayo Barcelona. ¡Qué emoción! Es muy emotivo.

Todos los artistas tienen una fuente de inspiración, algo en lo que se fijan para desarrollar su arte. ¿Qué te ha inspirado para hacer estas nuevas canciones? ¿Cómo notas que ha evolucionado tu música?

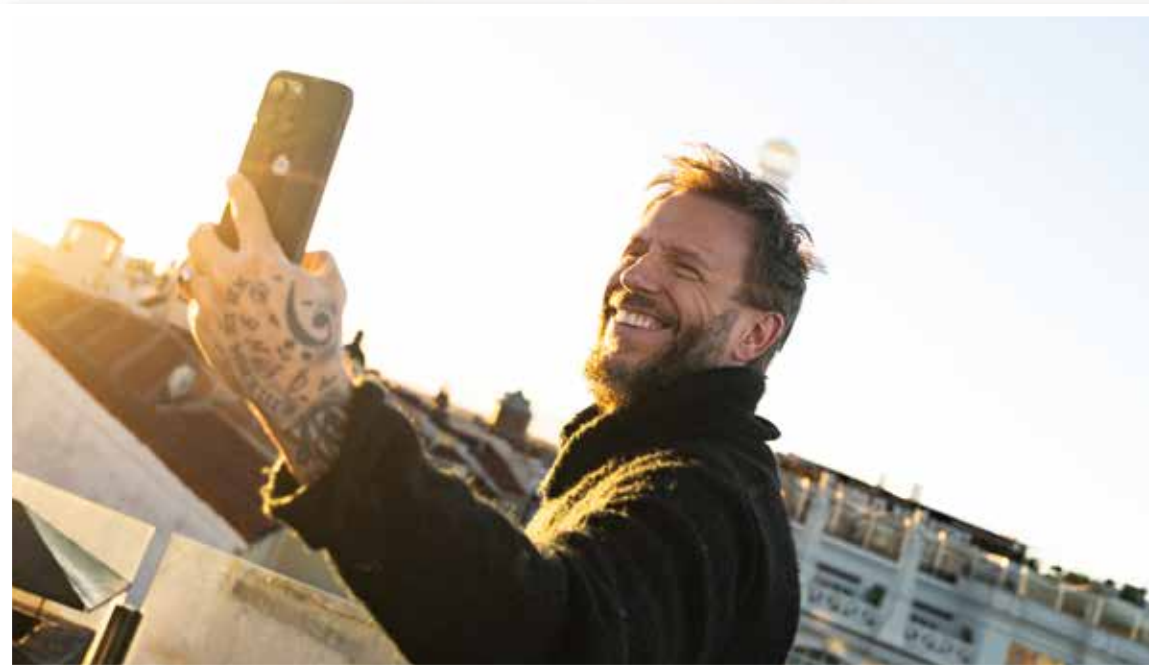
Este disco estilísticamente es un disco donde he volcado mucho, puse toda la carne al asador. Es un disco que tiene de todo: silencio en 7/4, que es medio rock progresivo, con Tony Levin tocando el stick...

Hay canciones que son super R&B, canciones que son una cosa medio rockera, canciones que son más conceptuales, pop... Es un disco bastante ecléctico, atrevido, es un disco que no sigue los lineamientos del algoritmo, hay canciones de 7 u 8 minutos, o sea, básicamente como decían en México, me valió. [Risas]

“La música no es una carrera de 100 metros, es una maratón de vida”

El último lanzamiento es la canción #siemprelosupe, ¿hay alguna canción que sea especial para ti?

La canción que le da nombre al disco. Tiene algo especial, es la que estoy cantando últimamente, en los programas. Tiene algo atemporal, esta canción podrías decir que es una melodía que fue compuesta en los 40’s o los 50’s y te creo. O si la hizo algún stand up de jazz tipo Chaplin Smile, con unos acordes muy del bossa del jazz. Me fascina. Aparte es muy loca porque no es que tenga un verso, precore, coro... es como que empieza, te llevan en un viaje



que puede ser que pase, en cien años digan: “Ah, había algo llamado “Sin bandera”, sí, un tipo ahí que se llamaba Shuagich” [Risas], tal vez. Pero si mis hijos, mis nietos, se acuerdan de que mi papá, mi abuelo, era cool, ese es el éxito real. Entonces cuando no hay música, que es imposible porque es el universo, lo más importante de mi vida, que en realidad siempre lo es, son mis hijos. Mi familia, sin duda.

[Risas]... Además, ahora llegas con una App debajo del brazo. Cuéntanos qué es y qué tiene que ver con la miniserie, e incluso con el lanzamiento de tu nuevo video musical, “Qué bonito”.

La Aplicación, sí. NS MUSIC ya salió, sobre todo para los que tienen Android, y la aplicación para los que tenemos iPhone, está a punto de salir.

Estábamos mencionando que es un disco atrevido. También pensamos de qué forma puedo hacer los videos de una manera más original y hace rato que tengo ganas de hacer una especie de hilo conductor de todos los videos de un disco, una especie de mini serie de toda la situación. Siete canciones, son siete episodios de una miniserie donde tiene un arco, donde te cuenta una historia, donde cada episodio te deja en vilo. ¿Qué va a pasar ahora?

y después terminan. Y lo que pasó cuando la grabé, las cuerdas, piano al mismo tiempo... nunca lo había hecho. Es un disco muy especial.

Igual esta pregunta es un poco “complicada”: cuando en tu vida no hay música, ¿en qué te ocupas?

Yo siempre digo que sí en los próximos 100 años, todavía se acuerdan de alguna canción que hice, ¡qué bendición, sería un go-lazo! A ver, estamos hablando de Mozart, de Beethoven, trescientos y pico, cuatrocientos años. Pues si hablan de ti después de 100 años, ¡ya lo hiciste! ¡Bravo! Si eso ocurre, que bendición, pero si no ocurre,

Premio Grammy Latino, millones de reproducciones en diferentes plataformas como en Spotify o YouTube, has podido cantar con Camila Cabello, Maluma, duetos con John Legend, Luis Fonsi entre otros muchos, y hasta has participado en un homenaje a Rocío Dúrcal.

¡Uy, sí, qué loco! Eso fue un homenaje póstumo. Ella es lo más. Era una canción que se llama “Eres único” y entonces la escuchaba aquí... su voz. ¡Fue increíble! Fue increíble, preciosa esa canción y me encantó

“Lo más importante de mi vida, son mis hijos, mi familia sin duda”

hacer eso. Con José José también me tocó hacer uno póstumo. Increíble, increíble, qué honor.

