

LA PLAZA



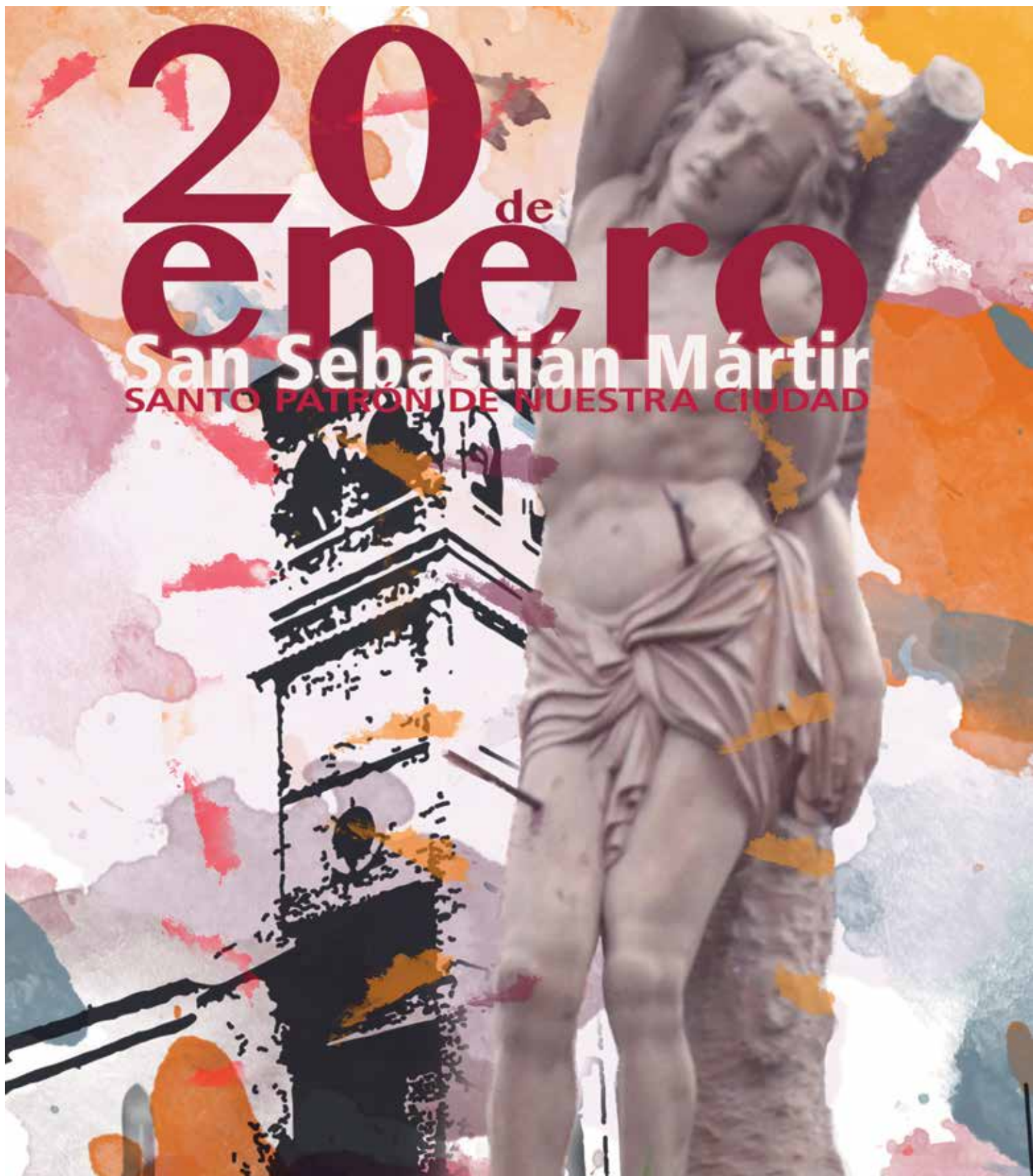
DE LA CONSTITUCIÓN |

16 ENERO 2020 • N° 476

WWW.SSREYES.ORG |

20 de enero

San Sebastián Mártir
SANTO PATRÓN DE NUESTRA CIUDAD



10 DÍAS SUV

DEL 15 AL 25 DE ENERO



CITROËN GAMA SUV AVENTURA EN MODO CONFORT

Imagina que solo tienes 10 días para preparar el viaje de tu vida. Pues de eso fuéramos. De no perder ni un minuto para lanzarte a la aventura SUV y aprovechar el mejor precio, para llevarte tu SUV Citroën hoy mismo.



Asientos traseros modulares
Volumen de maletero de hasta 720l
Hasta 20 ayudas a la conducción

DESDE
185€ PRECIO
SIN ENTRADA
47 CUOTAS/ TAC. 7,33%
ÚLTIMA CUOTA: 8.678,63€

Credito preferente Total: 111.000€ financiado en 48 cuotas y balanceo de un IVA/C3 Avance Total/Total: 110.140€ IVA: 3-14.110,74€ Seguros, impuestos, y otros incluidos, para clientes particulares que financien con una permanencia mínima de 48 meses a través de PSA Financial Services Spain. DTC S.A. y entregado con vehículo propiedad del comprador al menos los últimos 3 meses. Sujeto a aprobación financiera. Cuenta para una duración de contratos de 48 meses y 50.000 kms totales. Capital Financiado con comisión de apertura: 14.888,14€. Comisión de apertura: 557,34€. IVA: 1,75% Impuesto total arancelado: 17.373,63€. Precio total a pagar: 17.373,63€. Al final del contrato podrá elegir entre entregar el vehículo, o volver a refinanciar la última cuota. PVP para el cliente que no financie: 14.410,74€. Oferta válida para vehículos matriculados antes del 31/01/2020. El modelo mostrado es un ejemplo de los ofrecidos. *IVA: Autovías Comercial España, C/ Eduardo Benigno 140, 28040, Madrid.

INSPIRED BY YOU

OPINIÓN CLIENTES
★★★★★
CITROËNADVISOR.ES



SANSEMÓVIL

AVENIDA DEL MONCAYO, 52
TEL.: 91 659 00 00
SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES



Segura e Hijos desde 1965

COCINAS · BAÑOS · REVESTIMIENTOS · MADERA · HOGAR · MATERIALES · EXTERIORES



En nuestro departamento de madera encontrarás diferentes soluciones y diseños de **tarima flotante** y **suelo vinílico**. Además, disponemos de todo tipo de **puertas y armarios**, así como todos sus complementos. Si lo prefieres, podrás **diseñarlos o personalizarlos** a tu gusto. Contamos con profesionales que te asesorarán a lo largo de tu proyecto e **incluso te lo instalan** si lo deseas.

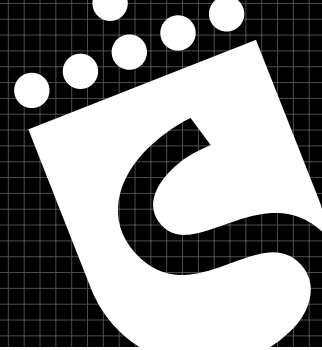
Descubre nuestro **OUTLET** en Fuente el Saz y las **PROMOCIONES SEMANALES** disponibles.
Tarima Flotante desde 10,66€/M²*
*Iva no incluido.

Avda. Tenerife, 16 **San Sebastián de los Reyes** 91 652 39 00
Cmno. de la Carrera, 10 **Fuente el Saz de Jarama** 91 620 06 11

www.seguraehijos.es

sumario.

16 ENERO 2020 · N°476



06 FESTEJOS

La Cabalgata de los Reyes magos llenó de magia las calles de nuestra ciudad



10 PARQUES Y JARDINES

Finalizan las obras para aumentar la seguridad con suelos de caucho en las áreas infantiles



08 JUVENTUD

Nueva oferta de cursos y actividades para jóvenes en el primer semestre del año



28 CULTURA

29º Ciclo de los Viernes de la Tradición, un intenso viaje por el folk ibérico e internacional

04 Agenda cultural de la segunda quincena de enero

05 Fiestas de San Sebastián Mártir 2020

09 Diversión y participación con las actividades para niños de 9 a 13 años

16 Un mes de enero lleno de ocio para los mayores

17 Guía práctica para advertir de los peligros de los productos falsificados

19 XXXVI Cross Popular de San Sebastián de los Reyes y actualidad deportiva

32 Nuestros vecinos: Sonia Riofrío, madre de Miguel Ángel, afectado por una enfermedad rara

35 Anuncios por palabras

38 Direcciones de interés

AGENDA **ene**



▲ 'Divinas palabras', el sábado 25 a las 20 h. en el TAM.

TAM

TRADINVIerno

Eliseo Parra quinteto
Viernes: 17 enero
19:00 h. Precio único: 15 €

Recuerdo Homenaje a Ignacio Sáenz de Tejada y Juan

Alberto Arteche
POR SIEMPRE, NUESTRO PEQUEÑO MUNDO
Sábado 18. 19.00 h.
Precio único: 5 euros

Concierto extraordinario de la Banda Municipal de Música "Pasión por nuestras fiestas"
Domingo, 19. 19:00 h.

Teatro

DIVINAS PALABRAS
Sábado 25
20:00 h. 18 euros

Teatro de cerca (Pequeño Teatro y Escenario) Teatro
Viernes 24. 20:30 h.
Precio único: 10 €
Duración aprox: 90 min **BAILE DE HUESOS**

Centro de Formación Marcelino Camacho

(Av. de Ramón y Cajal, 5)

Inauguración de la exposición fotográfica "50 años de pasión rojiblanca"
Peña Atlético de S.S. Reyes.
Viernes 17. 19:30 h.
'Sanse, cortos en abierto'
Viernes 17. 20:00 h.

Universidad Popular

LOS VIERNES DE LA TRADICIÓN 29º CICLO
El Caserón. 19:00 horas
Entrada gratuita hasta completar el aforo.

EFREN LÓPEZ & KELLY THOMÁ
"Mare Internum"
31 de enero

Martes del arte | Centro Rosa Luxemburgo

c/ Federico García Lorca, s/n
19:00 horas

Día 21
Técnicas artísticas a lo largo de la historia: pintura, fresco, carboncillo, óleo, pastel

Día 28
TÉCNICAS ARTÍSTICAS A LO LARGO DE LA HISTORIA: ESCULTURA
Piedra, bronce, hierro...

Red de Salas de Exposiciones Sala Martín Chirino

ICONOS
José Luis Sosa Flores
Hasta el 23 de enero de 2020

El Caserón
II Exposición de fotografías de San Sebastián Mártir "Trazos del 20 de enero"
Inauguración, lunes 13, a las 20:30 h.

Centro de Estudios de la Poesía

LA POESÍA TAMBIÉN LEE

Aula abierta de poesía en la que compartir poemas y lecturas. Este año, nos centraremos en los principales recursos técnicos de la poesía de los siglos XX y XXI.
Profesora: Guadalupe Grande
Fechas: 15, 22 y 29.
Horario: 19 a 21 horas.

Bibliotecas Municipales DÍA DEL CUENTO.

Cuentacuentos para niñas y niños a partir de 4 años. 18:00 h. Aforo limitado. Victoria
Siedlecki "El pequeño país"
Jueves 16. Biblioteca Marcos Ana
Miércoles 22. Biblioteca Claudio Rodríguez

BEBECUENTOS.
Cuentacuentos para niñas y niños de 1 a 3 años. 17:30 y 18:15 h.
Un acompañante por menor. Previa inscripción. Nelsón Calderón "Cuentos grandes y chiquitos"
Miércoles 29. Biblioteca

Claudio Rodríguez
Jueves 30. Biblioteca Marcos Ana
Inscripción, hasta el 22, en las tres bibliotecas. Sorteo la tarde del 23.



▲ Técnicas artísticas en la historia, en el Centro Rosa Luxemburgo, el 21.

Centro Cultural Blas de Otero

Paseo de Guadalajara, 12.
www.blasdeotero.org

Magia
LUIS BOYANO
Viernes 24/ 21:00 h
Precio: 5 €

Concierto acústico
AQUARIUS
Viernes 31. 21:00 h
Precio: 5 euros

Tradinvierno 2020, con Eliseo Parra y el homenaje de la música folk 'Nuestro pequeño mundo'

Tradinvierno 2020 ha programado el viernes, 17, a Eliseo Parra Quinteto, que ofrecerá un concierto que recorrerá sus siete discos publicados, y el sábado, 18 'Por siempre, Nuestro pequeño mundo. Recuerdo Homenaje a Ignacio Sáenz de Tejada y Juan Alberto Arteche'. Este tributo va a contar con un impresionante plantel de artistas: Aguaviva, Nuevo Mester de Juglaría, Ismael Peña, Pablo Guerrero, Los Lobos, Cuco Pérez, Luis Delgado, Javier Bergia, Javier Paxariño, Eliseo Parra, Olga Román, Hexacorde, Fernando González Lucini, José Miguel López (Discópolis), Vincent Molino, Curro García, Clara Ballesteros y Coffee & wine. ■



TAM, Avenida de Baunatal, 18
19 horas | 15 euros
Viernes 17 de enero: Eliseo Parra & banda
Sábado 18 de enero: 'Por siempre nuestro pequeño mundo'

Celebración de las Fiestas San Sebastián Mártir, patrón de nuestra ciudad, del 16 al 26 de enero

Hasta el 26 de enero, Sanse vivirá sus fiestas patronales en honor a San Sebastián Mártir con un amplio programa de actividades culturales y de ocio que incluyen dos capeas solidarias con gran implicación de las peñas locales. Además, durante estas fechas, en las tres Bibliotecas Municipales se han organizado las exposiciones bibliográficas “Lo mejor de la década: 2010-2019”; una experiencia obligada para los amantes de la historia contemporánea. El programa es el siguiente:

JUEVES, 16

20:00 h. Pregón oficial de San Sebastián a cargo de Teófilo Sanz en el vestíbulo de El Caserón. A continuación actuación musical del Coro del Centro de Mayores Gloria Fuertes.

VIERNES, 17

17:00 h. Cuentacuentos con Borrón y Cuento Nuevo, en el vestíbulo del Caserón.

De 18:00 a 19:30 h. Fiesta Infantil: Toros para niños. Pintacaras, manualidades y sorpresas en el vestíbulo del Caserón. A.T. Defiende tu Fiesta.

19:30 h. Inauguración de la exposición fotográfica “50 años de pasión rojiblanca” de la Peña Atlética de S.S. Reyes en el Centro de Formación “Marcelino Camacho”.

19:45 h. Toro de Fuego en la Plaza del Ayuntamiento.

20:00 h. Sanse, Cortos en Abierto, en el Centro de Formación “Marcelino Camacho”

20:00 h. Tradinvierno “Eliseo Parra Quinteto”, en el Teatro Adolfo Marsillach.

20:30 h. Coloquio “Las manos que salvan vidas” en El Caserón. Aficionados Prácticos Taurinos.

SÁBADO, 18

11:00 h. Encierros infantiles en la calle Estafeta. Federación de Peñas.

12:00 h. Capea popular solidaria (con 2 toros y 1 vaca) a favor de Cáritas en la Plaza de Toros. Entrada libre.

De 13:00 a 15:00 h. Exhibición de guías caninos de Policía Local en la Plaza del Ayuntamiento.

13:30 h. Encierros infantiles en las calles Victoria, San Vicente y La Paz. Federación de Peñas-Asociación Casco Histórico.

17:00 h. XIX Torneo de Ajedrez Fiestas de San Sebastián, en la sede del Club de Ajedrez (Avda. Baunatal, 18). Club de Ajedrez V Centenario.

19:00 h. IV Gala del Toro de Sanse en el Centro de Formación “Marcelino Camacho”. Presentación oficial del DVD de los encierros de las fiestas del Stmo. Cristo de los Remedios 2019. A. T. Defiende tu Fiesta.

19:00 h. Tradinvierno “Por siempre nuestro



▲ *Procesión del patrón, el lunes 20 a las 13 h.*

pequeño mundo”. Recuerdo homenaje a Ignacio Sáenz de Tejada y Juan Alberto Arteche, en el Teatro Adolfo Marsillach.

DOMINGO, 19

Mercadillo municipal en el Recinto Ferial (en el horario habitual).

