



¡¡VENDEMOS TU PISO EN 30 DÍAS!! Solo tienes que llamarnos, Tenemos una amplia cartera de clientes interesados en él **Alquiler - Venta - Todas las zonas de Madrid**

C/ Ramón y Cajal 5 - ALCOBENDAS - info@rehconsa.com 91 870 90 19 / 629 77 56 76

ALCOBENDAS



Alcobendas aprueba sus Presupuestos 2018

En el pasado mes de febrero, en Pleno Extraordinario, se aprobaron los Presupuestos Municipales de Alcobendas para el año 2018. Ascienden a 185.619.458 euros y prevé más de 26,5 millones de euros en inversiones para la ciudad. P. 4

Sanse celebra el Día Internacional de la Mujer con un amplio y variado programa

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, bajo la coordinación de la Concejalía de Igualdad, se ha comprometido en la celebración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, con un amplio programa, que empezará el lunes 5 y terminará el domingo 11 de marzo. P. 8



Valdeomos-Alalpardo:

Los días 10 y 11 de marzo se realizará en la Sala Al-Artis de la Casa de la Cultura de Alalpardo el II MONOGRÁFICO

II Monográfico sobre el Lobo Ibérico

SOBRE EL LOBO IBÉRICO. Este año se realizará en dos jornadas donde se podrá disfrutar de varias conferencias. P. 10

Algete:

Convenio con la Asociación de enfermedades neurodegenerativas y dependientes

El Ayuntamiento de Algete, ha firmado un convenio de colaboración con AENDYD, que entrará en vigor a partir

de la fecha de su formalización y extenderá su duración hasta el 31 de diciembre de 2018. P. 13



JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

SÁBADO 10 MARZO DE 2018 A LAS 11:30H

Al finalizar la jornada, compartiremos un aperitivo

Cita previa: (+34) 91 804 02 12

C/ Gavilán, 2 · 28760 Tres Cantos · Madrid - Spain · Phone (+34) 91 804 02 12 · Fax: (+34) 91 804 06 00 · www.casvitrescantos.es



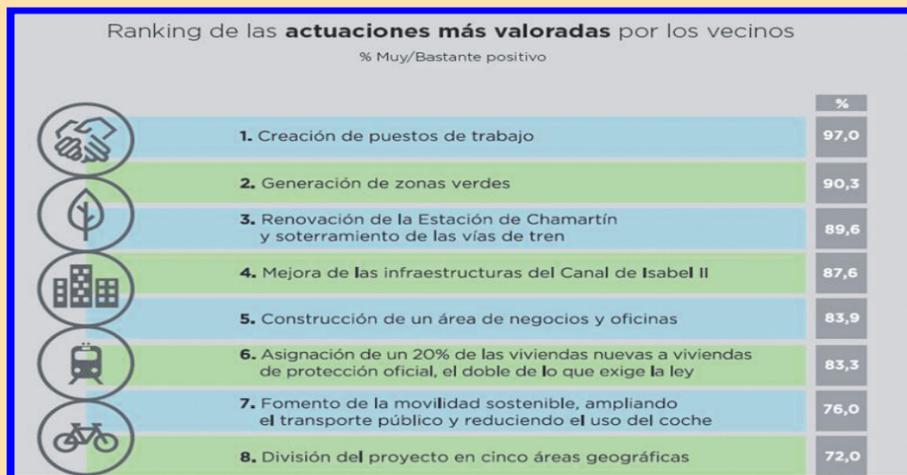


Distrito Castellana Norte (DCN)

OCHO DE CADA DIEZ VECINOS VALORAN POSITIVAMENTE EL PROYECTO

Los madrileños apoyan Madrid Nuevo Norte de forma masiva

- El respaldo es mayoritario independientemente de la ideología política y supera el 80% entre los votantes de todos los partidos
- Esta percepción positiva es muy elevada en todas las zonas de Madrid y superior en el área norte
- La creación de empleo, la generación de zonas verdes y la renovación de la Estación de Chamartín son las actuaciones más valoradas



Los madrileños apoyan de forma prácticamente unánime el proyecto Madrid Nuevo Norte, tal y como refleja una encuesta realizada por la firma independiente de investigaciones sociológicas MyWord a petición de Distrito Castellana Norte (DCN), que revela que ocho de cada diez ciudadanos valoran positivamente esta actuación urbanística. En concreto, el 80,8% de los vecinos de Madrid valora de forma buena o muy buena el proyecto, frente al escaso 2,4% que considera la actuación como mala o muy mala. El 7,3% de los consultados no lo ve ni bien ni mal y el 9,6% restante no sabe/no contesta.

Para Belén Barreiro, directora de MyWord y ex presidenta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), "que el 81% se manifieste a favor de Madrid Nuevo Norte significa que el apoyo de los madrileños al proyecto es prácticamente unánime". Por zonas geográficas, el apoyo no varía significativamente y es muy mayoritario en todas las áreas de la ciudad. Destaca la valoración positiva registrada en la zona Norte, donde el 85,1% de los

vecinos consultados se muestra a favor del proyecto. A continuación, se sitúa la zona Centro, donde se eleva al 83,1% de los entrevistados, seguido de la zona sur (79,6%), el oeste (78%) y el este (75,6%).

Despolitización del apoyo

La percepción es mayoritariamente positiva sobre Madrid Nuevo Norte al margen de su ideología política. Más del 80% de los votantes de todos los partidos políticos apoya el proyecto.

Según Barreiro, "uno de los resultados más relevantes que arroja el estudio es que el apoyo a Madrid Nuevo Norte se ha despolitizado y es mayoritario al margen de la ideología de los encuestados".

El sondeo muestra que el apoyo al proyecto es prácticamente similar entre los votantes del PP y los de Ahora Madrid, ya que un 83,1% y un 81,5%, respectivamente, de quienes votaron a ambas formaciones lo valora positivamente. La mejor valoración se da entre los votantes del PSOE: 85% de quienes manifiestan haber votado a este partido en las elecciones municipales de 2015 considera

Madrid Nuevo Norte un proyecto bueno o muy bueno para la ciudad. Entre los electores de Ciudadanos, el 80,9% valora positivamente el proyecto.

Creación de empleo y zonas verdes, las actuaciones más valoradas

El 83,2% de los madrileños cree que Madrid Nuevo Norte es un proyecto muy o bastante beneficioso para la ciudad, una percepción favorable que se mantiene en niveles muy elevados.

En la encuesta, también se ha preguntado a los vecinos de Madrid sobre la valoración de las diferentes actuaciones que contempla el proyecto. El ranking está encabezado por la creación de puestos de trabajo (97%), la generación de zonas verdes (90%) y la renovación de la Estación de Chamartín y el soterramiento de las vías del tren (89,6%). El cuarto aspecto valorado como más positivo (83,35) es la asignación de un 20% de las 11.000 viviendas que se construirán a viviendas de protección pública, el doble de

lo que exige la ley, seguido de la mejora de las infraestructuras del Canal de Isabel II (87,6%).

La construcción de un gran distrito de negocios es el sexto aspecto más valorado por los vecinos (83,95%). Tras esta actuación, el impulso de la movilidad sostenible, ampliando el transporte público y reduciendo el uso del coche (76%) y la división del proyecto en cinco áreas (72%), ocupan respectivamente la séptima y octava posición del ranking.

Elevada confianza de los vecinos en el proyecto

El Índice de Confianza del estudio realizado por MyWord se sitúa en 177,3 puntos sobre 200, datos muy elevados que reflejan que los madrileños confían firmemente en el proyecto y en los beneficios que aportará a Madrid. El Índice de Confianza Ciudadana mide el apoyo al proyecto en base al Indicador de confianza actual, que refleja la valoración general del mismo, y el Indicador de Expectativas, que implica la percepción sobre lo beneficioso que será para la ciudad de Madrid.