Pregunta que quizás no es tan fácil... [Risas] ¿qué es para ti “vivir”?

Tomar un vaso de agua. Respirar. Tan simple como eso. Es estar aquí, es estar en el presente. Dicen que se vive en el presente. Realmente por eso le dicen en inglés “the present”, el regalo. Es verdad. Yo he ido a India muchas veces y en ciertos retiros en India hace muchos años fueron así como viajes muy trascendentales de mi vida y tuve experiencias muy lindas, caminando, simplemente caminando.

Cuando era chico decía, ¿cuál es el propósito de mi vida? ¿Cuál es el propósito, cuál es mi misión? ¿Qué hacer? Entonces llegó un momento en que me di cuenta que la pregunta solamente existe cuando no vives. Cuando vives, esa pregunta se diluye porque estás viviendo. Entonces, el propósito de la vida es vivir. ¿Sabes quién vive realmente? Todos nosotros cuando nacemos. Vos eres un bebé, estás en el presente, ya está. Recuperar ese estado de vivir desde la conciencia y el conocimiento del adulto, es tal vez, parte del juego de la vida.

Te van a leer en una gran parte de España, en Madrid, en Castilla La Mancha, Andalucía... ¿Qué mensaje le mandamos a nuestros lectores y lectoras?

Felicitarnos por el país que tenéis. Que 20 años después regreso y lo encuentro increíble, vigoroso. Me he topado con chicos de 19 a 20 años, que conocen todo lo que les digo y eso no se ve en todos los países. Aquí se respira cultura, se respira arte, se respira una pasión bellísima. Solamente eso, felicitarnos, y que va a ser un placer cantarles. Y es un placer ser parte de ustedes mucho más seguido.

Puedes leer la entrevista completa en vivirediciones.es



“Para mí vivir es estar aquí presente. Dicen que se vive en el presente”



Israel Criado, Noel Schajris y Jose Manuel Roldán durante la entrevista

La Navidad y la Depresión... ¿cuál es su conexión?... ¿Por qué para algunos supone un difícil reto esta época?

Esta celebración es para algunos una época de conexión con familiares y amigos, mientras que para otros supone un desafío



■ La temporada navideña evoca amor, alegría y reencuentro, pero para algunos, esto se convierte en una experiencia abrumadora. La llamada tristeza navideña, depresión blanca o blues de Navidad afecta a personas a las que les resulta difícil disfrutar de estos días tan significativos.

Este fenómeno combina síntomas de depresión y ansiedad. A menudo se debe a diferentes sensibilidades o situaciones personales. Y no siempre está relacionado con pérdidas familiares o problemas graves.

Algunas personas se entregan plenamente a esta festivi-

dad, adornando sus hogares, planeando reuniones con seres queridos y comprando numerosos regalos. Sin embargo, hay otras, que pueden sentirse abrumadas por el intenso sentimiento de alegría que rodea la Navidad, o estar batallando con problemas específicos, como la

soledad o situaciones estresantes. Para aquellos que ya padecen trastornos mentales, la presión de esta temporada puede agravar su situación.

Detrás de este problema no siempre hay pérdidas familiares

La depresión por ejemplo, suele aumentar de forma significativa, especialmente si hay un alto grado de autocritica. E incluso falta de confianza en uno mismo. En la comparativa imaginada se crean expectativas demasiado exigentes.

Los síntomas de la 'depresión blanca' pueden incluir ganas de llorar, inquietud, falta de energía e irritabilidad, que contrastan con el ambiente general de alegría navideña.

Otras personas pueden experimentar nostalgia por Navidades pasadas, cuando la magia de la infancia era más intensa, o los seres queridos aún estaban presentes.

Una buena forma de sobrellevar esta época, es estar en contacto con personas que aún conservan esa magia o ese sentimiento de alegría que provoca la Navidad. Además, un cambio de escenario o participar en acciones solidarias pueden ayudar a darle un enfoque diferente a estas fechas.

A pesar de que para algunos la Navidad puede ser difícil de llevar, es importante rodearse de la gente que puede aportar valor a tu vida. Independientemente de que sean familia, amigos o conocidos. Todo esto te enseñará que a pesar de los momentos difíciles hay gente que puede hacerlos un poco más llevaderos.

Tecnología

La AAOMR revisará la necesidad de delantales de plomo en radiología dental



■ La tecnología actual de rayos X en consultorios dentales produce una cantidad mínima de dispersión de radiación. Esto reduce, significativamente, el riesgo para los pacientes.

Los delantales podrían interferir con la claridad de las imágenes

Un artículo de la AAOMR en el Journal of the American Dental Association sugiere que estos delantales y protectores de tiroideos "no son esenciales para las radiografías rutinarias". Aruna Ramesh, experta en radiología dental y coautora del artículo, indica que

"la literatura científica muestra que estos delantales no ofrecen beneficios adicionales".

Esto podría requerir una segunda toma y duplicar la exposición a la radiación. Hugo Campos, director de radiología oral y maxilofacial en la Universidad de Tufts, enfatiza que "mantener la calidad de la imagen es esencial para proteger a los pacientes". Aunque la mayoría de los estados en Estados Unidos aún exigen equipo de protección, la actualización de políticas podría cambiar esta práctica.

Campos y Ramesh reconocen que "para algunos pacientes, especialmente mujeres embarazadas y padres de niños pequeños, el delantal proporciona una sensación de seguridad".

Samsung anuncia el lanzamiento de las pantallas MICRO LED

Samsung lanza las revolucionarias MICRO LED, que suponen una innovación en pantallas por su capacidad de autoemisión y sin retroiluminación, con imágenes nítidas

■ Samsung da un gran salto en la tecnología de televisores gracias a las pantallas MICRO LED. Dichas pantallas utilizan diodos emisores de luz extremadamente pequeños. Este tamaño representa, tan solo, al 10% del tamaño de los LEDs convencionales.

Este micro led representa el 10% del tamaño de los actuales

Lo más destacado de estas pantallas es su capacidad autoemisiva. Esta habilidad hace que produzca su propia luz y color sin necesidad de retroiluminación. Esto conlleva a crear imágenes más brillantes y nítidas. Además, su estructura inorgánica RGB elimina el riesgo de quemados en la pantalla.