10:45 h. Pasacalles de las peñas desde la Plaza de la Constitución hasta la plaza de toros para asistir a la capea. Federación de Peñas.

11:00 h. Trashumancia infantil en la calle Estafeta. Animación musical con Charanga.

12:00 h. Capea popular solidaria (1 toro de San Sebastián de FJ Mora Publicidad Exterior, 1 toro de la Federación de Peñas y 1 vaca) a favor del comedor social de la Hermandad del Cristo de los Remedios en la Plaza de Toros. Charanga. Entrada libre.

De 12:00 a 14:30 h. Juegos populares, cuentacuentos, música, disfraces... en la Plaza de la Fuente. Peña Ferdinand.

De 13:00 a 15:00 h. Concierto pop-rock en la Plaza de la Constitución de ‘The t4 band’.

13:30 h. Encierros infantiles en las calles Victoria, San Vicente y La Paz. Federación de Peñas-Asociación Casco Histórico.

19:00 h. Concierto extraordinario de la Banda Municipal de Música “Pasión por nuestras fiestas”, en el Teatro Adolfo Marsillach.

19:00 h. Charla-coloquio, Corredores de ayer, hoy y mañana del encierro de S. S. de los Reyes, en el Salón de Plenos. Asociación de Pastores del Encierro de San Sebastián de los Reyes.

21:00 h. Actuación musical del grupo Aduo, en la Plaza de la Constitución.

22:00 h. Arrebato pirotécnico en la Plaza de la Constitución

LUNES, 20. San Sebastián Mártir, patrono del municipio.

10:45 h. Pasacalles por el casco antiguo de la Banda Municipal de Música.

12:00 h. Misa mayor en la parroquia de San Sebastián Mártir.

13:00 h. Procesión del patrón San Sebastián Mártir. Al finalizar, **Masclétá** en la Plaza de la Iglesia, a cargo de la Peña San Sebastián.

13:30 h. Baile amenizado por la Banda de Música en la Plaza de la Constitución.

14:00 h. Masclétá en la Plaza de la Constitución.

14:15 h. Limonada popular gratuita en la Plaza de la Constitución. Peña San Sebastián.

19:30 h. Entrega de premios del XXVI Concurso de Belenes Francisco Martín en el Centro de Formación “Marcelino Camacho”. Asociación de Belenistas de S.S. Reyes. Entrega del regalo de la Carta de los RRMM.

MIÉRCOLES, 22

18:00 h. Cuentacuentos “El pequeño país” de Victoria Siedlecki, para niñas y niños a partir de 4 años, en la Biblioteca Claudio Rodríguez.

VIERNES, 24

21:30 h. Cena-gala de entrega de trofeos de la Peña Los Olivares en la Sala Olivares. Con entrada/invitación.

SÁBADO, 25

De 11:00 a 13:00 h y de 17:00 a 19:00 h.

Concurso Nacional de Aikido, en el Pabellón V Centenario. Aikido Shoshinshakai.

De 16:00 a 19:00 h. Master Lesson Pádel, en las pistas de pádel Dehesa Boyal. Escuela de Pádel y Tenis S.S. Reyes.

DOMINGO, 26

De 11:00 a 14:00 h. XXXVI Cross de Atletismo en el circuito de cross del Polideportivo Dehesa Boyal. Club de Atletismo de S.S. Reyes. ■



“Sigue el vídeo en Canal Norte con tu móvil”

La comitiva de la Cabalgata de los Reyes Magos de Oriente ha repartido este año más de 4.000 kilos de caramelos

Los Reyes Magos de Oriente han vuelto a llenar de magia las calles de nuestra ciudad y a repartir ilusión entre los más pequeños y los mayores la tarde del 5 de enero, en la tradicional Cabalgata que organiza cada año el Ayuntamiento. Los Reyes Magos, acompañados de sus pajes, visitaron a los pequeños ingresados en las áreas de cuidados infantiles y pediátricos del Hospital Infanta.



▲ Vista de una de las carrozas a su paso por la calle Real, donde esperaban emocionados muchos vecinos y vecinas.

Durante su recorrido, en el que estuvieron acompañados en todo momento por representantes de la Corporación municipal, los Reyes Ma-

gos repartieron regalos entre los más pequeños y saludaron al personal sanitario. Posteriormente, sus Majestades acudieron al Hogar de ancianos Virgen de la Es-

peranza situado en el centro de la ciudad, al que llevaron la alegría de la Navidad a las personas mayores y familiares que esperaban la visita con gran expectación. La comitiva real ha repartido este año entre los vecinos 4.000 kilos de caramelos, libres de gluten y de alérgenos, ofrecidos por las asociaciones participantes a lo largo de todo el recorrido.

La Cabalgata, que comenzó en la Avenida de Timanfaya con Gloria Fuertes (Tempranales), estuvo encabezada por la Policía Local, un equipo de Protección Civil y el camión del Cuerpo de Bomberos y fue seguida por miles de vecinos hasta llegar a la Plaza de la Constitución, donde los Magos fueron recibidos por las autoridades municipales.

El vicecalde delegado de Festejos, Miguel Ángel Martín Perdiguero (Cs), agradeció que "la cabalgata fuera posible por la alta participación e implicación



▲ Sus Majestades de Oriente, con los responsables municipales en su visita al Hospital de nuestra ciudad.



▲ La comitiva de este año ha destacado por su espectacularidad y derroche de imaginación.



▲ Los Magos visitaron el Hogar de Ancianos.

de nuestros vecinos y de las asociaciones colaboradoras, que son los que verdaderamente alimentan la ilusión de los más pequeños y se vuelcan realmente durante las horas que dura el recorrido". Este año han desfilado quince carrozas, organizadas por la Asociación Las Fiestas, la Hermandad Ntra. Sra. Rocío, la Peña Ferdinand, AMPA CEIP Buero Vallejo, AT Defiende Tu Fiesta, el IES Juan de Mairena, AMPA CEIP Príncipe Felipe, la Peña Estafeta, AMPA CEIP Tempranales, la Asociación El Encierro, AMPA CEIP Miguel Delibes, la Asociación de Belenistas, la Asociación de Familias Numerosas, el Club Patín Rollart Sanse y la Peña Taurina San Sebastián.

La cabalgata ha contado con el tren de la Navidad, con la Peña Los Amigos como pasajeros, y con la animación de



▲ Los Reyes Magos saludan desde el Ayuntamiento a la multitud congregada en la Plaza de la Constitución.

pasacalles representados por Solidaridad Vecinal Sanse, Asociación Jóvenes Recortadores, AMPA CEIP Antonio Ma-

chado, Asociación Vecinos S.S. Reyes y el AMPA V Centenario, Además, participan y animaron la Charanga Xoxongorri, los Bomberos y la Banda Municipal de Música.

Por su parte, el alcalde de San Sebastián de los Reyes, Narciso Romero (PSOE), ha mostrado su satisfacción por la colaboración de los vecinos para que "en uno de los días más grandes de nuestra ciudad haya un ambiente festivo y de alegría que ha conseguido que la visita de sus Majestades, los Reyes Magos de Oriente, se sientan arropados y acompañados por todo el recorrido". ■



▲ Miles de ciudadanos y ciudadanas salieron a las calles para disfrutar de una Cabalgata inolvidable.

"Sigue el vídeo en Canal Norte con tu móvil"



Nueva oferta de cursos y actividades para jóvenes en el primer semestre del año

Del 3 al 7 de febrero se pueden inscribir, por orden de llegada, jóvenes empadronados de 14 a 30 años en los cursos que oferta el Ayuntamiento, y si quedan plazas vacantes se ofrecerán a cualquier joven, empadronado o no, de esa edad, del 10 al 12 de febrero, y hasta 2 semanas antes del inicio del mismo si quedaran plazas.

“Se trata de un amplio abanico de actividades, talleres y eventos, mayoritariamente gratuitos, para todas las edades y gustos. Nuestro objetivo es fomentar un ocio creativo, sano y cooperativo durante este primer semestre, para que los jóvenes encuentren actividades enriquecedoras con las que pasar un buen rato, aprender y reforzar sus amistades en Sanse”, señala Andrés García-Caro, concejal de Juventud. Se puede consultar la programación formativa y de actividades en el Centro Joven o en la web municipal. Ésta es la oferta formativa:

Eje de Cultura Urbana, Nuevas Tecnologías y Artes Escénicas.

• Área de Dinamización musical:

Bajo eléctrico. Del 17/02 al 01/06. Lunes de



▲ Curso de ilustración y Cómics, del 17/02 al 25/05.

18 a 21:00 h. Clases cada hora. (clases por niveles) 29 €. **Batería.** Del 18/02 al 02/06. Martes de 18 a 21:00 h, clases cada hora (clases por niveles) 29 €. **Guitarra española.** Del 19/02 al 27/05. Miércoles de 18 a 21:00 h, clases cada hora (clases por niveles) 29€. **Guitarra eléctrica.** Del 20/02 al 28/05. Jueves de 18 a 21:00 h, clases cada hora (clases por niveles) 29 €. **Percusión.** Del 21/02 al 29/05. Viernes de 18:00 a 20:00 clases cada hora. (clases por niveles). 25 €

• Área de Artes Escénicas y Físicas:

Kpop. 18/02 al 26/05. Martes 19 a 20:30h. 26 €. **Defensa Personal.** Del 20/02 al

28/05. Jueves de 19 a 20:30 h. 26 €.

Maquillaje de carnaval. 5/12/19 de febrero. Miércoles de 19:30 a 21 h. 5 €

• Área de Artes Plásticas:

Ilustración y Cómics, 17/02 al 25/05. Lunes de 18 a 19:30 h. 22 €. **Fotografía.** Del 18/02 al 19/05. Martes de 18 a 19:30 h. 15 €. **Graffiti.** Del 17/04 al 16/05. Viernes y sábados de 18 a 19:30 h. 15 €

Eje de Desarrollo Personal y Comunitario

Curso de Lengua de Signos Española (LSE). Del 17/02 al 11/05. Lunes de 19 a 20:30. 18 €.

Curso de Debate Joven: Del 19/02 al 27/05. Miércoles de 19 a 20:30. Gratis. **Manipulador de alimentos.** 16/04. Jueves de 17 a 21:30 h. Gratis. **Manipulador de alimentos.** 14/05 Jueves de 17 a 21:30 h. Gratis. **Primeros auxilios.** 17 y 19 de mayo. Martes y jueves de 17 a 20 h. Gratis. **Formación Básica en Voluntariado.** 16, 18 y 19 de marzo. Lunes y miércoles de 16 a 20 h. y jueves de 16 a 18 h. Gratis. **Risoterapia:** 21 y 23 de abril. Martes y jueves de 16 a 20 h. Gratis.

Convocatoria de subvenciones para los Presupuestos Participativos de los jóvenes

El 27 de enero, se inicia el plazo para la primera convocatoria del programa de Presupuestos Participativos, que tiene como objetivo subvencionar proyectos e iniciativas juveniles. Se podrán presentar proyectos hasta el día 27 de febrero.

El Ayuntamiento financia proyectos y actividades que deben tener como objetivo principal fomentar su participación social y espíritu de iniciativa, facilitándoles la oportunidad de promover directamente la organización de actividades en su entorno inmediato.

En opinión de Andrés García Caro, concejal delegado de Juventud, “hacer que los jóvenes participen en las decisiones que les ata-

ñen demuestra el papel fundamental que en Sanse les otorgamos”.

Serán objeto de ayuda los proyectos o actividades de carácter local, creados y gestionados por los propios jóvenes y dirigidos a

jóvenes entre 14 y 30 años, siempre que respondan a los criterios que se han definido en las bases reguladoras para dicha convocatoria de subvenciones. El calendario previsto para la primera convocatoria es el siguiente:

Fechas límite presentación de solicitud de subvención para proyectos	Fechas de inicio de la ejecución del proyecto
Desde el 27 de enero y hasta el 27 de febrero de 2020	Proyectos cuya ejecución se realice entre el 14 de abril y el 31 de julio de 2020. Y del 21 al 31 de agosto.

Se pueden consultar las bases reguladoras de la convocatoria en la web municipal, en Juventud. ■

Los jóvenes cuentan con un espacio propio para el ocio, siempre abierto

El Espacio Abierto del Centro Joven de Sanse cuenta con unas instalaciones preparadas para proporcionar ocio de calidad a los jóvenes de 14 a 30 años. El horario es de martes a viernes de 17:30 a 21h y sábados de 20:30 a 23h. Es requisito para acceder ser usuario de Espacio Abierto, rellenando la ficha de usuario y confirmar la asistencia. El siguiente correo electrónico sirve para aportar ideas o proponer actividades que no estén programadas: dinamizacion.eda@ssreyes.org

Miércoles 15 de enero: Zona Play de consolas: Wii y PS4.

Jueves 16 de enero: Meriendas creativas.

Viernes 17 de enero: Por fin viernes. ¡Música, juegos, baile, algo de picar y mucha diversión!

Sábado 18 de enero: Quedamos con amigos. Los sábados son de música, juegos y amigos.

Martes 21 de enero: Juegos de mesa. Juegos clásicos con baraja española.

Miércoles 22 de enero: Zona Play de consolas: Wii y PS4.

Jueves 23 de enero: Meriendas creativas.

Viernes 24 de enero: Por fin viernes. ¡Música, snacks, baile y juegos!

Sábado 25 de enero: Quedamos con amigos. Los sábados son de música, juegos y amigos.

Martes 28 de enero: Juegos de mesa. Clásicos eternos: Parchis.

Miércoles 29 de enero: Zona Play de consolas: Wii y PS4.

Jueves 30 de enero: Meriendas creativas.

Viernes 31 de enero: Por fin viernes. ¡Música, snacks, baile y juegos! ■

Diversión y participación para los niños y niñas de 9 a 13 años

La Delegación de Infancia continúa ofertando actividades para el disfrute de niños y adolescentes. “El juego constituye un elemento básico en la vida de un niño que, además de divertido, resulta necesario para su desarrollo”, dice Andrés García Caro, concejal de Infancia. “Los niños necesitan hacer las cosas una y otra vez antes de aprenderlas, por lo que los juegos tienen carácter formativo al ponerlos frente a situaciones que han de dominar o adaptarse a ellas”.

Para la primera quincena de enero las actividades en las que se pueden inscribir los menores de 9 a 13 años, siempre que haya plazas, son:

Factor 9-13 en Acción promueve la diversión y las dinámicas grupales, el desarrollo de las habilidades personales y sociales. Se combinan actividades y dinámicas para favorecer las relaciones grupales con juegos de mesa y entretenimiento para fomentar el trabajo en equipo. La inscripción es gratuita.

La Pequeplaza es una revista elaborada por niños y niñas. Se trata de ofrecer a los menores del municipio un espacio de participación para trabajar en equipo e informar y exponer sus puntos de vista. La inscripción es gratuita.

La Lanzadera es un lugar de encuentro. El espacio permite jugar al fútbolín, a juegos para Play 4 y Wii, a una gran variedad de juegos de mesa y talleres (de cocina, de manualidades...). Sin inscripción previa ni coste alguno.

Talleres artísticos y creativos para favorecer, de una manera lúdica y atractiva, el conocimiento y desarrollo de destrezas artísticas y musicales. El precio para el máximo de 18 sesiones previstas de enero a mayo, es de 40,32 €, para los de una hora de duración y de 60,48 € para los de hora y media. Los talleres ofertados son: Iniciación artística (ma-

nualidades, dibujo y pintura), Pintura, Ilustración y Cómic, Batería, Guitarra española y Guitarra eléctrica.

Inscripciones en el Centro Joven Sanse (Av. de Valencia 3; Tel.: 916520889), de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00; más información en la web municipal en Juventud e infancia. ■

La Lanzadera de la diversión para los niños y niñas de 9 a 13 años

La Lanzadera

Niños y niñas de 9 a 13 años.

De martes a sábados de 17.00 a 20.00 horas. Entrada libre y gratuita.