"PINTA TUMURO": ALUMNOS DE LAS TABLAS EXPRESARON CON PINTURA CÓMO QUIEREN QUE SEA SU BARRIO

Alumnos de 1º de la ESO del Colegio Estudiantes han coloreado los muros próximos al túnel, situado bajo los terrenos ferroviarios, que comunica Las Tablas con Fuencarral. "Pinta tu Muro" es una de las iniciativas que el área de Compromiso Social de Distrito

Castellana Norte (DCN) está llevando a cabo junto a los vecinos de los barrios del norte de Madrid. Para DCN este tipo de actividades son esenciales. Conocer las necesidades y las demandas de los vecinos, también de los más pequeños, son clave.



de **8 marzo** *#CreciendoEnIgualdad*

Alcobendas · Día de la Mujer 2018



¿podrá conciliar?



¿cocina también en casa?



¿mismas oportunidades?



¿llegará lejos?



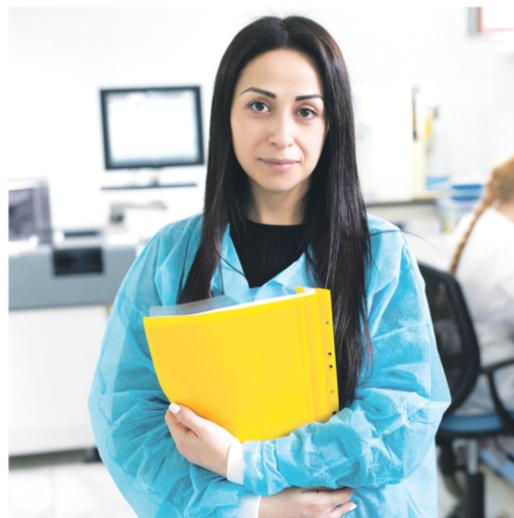
¿cobra lo mismo?



¿importa su edad?



¿juzgarán su físico?



¿importa si es o no madre?



¿publicarán sus éxitos?

Toda la programación, en alcobendas.org

www.alcobendas.org





Con los votos a favor del Partido Popular y de Ciudadanos

Alcobendas aprueba sus Presupuestos Municipales 2018



El Pleno Extraordinario, celebrado el viernes 9 de febrero, aprobó los Presupuestos Municipales de Alcobendas para el año 2018. Ascenden a 185.619.458 euros y prevé más de 26,5 millones de euros en inversiones para la ciudad. Han sido aprobados con los votos a favor del PARTIDO POPULAR y CIUDADANOS, la abstención de UPyD, y los votos en contra del PSOE, SSP e IU. Los presupuestos impulsan y renuevan servicios públicos para las familias de Alcobendas: ayudas de comedor, de libros, de material; mejora de las instalaciones que más utilizan; actividades de cultura y deporte en familia; conciliación familiar y laboral... Consolidan las políticas de apoyo a la infancia, adolescencia, jóvenes, mayores y familias numerosas de Alcobendas. Se impulsa la integración, la igualdad y la accesibilidad, la lucha contra la violencia de género, y se mantienen

partidas de presupuestos participativos. También se mantiene el apoyo a los generadores de riqueza, dinamismo y bienestar para la ciudad: comercios, autónomos, emprendedores, startups, empresas... incluyendo planes y actuaciones concretas así como nuevas instalaciones.

Prioridades

El presupuesto prioriza la atención de emergencia social y las atenciones asistenciales para los vecinos con mayor vulnerabilidad. Destacan las partidas destinadas a atenciones asistenciales para desahucios, mejoras en viviendas de mayores, atenciones asistenciales a mayores, andadores y sillas de ruedas, ayudas a domicilio, teleasistencia, centros de día y comidas en centro de mayores.

26,5 millones en inversiones

El presupuesto incluye inversiones para el programa ALCOBENDAS COMO NUEVA, que incrementan en medio millón de euros la limpieza de las calles. También la adquisición de nuevos contenedores.

Inversiones también en actuaciones para mejorar la movilidad y la seguridad.

Las inversiones incluyen importantes proyectos como la remodelación de los parques Salamanca, Asturias y Canarias; seguir mejorando los colegios públicos y las zonas infantiles de la ciudad; proyectos para el distrito Centro y el Polígono Industrial; revisión y mejora de todos los pasos de peatones; huertos urbanos; mejoras y embellecimiento de calles de todos los distritos y en el Cementerio Municipal. El aparcamiento previsto en la Avenida de Salvador Allende se mantiene y aumenta el número de plazas; en la misma zona está prevista la construcción de un centro de co-working donde antes se había contemplado un local de emprendimiento. Se incluyen además partidas para hacer alojamientos dotacionales en alquiler.

Deporte

Respecto al deporte, el presupuesto contempla veinte grandes actuaciones en instalaciones deportivas que atienden a las principales demandas de sus usuarios. Mejoras en el Polideportivo José Caballero, la nueva Sala Fitness de la Ciudad Deportiva de Valdela Fuentes, una

Pista Polideportiva en FuenteLucha, las hoyas del skate park de Valdela Fuentes, mejoras en los pabellones Antela Parada y Los Sueños, entre otras.

Más de 4 millones de euros se destinan a inversiones en educación, cultura y formación empresarial. Mejoras en la Escuela de Música y Danza, en el centro educativo Gonzalo Lafora y en el Plan de Mejora de los Colegios Públicos de Alcobendas que concluirá el proceso de instalación de cámaras de seguridad. Mejoras también en Mediatecas, en los centros culturales y en el Centro de Arte Alcobendas y el Auditorio Paco de Lucía.

Enmiendas

Los Presupuestos Municipales fueron presentados al Consejo Social de la Ciudad el pasado 20 de noviembre; tras el periodo de enmiendas, los presupuestos han llegado al Pleno con 39 enmiendas de Izquierda Unida; 16 de UPyD; 3 de SSP; 4 de Ciudadanos; 4 del PSOE y 5 del Partido Popular. Fueron aprobadas su inclusión, solamente, las del grupo Ciudadanos y las del Grupo Popular y, al someterse a votación el presupuesto, quedó aprobado.

El popular mercadillo de los lunes cambiará de ubicación

A partir del 12 de marzo estará en el aparcamiento principal de la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes

El Mercadillo municipal cambia su emplazamiento. A partir del 12 de marzo estará situado en el aparcamiento principal de la Ciudad Deportiva Valdela Fuentes, a pocos metros de su emplazamiento actual (en las calles Manuel de Falla y Miguel de Cervantes). Mejorar la movilidad, la accesibilidad y la seguridad al mismo tiempo que se atienden las

sugerencias recibidas de los vecinos de la zona, motivan el traslado.

Nuevo espacio

Los 76 puestos del mercadillo pasarán a ocupar un espacio mejor distribuido, de fácil acceso y con paradas cercanas de autobús, metro y Cercanías Renfe, por lo que no será necesario realizar cortes de vías

urbanas ni desvíos de tráfico. Como alternativa al aparcamiento principal de Ciudad Deportiva Valdela Fuentes se podrá estacionar en aparcamiento contiguo que incluye 249 plazas y 12 para personas con discapacidad. Para facilitar su localización se incluirá un plano con la distribución de puestos en el espacio de Consumo en la web municipal www.alcobendas.org.



ATENCIÓN PERSONALIZADA | CALIDAD | CERCANÍA | PROFESIONALIDAD

- Servicio especializado en demencias y grandes dependientes.
- Terapias de estimulación emocional y con animales.

