



El paro da un respiro y Majadahonda cierra 2023 con mejores datos que el año anterior

El número de desempleados baja en casi cien personas durante el año pasado y menos de 2.000 vecinos siguen apuntados a las listas del paro. | *pág. 4*

● **El sector servicios copa prácticamente el 100% de las personas en paro**

● **El Ayuntamiento ofrece el portal de empleo y el rincón del emprendedor**

MÁS NOTICIAS

Madrid, cuna del emprendimiento

Las políticas económicas de la Puerta del Sol dan sus frutos. Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) del pasado mes de noviembre, una de cada cuatro empresas elige la Comunidad de Madrid para lanzar su proyecto. En segundo lugar se sitúa Catalunya. La media de la Comunidad de Madrid se coloca dos puntos por encima de la media nacional. | *pág. 10*



MÁS NOTICIAS

El Ayuntamiento da el primer paso para instalar 118 cámaras de videovigilancia en toda la ciudad | *pág. 2*

La tasa del Gobierno para financiar recogida y tratamiento de basuras se retrasa hasta 2025 | *pág. 2*

El Rayo ficha a cinco jugadores y sitúa a Jon Erice en el banquillo, pero sigue en puestos de descenso | *pág. 14*

El IEA avanzado cierra un año de expansión

El Instituto de Emprendimiento Avanzado (IEA) culmina 2023 como líder indiscutible en la formación de emprendedores en España. La escuela de negocios que preside Juan Claudio Abelló ha consolidado su proyecto y ha ampliado su presencia en España, a la vez que ha introducido importantes cambios en sus proyectos en Estados Unidos y Colombia.

El IEA abrió una nueva sede en Zaragoza que se suma a las que ya tiene en Madrid, Barcelona y Málaga. Fuera de nuestras fronteras, inauguró nuevas oficinas en Bo-

gotá y ha renovado al equipo directivo de la Universidad de Saint Kolbe en Miami. El Fast MBA sigue creciendo como el formato preferido por los emprendedores que buscan la formación necesaria para poner en marcha sus proyectos.

El IEA cierra 2023 con nuevos retos, después de haber obtenido la confianza del Consejo de Procuradores de España para formar a sus profesionales y con la satisfacción de haber formado a directivos de empresas como Premium Madrid o Inspiralía. | *pág. 9*



DESCARGA TU EJEMPLAR



Aprobado el proyecto de obra civil para instalar la red que conectará el sistema de videovigilancia

•• **Raquel Fernández.** El circuito subterráneo por el que estarán conectadas las cámaras de videovigilancia contará finalmente con una red de fibra de 37 kilómetros. Así lo ha acordado la Junta de Gobierno del Ayuntamiento, en la que también aprobado el proyecto de obra civil, que incluye canalizaciones, basamentos, tendidos de cable eléctrico, cable de fibra óptica y el esquema de comunicaciones específico de este sistema, que se prevé que entre en funcionamiento en 2025.

En total, se procederá a la instalación de 118 puntos de vigilancia, 360°, destinados, entre otros aspectos, al control de tráfico (al contar con lectores de matrícula) y funciones especializadas en situaciones de seguridad específicas. Por ello, podrán aportar datos para supervisar el tráfico, fechas concretas, horas, velocidad e incluso visionar determinadas situaciones o disponer de evidencias en procesos de investigación de supuestos hechos delictivos.

Destacan desde el Consistorio que la principal “ventaja” de la infraestructura es su “independencia de cualquier operador externo, lo que facilita la adap-



tación a las necesidades cambiantes y la posibilidad de expandir el número de puntos de cámara según sea necesario”.

“Además, garantizará la flexibilidad requerida por los servicios de seguridad municipales. Toda la información recopilada

será centralizada en el sistema de control de la Policía Local para su supervisión, archivo y para cumplir con los procedimientos operativos necesarios”, han añadido.

Según detalló a En Papel el concejal de Seguridad, Antonio

Rodríguez, cuando en una entrevista dio a conocer las principales características del proyecto, se desarrollará acorde con la Ley Orgánica de Protección de Datos y cualquier otra normativa aplicable, para lo que el Ayuntamiento ha solicitado “to-

dos los permisos necesarios”. En cuanto al mantenimiento de las imágenes, puntualizó que la normativa establece un máximo de un mes, pero que si se trata de hechos delictivos, el máximo es de tres meses.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

De este modo, indicó que las cámaras serán de cuatro tipologías: las de tráfico, las de seguridad, las de lectura de matrículas, y las que permitirán combinar estas aplicaciones.