El desarrollo de la tecnología MICRO LED de Samsung no fue tarea fácil. El equipo de investigación dedicó más de cinco años a superar diversos desafíos técnicos, seleccionando meticulosamente cada MICRO LED con tecnologías avanzadas y criterios rigurosos. Según KJ Lee del Grupo de Desarrollo de Productos MICRO LED de Samsung, "estos diodos cumplen con estándares exigentes de luminancia y dispersión, ofreciendo un rendimiento sin igual".

El proceso de ensamblaje de estas pantallas es muy detallado.

Se deben pasar por pruebas rigurosas para asegurar que cada uno de los 24 millones de píxeles funcione perfectamente. Además, las pantallas pasan por más de 40.000 rondas de calibración para alcanzar colores y claridad realistas. Como resultado, Samsung promete con sus pantallas MICRO LED una experiencia visual revolucionaria, con imágenes nítidas y realistas que ofrecen una inmersión completa, ya sea en películas, deportes o documentales.

La empresa planea lanzar, además, pantallas MICRO LED de entre 76 y 114 pulgadas este año.

María Luisa Latorre gana el concurso de fotografía #CádizConstitucional en instagram

El concurso de fotografía #CádizConstitucional es una iniciativa diseñada para resaltar la conexión histórica de Cádiz con la Constitución de 1812, siendo la ciudad donde se promulgó la primera Constitución española

■ Su imagen se destacó entre las 112 fotografías presentadas por 54 participantes, siendo evaluadas por un jurado compuesto por el periodista Pedro Espinosa, la fotoperiodista Lourdes de Vicente y la gestora de la cuenta @inandout de Instagram, Inés S. Merino.

La imagen ganadora se centra en la escultura de los diputados doceañistas, resaltando las torres características del paisaje gaditano en el fondo.

vivirediciones.es



Además...

Actualidad

Los comercios del centro ofrecen parking gratis

vivirediciones.es

Actualidad

Almudena Martínez preside el Día de la Constitución

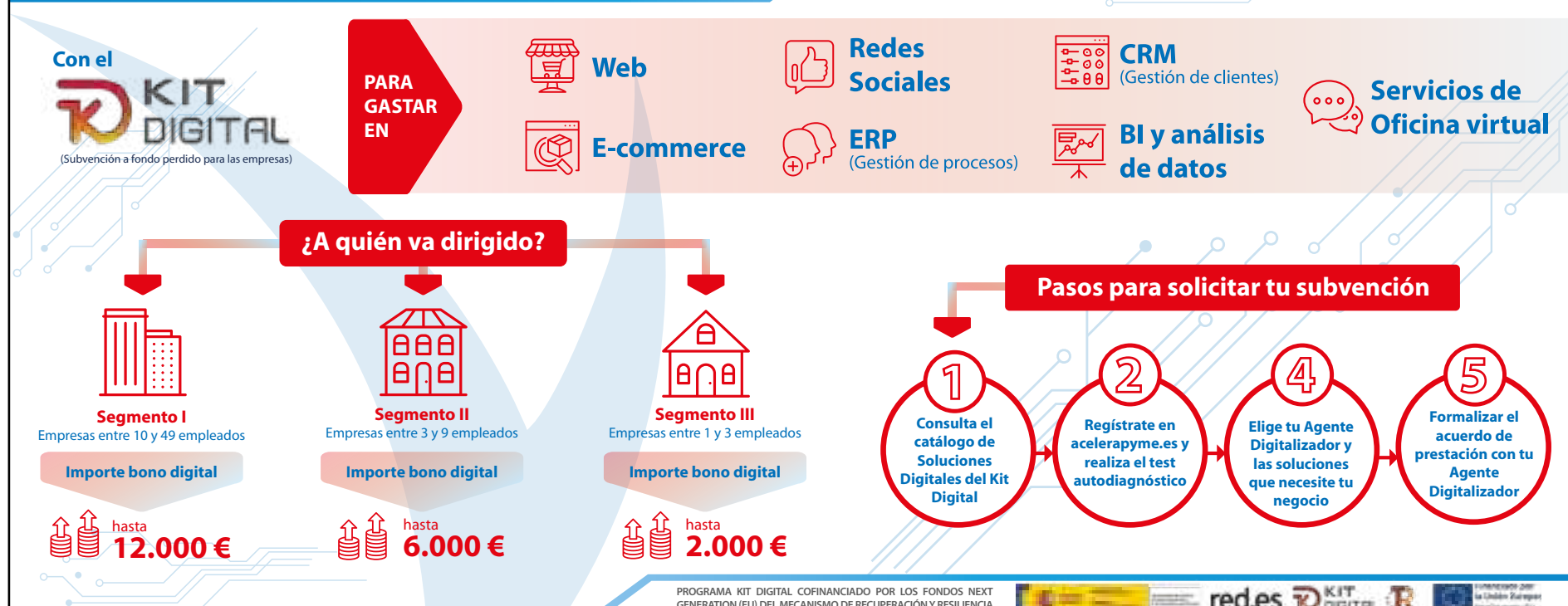
vivirediciones.es

Actualidad

1M de euros a la rehabilitación interior de viviendas

vivirediciones.es

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



TE INFORMAMOS DE TODO LO QUE NECESITES SABER para conseguir la subvención y digitalizar o mejorar la digitalización de tu empresa

www.subvenciondigital.es/kit-digital.php • info@vivirediciones.es 910 05 39 85

Danza

Christmas dance
festival

■ El 20 de diciembre de 2023, a las 18:00, el mágico Festival de Baile Navideño transformará el Teatro Municipal Buero Vallejo en Alcorcón, Madrid. Un evento lleno de alegría y diversión que promete encender la chispa navideña.

¡No te pierdas la oportunidad de sumergirte en el espíritu festivo con un espectáculo de baile inolvidable! Asegura tu entrada y prepárate para vivir momentos mágicos en esta celebración única.

20 de diciembre
Horario: a las 18:00h
Teatro Buero Vallejo

Danza

'El Cascanueces'



■ Este ballet clásico narra la historia de Clara, una niña que recibe un cascanueces como regalo de Navidad. En su sueño, este juguete cobra vida y la transporta a un mundo mágico. Juntos se enfrentan al malvado Rey Ratón y exploran reinos encantados como el de los Copos de Nieve y el de los Dulces. Es una aventura inolvidable donde Clara descubre amor y valentía, llena de música, danza y fantasía.