Sala “La Lanzadera” del Centro Joven

Sanse

“Semana de animaladas”

Martes 14 de enero: “Tarde de juegos: Starfox”

Miércoles 15 de enero:

“Juego de bichos: Gastón, cabezón”

Jueves 16 de enero: “Llaveros con hama de animales”

Viernes 17 de enero: “Receta: Bichos dulces”

Sábado 18 de enero: “Pinta caras de animales: maquilla y maquillate”

“Semana pásatelo de cine”

Martes 21 de enero: “Taller: 3, 2, 1 y acción, elaboramos claquetas”

Miércoles 22 de enero: “Recetas de cine”

Jueves 23 de enero: “Descubriendo rodajes de películas”

Viernes 24 de enero: “Juego de mesa: Gestos, mímica de películas”

Sábado 25 de enero: “Juego: Adivina quién es el actor”

“Semana de más diversión y entretenimiento”

Martes 28 de enero: “Taller de arcilla: colgantes”

Miércoles 29 de enero: “Creamos un flexángulo”

Jueves 30 de enero: “Juego del memory”

Viernes 31 de enero: “Receta: Rollitos para merendar”

Sábado 1 de febrero: “Torneo de 3 en raya”

“Sigue el vídeo en Canal Norte con tu móvil”



EDUCACIÓN

‘Viaje a la luna’, en la Escuela Infantil La Locomotora

Este año, con motivo del 50 aniversario de la llegada del hombre a la luna, en la Escuela Infantil La Locomotora han dedicado la Navidad a este evento: la entrada ambientada como el espacio, con un cohete donde las niñas y niños pueden divertirse subiéndose y disfrutando con las luces, constelaciones, superficie lunar, pasillos decorados con estrellas, un belén galáctico y hasta una felicitación navideña personalizada con forma de luna.

Pero también han querido ofrecer un espacio de interacción y manipulación para los más pequeños, y así, a través de la luz, el sonido ambiental, las imágenes, la exploración de diferentes texturas favorecer



▲ Entrada ‘espacial’ a la Escuela Infantil.

el desarrollo de los sentidos. Todo esto se concreta en una sala donde las niñas y niños pueden adentrarse en el fascinante mundo del espacio con un cuento en teatro de sombras, proyección con imágenes del universo, una zona para manipular “polvo de estrellas” y otro donde recrearse

por medio de las luces y objetos que podrían evocar una aventura espacial.

El concejal delegado de Educación, Andrés García Caro, ha querido subrayar el aspecto pedagógico de una actividad que, ha dicho, “nos enseña todo lo importante del progreso científico”. A su juicio, “de la conquista espacial no solo derivamos un hito histórico, sino una aportación fundamental a la humanidad en materia científica, como los microchips y microondas, la diálisis renal, el teflón, papel de aluminio, el GPS y otros tantos avances más que le debemos a este primer viaje”. En su opinión: “Una razón más para hacer del progreso bandera de la infancia y la juventud de Sanse”. ■

Se ha sustituido una superficie aproximada a tres canchas de baloncesto

Finalizan las obras para aumentar la seguridad de las áreas infantiles en parques y colegios con nuevo suelo de caucho

Las obras de sustitución de caucho en las áreas infantiles de parques y colegios de Sanse han concluido, con un refuerzo del pavimento que garantiza la accesibilidad de los usuarios, una mayor seguridad y el cumplimiento de la normativa existente. Este paso forma parte de un plan más amplio por el que el gobierno renovará progresivamente las infraestructuras de los Parques y Jardines del municipio.

El nuevo pavimento de seguridad que, con más de 1.100 metros cuadrados de extensión, se aproxima a las medidas de tres canchas de baloncesto, ha sido sustituido en ocho parques infantiles y en dos colegios de nuestra ciudad con el objetivo de que el suelo presente la amortiguación necesaria, prevenga de todo daño posible y siga cumpliendo con la normativa de seguridad, garantizando la accesibilidad a todos los usuarios.

Estas obras han sido acometidas en los parques de Avenida de España, junto al ambulatorio; calle Álvaro Muñoz con Francisco Muñoz; Diego de León; Barrilleros; Pedro Rodríguez el Viejo; Hermanos Sanz; Dehesa Vieja (Parque de la Araña); y en los colegios Francisco Carrillo y Valvanera.

"Hemos completado con gran rapidez la sustitución de suelos de caucho de los par-



▲ El alcalde (derecha), Narciso Romero, la concejala de Parques y Jardines, Alejandra Muñagorri, y el vicealcalde, Miguel Ángel Perdiguero, en una de las áreas reformadas.

ques infantiles y de dos centros educativos de nuestro municipio, una demanda urgente de muchos vecinos y de zonas que necesitaban una mayor seguridad y mejor accesibilidad para los usuarios", señala Alejandra Muñagorri, concejala de Parques y Jardines. "Quiero destacar que, en este aspecto, nuestra labor como Gobierno no va a detenerse, ya que en el futuro tenemos previstas más actuaciones en todos los parques de la ciudad", añade la responsable municipal del área.

Las actuaciones realizadas, que han supuesto una inversión de 95.000 euros, se

han centrado en la sustitución de losetas de caucho que no estaban actualizadas a la normativa sobre revestimientos absorbentes de impactos y que necesitaban ser renovadas porque las juntas presentaban daños en su unión por la dilatación o, simplemente, por estar abarquilladas.

"Nuestra acción de gobierno es continua, constante, y está centrada en todas y cada una de las áreas de la vida cotidiana, con lo que se refleja el continuo ejercicio de escucha que venimos realizando y que se va a incrementar progresivamente", concluye el alcalde, Narciso Romero. ■

El Gobierno Municipal se compromete con la accesibilidad construyendo un paseo en el Aula de Naturaleza para personas con movilidad reducida

El Ayuntamiento ha iniciado la construcción de un paseo saludable de 150 m. en el Centro Municipal de Naturaleza, adaptado a personas con movilidad reducida. Se destinará una inversión de, aproximadamente, 50.000 euros para acondicionar parte de los viales existentes en el jardín, actualmente de pizarra, por unos paseos en los cuales se circule sin dificultad con sillas de ruedas o similares. Los trabajos de supresión de barreras arquitectónicas es uno de los compromisos adquiridos con la ciudadanía por el nuevo equipo de Gobierno en el acuerdo programático de 53 puntos, en concreto el número 8, firmado el pasado 25 de junio.

La construcción de estos paseos consti-



▲ Uno de los paseos que se están reformando.

tuye la respuesta del Ayuntamiento a una necesidad demandada por la ciudadanía para cumplir con la accesibilidad univer-

sal en estas instalaciones. Esta inversión municipal tendrá un plazo de ejecución de 75 días en uno de los centros de educación ambiental más importantes de la Comunidad de Madrid.

Asimismo, la concejala de Medio Ambiente, Patricia Hernández (Cs), ha anunciado que "hasta junio el Centro de la Naturaleza acogerá más de 50 visitas de centros escolares de Sanse en las que participarán miles de escolares", añadiendo que "fruto del compromiso sostenible del gobierno, la actividad del Centro 'Dehesa Boyal' se centrará en impulsar acciones en el ámbito de la educación ambiental acordes con programas de dedicados al Medio Natural, el Medio Rural y el Medio Urbano". ■

> ¿Quieres cambiar tus puertas?

Visita nuestro nuevo espacio de puertas y aprovéchate de nuestras ofertas.



Entrega este cupón en tu tienda de San Sebastián de los Reyes y tendrás la medición y presupuesto gratuito*

En tu tienda de **San Sebastián de los Reyes**

C. C. Megapark. Plaza del Comercio s/n.
San Sebastián de los Reyes. Madrid. Tl.: 916 590 400

Horario: De Lunes a Viernes de 07:30 a 22:00 h. Sábados de 09:00 a 22:00 h. Domingos y festivos de 10:00 a 22:00 h.
Materiales de construcción: De Lunes a Viernes de 7:00 a 21:30 h. Sábados de 8:00 a 21:30 h. Domingos de 10:00 a 15:00 h.

LEROY MERLIN
Da vida a tus ideas

20
AÑOS
contigo

*Promoción válida solo en tu tienda de Leroy Merlin San Sebastián de los Reyes

Puedes comprar también en nuestra tienda online más de 100.000 productos

leroymerlin.es

CAPEAS SOLIDARIAS

en honor a
San Sebastián
Mártir



Ganadería
Cebada Gago



Ganadería Hnos.
González Rodríguez



Ganadería de
Manuel Blázquez

18/enero/sábado

11:00 h Encierro Infantil. Federación de Peñas.
Calle Estafeta/ Plaza de toros.

12:00 h CAPEA MUNICIPAL.
-2 toros. Hnos. González Rodríguez
-1 vaca

Recogida de alimentos
para Cáritas.

19/enero/domingo

11:00 h Trashumancia Infantil. Federación de Peñas.
Calle Estafeta/ Plaza de toros.

12:00 h CAPEA DE LAS PEÑAS.
-1 toro de San Sebastián Mártir. FJ Mora.
Campanero. Ganadería Cebada Gago
-1 toro de la Federación de Peñas.
Almacenero. Ganadería de Manuel Blázquez
-1 vaca

Recogida de alimentos para el
Comedor Social de la
Hdad. Cristo de los Remedios.



AYUNTAMIENTO DE
San Sebastián
de los Reyes





**hogar
norte**
servicios inmobiliarios

**OS DESEAMOS
A TODOS UN FELIZ**

2020

VISITA NUESTRA OFICINA
C/ Mayor, 3 San Sebastián de los Reyes
www.hogarnorte.com | 91 652 62 03

TALLERES INFANTILES BILINGÜES Y GRATUITOS
TODOS LOS FINES DE SEMANA DEL AÑO

Alegra Kids

¡Te esperamos!

PROGRAMACIÓN ENERO

VIERNES 10

18 a 20 h.

**MAD SCIENTIST
GLASSES**

SÁBADO 11

12 a 14 h.

**GREEN BUBBLE
POTIONS**

18 a 20 h.

**CREA NIEVE
FALSA**

DOMINGO 12

12 a 14 h.

**RED BUBBLE
POTIONS**

VIERNES 17

18 a 20 h.

**JUEGOS DE
CIENTÍFICOS
LOCOS**

SÁBADO 18

12 a 14 h.

**EXPERIMENTOS
DULCES***

18 a 20 h.

**SCIENCE
COOKIES***

DOMINGO 19

12 a 14 h.

**ERUPCIÓN
DEL VOLCÁN**

VIERNES 24

18 a 20 h.

CREATE SLIME

SÁBADO 25

12 a 14 h.

**YELLOW BUBBLE
POTIONS**

18 a 20 h.

**CUPCAKES DE
MAD SCIENTISTS***

DOMINGO 26

12 a 14 h.

**CUENTA CUENTOS
DE CIENTÍFICOS**

VIERNES 31

18 a 20 h.

**EXPERIMENTOS
CON H₂O**



*TALLERES DE COCINA.
ALGUNOS INGREDIENTES PUEDEN
CONTENER ALÉRGICOS

alegra.es     APP ALEGRA

Alegra Kids
Workshops

alegra
Parque comercial y de ocio

Parque Alegria. C/ Salvador de Madariaga s/n. San Sebastián de los Reyes, 28702 Madrid



604 11 38 75

Tlf oficina 24h. 91 168 22 46

www.impermeabilizacionescorsin.es

a.i.t.v.corsin@hotmail.com



- POCERÍA, DESATRANCOS, INSPECCIONES CCTV, VACIADO DE FOSAS Y ACOMETIDAS, (Avisos 24H)
- CUBIERTAS E IMPERMEABILIZACIONES
- FONTANERÍA, CALEFACCIÓN (Avisos 24H)
- TRABAJOS VERTICALES (Trabajos sin necesidad de Andamios)

**¡ANTES DE REALIZAR CUALQUIER TRABAJO, CONSÚLTENOS!
¡PRESUPUESTO SIN COMPROMISO!**

GIMNASIO VICTORIA

**ARTES
MARCIALES**

DANZA

FITNESS

C/ RADIO UTOPLÁ, 18
28703 San Sebastián de los Reyes
(Madrid) España

INVIERTE EN TI



Delegación
de Deportes

TAEKWONDO
VICTORIA SANSE



ACTIVIDADES

Taekwondo infantil (desde 3 años)
Taekwondo adultos
Hapkido
Autoprotección Femenina
Iai-do
Aikido
Torité
Gim Jazz (Danza Moderna)
Aerobic (step, zumba, etc...)
Fitness
Gimnasia Mantenimiento
Multi Dance - Training
Gabinete de Masaje



**Autoprotección
Femenina**



www.gimnasiovictoria.es
www.clubvictoriasanse.com
info@gimnasiovictoria.es



91 653 04 46
667 671 243

Un mes de enero lleno de actividades de cultura y de ocio para las personas mayores

La Concejalía de Personas Mayores, Envejecimiento Activo y Calidad de Vida ha apostado por la cultura y el ocio para las actividades de enero, sin olvidar las formativas, como el taller de nuevas tecnologías. El programa es el siguiente:

Martes 21, café prensa (tertulia de prensa), de 12:00 h. a 13:30 h, en la biblioteca, 3ª planta. Entrada libre en función de plazas libres.

Miércoles 22, taller de escribe un cuento para contar, de 12:00 a 13:30 h, en la Biblioteca, 3ª planta. Entrada libre en función de plazas libres

Hasta el 28, exposición de pintura al óleo a cargo de Lucio Sánchez Montalbán, en el espacio de exposiciones en la entrada del centro Gloria Fuertes.

Martes 28, taller de lectura crítica, presentación de la temporada, de 12:00 a 13:30 h, en la biblioteca, 3ª planta. Entrada libre en función de plazas libres.

Miércoles 22, café tertulia: 'Pintura, un reto permanente', visita comentada a la exposición. Transporte en tren. **Salida a las 15:30 h**, desde el centro municipal; finalización de la actividad, **a las 19:00 h**. 20 plazas. Inscripciones, del 9 al 15 de enero; sorteo, el 16. Confirmación de plazas, días 16 y 17. Importe de la actividad, 4 €.

Jueves 16, actuación de la Asociación de



▲ *Visita cultural al Museo de la molinería en Morata de Tajuña, el jueves 23.*

danza El madroño, bailes regionales, de 18:00 h. a 19 h, en el salón de actos. Entrada libre hasta completar aforo (150).

Martes 21, actuación musical, con motivo de las fiestas patronales, del grupo de canto del centro Gloria Fuertes, a las 17:00 h, en la residencia La Marina.

Jueves 23, visita cultural a Morata de Tajuña (catedral, Museo de la molinería, Museo Etnográfico y de la Guerra Civil) transporte en autocar privado. **Salida, a las 9:30 h; regreso, a las 18:30 h**. 53 plazas. Inscripciones, del 10 al 16 de enero. Sorteo, 17 de enero y confirmación, el 17 y 21. Importe de la comida y guía: 20 €.

Jueves 23, charla-coloquio: 'Claves para

mejorar el diálogo interno', a cargo de la psicóloga del centro de mayores. **De 17:00 h. a 18:30 h**, en el salón de actos. Entrada libre hasta completar el aforo (150 p.).

Lunes 27, espacio de nuevas tecnologías, 'Taller práctico mayores movilizados', de 17:00 h. a 19:00 h, en la biblioteca, de la 3ª planta. 15 plazas. Inscripciones, del 14 al 21 de enero. Sorteo, el 22 de enero; confirmación de plazas, los días 22 y 23.

Jueves 30, Día Internacional de la paz y la no violencia. Cuentacuentos para adultos: 'Cuentos por la paz', a cargo del grupo 'Escribe un cuento para contar', de 17:00 h. a 18 h en el salón de actos. Entrada libre hasta completar aforo (150). ■

'Sanse, cortos en abierto' ofrece una sesión de títulos con más de 200 selecciones y más de 50 premios

Dentro de una amplia oferta de actividades programadas para celebrar la festividad de San Sebastián llega, al Centro de Formación Marcelino Camacho (Avenida de Ramón y Cajal, 5), el viernes día 17 de enero a las 20:00 horas, la primera sesión del nuevo año, la quinta de la octava temporada, de 'Sanse, Cortos en Abierto'.