SERVICIO DE ENFERMERÍA 24 HORAS

Residencia ORPEA La Moraleja

Urbanización Cuesta Blanca,
Carretera Nacional I, km.14
28108 Alcobendas, (Madrid)

91 650 89 10
direccion.lamoraleja@orpeanet

www.orpea.es

Especialistas en ofrecer los mejores cuidados



Haz tu pedido en:
91 679 17 04
info@cafesluthier.es



Calle del Ebro, 13
MEJORADA DEL CAMPO
28840 MADRID

El agua es el elemento más esencial
para la vida, porque sin él no
podríamos hacer:

CAFÉ



**La vida se compone de experiencias. ¿Por qué perdértelas?
Nuestros cafés tienen el poder de convertir el agua en una experiencia
inolvidable. Con Cafés Luthier tendrás variedad con calidad en diferentes formatos**



Defendiéndola en todos los ámbitos laborales

La Mujer en Alcobendas

Alcobendas lanza su nueva campaña gráfica por el Día de la Mujer, el 8 de marzo. Este año la campaña pone en valor la presencia de la mujer en todos los ámbitos de la vida laboral, pero evidencia los juicios y retos añadidos a los que se enfrentan muchas mujeres. Se trata de una invitación a la reflexión sobre los prejuicios y cuestionamientos aún muy presentes en nuestra sociedad. La conciliación de la vida laboral con la familiar y la personal de cada mujer es la cuestión sobre la que la campaña invita a reflexionar.



¿llegará lejos?

Programa de actividades

Entre los actos más destacados se encuentra la entrega de los premios Atenea y Hombres por la Igualdad que tendrá lugar el mismo 8 de marzo a las 19 horas en el Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas. Se trata de destacar a personas, asociaciones o entidades que trabajan en favor de la igualdad, la conciliación y la erradicación de la violencia de género. En el acto actuará la cantante

Sole Giménez, ex Presuntos Implicados, una de las voces más reconocidas del panorama musical español. Su forma de cantar, y de expresarse, siempre la han hecho destacar, tanto en su etapa como vocalista de la exitosa banda mencionada, como en su carrera en solitario emprendida desde el año 2006. Las entradas para este interesante y recomendable concierto podrán recogerse en la Casa de la Mujer y, si quedaran, una hora antes en las taquillas del Teatro Auditorio Ciudad de Alcobendas..

Para Alcobendas Rugby y el Club Baloncesto Alcobendas

Forenex apoya a FUNDAL

Nace una nueva colaboración en pos de una mejor educación de los deportistas alcobendenses. Forenex, empresa con 25 años de experiencia en campamentos en inglés, se alía con el Club Baloncesto Alcobendas y el Alcobendas Rugby para ofrecer más ventajas y posibilidades a los canteranos de ambos clubes. Todo, a través de un convenio de colaboración con Fundal. José Manuel Martínez Benavides, responsable de Forenex, fue recibido en el Ayuntamiento de Alcobendas por la concejal de Deportes, Mar Rodríguez, Ignacio Ardila, presidente del Alcobendas Rugby y patrono de Fundal, y Mayte Pinto, directora gerente de la Fundación. Satisfacción y esperanzas de desarrollo conjunto marcaron la firma del acuerdo.

Forenex (www.forenex.com) tiene como misión crear una experiencia inolvidable para sus alumnos, combinando un programa de idiomas participativo y las mejores actividades deportivas y de aventura. Más de 47.000 jóvenes han disfrutado con Forenex, desde sus



campamentos en España como a los organizados en países como Austria, Inglaterra o Estados Unidos.

"Gracias por apostar por nuestros deportistas"

La Concejal de Deportes del Ayuntamiento de Alcobendas, Mar Rodríguez, quiso agradecer de manera muy especial a Forenex el apoyo al deporte vía Fundal, "gracias por apostar por nuestros deportistas. Y gracias por tus palabras hacia Alcobendas. Estoy convencida de que va a ser un convenio muy positivo para todos". Enhorabuena a todos por el acuerdo firmado.

Miele y Amosdecasa siguen apostando por un planchado unisex

Con motivo del Día de los Enamorados volvieron a reunir a ellos y ellas para planchar indistintamente



Una vez más Miele y Amosdecasa se dieron la mano para poner en marcha un nuevo taller, de los múltiples que a lo largo del año lleva a cabo la firma alemana en sus instalaciones de La Moraleja, en Alcobendas. En esta ocasión de planchado. En muchas de ellas, como en este caso, con el asesoramiento de Amosdecasa

del popular Pedro Caballero, un hombre al que hace ya algunos años se le ocurrió la brillante idea de montar una web de ayuda para el hombre, en las labores del hogar, en www.amosdecasa.com. Como él suele decir: "Amosdecasa la SUPERVIVENCIA doméstica con Pedro Caballero". Por cierto que

ahora además ha puesto en marcha "Amos de casa", un programa de radio, de Onda Madrid, para hombres y mujeres en el que se encuentran todas las ideas y sugerencias para la supervivencia doméstica, además de ocio, cultura, compañía y buen humor. Nuestra enhorabuena a Miele y a Amosdecasa.

EDUCACION EN LA ZONA NORTE DE MADRID

Casvi International American School continúa informando

Continúan las jornadas de "Puertas Abiertas" que suscitan gran interés en los padres

El colegio Casvi International American School de Tres Cantos abrió de nuevo sus puertas el pasado sábado de febrero para dar a conocer su avanzado y moderno proyecto educativo a todos los padres interesados en matricular a sus hijos de cara al próximo curso 2018-19. En esta nueva convocatoria, participaron, una vez más, varios profesores nativos del colegio, jefes de estudios y por supuesto, el Director de Casvi, Juan Luis Yagüe. Se realizó una charla informativa en el salón de actos donde, más un centenar de asistentes, pudieron conocer el modelo educativo del colegio basado en el Bachillerato Internacional y el



Sistema Americano con el que trabaja el centro.

Visita

A continuación, los asistentes tuvieron la oportunidad de visitar las instalaciones acompañados por

los profesores, mientras sus hijos disfrutaban de la ludoteca y de los juegos hinchables. Casvi International American School de Tres Cantos nace con el compromiso de dar continuidad al Colegio Internacional Pinosierra, fundado en 1953, a la vez que busca transformar y mejorar su proyecto educativo adaptándolo a los tiempos que les va a tocar vivir a nuestros jóvenes dentro de un contexto internacional y tecnológico cada vez más exigente.

Modelo educativo

Se trata de una apuesta educativa audaz que ofrece una alternativa

de calidad muy distinta al resto de centros de la Zona Norte de Madrid; cuyo objetivo es formar jóvenes para que sean buenos comunicadores, indagadores, de mentalidad abierta, solidarios y reflexivos, que aprendan a aprender por sí mismos.

Abierto el plazo de admisiones y matrículas para el curso 2018-19

Ya está abierto el periodo de admisiones y matriculación para el próximo curso, 2018-2019 y sobre el calendario una nueva fecha marcada como **Jornada de Puertas Abiertas: Sábado, 10 de marzo.**



Y DE REPENTE,
ERES OTRA.