29 de diciembre
Lugar: Teatro Buero Vallejo
Horario: a las 20:30h
Precio: 16 euros

Más cultura

La Banda Municipal Manuel de Falla
celebra su gran concierto de Navidad 2023

El 16 de diciembre el teatro municipal Buero Vallejo ofrecerá un espectáculo musical para toda la familia

■ Alcorcón se prepara para celebrar las fiestas navideñas con el Gran Concierto de Navidad 2023 de la Banda Municipal Manuel de Falla. Este evento tendrá lugar en el Teatro Municipal Buero Vallejo de Alcorcón el 16 de diciembre de 2023 a las 19:00 horas. Se prometerá a los espectadores una velada llena de melodías festivas y alegría para toda la familia.

Una velada llena de
melodías festivas y alegría
para toda la familia

La Banda Municipal "Manuel de Falla" ha preparado un repertorio diverso y cautivador que contará con la presencia de un destacado elenco de artistas invitados. Valses, polkas y piezas clásicas darán inicio al concierto. Además, tanto niños como adultos se deleitarán con la magia de Disney y los musicales más aclamados, interpretados por las sopranos Pilar Tejero y Cristina Esteban, y los tenores Miguel Ferrer y Gonzalo Alcaín, figuras



prominentes de la escena musical nacional.

El nuevo talento, además, tendrá un lugar destacado con la actuación del joven clarinetista Daniel Blázquez, ex alumno del conservatorio municipal, quien interpretará temas de su disco "Transit". Incluso, el público tendrá la oportunidad de escuchar cómo se convierte una máquina de escribir en un instrumento musical gracias al maestro percusionista Alfredo Anaya, otro renombrado artista.

La narrativa del evento estará a cargo de Víctor Al-

faro, locutor de Radio Sol y escritor de literatura infantil, que enriquecerá la tarde con cuentos fascinantes. Todo esto bajo la batuta del director Manuel de Haro Bautista,

El concierto contará
con profesionales
y talentos emergentes

que garantizará una experiencia musical inolvidable.

El concierto es una oportunidad para sumergirse en la atmósfera festiva

y celebrar la temporada en compañía de seres queridos, con entradas disponibles desde 8 euros. Este evento no solo destaca por su oferta musical, sino también por su enfoque en la comunidad, destacando los logros de los antiguos alumnos de la escuela-conservatorio. Con este concierto, Alcorcón demuestra su compromiso con la cultura y el arte, ofreciendo a residentes y visitantes una forma de conectar con la tradición navideña a través de la música.

Teatro

"Las Bingueras de Eurípides",
Las niñas de Cádiz deslumbran al público

■ Un grupo de mujeres lideradas por la enigmática Dionisia se reúnen para participar en un bingo clandestino. El juego es la excusa para encontrarse, lo que realmente comparten son sus alegrías, penas y preocupaciones, buscando escapar de la monotonía de sus vidas. Sin embargo, un obstinado policía acecha constantemente, amenazando con cerrar el local acusándolas de operar un bingo ilegal.

Las mujeres se embarcan en una misión desencadenando sorpresas y encuentros inesperados.

La historia culmina en un desenlace trágico y salvaje que deja al público conmocionado.

El talentoso elenco, compuesto por Ana López Segovia, Alejandra López, Teresa Quintero (o Mer Lozano), Rocío Segovia, José Troncoso y Fernando Cueto, dio vida a esta obra.

La autora, Ana López Segovia, y el director, José Troncoso, llevaron al público a través de esta trama que exploró la amistad, la lucha contra la adversidad y los oscuros secretos que se ocultan detrás de las apariencias.

La Ciudad Encantada: una ruta inolvidable de la Serranía de Cuenca

Un paraje natural a dos horas de Madrid hecho para los amantes de la naturaleza y el senderismo

■ Situada en el Parque Natural de la Serranía de Cuenca y a 28 kilómetros del centro, la Ciudad Encantada de Cuenca se erige como parada obligatoria para los amantes del senderismo. Las formaciones rocosas son su punto más destacado, adoptando siluetas con las que nuestra imaginación vuela sin control.

tada se hallaba en el fondo del mar. Con el paso de los siglos, el agua se retiró y el lecho marino salió a la superficie. A partir de este momento, el poder de la naturaleza transformó el paraje natural hasta conformar lo que tenemos hoy en día.



Hace 90 millones de años, se hallaba en el fondo del mar

El recorrido se mantiene con señalizaciones. Además, podemos encontrar carteles, a lo largo de la ruta, que indican las figuras con las que tienen parecido las formaciones rocosas.

El origen del paisaje radica en acciones hechas por el viento, el hielo y el agua durante milenios. Hace 90 millones de años, la Ciudad Encan-

ta se hallaba en el fondo del mar. Con el paso de los siglos, el agua se retiró y el lecho marino salió a la superficie. A partir de este momento, el poder de la naturaleza transformó el paraje natural hasta conformar lo que tenemos hoy en día.

ta se hallaba en el fondo del mar. Con el paso de los siglos, el agua se retiró y el lecho marino salió a la superficie. A partir de este momento, el poder de la naturaleza transformó el paraje natural hasta conformar lo que tenemos hoy en día.

coche, se encuentra, por si fuera poco, una gran cascada de la provincia de Cuenca. El río Júcar forma una poderosa caída de agua, conocida como la Cascada del Molino de la Chorrera. El paseo que se debe tomar para llegar hasta ella está repleto de especies típicas de la Serranía de Cuenca.

Tanto la Ciudad Encantada como la cascada son puntos que pueden visitarse perfectamente en un día completo desde la ciudad de Cuenca. La forma más sencilla de ir hasta allí es en coche. Por otra parte, pueden contratarse excursiones mediante agencias online. Esta segunda opción es ideal para aquellos que prefieren ir sin planificación.

Traer botas de trekking, ropa térmica, de abrigo, chubasquero, paraguas y guantes serían buenas recomendaciones a tener en cuenta en tu futura visita a la Ciudad Encantada. Si se va durante estas fechas, es esencial abrigarse adecuadamente. Los animales de compañía deben ir siempre atados y la preservación del espacio natural es de carácter obligatorio.

La Ciudad Encantada de Cuenca se considera como un sendero imprescindible para todos aquellos amantes del senderismo. Las rocas que conforman figuras, junto con el paisaje natural, conforman una bonita estampa para visitar con toda la familia.



El olor a romero y tomillo impregna el paisaje

son de lo más peculiares, si trabajamos nuestra imaginación podemos ver un cocodrilo luchando contra un elefante, hongos, un tobogán, y hasta un mar de piedra.

Cerca de la Ciudad Encantada, a unos 49 kilómetros en

¿Dónde comer?