Para la ocasión, El cortometrajista ha seleccionado cinco magníficos cortos que cuentan con el reconocimiento de tener 200 selecciones y más de 50 premios en certámenes nacionales e internacionales. Como siempre, la entrada a la sala de proyecciones del Centro de Formación es libre hasta completar el aforo. Los cortometrajes que se proyectarán en esta sesión son:

RÉPLICA, de Santiago Capuz. Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra



▲ *'Réplica' es uno de los cortos que se proyectarán.*

imagen y semejanza, como Edu hizo con Carmen, su maniquí (13 min.).

MARIA, de Giovanni Rustanto. Una niña tranquila tiene una disputa con su madre y acaba ingresando en un monasterio para ser monja. A su llegada, se le da un nuevo nombre, María, y se revela un pasado misterioso detrás de sus actos rebeldes (10 min.).

HAPPY FRIDAY, de José A. Campos. Chari lleva toda su vida al límite, ya no puede más. Contra todo pronóstico, el capitalismo le ofrece una oportunidad para desprenderse de sus ataduras. Pero los planes nunca salen como una espera (13 min.).

ZAPATOS DE TACÓN CUBANO, de Julio Mas Alcaraz. Paco y José son dos adolescentes que viven en una barriada marginal de Madrid, un entorno hostil a cada uno de sus sueños. Con problemas familiares, y rodeados de un ambiente agresivo, machista y homófobo deben llevar una doble vida para ocultar el inicio de su relación y su pasión por el baile flamenco (17 min.).

MUERO POR VOLVER, de Javier Marco. A sus 78 años, Manuela se compra una cámara y unas gafas de realidad aumentada (15 min.). ■

Guía práctica sobre los riesgos que asume el consumidor al adquirir productos falsificados

Desde el servicio de Comercio y Consumo se considera importante difundir la información elaborada por la Confederación de Consumidores y Usuarios, CECU, en relación a los riesgos que la adquisición de productos falsificados puede suponer para los consumidores.

Falsificar es reproducir de forma idéntica a similar una marca y los aspectos externos de un producto sin autorización de su legítimo titular, que tiene derecho exclusivo de uso. La compra de artículos fuera de canales lícitos pone en riesgo nuestra salud, nuestra seguridad y nuestros legítimos intereses económicos.

En la actualidad asistimos a un incremento muy importante en la venta de falsificaciones a través de comercio electrónico: los pequeños envíos, remitidos en su mayoría por correo o por servicio de mensajería urgente, son un buen ejemplo de ello. Con este sistema de venta es más difícil detectar la entrada en el mercado y en el domicilio del consumidor de un producto falso. Como consumidores responsables debemos adoptar un papel más activo contra la venta de falsificaciones y ser conscientes de que somos nosotros los que disponemos de capacidad para decidir, influir y orientar el mercado hacia modelos más seguros, más justos y más sostenibles. CECU ha elaborado una "Guía Práctica" que junto con material informativo complementario se encuentra a disposición de los consumidores en su página web. A continuación, se ofrece un extracto de este documento sobre el que se recomienda su lectura completa.

Perfumes falsificados. No han sido probados en laboratorios ni han pasado ninguna evaluación de calidad ni seguridad, por lo que se desconoce qué tipo de componentes se han utilizado para su elaboración. No se sabe si sus ingredientes pueden producir intoxicaciones por inhalación, irritación ocular, dermatitis, reacciones alérgicas severas, manchas en la piel, fototoxicidad e, incluso, problemas más graves para la salud a largo plazo.

Ropa, bolsos y calzado falsificados. Posible presencia de metales pesados en los tintes de las prendas que en contacto con la piel pasan al torrente sanguíneo y pueden producir alergias. También es posible encontrar Cromo en productos de cuero. Este elemento es carcinógeno ante una exposición crónica e irritante en ojos, piel y mucosas por contacto.

Gafas de sol falsificadas. A los efectos a corto plazo como son la sensación de ardor o hipersensibilidad al deslumbramiento o dolor o sequedad ocular hay que añadir los posibles efectos a medio y largo plazo como son los mareos o malestar y dolores de cabeza, fotofobias anormales, conjuntivitis fotoqueratitis o quemaduras solares en la córnea y conjuntiva. También lesiones irreversibles como cataratas tempranas, perturbaciones de retina (quemaduras agudas) o degeneración macular y lesiones cancerosas en la piel del párpado.

Medicamentos falsificados. El medicamento puede no contener el principio activo por lo que su toma no tiene efecto alguno en el organismo, y la enfermedad o dolencia continúa. Un ejemplo son los antibióticos y los anticonceptivos que provocan serios problemas y dejan al paciente desprotegido.

Teléfonos móviles y accesorios falsificados. Se falsifican móviles, auriculares, cargadores, fundas, pulseras de actividad, relojes inteligentes y componentes de reemplazo para reparaciones. Los cargadores falsificados pueden arder durante el proceso de carga por acumulación de calor o a consecuencia de un cortocircuito. Se podría sufrir una descarga eléctrica por un inadecuado aislamiento. Incluso, una batería falsa podría llegar a explotar.

Juegos, juguetes y disfraces falsificados. Un juguete falsificado puede presentar bordes cortantes, arder fácilmente por no estar fabricados con las fibras adecuadas, o resultar tóxico. El precio final de un juguete lleva inherente el coste asociado a los controles de calidad que debe superar y que verifican su seguridad, por lo que un precio excesivamente bajo debe hacer sospechar que se trata de un juguete falsificado. ■



▲ Las prendas falsificadas pueden contener componentes tóxicos y perjudiciales para la salud.

Actividades de las asociaciones locales

Ponte En MARCHA

Actividades programadas para el mes de enero: Domingo, 19, Alto del Pinar y Dehesa de Navalquejigo. Sábado, 25, Sierra de la Morcuera - El Espartal

AMIA

La asociación Apoyo Mutuo Incondicional organiza este mes de enero los lunes y jueves (10:00) y los martes, los jueves (18:00) y los lunes y miércoles (17:45) (19:00) y (20:15) **cursos de yoga** (Aurora Amor). Todos los jueves, **charlas** , de 19:30-20:30 h. El viernes 17 (19:00-21:00), **taller de reiki "Las palabras creadoras"**, por Conchi García (maestra de reiki); viernes 31, (19:30-21:00 h) **"Herramientas espirituales"**, por Patricia Paulo Coelho. El sábado 25 (10:00-20:00 h), **convivencia de crecimiento personal** , por Carolina Rubio (psicóloga). Calle Huesca, 33 (Alcobendas), teléfono 91 652 63 88. amiaa-sociacion@yahoo.es <https://amia.org.es/>

Centro Cultural Blas de Otero

La asociación Centro Cultural Blas de Otero organiza **cursos y talleres para niños de diferentes edades y para adultos** . Los interesados pueden obtener información en el teléfono 91 659 12 98 o a través del correo informacion@blasdeotero.org

Danzarte

Cursos y talleres, a partir de los 3 años de edad, de ballet clásico, baile regional y bolera, baile español, flamenco profesional, aficionado y adultos, danzas urbanas y moderno, e interpretación para cine, teatro y televisión . Examinamos en baile por Daprise (Sevilla) y ayudamos a contactar con agencias de cine y televisión. Sede en la c/ De la fresa 6, 28.703. Tel: 637 705 627 // 610 544 961. danzartecarlos@hotmail.com

Grupo Folclórico

Esta asociación ofrece nuevas **clases de danza** , por las mañanas y por las tardes en el Centro Pablo Iglesias de sevillanas, flamenco, taller de castañuelas, técnicas de zapateado, teatro musical para adultos, danza de zarzuela, danza infantil en francés (danza+idioma), danza goyesca, danza barroca (coreografías de Deschamps y de Pécour), gimnasia suave para mantenimiento de peso ideal, estiramiento, tratamiento físico contra la tristeza y depresión. Profesorado del RESAD de Madrid, del Grupo de Rafael de Córdoba y del Centre International de la Danse. Asesoramiento Psicológico. Información y reservas: 626 196 764. Clases por las mañanas 'especial señoras' (Tel. 655 184 342), sevillanas, flamenco, castañuelas, mantenimiento de peso y relajación.

ADILAS

Todos los martes, de 18:00 a 19:15 h, experimenta la acción sonora en el Coro de Adilas, un **taller creativo para jugar con la voz** , en c/ Bachiller Alonso López, 15, bajo dcha, Alcobendas. Tel: 635 47 87 65/ 655 35 04 42. Además, todos los lunes lectivos, 'Mi proyecto personal', de 18:30 a 20:00 horas, en el CC Pablo Iglesias de Alcobendas.

Al-Firdaus

La asociación de danza oriental ofrece un **curso nivel intermedio/avanzado de esta especialidad artística** , los viernes de 19:30 a 21:00 y de 20:00 a 22:00 horas, impartido por la profesora Eva Chacón, y los sábados, de 10:00 a 11:30 h, por Yolanda Martos. Además, una vez al mes, **taller de danza infantil** , a cargo de Sonia y Cristina. También, los lunes, de 19:30 a 21:00 horas, Tamara Asenjo ofrece **clases de iniciación** en Imagina de Alcobendas. Información en el 655 60 72 47.

El Circo de Piruleto busca voluntarios para entretener a los niños hospitalizados

El Circo de Piruleto, asociación sin ánimo de lucro que desde 2005 lleva risas, diversión y entretenimiento a niños hospitalizados, busca voluntarios para seguir manteniendo todas sus actividades en el Hospital Universitario Niño Jesús, Hospital Universitario 12 de Octubre y Hospital Universitario Infanta Sofía. Para contactar: Fernando Martínez Martín (Vicepresidente); Tel: 626 49 12 75; bufifmartinez@gmail.com; asociacion@elcicodepiruleto.org; www.elcicodepiruleto.org. ■



CEPI

El Centro de Participación e Integración organiza cursos de formación para el empleo, como 'Cuidados básicos para personas en situación de dependencia VI', Manicura básica, Corte y Confección, Bordado y ganchillo, peluquería femenina o el Programa para Inmigrantes emprendedores 'Desarrolla tu propio plan de negocio'. Ofrece actividades culturales, cursos de idiomas, capacitación sociolaboral e Informática, sus servicios permanentes del aula de empleo, acceso a Internet, cesión de espacios y voluntariado. Más información en la sede, c/ Viento, 2, y en el tel. 91 659 24 14. www.hmasd.org. ■

Otros modos de obtener una cita sanitaria más allá de la telefónica

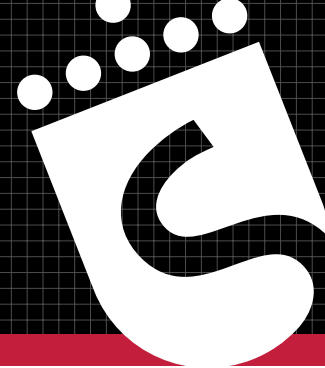
El jueves, 16 de enero, en el aula del centro de salud Rosa Luxemburgo (Av. de Aragón, s/n), de 16:30 a 17:30 horas, se ofrecerá información útil acerca de los aplicativos informáticos para obtener una cita sanitaria. Se trata de conocer los medios disponibles de los que dispone el usuario, más allá de la cita telefónica, como la aplicación para el móvil, la citación a través de la web o el uso del terminal de citas disponible en algunos centros de salud. ■

David Jiménez Polos y la Asociación Campeones, Premios Pedro Rodríguez, 'El Viejo', y Francisca, 'La de Bártulo'

La vigésima sexta edición de los premios que otorga la Asociación Pedro Rodríguez El Viejo ha recaído en David Jiménez Polos, por su larga y continuada trayectoria de apoyo a las entidades deportivas locales -Deportes Polo's-, especialmente a las vinculadas al de-



porte escolar/infantil y a sus escuelas. El galardón Francisca, La de Bártulo, a la Asociación Campeones -creada en 2015-, por su entusiasmo y apoyo a los niños con parálisis cerebral que tiene como misión ayudar a familias con niños con discapacidad, bien para ayudas técnicas como para



La carrera popular espera superar la gran participación de la edición pasada

XXXVI Cross de San Sebastián de los Reyes, gratis y abierto a todos los aficionados al “running”

El Ayuntamiento, con la colaboración del Club de Atletismo S.S. Reyes-C. Menorca, organiza el XXXVI Cross de San Sebastián de los Reyes, que se celebrará el domingo 26 de enero en el Circuito del Arroyo de los Quiñones, junto al Polideportivo Dehesa Boyal. Todos los “runners”, sin distinción ninguna, tienen la oportunidad de disfrutar de un día especial practicando su deporte favorito.

Podrán participar en esta competición todos los atletas españoles y extranjeros, federados y no federados, que se hayan inscrito previamente. Asimismo, podrán inscribirse todos los centros escolares del municipio. La voluntad de los organizadores es que acudan el mayor número de aficionados y aficionadas al “running”, sin traba ni barrera ninguna.

Inscripciones

Las inscripciones serán gratuitas y deberán realizarse por anticipado en los siguientes lugares de inscripción:

Centros Escolares: (hasta el 21 de enero) Oficina de la delegación de deportes y por e-mail a: loliverc@ssreyes.org

Resto de atletas: (hasta el 23 de enero)

Presencialmente: Oficina de la Delegación de Deportes S. S. Reyes: Polideportivo Dehesa Boyal. Mañanas de 10 a



▲ Salida del año pasado en la que participaron multitud de niños y niñas.

13 y los lunes y jueves por la tarde de 17 a 19 horas.

Por e-mail: datos@laetus.es En las categorías de chupetines M y F (masculino y femenino) no se realizará inscripción previa y las

carreras no tendrán carácter competitivo por lo que no recibirán trofeo. Deberán recoger un dorsal en la carpa de secretaría hasta 20 minutos antes de la salida.

Los dorsales (excepto los de los cen-



▲ Los mejores clasificados locales en las categorías alevín, infantil y cadete, masculina y femenina, representarán a Sanse en el Campeonato Autonómico de Campo a Través de la Comunidad de Madrid.



▲ Llegada a meta de algunas de las participantes en el Cross Popular de la pasada edición. Esta carrera es otro evento de nuestra ciudad que suma por la igualdad.

tros escolares, que se entregarán previamente) se recogerán en la carpa de secretaría situada junto al circuito como máximo hasta 30' antes de cada salida.

Premios

Se establecen los siguientes Premios: **Medalla** a los tres primeros de la clasificación individual de todas las categorías (excepto chupetines).

Centros Escolares: en las categorías prebenjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete, juvenil y junior (masculinas

y femeninas) se premiará con un vale de 150 euros en material deportivo al centro escolar de la localidad mejor clasificado. Puntuarán los cinco primeros atletas en llegar a meta. En el caso de empate, el premio se le concederá a aquel centro que más atletas clasifique a partir de cinco.

Los mejores clasificados locales en las categorías alevín, infantil y cadete, masculina y femenina, representarán al municipio en el Campeonato Autonómico de Campo a Través de la Comunidad de Madrid.

La organización declina toda responsabilidad de las lesiones que puedan causar o causarse los atletas participantes, aunque dispondrá de un servicio médico para la atención de los mismos.

En la categoría de prebenjamines, no se permitirá a nadie acompañar a los atletas, es decir, éstos deberán ser lo suficientemente autónomos como para correr solos.

El Cross de San Sebastián de los Reyes es una de las pruebas con más tradición de nuestra ciudad, y siempre cuenta con una participación masiva de los vecinos y vecinas de Sanse. En esta edición los organizadores esperan batir el récord del año pasado, más de 1.700 corredores, una de las participaciones más altas que se pueden encontrar en cualquier prueba de Campo a Través de la Comunidad de Madrid y del territorio nacional, lo que expresa claramente que se trata de un evento consolidado, con la participación de todos los centros escolares de Sanse y la presencia de todas sus familias. ■



▲ Momento de la carrera, con los "runners" en pleno esfuerzo.

Más información:

atletismosanse@hotmail.com
www.laetus.com

“Mi historia con Sanse es muy especial y marcó un antes y después en mi vida”

ÁLVARO ROBLES, JUGADOR DE TENIS DE MESA Y MEJOR DEPORTISTA LOCAL 2019

¿Qué sentiste al recibir en diciembre el máximo galardón que concede Sanse a sus deportistas?

Me sentí muy orgulloso. Mi historia con Sanse es muy especial y marcó un antes y un después en mi vida personal y deportiva. Lo que más me sorprendió cuando llegué en 2010 fue la cantidad de gente practicando deporte. Me siento identificado con este lugar.