PRIMAVERA VERANO
2018



PLAZA NORTE 2
CENTRO COMERCIAL

La Cúpula de Madrid.



www.plazanorte2.com

A-1 CTRA. DE BURGOS SALIDAS 17 Y 19 • SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (MADRID)
AUTOBUSES: LÍNEA 156 DESDE PLAZA CASTILLA



Se han preparado actividades que se extenderán a lo largo de todo el mes de marzo

Sanse vivirá de una manera especial el “Día de la Mujer”



El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, bajo la coordinación de la Concejalía de Igualdad, se ha comprometido en la celebración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer con la puesta en marcha de un amplio programa: **Lunes 5:** 19:00 h. Charla-debate: ‘El amor y su peligro mortal’, a cargo de Pilar Manzanares, del Club de lectura Ana María Matute. Se abordarán algunos de los mitos, tejidos en el tiempo, del imaginario social para las mujeres en la literatura. Lugar: Delegación de Igualdad. **Martes 6:** 18:00 h. Cine de

autoras.: ‘La Librería’ de Isabel Coixet (2017). Premio Goya a la mejor película, dirección y guión adaptado. Debate al término de la proyección. Entrada libre hasta completar aforo. Lugar: Centro Joven (Av. de Valencia, 3). **Miércoles 7:** 19:00 h. ‘Ciencia y Solidaridad en el más alto grado: Marie Sklodowska-Curie’, a cargo de Carmen Carreras y de Manuel Yuste. Organizado por Delegación de Cultura. Entrada libre hasta completar aforo. Lugar: Biblioteca Central (Plaza de Andrés Caballero, 2). **Jueves 8:** 11:30 h. En el Polideportivo Dehesa Boyal, entrada libre a todas las mujeres empadronadas, hasta las 15.00 h. Clase de Zumba y Aquafitness. **13:00 h. En el salón de plenos: Acto conmemorativo 8 de marzo.** Entrega de premios de los concursos de carteles y relatos. Lectura del relato ganador y lectura del manifiesto. Colaboran las Asociaciones ACAMS (Mujeres Separadas), Mujeres para el Siglo XXI y Asociación Vecinal

Sanse. 19:00 h. Manifestación feminista 8 de Marzo en Madrid. Salida en autobús a las 17:00 horas, desde la plaza de Toros. Inscripción gratuita hasta el 6 de marzo. **Viernes 9:** 13:00 h: “Crea y suma buen trato a través de laberintos amorosos”. Acto de sensibilización con el alumnado de Secundaria del municipio. Acción Teatral y presentación de los vídeos de las alumnas de los CEIPs Joan Miro, Atenea, Julio Palacios y Torrente Ballester. Entrada libre hasta completar el aforo. Lugar: Teatro Adolfo Marsillach. Avenida de Baunatal, 18. **Sábado 10:** 9:30 h. Campeonato Femenino de Petanca. Asociación Recreativa de Petanca. Lugar: Recinto ferial. **Domingo 11: VII Carrera del Día de la Mujer.** Recorrido urbano de 5 km. Salida y meta en el recinto ferial. Gratuita y abierta a personas mayores de 14 años. Salida, a las 11.00 h. Actividades deportivas, antes y después de la carrera. 12:30 h. Entrega de premios a las tres primeras

mujeres y a los tres primeros hombres. Además, actividades lúdicas y deportivas para niños y niñas. Servicio de guardería. **Colaboran:** Dehesa Boyal-Bnfit, Viña Fitness y el Club de baloncesto Zona Press. **Inscripciones y entrega de dorsales:** Delegación Igualdad. c/ Recreo, 4. De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 h. Martes y jueves, de 16:30 a 19:30 h. Centro Deportivo Municipal Viña Fitness, Av. de la Sierra, 24. De lunes a domingo, de 9:00 a 21:00 y Polideportivo Dehesa Boyal-Bnfit, Av. Navarrodán, s/n, de lunes a domingo, de 9:00 a 21:00 h. Los participantes podrán ver en vídeo su entrada en meta en www.corriendovoy.com. **Exposiciones:** “Carteles 8 de marzo de 2018; Día Internacional de la Mujer”, exposición en la Delegación de Igualdad de los carteles presentados al XX Concurso de Carteles 8 de marzo de 2018. Permanecerá abierta durante todo el mes de marzo. (Delegación de Igualdad, c/ Recreo, 4.

“II Premios Locales a la Innovación Educativa”



32 proyectos se han presentado a la segunda edición de los “Premios locales a la innovación educativa”

del Ayuntamiento de Sanse. Han participado doce colegios, la Escuela Oficial de Idiomas, una escuela infantil, 5 Institutos y dos AMPAs. 21 pertenecen a la modalidad de Actuación Educativa en Infantil y Primaria y 11 de Actuación innovadora en Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional, Educación de Adultos y Enseñanza de Idiomas. El plazo de presentación finalizará el 15 de mayo.

Concurso para el Cartel de los Encierros de Sanse 2018

El diseño estará relacionado con el encierro de San Sebastián de los Reyes: su historia, tradiciones, evolución, momento actual, etc. Pueden presentarse hasta dos obras por autor, originales e inéditas. El tamaño de la imagen digital será de 70 cm. de ancho y 100 cm. de alto, con una resolución de 300 ppp. Todos los diseños deberán contener el siguiente texto: San Sebastián de los Reyes. Los encierros de Madrid.



Del 28 de agosto al 2 de septiembre de 2018. Las bases están publicadas en Festejos de la web municipal.



MIGUEL ÁNGEL MARTÍN PERDIGUERO
Concejal portavoz de Ciudadanos San Sebastián de los Reyes

Reciclar residuos orgánicos, un reto posible en SanSe

Resulta imprescindible que un Ayuntamiento como el de San Sebastián de los Reyes apueste por velar por el cuidado del medio ambiente. En este sentido Ciudadanos presentó en el Pleno de febrero una moción para instalar el contenedor de recogida de residuos orgánicos. La implantación del también denominado “quinto contenedor” o “contenedor marrón” es una de las metas que nos impone la Unión Europea para avanzar hacia el residuo cero en nuestras ciudades.

Nuestra iniciativa, que fue aprobada a pesar de las abstenciones de Ganemos Sanse y Partido Popular, defiende una política de gestión de la basura orgánica que creará más empleo y producirá un nuevo producto, el compost, que podrá comercializarse como abono natural.

Los residuos orgánicos son los restos biodegradables procedentes fundamentalmente de comida y de la poda de plantas y su separación reducirá aproximadamente entre un 30%

y un 40% el volumen de basura que acaba en los vertederos. Ahora que se está redactando el nuevo pliego de recogida de residuos desde Cs pensamos que es el momento para impulsar la colocación del quinto contenedor en SanSe. Así daremos respuesta a uno de los problemas ambientales que tiene la comarca como es el de la saturación del vertedero de la Mancomunidad de la Zona Norte. Somos conscientes de que la puesta en marcha de la separación

de residuos orgánicos supondrá un esfuerzo económico, pero el coste ambiental de las emisiones de gases de efecto invernadero, la contaminación de suelos y de aguas subterráneas que producen es ahora mismo insostenible.

Seguimos comprometidos con el medio ambiente y deseamos que esta separación se realice en SanSe con un plan de implantación que tenga como meta el 2030. No es imposible, sólo se necesita voluntad política.



CARRERA

DEL DÍA DE LA MUJER

11 MARZO DE LA 11:00H

2018



CORRE Y REIVINDICA



+ INFO: [WWW.SSREYES.ORG](http://www.ssreyes.org)



AYUNTAMIENTO DE
**San Sebastián
de los Reyes**



Síguenos también en  



Será los días 10 y 11 de marzo en la Sala Al-Artis

II Monográfico sobre el Lobo Ibérico en Alalpardo



Los días 10 y 11 de marzo se realizará en la Sala Al-Artis de la

Casa de la Cultura de Alalpardo el II MONOGRÁFICO SOBRE EL LOBO IBÉRICO. A diferencia del año pasado el monográfico se realizará en dos jornadas donde se podrá disfrutar de conferencias a cargo de personalidades dentro del mundo del lobo ibérico, mesa redonda y un espacio de interacción con ejemplares troquelados. Para poder asistir a es necesaria una inscripción previa, y abonar la cantidad

de 20 €. La inscripción puede realizarse personalmente en el Ayuntamiento de Valdeolmos-Alalpardo, donde se puede hacer el pago en efectivo, o por teléfono en el 91 620 21 53 donde se indicará el número de cuenta para hacer el ingreso y una dirección de mail para enviar el justificante de pago. El aforo es limitado y no podrán asistir los menores de 16 años. El plazo de inscripción será desde el 19 de febrero hasta el 9 de marzo.