Restaurante Agua-Riscas

Calle Egido, 23, Uña, España
969 28 29 17 | restauranteaguariscas.es

¿Qué visitar?



La ciudad de Cuenca

Una visita imprescindible a 30 kilómetros de la Ciudad Encantada, Cuenca no debe pasarse por alto entre los visitantes y turistas

¿Dónde alojarse?



Hotel El Tablazo

Camino de la Noria, sn, Villalba de la Sierra, España
969 28 14 88 | hoteltablazo.com



MG4 Eléctric

Ágil e innovador

Motor	Eléctrico
Potencia	125 kw
Autonomía	Hasta 711 km
Batería	64 kWh
Tiempo de carga	26 min carga rápida del 10% al 80%
Maletero	363L
Distintivo ambiental	

P.V.P : desde 18.480€

■ El vehículo se presenta como una propuesta atractiva, con un precio inicial de 18.480€ y la ventaja adicional de un año de seguro a todo riesgo incluido. Este compacto eléctrico no solo es accesible, sino que también ofrece una experiencia de conducción única respaldada por tecnologías innovadoras y un diseño ágil.

Con una autonomía impresionante de hasta 711 km en ciclo urbano (según el protocolo WLTP) el MG4 Electric se posiciona como un líder en eficiencia energética. La carga rápida del 10 al 80% en tan solo 26 minutos y una potencia máxima de carga de 144 kW son características que des-

tacan su enfoque en la conveniencia y la eficacia.

El MG4 Electric no solo es un vehículo, es una declaración de estilo. Su diseño ágil y enérgico combina funcionalidad y diversión en un paquete compacto pero sorprendentemente espacioso. Además, la excelencia en la conducción es una prioridad para el MG4 Electric, gracias a la nueva plataforma MSP (Modular Scalable Platform) diseñada específicamente para vehículos eléctricos.

Además, el MG4 Electric se enorgullece de ofrecer tecnología de punta sin el precio elevado. Características como el control de crucero adaptativo y el asis-

tente para atascos son ahora estándar, sin costos adicionales. El nuevo sistema de conectividad MG iSMART proporciona una experiencia de usuario sin igual, integrando la comunicación entre el coche, internet y el conductor.

Innovadoras prestaciones extras a un precio razonable

Asimismo, la plataforma MSP garantiza un rendimiento eléctrico de última generación, priorizando la seguridad a través de tecnologías avanzadas. Con el MG4 Electric, la utilidad también se amplía;

su diseño práctico asegura comodidad incluso en viajes largos. Este vehículo ofrece un interior espacioso y una variedad de características diseñadas para mejorar la experiencia de viaje.

A un precio atractivo desde 18.480€, el MG4 Electric supera las expectativas con una autonomía EV de 350 km, una potencia

máxima de 125 kW y un sistema One Pedal para una experiencia de conducción intuitiva. Con características como faros LED completos, doble pantalla digital (7" + 10,25"), MG iSmart (Lite) y muchas más. El MG4 Electric se erige como una opción convincente en el competitivo mercado de vehículos eléctricos.



DGT espera las normas para coches autónomos en 2024

En España la falta de la normativa impide su circulación



■ La Dirección General de Tráfico anticipa que en 2024 se aprobará un Real Decreto que establecerá

El nivel SAE 4 ya está establecido en países como Francia y Alemania

los requisitos técnicos para la circulación de vehículos con niveles SAE de sistemas de conducción autóno-

ma 4 y 5, permitiendo la automatización completa de automóviles. La subdirectora general adjunta de Vehículos de la DGT, Susana Gómez, destacó que en países como Alemania y Francia, el nivel SAE 4 ya está establecido. Los fabricantes están listos para lanzar modelos autónomos con tecnologías SAE4 y superiores, pero la normativa actual en España no lo permite. Actualmente, el 75% de los turismos puede incorporar tecnología SAE 2.

Amazon está utilizando la IA para controlar vehículos de reparto

■ La tecnología de Inspección Automatizada de Vehículos (AVI) de Amazon es capaz de detectar incluso las anomalías más pequeñas en las camionetas de reparto, como deformidades en los neumáticos, desgaste del tren de aterrizaje o piezas de la carrocería dobladas.

Previene de problemas y detecta si ocurre en rutas específicas

Esta innovación proporciona tranquilidad a los administradores de flotas. Amazon está lanzando la tecnología AVI en asociación con la startup tecnológica UVeye en



Estados Unidos, Canadá, Alemania y el Reino Unido.

Bennett Hart, propietario de la empresa de logística Hart Road, destacó la importancia de prevenir problemas antes de que ocurran.

Además, la tecnología AVI ofrece ventajas ampliables. Tom Chempananikal, director global de flotas de Amazon Logistics, elogió la capacidad de la tecnología para

realizar un seguimiento de los problemas detectados en los vehículos y verificar si se repiten en rutas específicas. Al final de cada jornada laboral, los conductores de DSP pasan por un arco AVI y sobre una serie de placas con sensores y cámaras, donde el sistema de inteligencia artificial escanea el vehículo, identifica problemas, los clasifica por gravedad y envía los resultados a un ordenador.

Bimba, la pequeña Yorkshire Terrier que no tolera el frío

La lluvia, el frío y el viento hacen que Bimba no quiera salir a la calle, la gusta tener una vida cómoda y estar calentita en casa



Bimba en su cama con una mantita por encima, resguardándose del frío para poder dormir

■ Llega la temporada del año en la que muchos perros prefieren quedarse en casa antes que salir a la calle. Este es el caso de Bimba, la perrita de cuatro años, que ante la situa-



ción climática, busca la manera de evitar dar un paseo por los alrededores de su casa. De hecho cuando era más peque-

Cuando llueve y hace frío evita por cualquier medio salir a la calle

ña y le tocaba salir a pasear, se ponía tan nerviosa que mordió un cable pelado y se llevó un chispazo. Desde entonces, prefiere acurrucarse cerca de su peine para que la cepillen

el pelo y así, ella se tranquilice. No obstante, ante tales ataques de pánico, sus dueños decidieron comprarle un abrigo con el que mantenerla protegida. Sin embargo, cuando se producen fuertes rachas de viento, Bimba se pone igual de nerviosa y empieza a correr como loca sin mucho éxito. Aún así, desde que obtuvo el abrigo, tiene más ánimo por salir pero siempre se espera en la puerta para que sus dueños se lo pongan y con ello, evitar ese nerviosismo que tantos problemas le han causado.

¿Cómo prevenimos los parásitos y pulgas de nuestras mascotas?