Tu mayor éxito en 2019 ha sido el Subcampeonato del Mundo absoluto en dobles, una hazaña heroica teniendo en cuenta que el tenis de mesa es un deporte minoritario en nuestro país.

¿Piensas que has tocado techo o sueñas “hasta el infinito y más allá...?”

Sin duda, es un resultado extraordinario teniendo en cuenta que desde 2005 no había una pareja europea dentro de una final en un Mundial. Mi filosofía durante toda mi carrera siempre ha sido buscar mi mejor versión cada día e ir mejorando. Por lo tanto, pienso que vendrán más momentos bonitos y mi rendimiento irá a más.

Has sido también cuatro años Campeón de España absoluto en dobles, dos veces individual en 2017 y 2019...

¿Cuáles crees que son tus mayores virtudes como tenista de mesa y en qué debes mejorar?

Mis mayores virtudes son la perseverancia y la capacidad de trabajo. En lo que más estoy trabajando por mejorar es en saber pararme a disfrutar y apreciar todo lo bueno que me está pasando. Soy muy perfeccionista y estoy intentando equilibrar la balanza.

Actualmente compites en la Bundesliga alemana, donde has sido semifinalista en la temporada 2018-19. ¿Para vivir del tenis de mesa hay que emigrar? ¿Qué habría que cambiar en nuestro país?

Países como Alemania y Francia son actualmente potencias en nuestro deporte y se enriquecen de disponer de muchísimos jugadores extranjeros que de la misma forma que yo, buscan ser jugadores de élite y emigran por ese sueño. Hoy en día, tenemos unos proyectos en España muy ambiciosos que acaban de empezar



▲ *Álvaro celebra el último punto que le daba a él y su compañero el Subcampeonato del Mundo en dobles.*

y estoy seguro de que todo ese trabajo dará sus frutos. La cuestión es cuándo. Los resultados inmediatos no existen si hablamos de llegar a un nivel top y, por eso, todo este trabajo bien hecho se verá reflejado a partir de los siguientes cinco, diez años.

Un español compitiendo al máximo nivel en un deporte dominado mayoritariamente por los chinos, y batiéndolos en muchas ocasiones.

¿Cuál es el secreto?

Ser cabezota y tener el deseo de poder estar un día compitiendo con ellos. Muchísimas horas de trabajo.

¿Cuánta parte de culpa tiene el Club de Tenis de Mesa de San Sebastián de los Reyes en que te hayas enganchado al tenis de mesa, para luego brillar a nivel internacional tanto como estás brillando?

Como mencioné antes, Sanse es especial porque llegó en el momento que tenía que llegar. Tenía 19 años, era un poco “cabeza loca” y me dio la oportunidad de conocerme a mi mismo y transformarme. Mi relación con los compañeros del club, los veteranos, el psicólogo, mis amigos del restaurante donde comía, el “Cars”...

Todas esas personas se involucraron al 100% conmigo y me hicieron ser mejor y eso es por lo que más agradecido estoy. He tenido la suerte de conocer a una bellísima persona que es Luis García, el presidente, y con él mantengo una muy estrecha relación desde hace 10 años.

El premio al Mejor Deportista Local ha cerrado un año brillante. ¿Qué le pides a este 2020 que acaba de empezar?

Estar fuerte y saludable para clasificarme a los Juegos Olímpicos.

¿Qué es lo que echaste de menos de Sanse, cuando estás en Alemania?

Para los que no me conocen, contaros que viví en Sanse entre 2010 y 2012 y he estado en Alemania hasta el año 2018. Aunque sigo jugando la Bundesliga, vivo en Sanse de nuevo desde hace un año y medio con mi chica. Ella es de Alcobendas, pero la quiero igualmente (risas). Llevamos casi nueve años juntos y siempre he tenido claro que quería volver aquí. Vivo muy cerca de la Dehesa Boyal y nada me hace más feliz después de tanto tiempo en Alemania, que ir al Poli un rato y terminar con una cena en mi restaurante favorito: “el Hipódromo”. ■

La Sanselvestre 'style run' dijo adiós al 2019 corriendo por un motivo solidario

Los aficionados y aficionadas al "running" de nuestra ciudad despidieron el año de forma lúdica corriendo una carrera popular que se está convirtiendo en tradición. Esta edición volvió a tener como bandera solidaria el lema "Corre por Álex", un niño aquejado de parálisis cerebral infantil.

La Sanselvestre, que este año ha cumplido su tercera edición, sigue la estela de un evento que se celebra en muchas ciudades de todo el mundo para dar entrada al nuevo año mezclando diversión y deporte. En Sanse, además, incluye un aspecto solidario que muestra el compromiso de nuestros "runners". Los ganadores fueron, en la prueba de 10 km., José Irurozqui Soto (00:32:43), en categoría masculina; María Noriega del Olmo (00:40:41), en femenina. En la prueba de 5 km., Juan Luis Mata (00:17:36), y María Jesús Vázquez (00:19:50), esta última del Club de Atletismo S.S.Reyes-C. Menorca. La carrera está organizada por el Club Corredores San Sebastián de los Reyes con el apoyo del Ayuntamiento. ■



▲ Pódium con las ganadoras, Álex y su madre, y los representantes municipales. Abajo, grupo de corredores iniciando la carrera.



▲ El alcalde, Narciso Romero, y el vicealcalde, M.A. Martín Pertiguero, en la salida.



Más información:

www.sanselvestre.com

Organizados por el **Club Ajedrez V Centenario**, los días 18 y 25, en su sede

Llegan los Juegos Municipales de Ajedrez 2020 y el XIX Torneo de Ajedrez Fiestas de San Sebastián

El mundo del tablero tiene una cita los sábados 18 y 25 de enero a las 10 h. en la sede del club V Centenario y Escuela Municipal de Ajedrez (Avda. Baunatal, 18, Anexo). El sábado 18 será el turno de las categorías alevín, infantil y cadete y el sábado 25 el de prebenjamín y benjamín.

Las bases del torneo son las siguientes: sistema suizo a seis rondas. Dos incomparencias darán lugar a la eliminación. Las partidas son a 15 minutos por jugador y partida. Desempates: Bucholz brasileño, Bucholz total, resultado particular, color negras. Las decisiones del árbitro serán inapelables.



▲ Momento de la competición en la sede del club.

Torneo de Fiestas

El XIX Torneo de Ajedrez Fiestas de San Sebastián se desarrollará el sábado 18, a las 17 h., también en la sede del club la sede del club. Se disputará a

siete rondas, con un ritmo de juego de cinco minutos más tres segundos por jugada. Se seguirá el Reglamento FIDE sobre ajedrez relámpago. Los desempates: Buchholz quitando el peor resultado, Progresivo hasta sus últimas consecuencias, Buchholz, sorteo. Las inscripciones se podrán realizar hasta 10 minutos antes de la competición. Todos aquellos participantes que vayan a quedarse a la merienda deberán contribuir con 4 €. ■

Más información:

Tel. 616 57 30 59

La jornada sirvió para recaudar dinero, juguetes y alimentos en beneficio de los más necesitados

El CD Carranza celebró el II Torneo solidario de la Ilusión

El evento se desarrolló el sábado 4 de enero en el polideportivo Dehesa Boyal y contó con diferentes equipos de nuestra ciudad y Alcobendas en categoría Benjamín y con la participación de la Fundación del Rayo Vallecano. El viernes tuvo lugar el aperitivo a esta jornada solidaria con un partidillo entre los padres y los entrenadores del CD Carranza, entre risas y un ambiente distendido. El torneo, antesala de la festividad de los Reyes Magos, tiene carácter solidario y los alimentos y el dinero recaudado fueron en beneficio de la Fundación Sonrisas, Soli-



▲ Benjamín del Carranza, defendiendo la portería.

daridad Vecinal de Sanse y la Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer de Sanse y Alcobendas. Además, todos los asistentes que quisieron pudieron entregar juguetes en buen estado y alimentos no perecederos para la Fundación Sonrisas y Solidaridad Vecinal de Sanse, destinado a los más necesitados. ■



“Sigue el vídeo en Canal Norte con tu móvil”

Agenda deportiva del 16 de enero al 15 de febrero

FÚTBOL

19 DE ENERO:

• UD SSREYES – REAL SPORTING DE GIJÓN B (SEGUNDA DIVISIÓN B) (12,00 H. CAMPOS JOSÉ LUIS DE LA HOZ)

• JUVENTUD SANSE B – CLUB FUENTELAREINA A (Segunda Aficionados) (17,00 H. CAMPOS MUN. GABRIEL PEDREGAL DV2)

• UD SSREYES B- ESPAÑOLETO CF A (Primera Aficionados) (CAMPOS JOSÉ LUIS DE LA HOZ)

26 DE ENERO:

• C.D. CARRANZA A – JUVENTUD SANSE B (Segunda Aficionados) (11,00 H. CAMPO DEHESA BOYAL S.S.REYES)

• JUVENTUD SANSE A – CAMARMA CF A (Primera Aficionados) (11,00 H. CAMPOS MUN. GABRIEL PEDREGAL DV2)

2 DE FEBRERO:

• C.D. CARRANZA A – CLUB FUENTELAREINA A (Segunda Aficionados) (11,00 H. CAMPO DEHESA BOYAL S.S.REYES)

• JUVENTUD SANSE A – ALAMEDA DE OSUNA EF (Primera Aficionados) (11,00 H. CAMPOS MUN. GABRIEL PEDREGAL DV2)

• UD SSREYES – CD ATLÉTICO BALEARES SAD (SEGUNDA DIVISIÓN B) (12,00 H. CAMPOS JOSÉ LUIS DE LA HOZ)

9 DE FEBRERO:

• UD SSREYES B- EMF CD COBEÑA (Primera Aficionados) (CAMPOS JOSE LUIS DE LA HOZ)

• JUVENTUD SANSE B – CDE AF ALCOBENDAS GANDARIO (Segunda Aficionados) (17,00 H. CAMPOS MUN. GABRIEL PEDREGAL DV2)

FÚTBOL FEMENINO

19 DE ENERO:

• MADRID CFF – ATHLETIC CLUB (PRIMERA DIVISIÓN NACIONAL) (ESTADIO JOSE LUIS DE LA HOZ MATAPIÑONERAS)

26 DE ENERO:

• JUVENTUD SANSE – CD CHAMBERI (Primera Fútbol Femenino) (19,00 H. CAMPOS MUN. GABRIEL PEDREGAL DV2)

2 DE FEBRERO:

• JUVENTUD SANSE – CAMARMA CF (Primera Fútbol Femenino) (19,00 H. CAMPOS MUN. GABRIEL PEDREGAL DV2)

2 DE FEBRERO:

• MADRID CFF – CD TACÓN (PRIMERA DIVISIÓN NACIONAL) (ESTADIO JOSE LUIS DE LA HOZ MATAPIÑONERAS)

*MÁS INFORMACIÓN MADRID FUTBOL FEMENINO www.madridcff.com

VOLEIBOL

19 DE ENERO:

• CV SANSE SANSE – FERTIBERIA LOS CAMPOS (Primera Nacional Fem) (A LAS 13,00 H. POL. EDUARDO LÓPEZ MATEO)

2 DE FEBRERO:

• CV SANSE SANSE – CUV ALCORCÓN (Primera Nacional Fem) (A LAS 13,00 H. POL. EDUARDO LÓPEZ MATEO)

15 DE FEBRERO:

• CV SANSE SANSE – ACEITES ABRIL CVO (Primera Nacional Fem) (A LAS 13,00 H. POL. EDUARDO LÓPEZ MATEO)

BALONMANO

18 DE ENERO:

• SANTAGADEA SPORT BM SANSE – ADESAL CORDOBA (Div. Honor Plata. Fem.) (PABELLÓN VALVANERA)

25 DE ENERO:

• SANTAGADEA SPORT BM SANSE – EDA BM POZOBLANCO (1ª Estatal Masc.) (PABELLÓN VALVANERA)

1 DE FEBRERO:

• SANTAGADEA SPORT BM SANSE – UNIVERSIDAD GRANADA (Div. Honor Plata. Fem.) (PABELLÓN VALVANERA)

8 DE FEBRERO:

• SANTAGADEA SPORT BM SANSE – CD IPLACEA (1ª Estatal Masc.) (PABELLÓN VALVANERA)

15 DE FEBRERO:

• SANTAGADEA SPORT BM SANSE – S HOTELES BM ROQUETAS (Div. Honor Plata. Fem.) (PABELLÓN VALVANERA)

*MÁS INFORMACIÓN

WWW.BALONMANOSANSE.ORG

TENIS DE MESA

12 DE ENERO:

• CTM SSREYES – EXTREMADURA TM ALMENDRALEJO. (Primera Div. Mas.) (A LAS 11,00 H. EN EL PAB.T.MESA POL. DEHESA BOYAL)

18 DE ENERO:

• CTM SSREYES – VASA ARROYO CDO. (Primera Div. Mas.) (A LAS 17,00 H. EN EL PAB.T.MESA POL. DEHESA BOYAL)

14 DE FEBRERO:

• CTM SSREYES – ASSA ALICANTE TM (Super División Mas.) (A LAS 18,00 H. EN EL PAB.T.MESA POL. DEHESA BOYAL)

OTROS EVENTOS

18 DE ENERO 2019

• XIX TORNEO DE AJEDREZ FIESTAS DE SAN SEBASTIAN (Sábado 18 a las 17,00 horas Club V Centenario, Avda. Baunatal,18)

*MÁS INFORMACIÓN WWW.VCENTENARIO.COM

26 DE ENERO 2019

• XXXVI CROSS DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES (A LAS 11,00 HORAS Circuito Arroyo Los Quiñones, Dehesa Boyal)

Llega a San Sebastian de los Reyes

ENTRENAMIENTO PERSONAL MONITORIZADO

Y GRUPOS REDUCIDOS



1ª SESIÓN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL

iCratis!

✓ SOLICITA TU PRUEBA GRATIS EN EL 672340855

EL FUTURO DEL ENTRENAMIENTO PERSONAL

f t i Instagram
METODOFENOMENO.COM

AYUNTAMIENTO DE
San Sebastián de los Reyes

Método Fenómeno Club

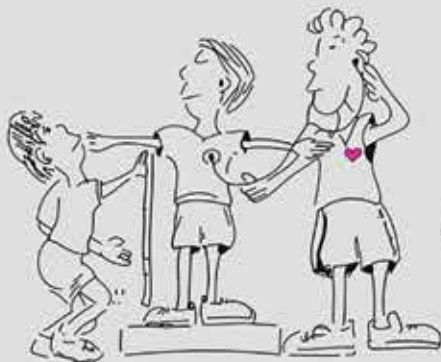
AOSSA SPORT
DEHESA BOYAL

¿QUÉ ES FENÓMENO?

Son centros de entrenamiento personal MONITORIZADOS, cuya GARANTÍA reside, en el control y seguridad del entrenamiento, a través de Tecnología del Alto Rendimiento.



1ª EVALUACIÓN DEL ESTADO FÍSICO



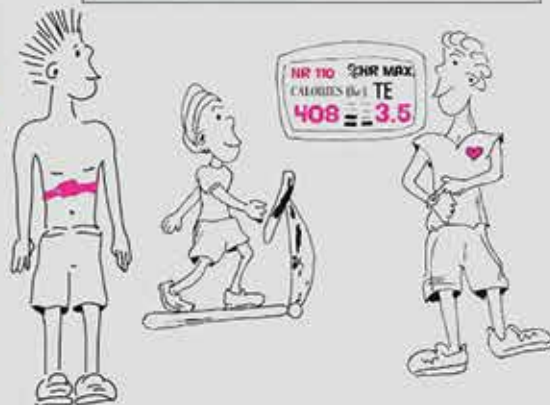
Evaluación completa para ver como estás de: Fuerza / Flexibilidad / Resistencia / Salud / Composición corporal.

2ª PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO



Con el informe obtenido, diseñamos tu entrenamiento a medida.

3ª CONTROL DEL ENTRENAMIENTO: MONITORIZACIÓN



A través de una banda, controlamos y garantizamos la calidad tu entrenamiento. A tiempo real: Kcal, FC, Vo²max y Efecto Entrenamiento.