Espectáculo de Ópera: EL ELIXIR DEL AMOR



El 17 de marzo vuelve la Compañía Camerata Lírica al Teatro de la Casa de la Cultura de Alalpardo, con su espectáculo de ópera EL ELIXIR DEL AMOR. Una ópera cómica en dos actos con música de Gaetano Donizetti y libreto en italiano de Felice Romani, basado en el libreto Le philtre (1831) de Eugène Scribe para la ópera de Daniel-François Auber. El número musical más conocido de la ópera es el aria Una furtiva lágrima. Fue estrenada en el Teatro della Canobbiana de Milán el 12 de mayo de 1832. El elixir de amor sigue siendo una de las óperas más populares; en las estadísticas de Opera base aparece la n.º 12 de las cien óperas más representadas en el período 2005-2010, siendo la 7ª en italiano y la primera de Donizetti.

Concurso de disfraces en el Carnaval de Alalpardo



Otoño más triunfaron los Carnavales de Alalpardo, donde, como siempre, hubo una gran respuesta entre los vecinos. Los premios fueron, en la categoría de 0 a 6 años, los ganadores fueron la TRIBU WAKA-WAKA. En la categoría

de más de 16 años, el primer puesto fue para EUROVISIÓN; el segundo lo obtuvo NI "MU", y el tercero, para la misma categoría, se adjudicó a UN AÑO MÁS. Hubo una gran profesionalidad a la hora de disfrazarse.

M A R Z O 2 0 1 8 Agenda Cultural



PASEOS FOTOGRAFICOS LOTY POR LA COMUNIDAD DE MADRID:

La exposición ofrece un recorrido por destacados monumentos, poblaciones y paisajes de la Región de Madrid, a través de las imágenes captadas por la firma fotográfica Loty entre 1926 y 1936. En sus diez años de actividad comercial, la casa Loty formó un archivo compuesto por más de 12.000 imágenes que incluían vistas de España y Portugal, con la finalidad principal de editar tarjetas postales de interés artístico y turístico.

Todas las fotografías de la firma Loty fueron realizadas por el portugués Antonio Passaporte, fotógrafo contratado por los creadores de esta empresa madrileña, Concepción López y Charles Alberty, a partir de cuyos apellidos se crea el nombre de la firma.

A partir de una selección del amplio conjunto de fotografías dedicadas a Madrid, la muestra propone un itinerario por su valioso patrimonio cultural y natural en un tiempo, ya lejano, de inicio del turismo y del disfrute de la naturaleza.

Inauguración sábado 3 de marzo a las 19:00 horas

Horario de visita:
Viernes de 18:00 a 20.00 horas
Sábados de 12:00 a 14:00 y de 18:00 a 20.00 horas.
Domingos de 12:00 a 14:00 horas.



II MONOGRÁFICO SOBRE EL LOBO IBÉRICO EN ALALPARDO:

Vuelve el monográfico sobre el lobo ibérico que tanto éxito tuvo el año pasado. Para esta edición se contará con la presencia de ponentes de alto calado dentro del mundo del lobo, desarrollando el monográfico en dos sesiones de mañana. El coste para poder participar es de 20€, el aforo es limitado y se precisa de inscripción previa en el Ayuntamiento de Valdeolmos-Alalpardo, desde el 19 de febrero hasta el 8 de marzo, ambos incluidos. No pierdas la oportunidad de conocer más a fondo a estos bellos animales, verlos de cerca y poder acariciarlos.



EL ELIXIR DEL AMOR: es una ópera cómica en dos actos con

música de Gaetano Donizetti y libreto en italiano de Felice Romani, basado en el libreto Le philtre (1831) de Eugène Scribe para la ópera de Daniel-François Auber.

El elixir de amor es una de las óperas más frecuentemente interpretadas de todas las de Donizetti y hay buen número de grabaciones. El número musical más conocido de la ópera es el aria Una furtiva lágrima. Fue estrenada en el Teatro della Canobbiana de Milán el 12 de mayo de 1832.

El elixir de amor sigue siendo una de las óperas más populares; en las estadísticas de Operabase aparece la n.º 12 de las cien óperas más representadas en el período 2005-2010, siendo la 7.ª en italiano y la primera de Donizetti. Junto a El barbero de Sevilla y Las bodas de Fígaro, es la ópera cómica más conocida y representada del repertorio. Posee hermosas melodías y un buen libreto.



Casa de la Cultura de Alalpardo
Sala Al-Artis
Calle Ejidos, 8



Ayuntamiento de Valdeolmos-Alalpardo



II MONOGRÁFICO SOBRE EL LOBO IBÉRICO EN ALALPARDO-2018



SÁBADO 10 DE MARZO

10:00 Presentación del Monográfico

10:15-11:15 conferencia a cargo de D. **Francisco García Domínguez**. Explicará las actuaciones llevadas a cabo por el Ministerio de Medio Ambiente para la coexistencia de la ganadería y el lobo.

11:15-11:30 Descanso y café para los asistentes.

11:30-12:30 Conferencia a cargo de D. **Alex Lachhein**, de Fauna y Acción.

12:30 Interacción con ejemplares de lobo ibérico troquelados, en el Parque de Nuestra Señora del Rosario, a cargo de Tete y Débora, de Fauna y Acción.

13:30 Final

DOMINGO 11 DE MARZO

10:00-11:00 Conferencia a cargo de D. **Felipe Requena**, de Acción lobo. Nos contará qué hacen en su asociación para la conservación del lobo.

11:00-11:15 Descanso y café para los asistentes.

11:15-12:15 Conferencia a cargo de D. **Carlos Sanz**, biólogo del Centro del lobo ibérico de Castilla y León. explicará el funcionamiento del centro y la situación del lobo en nuestro país.

12:15 Mesa Redonda formada por los ponentes: D. Felipe Requena, D. Carlos Sanz, D. Alex Lachhein, D. Francisco García Domínguez.

13:30 Final

***NOTA:** La actividad será en la CASA DE LA CULTURA, SALA AL-ARTIS (C/Ejidos nº 8) y tiene un coste de 20 € por persona. El aforo es limitado y no está permitida la asistencia de menores de 16 años. Se podrá realizar la inscripción en el Ayuntamiento desde el 19 de febrero hasta el 8 de marzo, inclusive.



BARAJAS

La entidad trabaja por la integración socio-laboral de las personas con diversidad funcional

Javier Barbero y Marta Gómez Lahoz visitan el Grupo Envera



El delegado de Salud, Seguridad y Emergencias, Javier Barbero, y

la delegada del distrito de Barajas, Marta Gómez Lahoz, han visitado las instalaciones del Grupo Envera, una entidad sin ánimo de lucro, y con sede en el distrito, que trabaja por la integración sociolaboral de las personas con diversidad funcional. Envera proporciona atención temprana, apoyo escolar y formación, inserción laboral y empleo, ocio, cultura y deporte, así como asistencia en residencias. El grupo

anualmente atiende a 2.500 personas con diversidad funcional y cuenta con un total de 670 trabajadores, en sus centros de Madrid, Colmenar Viejo, Málaga, Tenerife y Las Palmas, de los cuales el 75% son personas con discapacidad. La Fundación Envera concedió en 2017 al Ayuntamiento de Madrid el premio a la institución pública más influyente por su compromiso con los más vulnerables y sus familias.

Renovación de la Sala de estudio y lectura "Pilares"



Esta sala de lectura y estudio no cierra ningún día y está abierta de 9 a 21 horas. Según destacan desde el grupo en el Gobierno, se trata de "una renovación que era un clamor popular entre los jóvenes del distrito", que pasan largas horas estudiando y preparando sus exámenes y oposiciones. Entre las obras que se han llevado a cabo, se encuentran la mejora en la climatización en sala de estudios, la renovación de los baños adecuándolos a exigencias de accesibilidad, la adecuación y aumento de puestos de lectura, con 16 nuevos puestos, mejoras para cumplir con las exigencias de accesibilidad en la sala y mejoras en la iluminación.