Las pulgas y parásitos pueden sobrevivir durante largas temporadas fuera del cuerpo de las mascotas, causando la transmisión de enfermedades graves

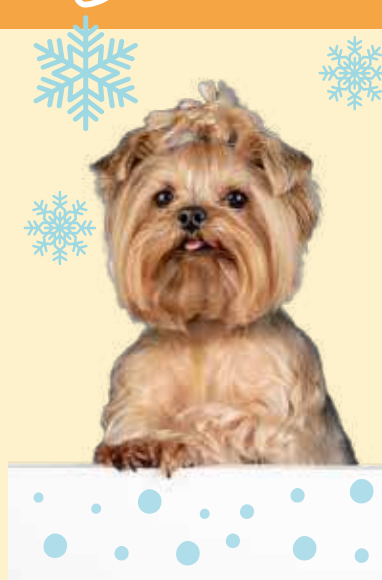


■ La prevención de parásitos y pulgas en las mascotas es vital para garantizar su salud y bienestar. Pueden transmitir enfermedades graves a otros animales y a los humanos. Por ello, los veterinarios

aconsejan visitas periódicas para una extracción adecuada sino, estos parásitos pueden dejar partes de su cuerpo enganchadas en la piel. Los expertos también recomiendan, por un lado, realizar

medidas regulares de desparasitación y, por otro, desinfectar el entorno del animal con productos antipulgas específicos. De lo contrario, las pulgas y ácaros pueden sobrevivir fuera de la mascota durante largos periodos de tiempo. Además, es importante la prevención mediante collares o pipetas para evitar enfermedades como la Leishmania. Consulta siempre a un profesional para un tratamiento eficaz y seguro.

¿Sabías que ...?



Yorkshire

Son bastante longevos, tienen una expectativa de vida entre 14 y 16 años

En sus orígenes, eran conocidos como Terriers Escoceses de pelo corto

Son conocidos por ser muy activos, audaces, poco tímidos y familiares

Tienen un excelente olfato, les gusta salir y realizar largas caminatas

OPEL
NUEVA APERTURA
ALCORCÓN - MÓSTOLES

DISFRUTA DE LAS OFERTAS DE TALLER



COCHE DE SUSTITUCIÓN

Durante 5 días
Sujeto a disponibilidad del propio



DESCUENTO DEL 10%

+ antigüedad de su vehículo para mantenimientos en los talleres Ascauto



DS AUTOMOBILES
NUEVA APERTURA
MÓSTOLES

ASCAUTO
WWW.ASCAUTO.COM

Deporte

La AD Alcorcón cayó por la mínima ante el C.D. Tenerife en el Heliodoro Rodríguez López



Ángel aprovechó un robo de balón para marcar el único tanto en un partido, donde el Alcorcón mostró solidez a pesar de marcharse sin puntos

■ El Heliodoro Rodríguez López fue testigo del debut de Mehdi Nafti como entrenador principal del Alcorcón en la liga, donde, a pesar de la solidez mostrada por el equipo madrileño, culminó con una derrota por la mínima ante el C.D. Tenerife. El único tanto del partido fue obra de Ángel, mediado en el segundo tiempo, marcando la diferencia en un enfrentamiento marcado por el buen rendimiento de los alfareros, pero también por la falta de eficacia en la definición.

Desde el pitido inicial el Alcorcón demostró organización defensiva



en tres cuartos de cancha, encaró a Lucas Anacker y marcó el 1-0, inclinando la balanza a favor del equipo local.

A pesar del gol en contra, el Alcorcón reaccionó positivamente y generó una doble ocasión. Jacobo, con un disparo al lateral de la red tras una buena combinación cerca del área tinerfeña, y luego, con un balón desde la izquierda que tocó Castro en el segundo palo, peinó Obieta y, cuando Chiki se disponía a empujarla, un defensa local evitó el remate del 9 amarillo.

Oportunidad crucial el próximo domingo ante el Éibar

La alineación presentó una notoria novedad con la inclusión de Lucas Anacker en la portería, un debutante en liga con los colores amarillos, hoy presentados en rojo. Desde el pitido inicial, el Alcorcón demostró una organización defensiva sólida y desplegó un fútbol controlado, aprovechando las oportunidades para adelantarse en el marcador. A los diez minutos, Koldo Obieta intentó con un tiro lejano que encontró respuesta en la atajada de Juan Soriano, mientras que pasada la media hora, Jacobo estuvo cerca de abrir el marcador con un disparo desde el pico del área.

La segunda mitad comenzó con el Alcorcón manteniendo el control del juego, limitando las oportunidades de peligro para el Tenerife. No obstante, un único error penalizó excesivamente a los alfareros. En el minuto 64, Ángel aprovechó un robo de balón

El Alcorcón celebra su primer Torneo por la Diversidad el 23 de diciembre

El I Torneo por la Diversidad de Alcorcón rinde homenaje a la inclusión social y a la variedad de habilidades, dentro de la modalidad de fútbol 7

■ El 23 de diciembre se ha programado El I Torneo por la Diversidad de Alcorcón. El evento destaca por su compromiso con la inclusión y la diversidad.

La organización corre a cargo de la concejala Carmen Martín y se enfoca en la participación de equipos de jugadores de diversos orígenes, géneros y habilidades. Los partidos se jugarán en modalidad de fútbol 7 y se darán premios al equipo más diverso. De esta manera, se incentiva la integración social y el respeto mutuo.

El torneo se realizará en el polideportivo Prado de Santo Domingo. Los partidos contarán con dos tiempos de 15 minutos en la fase de grupos y de 20 minutos en las fases finales. Además, se requerirá una autorización para los menores de edad y se deberán respetar colores uniformes para facilitar el arbitraje.

El evento, también, incluirá un partido especial entre la Agrupación Deportiva Alcorcón Femenino y el Rayo Vallecano Femenino. Así, se realzará la importancia del fútbol femenino y su papel en la promoción de la diversidad en el deporte.



A pesar de las dificultades, las oportunidades generadas en la recta final del partido demuestran que el equipo está dispuesto a luchar hasta el último minuto. Las modificaciones de Nafti desde el banquillo indican una capacidad para adaptarse y buscar soluciones en situaciones desfavorables.

Con la mirada puesta en el próximo enfrentamiento en casa ante la S.D. Éibar el próximo domingo, el Alcorcón se enfrenta a una oportunidad crucial para cerrar el año con una victoria en Santo Domingo. Este último partido del año no solo representa una oportunidad para ofrecer una alegría a los aficionados, sino también una ocasión para consolidar los aprendizajes de los encuentros recientes y aplicar ajustes tácticos que impulsen el rendimiento del equipo en el nuevo año.