Las de tráfico permitirán conocer la situación de las vías y además trazar el movimiento de personas o vehículos. Las cámaras de seguridad, que estarán coordinadas con las de tráfico, estarán dotadas con un avanzado sistema de inteligencia artificial capaz de localizar a personas mediante determinados parámetros, como sus características físicas o su indumentaria.

Las de lectura de matrículas irán destinadas también a controlar el tráfico y el acceso de vehículos; mientras que el cuarto tipo de cámaras es una combinación de las anteriores, al permitir combinar la seguridad con el tráfico o con la lectura de matrículas.

El Ayuntamiento no aplicará hasta 2025 la nueva tasa de gestión de residuos

•• **En Papel.** El Ayuntamiento ha anunciado que no aplicará hasta 2025 la tasa de gestión de residuos establecida por el Gobierno central, en virtud de la Ley 7/2022, de 8 de abril, de residuos y suelos contaminados para una economía circular.

Explican desde el Consistorio, respecto a esta normativa, que “obliga y vincula a las entidades locales a disponer y aplicar una tasa para financiar los costes del servicio de recogida, transporte y tratamiento de residuos”, que apurarán el “plazo legal disponible” con el objetivo de “mantener una política fiscal moderada y flexible que le ha convertido en el segundo municipio español de más de 50.000 habitantes con la presión fiscal más baja”.



Detallan que “prueba” de que no se va a aplicar esta tasa en 2024 es que en los Presupuestos no se contempla como ingreso esta cuestión. Así, a lo largo de este año se procederá a “diseñar el contenido de la ordenanza

fiscal reguladora” de este nuevo tributo.

“Se están comenzando a analizar las características y usos de los inmuebles existentes en el municipio y, en paralelo, se estudiarán las posibles bonificacio-

nes que se consideren procedentes para determinar y atenuar el impacto de esta nueva tasa para hogares, profesionales, comercios y empresa”, aseguran.

La normativa, según figura en el BOE y recoge su artículo 1, tiene por objeto “la prevención y la reducción de la generación de residuos y de los impactos adversos de su generación y gestión, la reducción del impacto global del uso de los recursos y la mejora de la eficiencia de dicho uso con el objeto de, en última instancia, proteger el medio ambiente y la salud humana y efectuar la transición a una economía circular y baja en carbono con modelos empresariales, productos y materiales innovadores y sostenibles”.

Modificación del tráfico durante las obras de la pasarela de Roza Martín

•• **P.E.P.** Hasta finales de marzo permanecerá activa la modificación temporal del tráfico en la zona de Roza Martín, en la que se está construyendo la pasarela peatonal. La zona afectada comprende las rotondas ubicadas antes y después del puente que cruza la M50 y conecta el centro de Majadahonda con las carreteras M503 y M516.

Ambas gloriets dejarán de prestar servicio circular individual de redistribución del tráfico y pasarán a formar un círculo único de tráfico entre ambas. Los vehículos que necesiten hacer el giro completo en esta rotonda lo podrán seguir haciendo en todo momento, pero a través de la rotonda ubicada al otro lado de la carretera M50.

Sirnilan: cómics para todos los gustos y todas las edades en el Tutti de Majadahonda

••Living Majadahonda. Hoy traemos a esta sección de Living Majadahonda a un templo del cómic desconocido para muchos: Sirnilan. Es una tienda de cómics para todas las edades en la que podemos encontrar también libros nuevos y de ocasión, además de cromos y juguetes de colección para todos los públicos. Y para saber más hemos querido entrevistar a su propietario, Carlos Coriasso.

CARLOS, PARA TODO EL QUE NUNCA HAYA OÍDO HABLAR DE VOSOTROS, ¿CÓMO EXPLICARÍAS QUÉ ES SIRNILAN?

Sirnilan es una tienda de cómics diferente a las demás porque podemos encontrar mucho cómic de colección y también antiguo. Y en la que, por supuesto, se pueden encargar ediciones especiales o ejemplares que no estén físicamente en la tienda. Aunque en esta tienda en realidad se puede encontrar casi de todo.

¿PODEMOS TAMBIÉN ENCONTRAR LA TIENDA EN INTERNET?

Sí. Está todo en www.sirnilan-comics.com, incluyendo un catálogo en Todocolección con más cómics y libros antiguos y también algunos descatalogados.

¿DÓNDE ESTÁ UBICADA LA TIENDA Y CUÁNTO TIEMPO LLEVA EN MAJADAHONDA?