El autobús Barajas-Ramón y Cajal comienza el 21 de marzo



La nueva ruta tiene un recorrido de 18 km por sentido y pasará por los 5 barrios del distrito. La Consejera de Transportes, Infraestructura y Vivienda de la Comunidad de Madrid, Rosalía Gonzalo se ha reunido con vecinos del distrito de Barajas en la sede de la Asociación de Vecinos Alameda 2000 para anunciar la puesta en marcha de

la nueva línea de autobús que va a unir de forma directa el Distrito de Barajas con su hospital de referencia Ramón y Cajal. Este nuevo servicio que entra funcionamiento el próximo 19 de marzo, se articula a través de una línea exprés con salida del Barrio del Aeropuerto y que atenderá a todos los barrios del distrito sin excepción.

FUENCARRAL-EL PARDO

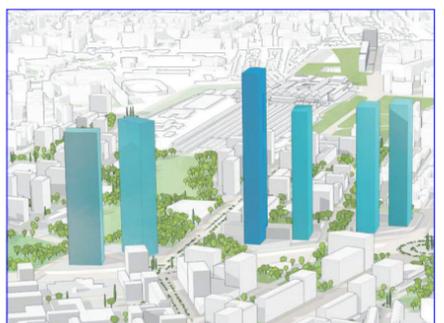
Reapertura de los comedores de los centros de mayores del distrito



Las cafeterías y comedores de los seis centros de mayores de Fuencarral-El Pardo (La Vaguada, Ginzo de Limia, Justo Sierra, Alfonso XII, Peñagrande e Islas Jarvi) volvieron a abrir sus puertas desde el 1 de marzo. La empresa que lo gestionaba suspendió el servicio en estos espacios el 2 de enero, tras el inicio del procedimiento de resolución del contrato por penalidades graves e incumplimientos.

Las últimas encuestas dicen que hay un apoyo unánime

Hay un clamor popular para que Madrid Nuevo Norte empiece ya



Estas encuestas, realizadas por la firma independiente de investigación MyWord a petición de Distrito Castellana Norte (DCN), reflejan que más de un 80% de los madrileños ve bien o muy bien el

proyecto. Además, indican que este apoyo es transversal a la pertenencia política, ya que el porcentaje de apoyo supera el 80% entre los votantes del PP, de Ciudadanos, del PSOE y de Ahora Madrid. Los resultados reflejan claramente el sentir común que se percibe en los barrios más relacionados con el proyecto. Los integrantes de las asociaciones y organizaciones, así como muchos vecinos sin afiliación alguna, consideran que este contundente respaldo de los madrileños tiene que ser el impulso para que se ponga en marcha ya.

HORTALEZA

En marzo se celebrará el Día de la Mujer y el Día del teatro

PROGRAMACIÓN MARZO EN EL CENTRO CULTURAL SANCHINARRO



ALICIA, el día 23, a partir de 6 años



LA FLAUTA MÁGICA, el día 4 a las 12 h

El Centro Cultural Sanchinarro ha diseñado para el mes de marzo una programación especial para celebrar el día de la mujer y el día del teatro:

- **Domingo 4 a las 12 h:** LA FLAUTA MÁGICA, Ferro Teatro; Entrada general 8 euros / reducida 6 euros; para público a partir de 4 años.

- **Domingo 4 a las 12:30 h:** CICLO MARIDAJES SONOROS. Concierto "Los Revolucionarios": Poulenc, Beethoven, Piazzola... Dúo con Lucía Melgar (fagot) y Miguel Martín (clarinete). Entrada general 8 euros / reducida 6 euros. La venta de entradas será a través de www.giglon.com.

- **Jueves 8 a las 19 h:** DÍA DE LA MUJER. Los mejores cortos realizados por mujeres en el 2017. "Miss Wamba"

de Estefanía Cortes; "Centrifugado" de Mireia Noguera; "Mai" de Marta González, "Marta" Lucía Forner, "Madres de luna" de Lucía Forner.

- **Sábado 10 a las 20 h:** DMÚSICA PROJECT, Suite Chat Cuarteto. Entrada general 6.70 euros / reducida 6 euros. Será para todos los públicos.

- **Sábado 17 a las 12 h:** UN VIAJE POR LA MÚSICA A TRAVÉS DE "EL LIBRO DE LA SELVA". Entrada general 6.70 euros / reducida 6 euros. Público familiar.

- **Miércoles 21 a las 19 h:** ESPECIAL DÍA DEL TEATRO. Taller de Comedia Teatral con Chema Rodríguez Calderón. Entrada gratuita. A partir de 16 años.

- **Viernes 23 a las 19 h:** ALICIA. Entrada general 6.70 euros/reducida: 6 euros. Público a partir de 6 años.



Colaboración entre el Ayuntamiento y la Asociación de enfermedades neurodegenerativas y dependientes



La Asociación AENDYD es una entidad sin ánimo de lucro que nació en 2005, para acercar a personas con enfermedades neurodegenerativas y/o dependientes; y a sus familiares, los recursos asistenciales y servicios profesionales que se ajustaran a sus necesidades. El Ayuntamiento

de Algete, ha firmado un convenio de colaboración con AENDYD en vigor a partir de la fecha de su formalización y extenderá su duración hasta el 31 de diciembre de 2018. Sin tener que aportar a la Asociación ninguna cantidad económica en concepto de subvención para el desarrollo de las actividades, los vecinos de Algete se beneficiarán de los servicios de la entidad, formada por un equipo interdisciplinar competente y eficaz, con amplios conocimientos y experiencia en estas enfermedades. A través de un representante técnico, el Ayuntamiento, se mantendrá en coordinación con el representante nombrado por la Asociación de

Enfermedades Neurodegenerativas y Dependientes para solventar las dificultades que puedan surgir y hacer el seguimiento de los servicios de "Servicio Integral de Rehabilitación (SIR)".

"Facilitándoles un espacio físico, el consistorio garantiza facilitar la atención y satisfacer las necesidades de las personas interesadas en los servicios que AENDYD pone a nuestro alcance", según el Alcalde, César de la Puebla.

"Damos las gracias a AENDYD por su excelente labor y por promover acciones dirigidas a reducir la sobrecarga de los cuidadores, a los que tanto debemos" ha comentado Mabe Pérez, Concejala del Mayor.

Entrega de diplomas del Curso de Animación Sociocultural para Mayores



La Concejala del Mayor, Mabe Pérez, acompañada por la Directora del Centro de Mayores, María Martín de Pedro y un miembro de la Junta de Gobierno del Colegio de Sociólogos y Politólogos de la Comunidad de Madrid, ha hecho entrega, el pasado mes de febrero, de los diplomas del Curso sobre Metodología ADENTRO de Animación Sociocultural para Personas Mayores.

Todas las personas que asistieron al curso mostraron una gran satisfacción y expresaron sus deseos de poner en marcha lo aprendido en el curso. En breve tiempo, se podrán ver los resultados de aplicación en los diferentes talleres.

Con un presupuesto de casi 18.000 euros y supervisada por AMAPA

Nueva zona de juegos inclusiva en el Parque Europa



La nueva zona infantil inclusiva de juegos ya está en el Parque Europa. Cumpliendo la normativa vigente para garantizar la seguridad, podrán realizar actividades físicas, actuando muy positivamente en su fase de desarrollo, tanto psicomotriz como emocional y en especial en niños que presentan cierta discapacidad en

este ámbito. "Jugar es un derecho de la infancia, queremos que los niños de Algete desarrollen y estimulen sus habilidades sociales en compañía de otros niños y para eso estamos habilitando zonas de juegos adecuadas e inclusivas" expresa el Alcalde, César de la Puebla.