4ª ANÁLISIS DEL ESTILO DE VIDA: HOLTZER 24

ANÁLISIS DEL ESTILO DE VIDA



PRUEBA *Cratis!*

EN EL 672340855

MÉTODO FENÓMENO DEHESA BOYAL. Avda. Navarrodán s/n. San Sebastián de los Reyes (Dentro del centro deportivo AOSSA Sport Dehesa Boyal)

HYBRID

PIENSA
HÍBRIDO
CONDUCE SUZUKI

DESCUBRE NUESTRA GAMA
Circula sin restricciones gracias a la certificación ECO

IGNIS **SWIFT**

119 €/mes*

Entrada 3.263,41€ - 1ª cuota 111,61€
34 cuotas 119€ - Cuota final 7.659,83€
36 MESES Tipo Deudor 6,99% T.A.E. 8,61%

119 €/mes*

Entrada 5.115,06€ - 1ª cuota 111,54€
34 cuotas 119€ - Cuota final 7.836,51€
36 MESES Tipo Deudor 6,99% T.A.E. 8,61%



Suzuki recomienda
MOTUL

Suzuki, Compañía de Equipo de
Marcas de Rallyes de Asfalto

Consumo mixto WLTP (l/100 km): de 5,0 a 5,7. Emisiones CO₂ WLTP (g/km): de 113 a 128 (de 94 a 105 NEDC).

*Financiación de vehículo Suzuki Ignis 1.2 6LE Mid Hybrid. Precio 13.236€. Entrada 3.263,41€. Plazo 36 meses, 1 cuota de 111,61€, 34 cuotas de 119€, y 1 cuota de 7.659,83€. Tipo Deudor Fijo 6,99%, T.A.E. 8,61% (La T.A.E. así como la primera cuota podrán variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Comisión de Apertura 3% 299,18€ al contado. Importe Total del Crédito 9.972,59€. Coste Total del Crédito 2.144,03€. Importe Total Adeudado 12.116,62€. Precio Total a Plazos 15.380,03€. Siendo el día de contratación 09/01/2020 y primer pago el 02/02/2020. Oferta válida hasta el 31/03/2020. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer, E.F.C., S.A. *Financiación de vehículo Suzuki Swift 1.2 GLX Mid Hybrid. Precio 15.231€. Entrada 5.115,06€. Plazo 36 meses, 1 cuota de 111,54€, 34 cuotas de 119€, y 1 cuota de 7.836,51€. Tipo Deudor Fijo 6,99%, T.A.E. 8,61% (La T.A.E. así como la primera cuota podrán variar ligeramente en función del día de la firma del contrato y de la fecha de pago de las cuotas). Comisión de Apertura 3% 303,48€ al contado. Importe Total del Crédito 10.115,94€. Coste Total del Crédito 2.181,59€. Importe Total Adeudado 12.297,53€. Precio Total a Plazos 17.412,59€. Siendo el día de contratación 09/01/2020 y primer pago el 02/02/2020. Oferta válida hasta el 31/03/2020. Financiación ofrecida, sujeta a estudio y aprobación por parte de Santander Consumer, E.F.C., S.A.



Way of Life!

SUZUKI ASIMCO | Ctra. Fuencarral, 66 - C/ de los Manzanos, 1

VITALDENT

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

Calle Real, 88

91 658 76 60

Registro Sanitario CS14584.
Consulta condiciones en vitaldent.com

¡SOLO ESTE MES!

-20%

IMPLANTOLOGÍA
ORTODONCIA
ESTÉTICA DENTAL



HOSPITAL VETERINARIO Valdelasfuentes

- Hospital Veterinario 24 horas especializado en perros, gatos y animales exóticos
- Ofrecemos un servicio de Medicina interna y
- Cirugía avanzada
- Cubrimos todas las especialidades veterinarias
- Equipamiento de última generación
- Peluquería, tienda, adiestramiento y etología
- Especialistas en Oftalmología, Cardiología, Ecografía, Láser terapéutico y quirúrgico y Medicina interna especializada
- Cirugía de tejidos blandos y Traumatología

916 51 69 35

Av. Valdelasfuentes, 23
28700 · San Sebastian de Los Reyes (Madrid)



csm

schweizer schule madrid colegio suizo

Puertas abiertas

Schweizer Schule Madrid Colegio Suizo

Les invitamos a visitar nuestras clases de
Prekindergarten y Kindergarten
(Etapa Infantil 2 – 5 años)

1 de febrero de 2020 de 10 a 12 horas

Ctra. De Burgos, km 14, 28108 Alcobendas
www.colegiosuizomadrid.edu.es
info@colegiosuizomadrid.edu.es



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

SWISS
GOVERNMENT APPROVED
SCHOOL

asistHOGAR
madrid norte
www.asisthogarmadridnorte.es



!!!OFERTÓN!!!
CAMBIO DE BAÑERA POR PLATO DUCHA Y MAMPARA, MAS GRIFERIA.
*24,90€ / MES - 0% TAE / TIN
*pago de 6% de apertura a pagar en el primer mes de 53,78€ para condiciones aprobadas por la financiera.
Cuota 36 meses (se podría adaptar el tiempo)

REFORMAS EN GENERAL
C / PILAR, 33-28701
S. SEBASTIAN DE LOS REYES
917 377 081
665 782 551

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

VARIEDAD EN PLATOS, MAMPARAS Y GRIFERIAS
TAMBIEN COMERCIALIZAMOS Y MONTAMOS MAMPARAS PMR
(PERSONA MOVILIDAD REDUCIDA)

madridnorte2@asisthogar.com

ASPOCAM
SERIAL
SERVICIO DE REPARACIONES DE SERVICIOS



www.serial.es 75€/h.

servicio 24h.

NOV REPARAS
NO REPARAS
REPARAS
REPARAS

Tel.: 91 654 00 94 - 91 594 47 00
E-mail: serial@serial.es/htt:www.serial.es
C/Valgrande, 25 Nave 10 - PolAg. Industrial Alcobendas - 28108 Madrid

PISOS VENTA

ALCOBENDAS

A001 - FUENTELUCHA - Nuevo! 65m2, 2 dormitorios, 2 baños completos, amplio salón, cocina equipada con tendedero, urbanización privada con trastero, 2 plazas de garaje y piscina - 249.000€

A002 - METRO MARQUÉS DE LA VALDAVIA - Oportunidad! 65m2, 2 dormitorios, cocina equipada, gran patio de uso y disfrute y otro privado de 6m2 como tendedero, suelos de tarima, para entrar a vivir, excelente ubicación - 152.000€

A003 - C034 - CERCANÍAS VALDELASFUENTES - Precioso dúplex 90m2, 3 dormitorios, 2 baños, 1 aseo, gran salón independiente de 20m2, cocina equipada con tendedero, para entrar a vivir, en urbanización privada con trastero, 2 plazas de garaje y piscina - 359.000€

SAN SEBASTIAN DE LOS REYES

A101 - ZONA DEHESA - Chollo! 115m2, 3 dormitorios, 2 baños completos, salón independiente de 20m2, trastero y amplia plaza de garaje, seminuevo, muy luminoso - 309.000€

A107 - AVDA DE LA SIERRA - Reformadísimo, 70m2, para entrar a vivir, muy luminoso, 3 dormitorios más amplio despacho vestidor, cocina equipada, baño completo, gas natural, primera planta, URGE! - 186.000€

A060 - PARQUE DE LA MARINA - Precioso, 120m2, salón de 28m2, 2 terrazas, 2 dormitorios dobles, 2 baños completos, cocina amueblada con tendedero, ascensor y plaza de garaje, - 210.000€

COMPRAMOS PISO EN ALCOBENDAS Y SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES

S. INVERSIÓN INMOBILIARIA S.A.
PLAZA DEL PUEBLO, 8 1º · ALCOBENDAS · TEL 91 653 26 22

CRISTALERÍA SANSE, S.L.

ACRISTALAMIENTOS EN GENERAL VIDRIO LAMINADO
CLIMALIT - ESPEJOS - ESCALERAS DE CRISTAL
CUADROS Y MOLDURAS LÁMINAS - PORTAFOTOS
ARTÍCULOS DE DECORACIÓN

30% DTO. DESCUENTOS EN MAMPARAS DE BAÑO Y DUCHA
25% DTO. DESCUENTO EN PLATOS DE DUCHA
20% DTO. DESCUENTO EN MUEBLES DE BAÑO Y GRIFERÍA



CAMBIAMOS SU BAÑERA POR PLATO DE DUCHA

REFORMAMOS SU BAÑO

EXPOSICIONES
C/ José Hierro, 13 - Esquina Rosa Chacel, 2
Tlf. 91 667 12 98 · dehesa@cristaleras-sanse.es
Avda. De La Sierra, 31 · Tlf. 639 48 38 55
San Sebastián De Los Reyes (Madrid)

El viaje más largo, intenso y variado del folk ibérico e internacional, en el 29º Ciclo de Los Viernes de la Tradición

El 29º Ciclo de los Viernes de la Tradición, que organiza el Museo Etnográfico, es un completo repaso a la música tradicional y al folk más actual. Desde estilos representativos del Bierzo, Portugal y la Bretaña francesa, a las costas del mar Adriático, Grecia, Turquía, Irán o Afganistán, hasta la costa del Pacífico de Norteamérica, están representados en esta ruta que comienza el 31 de enero y acaba el 24 de abril.

La frase de Carlos Fuentes "Para crear debes ser consciente de las tradiciones, pero para mantener las tradiciones debes crear algo nuevo", resume el espíritu de este ciclo que, además, incorpora música tradicional del medioevo y de la población sefardita radicada en España. El programa es el siguiente:

Enero

Día 31, Efrén López & Kelly Thomá, "Mare internum". Su concierto estará centrado en las tradiciones musicales de países como Grecia, Turquía, Irán o Afganistán y podrán escucharse tanto "temas más extrovertidos como otros más meditativos". La música de Creta, "potente e intensa rítmicamente", tendrá un papel especial en este recital de gran sonoridad por la variedad de los instrumentos que interpretan.



▲ Efrén López & Kelly Thomá actuarán el día 31.

Febrero

Día 7, Figos de Tuna, "Tonada folk". Este trío compuesto por dos asturianos y un berciano hacen disfrutar con la tonada asturiana como base principal, con la que han ganado numerosos premios. Les acompañan en esta interesante propuesta Dani Álvarez (flautas y gaitas) y Luis Nicolás (guitarras).

Día 14, Trio Hervieux-Mahé, "Música tra-

dicional del sur de Bretaña". Una genuina formación bretona que se mantiene fiel a la interpretación de la música tradicional de Vannes. Cantan indistintamente en bretón y francés, interpretando a la antigua usanza y poniendo en valor un rico patrimonio musical pleno de acentos, ritmos y melodías. Una oportunidad única de conocer las tradiciones de esta región de Francia.

Día 21, Zalema, "Flamenco medievalista". "Salam Aleikum", "la paz esté con vosotros", saludo que comparten las culturas árabe, judía y cristiana; eso mismo quiere decirnos la palabra "Zalema" en la lengua andalusí mozárabe. A finales de 2015, con el flamenco como aglutinante, nace esta formación en Baza (Granada), para crear un repertorio basado fundamentalmente en arreglos propios sobre temas tradicionales andalusíes de origen sefardí, árabe y cristiano, de tiempos pasados (Al-Ándalus).

Día 28, Ismael Peña, "Sonidos de barroson". Todos los pueblos y todas las culturas se han servido del barro para fabricar instrumentos creadores de sonido, aunque la mayor parte de ellos son de gran simplicidad. En sus orígenes, fueron utilizados en los rituales mágicos invocando a los dioses, o de un modo lúdico, acompañando danzas y cánticos en celebraciones de fiesta, como en esta ocasión.

Marzo

Día 6, Ursaria, "Compendio para entidades alienígenas". Un grupo que trabaja sobre la base de la música tradicional madrileña de manera exhaustiva, una tierra con una riqueza insospechada y superlativa, pero infrecuentemente 'exaltada', frente a lo que ocurre en muchos otros lugares. Por eso, un día se decidieron a sacar el folclore de Madrid a la calle para exaltarlo.

Día 13, Tocodebanda (Roberto Tombesi & Corrado Corradi), "Músicas del Adriático". Después de muchos años, vuelven a reunirse nuevamente en Rovigo para una noche dedicada a los instrumentos de fuelle. La energía y la alegría de volver a tocar juntos les hace poner en marcha esta nueva propuesta musical basada en nuevas composiciones para el acordeón y la bandonina. Canciones relacionadas con la emigración veneciana a Brasil y América del Norte..

Día 20, Carlos Beceiro & los Mandolinkuentes, "Sones de mandolina". Un nuevo proyecto que se presenta en el 29º ciclo, tiene como resultado la publicación de un CD con 12 temas propios del folk europeo y de la música de raíz de Castilla y León. Carlos Beceiro presenta una formación poco habitual dentro de la familia de cuerda pulsada (mandolinas, bouzuki y guitarra); un proyecto que se ha gestado dentro de las



▲ Figos de Tuna, un trío que hacen de la tonada asturiana su base musical, el día 7 de febrero.



▲ Carlos Beceiro & los Mandolinkuentes presentan su nuevo proyecto "Sones de mandolina", el 20 de marzo.

clases que el grupo 'La Musgaña' imparte a sus alumnos.

Día 27, Rita Ruivo, "100 años de Amália (fado y más...)". En los 100 años del nacimiento de Amália Rodrigues homenajeamos a la compositora, a la fadista y a la actriz. Fue la voz de Portugal por todo el mundo. Armindo Fernandes, uno de los cómplices de Amália en las noches de Lisboa de la década de los 60. Traerá a este concierto no sólo sus cuerdas, sino también algunos recuerdos de la cantante que nunca fueron registrados.

Abril

Día 3, Alberto Cid, Mariano María y Gaspar Payá, "Tradición Machotera y de los Berrocales en Zarzuela del Monte". Parece un hecho contrastado que en el suroeste de la provincia de Segovia, al sur de Valverde del Majano (cuna de Agapito Marazuela), existe una de las comarcas de mayor riqueza y



▲ Alberto Cid, Mariano María y Gaspar Payá, el día 3 de abril.

tradición musical de toda Europa. Para esta actuación, vamos a tener el privilegio de contar con uno de los últimos eslabones de esta cadena de transmisión que es la cultura tradicional.

Día 17, Laúdes españoles Gaspar Sanz, conjunto de cámara, "Del XIII al XX. Paseo por la música de España". El grupo, creado en 1987, realiza con su repertorio un recorrido por la música española desde el Medievo hasta la actualidad. Instrumentalmente se compone de laúdes tiples o bandurrias, laúd contralto o laudín, laúd tenor, laudón y guitarras, instrumentos que, jun-



▲ Laúdes españoles Gaspar Sanz, conjunto de cámara, un recorrido desde el Medievo hasta hoy, el 17 de abril.

to con la voz e instrumentos de percusión a cargo de la reconocida folklorista María Luisa García, abarcan una gran extensión sonora.



▲ Curro García rinde homenaje a la música folk norteamericana, el día 24 de abril.