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

vivirEdiciones

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

Running

Alcorcón ya está preparada para su tradicional carrera 'San Silvestre'

14ª edición de la carrera se celebrará el 17 de diciembre, con salida en el recinto ferial



■ El próximo domingo 17 de diciembre, Alcorcón vivirá la emoción de la 14ª edición de su San Silvestre, un evento que se ha afianzado como una cita deportiva imprescindible en la víspera de Navidad. Organizada por el Ayuntamiento en colaboración con el Club Atletismo Alcorcón, la carrera iniciará su andadura a las 9:30 horas desde el recinto ferial de la ciudad.

Los participantes tendrán la libertad de elegir entre dos itinerarios, uno de 5 kilómetros y otro de 10 kilómetros, según prefieran. La prueba consiste en un circuito de 5 kilómetros, al que se puede dar una o dos vueltas, basándose en la distancia seleccionada por cada corredor. Un incentivo adicional para los corredores de la distancia mayor

es que los tiempos registrados en los 10 kilómetros serán reconocidos para establecer marcas en la prestigiosa San Silvestre Vallecana, que se celebra el 31 de diciembre.

Los mejores tiempos serán reconocidos en la San Silvestre Vallecana

El recorrido de la San Silvestre Alcorconera, que fue modificado en la edición anterior para empezar y finalizar en el recinto ferial y pasar por el centro de la ciudad, recibió una acogida positiva por parte de los atletas. Por tanto, se ha decidido mantener esta ruta, que ha demostrado ser un éxito tanto para los corredores como

para los espectadores. Esta carrera, conocida por su ambiente festivo y su carácter inclusivo, invita a participantes de todas las edades y niveles a recorrer las calles de la ciudad, disfrutando del espíritu navideño, para garantizar la participación de toda la comunidad. Se espera una amplia asistencia de locales y visitantes, consolidando la carrera como una tradición destacada en el calendario deportivo de Alcorcón.

Los organizadores de la carrera se proponen alcanzar una vez más el límite de 1.200 participantes, establecido por motivos de seguridad y eficiencia en la gestión del evento, replicando el lleno total de la edición anterior en 2022, y de esta manera, lograr repetir el elevado nivel de participación obtenido.

Kickboxing

La Rajadamnern World Series selecciona a 'Nenes' para peso medio en 2024

El reñido combate disputado en Bangkok sirvió como reincorporación después de cinco años parado por lesión



■ El luchador alcorconero, más conocido como Nenes, se enfrentó el pasado sábado 2 de diciembre a Buakaw Banchamek, leyenda tailandesa de Muay Thai. La Rajadamnern World Series les ofreció un combate en modalidad kickboxing que el hispano-congoleño no se quiso perder a pesar de que su menisco no está curado del todo tras haber estado casi dos años parado.

El combate, disputado en el Rajadamnern Stadium de Bangkok, se lo acabó llevando el tailandés. Sin embargo, para Nayanesh este resultado es lo de menos. "He conseguido luchar contra uno de mis miedos y aquí sigo en pie", palabras de Nayanesh Ayman tras acabar el combate.

La venganza que buscaba el luchador hispano-congoleño, tras haber perdido hace cinco

años este mismo combate, no pudo completarse. Aún así, busca continuar por el mismo camino para seguir al máximo nivel. "Hace cinco años, era un chico de barrio que iba a entrenar y luchar, hoy soy un atleta que entrena en el mejor gimnasio", comentó el alcorconero.

'Nenes' se mantuvo firme y respondió a los ataques continuos de Buakaw

Ahora, Nayanesh Ayman, que comenzó a realizar deporte de contacto para defender a su madre de su maltratador, tiene el objetivo puesto en 2024 ya que la RWS le ha seleccionado para participar en el torneo de peso medio que organizan.

ASADOR VILLARANDA



Especial

ASADORVILLARANDA.COM



POR ENCARGO

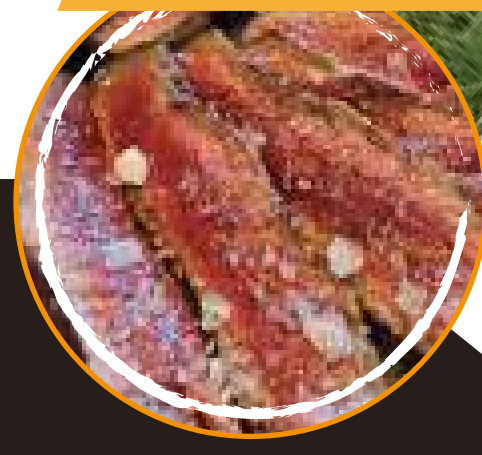
ASADOS

PARA LLEVAR

91 643 18 47

RESERVAS PARA

Cena empresas



Fiestas

c/ Olímpico Fco. Fdez. Ochoa, 18-24 Alcorcón

Recomendamos vivir...

Ojalá Beach Bar

Madrid no tenía playa hasta que llegó 'Ojalá Beach Bar'

El restaurante Ojalá, ubicado en el moderno barrio de Malasaña, ofrece una experiencia de playa urbana con su diseño único y menú creativo. El espacio consta de una original decoración inspirada en la playa.

La planta superior cuenta con una terraza interior de estilo shabby chic. Mientras, la planta baja está cubierta de arena y simula una playa con sofás bajos.



La propuesta gastronómica del chef, Javier Brichetto, incluye una oferta muy variada. El menú ofrece desde originales brunch como el Reggie Veggie hasta empanadillas árabes o limonadas de fruta de la pasión.

Con precios accesibles, 'Ojalá' atrae a visitantes que buscan disfrutar de una escapada a la playa en pleno centro de Madrid.



Propuestas en Madrid

Teatro

Victoria viene a cenar

Hasta el 5 de enero de 2024
Teatro Luchana



La casa del Árbol

Hasta el 6 de enero de 2024
Teatro Circo Price



Música



Lola Índigo

18 de diciembre
IFEMA Madrid
Horario: a las 21:30h



John Williams y lo mejor de Disney

23 de diciembre
Teatro Lopez de Vega
Horario: a las 12:00h

Exposiciones

Brilla Zoo Madrid

Hasta el 14 de enero de 2024
Parque Juan Carlos I
Entrada: Desde de 20€



Mundo Pixar

A partir del 5 de diciembre
IFEMA Espacio 5.1
Entrada: desde 12,80€



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

¿Lo tienes claro?