DORJE

Alta Joyería al alcance de tu mano

Tu primer pedido con un 20 % de descuento



- ❖ Alianzas de boda
- ❖ Precios competitivos
- ❖ Encargos personalizados
- ❖ Restauración de joyas antiguas



620 21 94 42



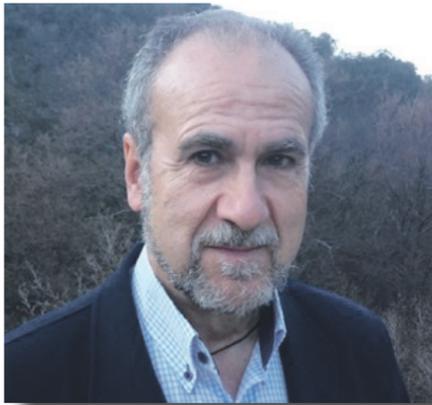
joyhunters@thedorje.com



dorje_jewels



“Clásicos en zapatillas” por Pedro María Rivera



Telemann, Record Guinness de composiciones

Recordamos este mes al alemán Georg Philipp Telemann -nacido en Magdeburgo 14/03/1681-, considerado como uno de los músicos más destacados del siglo XVIII. Mientras prosiguen con estas líneas, escuchen la brillantez de sus obras en un par de ejemplos: el tempo finale de la Sonata para trompeta en Re M -les sugiero la interpretación de Maurice André- y su Concierto para trompeta y orquesta en Re menor, versión del interesante ciclo que se ofreció en Alcobendas hace pocos años. El Servicio de Atención al Cliente

(Customer Services) de Guinness World Records, me confirmó el pasado febrero que Telemann es el compositor más fecundo al tener acreditadas 926 obras y, sin precisar aún además, conciertos, sonatas y otras obras de cámara. Diversos investigadores sobre su labor cifran su autoría de unas 3.000 composiciones, de las que muchas se han extraviado o destruidos sus manuscritos durante la Segunda Guerra Mundial, pero se hace mención de ellas en interpretaciones muy diversas en tan largo recorrido de su existencia -vivió 86 años y viajó incansablemente-. Varias de estas obras perdidas fueron descubiertas recientemente por historiadores de relieve, como Jason Benjamin Grant.

Inicio autodidacta, autoconfianza

La familia de Georg Telemann estaba vinculada a la Iglesia Luterana; su padre era clérigo, su madre era hija de un clérigo, su hermano mayor tomó las órdenes y él estuvo a punto de hacerlo de no ser por su vocación musical. El padre falleció cuando él tenía cuatro años y su madre y otros familiares no eran partidarios de

que estudiase música a pesar de que el niño daba muestras de un gran talento dominando el violín, la flauta, el teclado... Sin prácticamente estudios normativos musicales, con doce años fue capaz de crear su primera composición, la ópera Sigismundus, sobre un texto de Christian H. Postel. Con el fin de orientarle hacia una actividad más rentable, su madre le retiró todos sus instrumentos y lo envió a una escuela en Zellerfeld. Pero el efecto fue contrario. Él creía en sí mismo. Incluso, más tarde, abandonó la carrera de Derecho que inició en Leipzig, para dedicarse a la Música. Compuso obras de casi todos los géneros: instrumentales y corales; conciertos, suites, música de cámara..., oratorios, óperas, pasiones, cantatas. Introdujo novedades que rompían hábitos en la música. Telemann se fue separando cada vez más del barroco y contribuyó a la formación del clasicismo.

Periodismo musical. Sus grandes amistades

En 1728, Telemann fundó un periódico de tirada quincenal, Der getreue Musikmeister -El maestro fiel de la

música-, que es considerada una de las primeras publicaciones musicales que han existido. En él incorporaba lecciones, composiciones propias y de otros músicos.

Tenía la originalidad comercial de que ante las obras de larga extensión, había que adquirir los ejemplares siguientes para completarlas y los aficionados se veían “enganchados” en su adquisición continua. Se conservan sólo 20 ediciones de esta publicación, la mayoría sin numerar y fechar, por lo que se ignora el número de ejemplares que se publicaron y la duración de esta creativa aportación. En su faceta de escritor, también destaca por sus numerosos textos para sus obras de enfoque religioso: oratorios, pasiones, cantatas...

Mantuvo gran amistad con J.S. Bach, siendo padrino de uno de sus hijos, y con Händel.

El pasado año se celebró el 250 Aniversario de su fallecimiento, acaecido en Hamburgo el 25-junio-1767.



“Curiosidades de grandes escritores”

Por Javier Adrada de la Torre

En esta ocasión, hemos elegido al que quizás sea el escritor más representativo de las letras alemanas: el romántico Johann Wolfgang von Goethe, tan importante para la literatura germánica como Cervantes para la española. De hecho, si aquí tenemos el Instituto Cervantes, en Alemania existe el Goethe Institut, para que el lector pueda hacerse una idea.

Fue un literato de muy alto prestigio. Tanto fue así, que llegó a codearse con Napoleón —cuando este invadía Prusia—, con Schopenhauer, con Beethoven o con Schiller, otro reconocido poeta. En casa de este último, por cierto, ocurrió una curiosa anécdota, protagonizada por otro lírico alemán: Friedrich Hölderlin. Una tarde, Hölderlin

acudió a visitar por primera vez a Schiller, a quien admiraba mucho. Es más, tanto idolatraba a Schiller que, cuando este le presentó a un hombre que había en la habitación, Hölderlin ni siquiera le prestó atención al extraño y lo trató con total indiferencia. Tiempo más tarde, se enteró de que aquel extraño a quien había despreciado era el mismísimo Goethe. Y a partir de entonces Goethe, herido en el orgullo, se negó a ayudar a Hölderlin cuando este empezó a enloquecer y a morir de hambre.

Goethe era muy minucioso a la hora de escribir y, sobre todo, a la hora de corregir lo ya escrito. Claro ejemplo de ello es su obra cumbre, *Fausto*: la estuvo repasando durante nada menos que diecisiete años (1773-1790). Seguramente, muchos más

de los que tardó en escribirla.

Aparte de escribir, el alemán también sentía pasión por el dibujo y, sobre todo, por algunas ciencias. Entre ellas, la biología: llegó a realizar ciertos descubrimientos de suma importancia —en concreto, acerca del hueso intermaxilar— que empezaron a sentar las bases de la teoría de la evolución de Darwin. Por si esto fuera poco, también trató de refutar varias veces la teoría de los colores de Newton —con un éxito discutible, eso sí—.

En cuanto a sus creencias religiosas, Goethe llegó a ingresar en la masonería el 11 de febrero de 1783. Posteriormente, con motivo de la celebración de su 50 aniversario como masón, escribió su composición titulada *Para la fiesta de San Juan de 1830*.

Con respecto a su vida amorosa, hay que reconocer que el germano se dejó llevar siempre por su corazón. Hasta tal punto que, a pesar de

su elevada clase social, decidió contraer matrimonio con su sirvienta. Él tenía ya cierta edad, así que no podemos saber si se trató de un amor correspondido por la mujer o un mero intento de captar su herencia y su ilustre apellido. A causa de estas nupcias, Goethe se granjeó la antipatía de la mayor parte de la nobleza de Weimar.



GOETHE



“Frases para cambiar vidas” por Ignacio Novo (www.frasesparacambiarvidas.com)



“Las personas que comparten y expresan sus sentimientos se adaptan mejor a los cambios” (Luis Rojas Marcos, psiquiatra español)

El Dr. Maurice Elias, profesor de psicología de la Rutgers University de New Jersey, EE. UU. al ser preguntado sobre la importancia de las emociones, declaraba:

“Las emociones son los sistemas de alerta del ser humano en cuanto a lo que realmente está pasando a su alrededor. Las emociones son los indicadores más fiables de cómo van las cosas en nuestras vidas. Nos ayudan a mantenernos en el camino correcto, asegurándose de que somos bien guiados por otras facultades mentales o intelectuales del pensamiento, como la percepción, la razón o la memoria”.