Día 24, Curro García, "Un viaje apasionante por la música folklórica de Norteamérica". La música folklórica de Norteamérica de la mano del músico madrileño Curro García y músicos de distintas formaciones que hace dos años sorprendió con el emotivo e inolvidable tributo a Nuestro Pequeño Mundo en esta misma programación. Será la ocasión de disfrutar de temas, muchos de ellos ya clásicas, y sus autores, quienes desde su raíz folk iniciaron el camino para otros estilos, fusionaron su música e hicieron historia, como Pete Seeger, Dylan o Peter, Paul and Mary. ■

1

mima tu boca
servicios odontológicos integrados

Solo en Enero
Férula de descarga
-50%

91 652 40 00 C/ Santa Teresa de Jesús, 32
667 214 052 San Sebastián de los Reyes

2

IGLESIA BAPTISTA BENDICIÓN
IGLESIA GOSPEL

Todos sin distinciones están
bienvenidos a nuestros servicios
los **Domingos** a las **12:00 horas**

C/ de la Fresa, 4 (Pol. La Hoya)
San Sebastián de los Reyes
629 762 062

3

Tu futuro en buenas manos
APRUEBA TU OPOSICIÓN
CUERPOS DE SEGURIDAD
Acceso "Campus Virtual" ilimitado

671 038 862 · 916 587 247
Isla de la Palma 26, S.S. de los Reyes
www.ceipoloposiciones.com



5
A 700 metros, Mis Sueños Mágicos

4

Tintorería AHEDO
la tintorería amiga de sus prendas

limpieza y planchado de todo tipo de prendas
arreglo de prendas, cremalleras, bajos
limpieza de Alfombras, y edredones, cortinas
visillos, tapicerías

sansahedo@gmail.com www.tintoreriaahedo.com
servicio a domicilio **GRATUITO**

C/ Isla de la Palma 22 - S.S. de los Reyes
672289910 - 918270180 - 918263908

5

Escuela Infantil 0-3 años

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS
18 ENERO!
(Solicitar cita previa por teléfono de 9:00 - 17:30 h)
Cocina propia, Servicio Webcam
Iniciación al Inglés
Proyecto propio basado en la experimentación
Aceptamos Becas CAM

Avda. de la Magia esquina
C/ de los Sueños
Alcobendas 28100
91 241 79 77
informacion@missuenosmagicos.es

6

ESCUELA DE IDIOMAS
Berlitz

Tfno.: 916514923 • info@berlitz-ssreyes.es
www.berlitz.es

Inglés - Francés - Alemán - Español
Italiano - Portugués

Plaza del Tejar, 1 • S.S. de los Reyes
28703 Madrid

7

Cristalería Sanse
ACRISTALAMIENTO EN GENERAL
ENMARCACIÓN, LÁMINAS

Muebles de baño,
accesorios y platos de ducha

30% descuento
en mamparas de baño y ducha

C/ JOSE HIERRO,13 - 91 667 12 98
AVDA. DE LA SIERRA, 31 - 639 48 38 55
S.S. DE LOS REYES (MADRID)

Encuéntrame

Fácil



8

GRATIS
1 día de prueba

CLASES DE REFUERZO DE CUALQUIER MATERIA

MATRÍCULA GRATIS

PREGUNTA POR EL SERVICIO "HORA EXTRA"

POR MENOS DE 7€/HORA*
* Cuota para primaria 55€/mes 2h/semana

Centro de estudios INTERNACIONALES

PRIMARIA - SECUNDARIA - BACHILLER

Isla de la Palma, 26 SANSE 671 038 862 www.ceinternacionales.com

9

VITALDENT

SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES
Calle Real, 88
91 658 76 60

Registro Sanitario CS14584
Consulta condiciones en vitaldent.com

¡SOLO ESTE MES!

-20%

IMPLANTOLOGÍA
ORTODONCIA
ESTÉTICA DENTAL

10



Saneamientos Navacerrada, S.A.

Accesorios de baño · Bañeras
Calefacción · Cerámica
Colectividades · Fontanería
Mamparas Muebles de baño
Platos de ducha · Sanitarios
Muebles de cocina · Grifería

Saneamientos Navacerrada

Apartado de correos 105
Avenida de la Fuente Nueva, 9
San Sebastián de los Reyes, 28703, (Madrid)
Tel. 91 659 27 58 | 91 659 27 59
www.saneamientosnavacerrada.com

11



Estebaranz, S.L.

MUDANZAS
GUARDAMUEBLES

Tlf.: 91 316 06 09

Avda. Camino de lo Cortao, 23
28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Fax: 91 373 87 62
www.estebaranz.com
mudanzas@estebaranz.com



ADHERIDO



12

VIVE EN LA MEJOR ZONA DE SAN SEBASTIÁN DE LOS REYES



- POOL
- GYMNASIO
- GARAJE
- ZONA USOS DEPORTIVOS

JARDIN DE LA VEGA

Próximo a El Juncal · 2, 3 y 4 dormitorios
Calidades superiores
A 6 minutos del metro Reyes Católicos

EFICIENCIA ENERGÉTICA A

OFICINA DE VENTAS:
91 456 09 97 + 682 455 935
www.viviendasansansebastianreyes.com

PREMIER
www.premierinmobiliaria.es

“Mi hijo me aporta una dosis extra de optimismo vital”

SONIA RIOFRÍO, MADRE DE MIGUEL ÁNGEL, AFECTADO POR UNA AMIOPLASIA MUSCULAR CONGÉNITA

Miguel Ángel ha conseguido, recientemente, un gran logro para personas con su enfermedad, una amioplasia muscular congénita, que le diagnosticaron con diez años, después de multitud de pruebas y pronósticos. Corrió, con la ayuda de su madre, Sonia, el último kilómetro de la Carrera Popular “Madrid También Solidario”, después de que hace sólo unos meses consiguiera ponerse en pie. Posteriormente a la hazaña, los organizadores del evento le entregaron el Trofeo “Passion for Life”. La pasión por la vida, el espíritu de lucha, el apoyo de su familia y una alegría indestructible han hecho que Miguel Ángel rompa barreras. Con 15 años, se ve de mayor como periodista, quién sabe si deportivo, porque le apasionan los deportes. Como él mismo dice a su madre: “Todo se logra si se intenta”.

¿Qué ha supuesto para vosotros el Trofeo “Passion for Life” que le entregaron a Miguel Ángel en la Carrera Popular “Madrid También Solidario”?

El trofeo “Passion for life” que le entregaron a Miguel Ángel de la mano de la nadadora paraolímpica Teresa Perales en la Carrera Popular “Madrid También Solidario” ha supuesto una gran alegría para todos aquellos que le conocen desde que era pequeño y han visto cómo ha ido mejorando a base de esfuerzo cada día.

Ese último kilómetro de la carrera, que corriste acompañada de tu hijo entre los aplausos del público, fue muy emocionante...

Gracias a su carácter, espíritu de sacrificio, esfuerzo, alegría vital y al deporte Miguel Ángel ha conseguido grandes logros impensables anteriormente. En la carrera era la primera vez que andaba una distancia semejante. Además, hacía sólo unos meses que había conseguido ponerse en pie.

¿Cómo recibisteis la noticia del diagnóstico de la enfermedad?

No tuvimos un diagnóstico más o menos completo hasta que Miguel Ángel tenía unos diez años: “amioplasia muscular congénita”, catalogada como enfermedad rara no degenerativa que afecta al funcionamiento de músculos del cuerpo.



▲ Miguel Ángel, con su madre y otros medallistas de la Carrera Popular “Madrid También Solidario”.

Al ser una persona dependiente, habréis tenido que adaptar vuestra vida familiar para dedicaros a él...

Como dice Emily Kingsley (escritora que tiene un hijo con síndrome de Down y autora del relato “Bienvenido a Holanda”), tener un niño no estándar es como planear un viaje de lujo a Italia: conoces todos los monumentos por las guías y después de meses de espera... aterrizas en Holanda... Simplemente es diferente, con un ritmo más lento. Te vas dando cuenta de que aunque eches de menos Italia hay que disfrutar todas las cosas maravillosas que existen en Holanda.

Cuéntanos brevemente un día en la vida de Miguel Ángel...

Su fisio nos enseñó desde el primer día a hacerle gimnasia cinco veces al día, aunque le doliera era lo mejor para él y ahí empezó su camino. En cuanto salió del hospital también le empezamos a llevar a la piscina. No se movía pero podía flotar. Allí seguía esforzándose. Cuando tenía cuatro años conocimos a la Fundación También y comenzó a practicar todo tipo de deportes.

¿Te ha contado qué quiere ser de mayor?

Hace años, cuando consiguió coger un bolígrafo, su fisio le dijo “ya puedes ser notario”, y desde que tenía cinco años era lo que decía que iba a ser de mayor, pero desde el año pasado tiene claro lo que va a estudiar. Actualmente cursa 4º E.S.O y en el futuro será periodista. Ya está colaborando en un programa de radio todos los viernes, además de haber hecho varias galas como presentador. Y, por supuesto, Miguel Ángel seguirá con todos los deportes que pueda para conseguir en un futuro no lejano andar sin ayuda de nadie y, a pesar de todas las dificultades que a menudo encuentra, conseguir llevar una vida lo más independiente y completamente integrada.

¿Qué te aporta a ti como madre?

A mí como su madre me aporta una dosis extra de optimismo vital. Como dice Miguel Ángel, la vida te da unas cartas que hay que jugar de la mejor manera posible. Todo se logra si se intenta

¿Qué le pides a este nuevo año?

Al 2020 le pido solamente que sigamos teniendo salud para disfrutar de muchas más alegrías todos juntos. ■



RED DE EMPRESAS SANSE



HELP4U CENTRO DE NEGOCIOS

Despachos-Salas de Reunión
Coworking-Domiciliación de sociedades

34 91 623 73 00
www.help4u.es

Espacios de trabajo inmediatos, adaptados y flexibles



lys supermercado erótico

SATISFYER PRO 2 & SATISFYER PRO PENGUIN

39,90€

www.lysstore.com
avda Camino de lo Cortao 13, en el pólígono - S.S. Reyes



YA!

Tu oficina en Sanse

Alquiler de Oficinas
Domiciliación de Empresas
Salas y Despachos por horas

91 829 85 00
www.oficinasYA.es



clean4you
servicios integrales de limpieza

PARTICULARES Y COMUNIDADES
EMPRESAS - CENTROS OFICIALES

91 203 85 00 · 619 588 274



DORMILAND

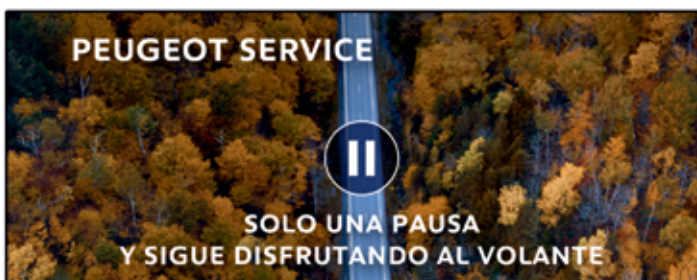
TIENDAS DE DESCANSO Y CONFORT
PROFESIONALES EN COLCHONES Y SOFAS

SANSE: C/ Isla Alegranza, 6 · Nave 35
ALGETE: C/ Río Tormes 4-6



Sanse Danza
Escuela de Baile

www.sansedanza.es
C/ Gomera, 12 - San Sebastián de los Reyes
info@sansedanza.es
653431769



PEUGEOT SERVICE

II

SOLO UNA PAUSA
Y SIGUE DISFRUTANDO AL VOLANTE



BATERÍAS

-25%*
D.T.O.



CITA Y PRESUPUESTO ONLINE EN CITA-TALLER.PEUGEOT.ES

*Consulte Condiciones. Oferta reservada a clientes particulares. No conjeable en efectivo ni acumulable a otras ofertas en vigor. Plazo de validez de la oferta hasta el 29-02-2020.

ARELLANO MOTOR, S. L. * Avd. Matapiñonera, 14-16 * 28.703 S. S. de los Reyes * Tel.:91.659.25.21 * www.arellanomotor.com



EXTRACTO DE LAS BASES DEL XXII CONCURSO DEL CARTEL CONMEMORATIVO DEL 8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

El cartel ganador se usará para la difusión de las actividades organizadas por el Ayuntamiento por el Día Internacional de las Mujeres.

PARTICIPANTES

Pueden participar en el concurso personas mayores de 18 años. Sólo se aceptará un original por participante.

EL CARTEL

Autoría y originalidad: los carteles presentados deberán ser originales del autor/a, sin que el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes convocante asuma responsabilidades por el uso indebido de propiedad intelectual por las personas que se presenten al concurso. **Temática:** Relacionada con la conmemoración del "Día Internacional de las Mujeres", denuncia de las desigualdades entre mujeres y hombres en los diferentes ámbitos social, familiar, laboral etc. Los trabajos presentados deberán cumplir todos los requisitos técnicos contenidos en las bases de esta convocatoria, y podrán ser excluidos aquellos que aún cumpliéndolos, puedan ser considerados por la organización contrarios al espíritu de la temática del concurso, especialmente por no ser respetuosos con los Derechos Humanos y con la dignidad de las mujeres. No serán premiados los carteles presentados a este concurso en ediciones anteriores. **Requerimientos técnicos:** el tamaño el cartel será DIN A3 (42 cm X 29,7 cm); se utilizará cualquier técnica, manual o digital, en soporte rígido como cartón pluma. En caso de necesidades técnicas, el órgano convocante se reserva el derecho de solicitar la presentación en CD o correo electrónico del archivo TIFF o JPG que contenga la obra digital presentada en papel.

FORMA Y PLAZO DE PRESENTACIÓN

El cartel se presentará, sin firma, en sobre cerrado que contendrá:

- El cartel.
- Otro sobre cerrado igualmente con fotocopia del DNI, Ficha de Identificación debidamente cumplimentada y declaración jurada sobre la originalidad de la obra presentada.

Las personas interesadas entregarán el cartel y la documentación exigida en la Delegación de Igualdad del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, sita en la calle Recreo 4, primera planta (Administración), en horario de lunes a viernes de 10 a 14 horas, y martes y jueves de 16.30 a 19.30 horas. El plazo de presentación de los diseños participantes finalizará el jueves 6 de febrero de 2020 a las 19.30 horas.

PREMIO

La persona ganadora recibirá un premio en metálico de 450 euros, a cuya cantidad se le aplicará la retención que proceda en concepto de IRPF. La entrega del premio tendrá lugar en un acto conmemorativo del Día Internacional de la Mujer, organizado por la Delegación de Igualdad, que informará directamente a la persona ganadora del lugar y hora de celebración del evento.

EXPOSICIÓN

La Delegación de Igualdad expondrá las obras presentadas, en la propia sede de este organismo, entre el 1 y el 30 de marzo de 2020.

EXTRACTO DE LAS BASES DEL XI CONCURSO DE RELATO CORTO CONMEMORATIVO DEL 8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

OBJETIVO

El objetivo de este concurso es impulsar a la ciudadanía a la reflexión sobre las desigualdades entre hombres y mujeres que todavía existen y visibilizar la situación de desventaja que las mujeres tienen en esta sociedad.

PARTICIPANTES

Pueden participar en el certamen personas mayores de 18 años. Sólo se aceptará un original por participante.

EL RELATO

Autoría y originalidad: los relatos presentados al concurso deberán ser originales del autor/a, y no haber sido premiados en ningún otro certamen, sin que el Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes convocante asuma responsabilidades por el uso indebido de propiedad intelectual por parte de las personas que se presenten al concurso. **Temática:** los relatos irán dirigidos a visibilizar la situación de las mujeres en nuestra sociedad, denunciar las desigualdades entre mujeres y hombres y fomentar la igualdad en los diferentes ámbitos culturales, sociales y laborales. Los trabajos presentados deberán cumplir todos los requisitos técnicos contenidos en las bases de esta convocatoria, y podrán ser excluidos aquellos que no lo cumplan y los que aún cumpliéndolos, sean considerados por la organización contrarios al espíritu de la temática del concurso, especialmente por no ser respetuosos con los Derechos Humanos y con la dignidad de las mujeres.

No serán premiados los relatos presentados a este concurso en ediciones anteriores. **Requerimientos técnicos:** la extensión del relato no será superior a 3 páginas, en DIN A4, archivo Word, con tipo de letra Arial del tamaño 12, interlineado 1,5 y márgenes superior, inferior, derecho e izquierdo en torno a 2cm. El incumplimiento de los requisitos técnicos dará lugar a la descalificación del relato presentado.

FORMA Y PLAZO DE PRESENTACIÓN

El relato se enviará, sin firma, por correo electrónico a mujer@ssreyes.org. El correo electrónico contendrá:

- El relato en archivo Word.
- La ficha de identificación debidamente cumplimentada.
- La declaración jurada sobre la originalidad de la obra presentada.

Las personas interesadas enviarán el relato y la documentación exigida por correo electrónico a mujer@ssreyes.org, hasta el día 7 de febrero de 2020.

PREMIO

La persona ganadora recibirá un premio en metálico de 450 euros, a cuya cantidad se le aplicará la retención que proceda en concepto de IRPF. La entrega del premio tendrá lugar en un acto conmemorativo del Día Internacional de las Mujeres, organizado por la Delegación de Igualdad, que informará directamente a la persona ganadora del lugar y hora de celebración del evento.