Mercantil : Fiscal
Penal : Laboral
Administrativo : Financiero

RBR Abogados S.L
info@rbrabogados.com

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

Consúltenos sin compromiso
91 745 21 10
Calle de Rafael Salgado, 19.
1º Izquierda 28036 Madrid

CORTINA & LABRADOR
CAPITAL SERVICES

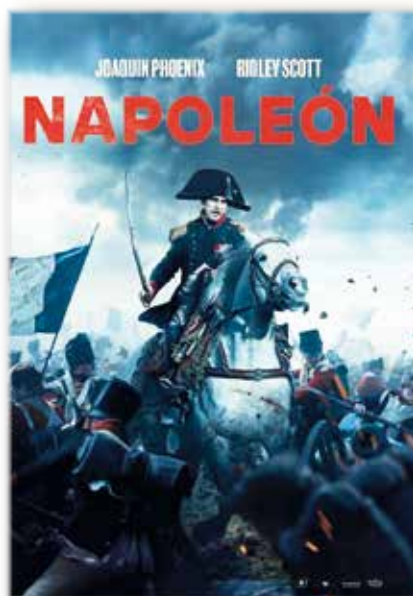
CONSULTORES FINANCIEROS PARA EMPRESAS

Constitución de sociedades
Ampliación de capital
Liquidación de sociedad

Financiación bancaria
Financiación de capital privado
Avaes

¡ LLÁMENOS !
910 282 806 | 658 911 479
WWW.CORTINALABRADOR.COM
C/ SOR ÁNGELA DE LA CRUZ 24, 5ºC 28020 MADRID

Cine



Napoleón

Ya en cines

Joaquin Phoenix vuelve de nuevo a la gran pantalla pero esta vez, convertido en Napoleón Bonaparte. La película dirigida por Ridley Scott relata el **ascenso y caída del emperador francés** a través de su adictiva relación con su esposa **Josefina** (interpretada por Vanessa Kirby). Además, muestra algunas de sus revolucionarias tácticas políticas y militares mediante **potentísimas secuencias de batalla**, para así proseguir con su incesante carrera hacia el poder. Por otro lado, expone las motivaciones que **Napoleón** tenía para intentar conquistar el mundo, siguiendo los pasos de Alejandro Magno y Julio César. Sumérgete por algunos de los lugares más emblemáticos del emperador como fueron Egipto y Waterloo.

series



Los Farad

Ya disponible en Amazon Prime

'Los Farad', lo nuevo de Amazon Prime, es una serie que explora el submundo del crimen en la agitada Marbella de los **años ochenta**. La trama comienza con **Oskar**, un joven con sueños de abrir su propio gimnasio, cuya vida da un giro inesperado cuando conoce a **Sara Farad**, una mujer que lo introduce en la exclusiva jet set de la ciudad. Pronto, Oskar se encontrará involucrado con una **poderosa familia** dedicada al **tráfico de armas**, mientras Marbella se convierte en un punto clave en el contexto de la guerra fría. El elenco está encabezado por **Miguel Herrán y Susana Abaitua**. También formarán parte Pedro Casablanc, Adam Jezierski, Nora Navas, Amparo Piñero, Fernando Tejero, Igal Naor y Makram Khoury.

y videojuegos

Avatar: Frontiers of Pandora



Ya disponible para Microsoft Windows. También para PlayStation 5, Xbox Series X|S y Amazon Luna
Recomendado a +16

Tras el anuncio de Massive en 2017, el nuevo videojuego de acción y aventuras basado en las películas de **Avatar** dirigidas por James Cameron ya está a la venta desde el 7 de diciembre de 2023. Sumérgete en una zona nunca antes vista del **mundo de Pandora** a través de la Frontera Occidental. Los jugadores tomarán el control de un **na'vi**, secuestrado por la **corporación militar humana RDA** para cumplir con sus objetivos. Sin embargo, el jugador deberá encontrar la forma de **librarse de su control** para evitar que se apoderen del mundo de Pandora. El juego ha salido para Microsoft Windows, PlayStation 5, Xbox Series X|S y Amazon Luna. Además, no es apta para menores de 16 años.

TEATRO AMAYA Y **LOS QUINTANA**

PRESENTAN

LAS CHICAS DEL ZAPPING

David Quintana Carlos Chacón Enzo Bonardi

IDEA Y DIRECCIÓN: DAVID QUINTANA

5ª TEMPORADA

PROMOCIÓN VENTA ANTICIPADA

25% DESCUENTO • Entra en www.teatroamaya.com e introduce el código durante el proceso de compra.

CÓDIGO: **QUINTANA25** • Venta telefónica 915 934 005

9 ÚNICAS FUNCIONES

DEL 21 DE OCTUBRE AL 16 DE DICIEMBRE

LA NUEVA FORMACIÓN PARA PROFESIONALES ESTÁ AQUÍ

POTENCIA TUS HABILIDADES: ¡CURSOS PARA TRABAJADORES 2024!

Tenemos para ti la **FORMACIÓN GRATUITA** más útil

CURSOS PARA TRABAJADORES DE LA COMUNIDAD DE MADRID:

- **CONTABILIDAD (ADGD037PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 16
- **CONTABILIDAD FINANCIERA (ADGD039PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 17
- **GESTIÓN DE COMPRAS Y APROVISIONAMIENTO (ADGD117PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 19
- **GESTIÓN EMPRESARIAL (ADGD137PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 20
- **GESTIÓN INTEGRAL DE PYMES (ADGD138PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 21
- **LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS / LOPD (ADGD175PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 22
- **NÓMINAS (ADGD188PO)**
FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 23
- **SALARIO Y CONTRATACIÓN (ADGD240PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 24
- **OFIMÁTICA EN LA NUBE: GOOGLE DRIVE (ADGG055PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 28
- **POSICIONAMIENTO EN LA WEB PARA EL EMPRENDIMIENTO (COMM061PO)**
Expediente: FC22-07/2022/5264TGP, N° de acción: 30

Cursos
gratuitos
de administración

Cursos
gratuitos para
trabajadores
de la Comunidad
de Madrid



ceif

Centro de Empresas
para la Innovación
y la Formación



formacionceif.es • info@formacionceif.es • 91 608 31 97
c/ Oasis, 7 y c/ Sauce, 144 Fuenlabrada • c/ Nave, 6 Cubas de la Sagra