Sí. Las emociones son esenciales para la vida. Controlan nuestro pensamiento, y por tanto nuestro comportamiento y nuestras acciones, afectando a nuestro cuerpo. De hecho, aquellos que ignoran,

rechazan, reprimen o, simplemente, no “ventilan” sus emociones, abonan el terreno para sufrir no solo un problema mental, sino hasta una enfermedad física.

Las emociones pueden contribuir a la aparición de ciertas enfermedades

Y es que las emociones no expresadas quedan sepultadas en el cuerpo (los místicos dicen que también ancladas junto al aura) y pueden ser el origen de dolencias graves. Diferentes estudios avalan que las emociones negativas como el miedo, la ansiedad, la frustración y la depresión provocan reacciones químicas en el cuerpo muy diferentes a las que experimentamos cuando sentimos las emociones positivas (felicidad, amor, aceptación o placer).

Las emociones, es obvio, no son el único origen de las enfermedades, pero si una fuente contributiva a ellas, ya que al poseer la habilidad de producir efectos directos sobre el funcionamiento del cuerpo humano, son capaces de dañar nuestros sistemas químicos, inmunológico y endocrino. Esta relación “fraternal” entre emociones, pensamiento y cuerpo está siendo llamada MindBody en la medicina de hoy en día.

Profundizando en el MindBody, cada sentimiento tiene, al parecer, una zona particular y concreta de influencia. El miedo, por ejemplo, a menudo comienza en el vientre y se desplaza hacia arriba del cuerpo (la mayoría de nosotros está familiarizado con la expresión “mariposas en el estómago”). La tristeza suele comenzar en el pecho y se mueve ascendiendo a través de la garganta y

hasta los ojos. Todos hemos oído aquello de “Tengo un nudo en la garganta” o “Me duele el corazón”, ¿verdad?

La ira, siguiendo el recorrido de las emociones por el cuerpo humano, se inicia en la espalda, entre los omóplatos, y viaja hacia arriba a lo largo de la parte posterior del cuello y a ambos lados de las mandíbulas.

Tratamos de refrenar nuestra ira y la mayoría de la gente hace esto porque se nos ha enseñado que la ira es una emoción inadecuada o hemos contemplado a alguien que utiliza esa ira para herir a otros y no queremos comportarnos igual, pero siendo imprescindible el autocontrol, habremos de encontrar una forma de liberar la tensión que la ira provoca.

A través de la termografía se pueden detectar ciertos comportamientos

Y tras el asco, experimentado en la garganta y en la lengua, la alegría sería la última de las cinco emociones básicas. La felicidad se percibe a menudo en el pecho (similar a la tristeza), y para sentirla plenamente es imprescindible cultivar la capacidad de movilizar todas las demás, aunque parezca increíble.

Hoy en día ya es posible “radiografiar” los sentimientos a través de la termografía, técnica basada en la detección de la temperatura de los cuerpos y que se aplica en multitud de áreas como la industria, la estructura de los edificios o la medicina. Ahora, investigadores del Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento de la Universidad de Granada han empleado la termografía en el ámbito de la psicología para demostrar

que se pueden detectar ciertos comportamientos o estados de ánimo. El estudio ha observado la reacción de las personas cuando deben responder a preguntas vinculadas no a hechos, sino a sentimientos, lo cual ayudará a probar cuándo alguien realmente siente lo que dice y cuándo dice lo que no siente. Igualmente, se ha aplicado la termografía al campo de la Psicología determinando, por ejemplo, el conocido como “efecto Pinocho” y según el cual la punta de la nariz varía su temperatura cuando alguien miente.

Y, por último, el mismo departamento científico ha logrado determinar los cambios de temperatura que experimenta el cuerpo cuando se contempla la imagen de la persona amada. El amor sube la temperatura en las mejillas, los alrededores de la boca, las manos, el pecho y los genitales entre uno y dos grados centígrados.

“La termografía nos indica que la pasión sube la temperatura a nivel de manos y cara, mientras que la empatía (la capacidad de sintonizar con el otro como sujeto, y no sólo como objeto de deseo) la baja, sobre todo en la nariz. Es como si la pasión fuera un acelerador que encendiera nuestro cuerpo y la empatía, un freno de la activación”, indica el profesor Emilio Gómez Milán. El amor romántico, de modo resumido, sería una mezcla de pasión con empatía.

“Cambia tu atención y cambiarás tus emociones. Cambia tu emoción y tu atención cambiará de lugar.” (Frederick Dodson).

En Twitter @ignacionovo

En Instagram @frasesparacambiar

“Juglaresca” por Manuel López Azorín (<http://manuellopezazorin.blogspot.com.es/>)



-Soleares del Amor-

Empiezo hablando de humor porque ha muerto Antonio Forges y se ha llevado el amor.

Antonio que era hombre bueno, creativo y solidario, me dice de amores lleno:

habla de amor que hace falta, del que hace reír y llora, del que hace llorar y canta.

Y aquí a Antonio dedicadas vayan estas soleares del Amor: ¡querido fraguas!

Cuando se está enamorado se tiene todo en la vida teniendo el amor al lado.

De pasión se vuelven locos. Los besos, cuando se besan, siempre les saben a poco.

Las bocas, roja pasión, son dos jugosas granadas plenas de zumo de amor.

¿Te acuerdas Antonio el día que, recordando a la Fuertes, de amor la gente reía?

Pero de esto hace veinte años. Moncho cantaba a la luna. Nosotros al desengaño.

Porque cuando todo acaba porque el amor pone fin... el fuego de amor se apaga.

Hay un dolor en el pecho que acuchilla el corazón que llora y grita en silencio.

Qué rosa el amor, ¡tan fina, qué color, y qué perfume, y qué púas sus espinas!

Todo es dolor, todo furia. Áspero amor, tierno o duro. Amor: riqueza o penuria.

Ofuscados y ofendidos entre la furia y el llanto va el corazón resentido.

El corazón, que se rompe mientras la noche se abraza a los sueños de la noche..

Desde que el amor se va... noches y días se pasan respirando soledad:

El amor no tiene cura, ni cuando te da las mieles ni cuando trae amarguras.

¡Ay el amor ¡ Nos eleva a lo más alto del cielo o al infierno nos lleva.

Veneno de licor suave. Ya lo dejó escrito Lope y “quien lo probó lo sabe.

(Y acabo lleno de pena. Soleá y amor por Forges. Huérfanos de humor nos dejás.)

Miele

Miele Experience Center La Moraleja

Calendario de actividades Marzo 2018



Talleres de cocina

Aprende a preparar exquisitos platos de la mano de un Chef profesional. 3 horas de duración que incluyen la degustación de todo lo cocinado. Precio por persona: 50 €

Puedes inscribirte a través de nuestro correo electrónico lamoraleja@miele.es o en el teléfono **91 111 55 66**. Esperamos poder contar con tu asistencia en nuestro espacio de exposición y venta de Miele en Madrid.

**Miele Experience
Center La Moraleja:**
Avda. de Bruselas, 31
(al lado Diversia)
28108 Arroyo de la Vega
(Alcobendas)

Síguenos en
nuestros canales:



Carnes y salsas

MARTES 06/03/2018
11:00 A 14:00 HORAS

Curso de envasado y cocción al vacío

MIÉRCOLES 07/03/2018
18:00 A 21:00 HORAS

Bizcochos, bollos y galletas

SÁBADO 10/03/2018
11:00 A 14:00 HORAS

Un menú, un horno

MARTES 20/03/2018
18:00 A 21:00 HORAS