Los textos se deben dirigir, incluyendo nombre y apellidos, dirección completa, número de teléfono y localidad, a la dirección de correo electrónico: anuncioslaplaza@ssreyes.org

DEMANDA DE EMPLEO

Estudiante de 21 años, con experiencia, se ofrece para ayudar en tareas domésticas entre semana y también sábados y domingos. Con buenas referencias. Persona seria y honesta. **Tel. 654 184 852**

Joven responsable con experiencia se ofrece como ayudante de reparto, pintura, limpieza, jardinería, interno, externo, cuidado de mayores y fincas. **Tel. 663 433 372**

Mujer buena y cariñosa busca trabajo en cuidado de niños o mayores, limpieza de hogar u oficina. Plancha. Disponibilidad de horario. Tardes, mañanas y noches. **Tel. 610 903 645**

Señorita busca empleo en cuidado de mayores, niños. Recoger del cole, limpieza de casa. Estudios de Educación Infantil e Informática. Referencias. **Tel. 643 690 075**

Mujer con experiencia para limpieza en casa por horas. **Tel. 667 676 716**

Seria y responsable con experiencia y referencias busca trabajo limpieza y plancha por horas. **Tel. 672 979 461**

Seria y responsable con referencias busca trabajo por horas en limpieza y plancha. **Tel. 722 681 957**

Mujer con referencias y experiencia limpia casas por horas/ media jornada desde 7:30 h. **Tel. 669 261 011**

Mujer con 38 años, referencias, experiencia, limpia casas, plancha. **Tel. 635 828 012**

Chica honesta, responsable, busca trabajo por las tardes con niños o personas mayores. Cocina, limpieza. **Tel. 632 587 588**

Busca trabajo externa. Cocina, plancha, limpieza, cuidado mayores o niños. Referencias. **Tel. 694 488 378**

Señora con referencias para servicio doméstico. **Tel. 622 342 857**

Mujer busca trabajo con limpieza planchar cuidar mayores o niños. Referencias. **Tel. 642 708 578**

Señora busca trabajo por horas en tareas domésticas por las mañanas o tardes, limpieza, plancha o acompañado de niños. **Tel. 674 768 328**

Busca trabajo de interna o externa en cuidado de niños y personas mayores. **Tel. 641 431 018**

Busca trabajo en limpieza de portales hospitales centros de mayores panaderías guarderías etc. **Tel. 698 460 281**

Señora busca trabajo por horas. Experiencia. **Tel. 664 436 933**

Chica joven y responsable se ofrece para tareas de limpieza y cuidado de niños. Máxima confianza. Experiencia y referencias. **Tel. 671 388 402**

Chica con vehículo realiza tareas de limpieza, cuidado de niños o mayores, limpieza de portales u oficinas de lunes a viernes por la mañana. **Tel. 687 684 655**

Chica seria y responsable busca trabajo por horas de lunes a viernes mañana cuidando niños o mayores. Cocina, plancha, limpieza. Experiencia. **Tel. 658 446 893**

Busca trabajo en limpieza de casas, cuidado de niños, mayores o con discapacidad. Honrada y trabajadora. **Tel. 605 582 810**

Busca trabajo como empleada de hogar, plancha, cocina, cuidado de persona mayor los lunes, miércoles y viernes. **Tel. 662 244 565**

Busca trabajo en limpieza como interna o externa, noches, fines de semana. Cuidado de niños y mayores. Cocina y plancha. Experiencia. **Tel. 631 001 886**

Camarero de barra y sala con experiencia. **Tel. 722 714 085**

Persona trabajadora y puntual se ofrece para conductor, chófer, almacén, fábrica. Preferiblemente para la Zona Norte. Seriedad y Responsabilidad. Tarjeta de tacógrafo digital. Tarjeta CAP. Carnet B-BTP-C-CI.C+E. Vehículo propio. **Tel. 677 030 121 y 9165113 82**

Hombre con experiencia se ofrece para limpiar portales. Responsable y limpio. **Tel. 608 373 876**

Profesora de secundaria imparte clases de inglés, lengua, técnicas de estudio, español para extranjeros. 8 a 18 años. 12-15 €. **Tel. 690 080 217**

Chica responsable imparte clases particulares desde primaria a bachillerato. Todos los días de la semana. 10 €/h. **Tel. 689 910 240**

Estudiante universitaria de Ed. Primaria e Infantil con experiencia y nivel C1 de inglés ofrece clases a niños de 6 a 18 años. Refuerzo, deberes. Todas las materias. También clases de conversación en inglés a adultos. **Tel. 636 496 796**

Joven residente en la zona se ofrece a impartir clases particulares de castellano e inglés con muy buenas referencias, plena adaptación a distintos niveles y conocimientos en gramática, análisis de textos. 7 €/h. **Tel. 696 107 989**

English lessons for children and adults by qualified teacher. Previous experience. Good price. Mornings and evenings. Inglés para adultos y niños. Experiencia previa. Mañanas y tardes. **Tel. 616 979 443**

OFERTA DE EMPLEO

Se necesita oficial instalador de toldos para empresa en Alcobendas. Contrato fijo. **ruben@toldosnorte.es**

Se necesita personal para obras de pocería. Imprescindible experiencia y cursos de 20 h. mínimo. **Tel. 617 481 202**

Se necesita ayudante u oficial de peluquería. Urge. **Tel. 679 957 673**

VENTA PISOS

Vende piso bajo, 3 hab., cocina con office, 2 armarios empotrados, baño, calefacción de g/n, climatit, tarima. Precio 205.000 €. Abstenerse agencias. **Tel. 646 767 400**

ALQUILER PISOS

Busca piso de 3 ó 4 hab. en S.S. Reyes o Alcobendas. 700 a 800 €. Aporta nóminas. **Tel. 660 733 544**

LOCALES Y NAVES

Se vende o alquila local en Av. de la Rioja 16. Diáfano, en planta calle, con salida de humos y amplísimo escaparate. En bruto. 750 €. Se ofrece carencia. Venta 134.900 €. **Tel. 687 410 429**

Vende o alquila plaza de garaje en la c/ Bilbao, 5. **Tel. 675 105 289**

Alquila plaza de Garaje c/ San Roque, 27. 75 €. **Tel. 679 150 778**

VARIOS

Vende bolso negro de Tous, piel, 100 €. WhatsApp. **Tel. 686 843 720**

Perdidas llaves el 25 de diciembre en la urbanización Lomas del Rey. Llevan llavero con la inscripción Mandarin Duck. **Tel. 686 091 070**

Vende saco para silla de paseo, 2 sillas de niños, bicicleta para niño y para adulto. Patinete de 3 ruedas, carrito y cama de muñeca, ropa de niño y de chica (T.S-M), banco de abdominales. **Tel. 600 385 211**

Vende ropa de tallas grandes de segunda mano y zapatos y botines nuevos t. 39 y 40. **Tel. 656 673 794**

Vende gran lote de bebé niña de 0 a 12 meses. **Tel. 627 668 576**

Vende vajilla de cristal de coca-cola nueva y completa con 18 platos. Regala 6 vasos a juego también de coca-cola. Envía fotos. 30 € negociables. **Tel. 610 250 229**

Regala cambiador para bebé. **Tel. 609 034 791**

Vende dos bicicletas para niños de 6-8 años, triciclo infantil, espinilleras de fútbol, impresora y ordenador Foto por whatsapp. **Tel. 667 876 97**

#Sanse

Si ya no me quieres llévame al
PUNTO LIMPIO
de Sanse

Avenida de Tenerife nº 7

De lunes a viernes:
de 8 a 20 horas

Sábados:
de 9 a 20 horas

Domingos y festivos:
de 9 a 14 horas.



Limpio

**RECOGIDA de MUEBLES Y ENSERES
NO LOS DEJES ABANDONADOS EN LA CALLE**

En Sanse te los recogemos **gratuitamente**

llamando al teléfono



010



SERVICIO DE ATENCIÓN CIUDADANA

- Edificio El Caserón
Pza. de la Constitución, 1
T. 91 659 71 00
informacion@ssreyes.org
- Centro de Barrio Los Arroyos
Pº de Guadalajara, 5
T. 91 651 70 66
informacion@ssreyes.org
- Centro Sociocultural Club de Campo
Av. Federico Chueca s/n
T. 91 659 55 47
- Centro Cívico Pepe Viyuela
Av. Tenerife, 7
T. 91 659 71 13

ARCHIVO MUNICIPAL

Pza. de la Constitución, 1
T. 91 659 71 00. archivo@ssreyes.org

BIBLIOTECAS MUNICIPALES

- Biblioteca Marcos Ana
Pza. de Andrés Caballero, 2
T. 91 261 64 80 / 3
bibliocentral@ssreyes.org
- Biblioteca Plaza de la Iglesia
Pza. de la Iglesia, 4 T. 91 659 71 35
biblio-plazaiglesia@ssreyes.org
- Biblioteca Claudio Rodríguez
Av. Maximiliano Puerro del Tell,
s/n T. 91 659 05 72
biblio-claudiorodriguez@ssreyes.org

MEDIO AMBIENTE

- Centro tecnológico
Avda. Matapiñonera 38
T. 91 659 17 63
medioambiente@ssreyes.org
- Centro de Naturaleza 'Dehesa Boyal'.
Av. Navarrodán, s/n
T. 91 652 94 89. Fax 91 652 63 72
- Parques y Jardines'. Centro
tecnológico. Avd Matapiñonera,
38. T. 91 659 1764

URBANISMO

- Recogidas de residuos y limpieza viaria.
Edificio El Caserón.
Plaza de la Constitución
Tel. 91 659 71 22
limpiezaviariayresiduosurbanos@
ssreyes.org

CONSUMO O.M.I.C

Pza. de la Constitución, 1
T. 91 653 74 29. omic@ssreyes.org

CULTURA

- Teatro Auditorio Adolfo Marsillach
Av. Baunatal, 18
T. 91 658 89 90
Taquilla 91 651 89 85
marsillach@redescena.net
- Universidad Popular José Hierro
Centro Pablo Iglesias
Av. Baunatal, 18
T. 91 658 89 90
cultura@ssreyes.org
- Museo Etnográfico 'El Caserón'
Edificio "El Caserón"
Pza. de la Constitución, 1
T. 91 625 88 52.
cultura@ssreyes.org

- Centro Sociocultural Club de Campo
Av. Federico Chueca s/n
T. 91 659 55 47
- Centro de Barrio Los Arroyos
Pº de Guadalajara, 5. T. 91 651 70 66

DEPORTES

- Complejo Deportivo Municipal
Dehesa Boyal
Av. Navarrodán, s/n
T. 91 659 29 23
- Centro Municipal Claudio Rodríguez
Av. Maximiliano Puerro del Tell,
s/n T. 91 654 09 00
- Centro Deportivo Municipal
Miguel Ángel Martín Perdiguero
Av. de La Sierra, 24. T. 91 651 93 61
- Servicio Municipal de Deportes
Av. Navarrodán, s/n
T. 91 663 66 11
deportes@ssreyes.org

DESARROLLO LOCAL

- Centro Municipal de Empresas
Av. Cerro del Águila, 9
T. 91 663 79 09 cme@ssreyes.org
bolsaempleo@ssreyes.org
- Centro de Formación
Ocupacional
C/ Ramón y Cajal, 5
T. 91 658 78 01
centrodeformacion@ssreyes.org

EDUCACIÓN

- Centro Sociocultural Pablo Iglesias
Av. Baunatal, 18
T. 91 658 89 90
educacion@ssreyes.org
- Escuela Infantil Municipal
'Las Cumbres'
Av. de Andalucía, s/n.
T. 91 651 86 68
trinidad.narajo@madrid.org
- Escuela Infantil Municipal
'La Locomotora'
Av. de Pontevedra, 2
T. 91 654 72 81
lalocomotora@ssreyes.org
- Escuela Infantil Municipal 'Sanserito'
c/ Emilia Pardo Bazán, 6
T. 91 268 52 80
escuelainfantil-2@hotmail.com
- Escuela Infantil de la CM 'El Faro'.
Av. Talavera de la Reina s/n
T. 91 659 34 47
carolina_arza@hotmail.com
- Escuela Infantil de la CM.
'La Comba'
Av. Aragón, 1. T. 91 658 68 46,
eei.lacomba.sansebastian@educa.
madrid.org
- Escuela Municipal de Música y Danza
Paseo de Guadalajara, 9
T. 91 651 97 47 escuelamusica@
ssreyes.org

EMPRESA MUNICIPAL DE SUELO Y VIVIENDA (EMSV)

C/ Acacias, 6, Local, B
T. 91 659 07 17. emsv@emsvssreyes.es

IGUALDAD

C/ Recreo, 2 T. 91 653 02 69/88
mujer@ssreyes.org

JUVENTUD E INFANCIA

- Centro Joven Sansé 'Daniel Rodríguez'
Av. Valencia, 3 T. 91 652 08 89
juventud@ssreyes.org
- Centro de Actividades para la Infancia
Av. de Baunatal, 9B T. 91 652 08 89.
infancia@ssreyes.org

OFICINA DE PROMOCIÓN, TURISMO Y FESTEJOS

Plaza de la Constitución,
edificio El Caserón, planta baja
T. 91 623 81 90 festejos@ssreyes.org

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

- Centro Actúa
C/Dos de Mayo, 6 T. 91 659 39 41
pciudadana@ssreyes.org
- Centro Cívico Pepe Viyuela
Av. Tenerife, 7 T. 91 659 39 40

PERSONAS MAYORES

- Centro Municipal
de Personas Mayores
C/ Benasque, c/v C/ Canal de
Isabel II T. 91 653 97 06 / 91 659
35 20 infomayores@ssreyes.org

PROTECCIÓN CIUDADANA

- Policía Local
C/ Real, 97 T. 91 651 33 00
policia@ssreyes.org
- Depósito Municipal de Vehículos
T. 91 659 38 19
- Protección Civil
C/ Real, 97 T. 91 663 77 13
proteccioncivil@ssreyes.org

SALUD, SERVICIOS SOCIALES Y DISCAPACIDAD

- Centro Municipal de Servicios
C/ Federico García Lorca, s/n T. 91
654 08 22 Servicios sociales: Adm. T.
91 659 22 34 / 35 / 36 / 37 Salud: T.
91 654 08 22 Discapacidad: T. 91 654
08 22 observatoriodiscapacidad@
ssreyes.org

SERVICIOS ECONÓMICOS

Plaza de la Iglesia, 7 T. 91 659 71 00

UNIDAD DE MEDIOS AUDIOVISUALES CANAL NORTE TV

Av. Matapiñonera, s/n Tel. 91 652 75 23
canalnorte@canalnorte.org

GRUPOS POLÍTICOS

- Partido Socialista Obrero Español (PSOE)
T. 91 659 71 00 Ext. 21157
- Partido Popular (PP)
T. 91 659 71 00 Ext. 21270
- Ciudadanos
T. 91 659 71 00 Ext. 21299
- Izquierda Independiente
T. 91 659 71 00 Ext. 21235
- VOX
T. 91 659 71 00 Ext. 21044
- Más Madrid - IU - Equo,
T. 91 659 71 00 Ext 21213
- Podemos
T. 91 659 71 00 Ext. 21158

 **euronics**
MAYORAL

**LIQUIDACIÓN
POR REFORMA**

**Descuentos
de hasta el**

50%

 **STAR
DAYS**

**en lavadoras, frigoríficos
lavavajillas, secadoras,
muebles de cocina...**

¡y mucho más!

Visítanos en

**Av. Dr. SEVERO OCHOA, 36 (Alcobendas)
91 490 07 74**

Todos nuestros artículos son nuevos y con garantía oficial del fabricante

COMPRA • VENTA • ALQUILER • INVERSIONES
NOMADA | **916 593 914**
SERVICIOS INMOBILIARIOS | www.nomadainmobiliaria.com

Isla Graciosa N4 Local • 28703 San Sebastián de los Reyes (Madrid) • nomada@nomadainmobiliaria.com



VENDE TU CASA ESTE AÑO
**ANTES, POR MÁS
Y MEJOR**