Está en el centro comercial Tutti. Y llevo con ella algo más de un año. Es un sitio complicado, porque no tiene mucho tránsito de gente, pero va creciendo poco a poco y yo estoy muy contento con este primer año. Sobre todo, se nota más movimiento los martes y los sábados y la gente me puede encontrar muchas veces repartiendo flyers en la entrada.

¿CUÁLES SON LOS CÓMICS QUE MÁS SE VENDEN?

En la tienda se vende de todo,



pero cuando voy a alguna feria o mercadillo de libros, los ejemplares más pedidos siempre son los de Mortadelo y Filemón, Astérix y Tintín. Aunque los superhéroes también tienen su público.

¿CUÁL ES EL HORARIO DE LA TIENDA?

De martes a viernes, de 11:30 a 14h y de 16h a 19:30h y los sábados, de 11:30h a 14:30h.

Y YA POR ÚLTIMO, QUE ESTO SEGURO QUE LE INTERESA A MUCHA GENTE, ¿HACÉIS TALLERES DE CÓMICS?

Sí, hemos hecho ya algunos y tendremos uno el último sábado de enero, de 10h a 12h. Todos los meses habrá alguno.

Ha sido un placer entrevistar a Carlos para este número y conocer todo lo que hay detrás de este templo del cómic en Majadahonda.

VpMJ
Vecinos por Majadahonda
Grupo Municipal

¡VISÍTANOS!

Tus dudas,
preguntas,
iniciativas
y quejas

Soportales
del Ayuntamiento

Ayuntamiento de Majadahonda

El IES María de Zayas cuenta con un biodigestor que transforma residuos en biogás y fertilizante

•• **Raquel Fernández.** Las cocinas del IES de Formación Profesional Específica María de Zayas y Sotomayor utilizan un novedoso elemento de eficiencia energética. Se trata de un biodigestor, que es capaz de convertir los residuos sólidos que se generan a diario en biogás, lo que les convierte, según afirman, en el primer instituto del país en utilizar este método.

El centro, en el que se imparten enseñanzas de grado Básico, Medio y Superior de Cocina y Restauración, cuenta con dos restaurantes y una tienda con comida para llevar, en los que los alumnos, como parte de su formación, ofrecen al público (previa reserva en el caso de los restaurantes) recetas elaboradas por ellos mismos.

Entre otras, hay que citar mollejas rebozadas, espuma de alcafofa, arroz de carabineros, puré de patata con pistacho, secreto con espuma de limón, *biscuit* de pasta de pischacho puro, sorbete de limón con romero... Una completa carta con más platos que, según consta en su web, se presenta, en función del día y de la opción elegida por el cliente, en menú tradicional y menú degustación.

La coordinadora de Eficiencia



Energética del instituto, Elsa Campano, ha explicado que cada día se genera una media de 17 kilos de residuos orgánicos, con los que se obtiene biogás para cocinar durante tres horas. “La utilización de este sistema permite reducir el consumo energético del centro e incrementar la presencia de la sostenibilidad en el proyecto educativo del centro”, ha resaltado.

En lo que se refiere al biodiges-

tor, es un depósito en el que se vierten los residuos orgánicos. Una vez fermentados, se obtiene biogás y también fertilizante. Este último producto se utiliza en la huerta ecológica del centro, donde se producen frutas y verduras que después cocinan.

En este sentido, la coordinadora ha detallado que a lo largo del curso 22-23 el centro recibió fondos europeos Next Generation con los que se han instalado placas so-

lares, válvulas termostáticas en los radiadores y puntos de recarga para coches eléctricos, entre otras iniciativas.

El IES María de Zayas y Sotomayor ofrece más formaciones de Técnicos y Técnicos Superiores en Informática y Comunicaciones, Administración y Gestión, Educación Infantil, Hostelería y Turismo, Comercio y Marketing y Servicios socioculturales y a la comunidad.

Cruz Roja recibe fondos para promover el empleo

•• **En Papel.** Cruz Roja Española, que cuenta con atención en la Asamblea Local de Las Rozas-Majadahonda, ha sido receptora de una partida del Fondo Social Europeo (FSE) para los próximos 6 años y medio, lo que permitirá potenciar su labor en el Plan de Empleo.

Según informa la entidad, las seis propuestas presentadas incluyen 10 proyectos, con un coste total de más de 280.600.000 euros, de los que el FSE aportará más de 192 millones de euros. Con estos proyectos, se llegará a más de 310.000 personas, con el apoyo añadido de 27.000 empresas. Además, la financiación “permitirá, de manera general, ampliar las coberturas de atención y poder crecer en nuevas localidades”.

“Todas esas personas mejorarán sus competencias para el empleo, destacando que más de 95.000 se formarán para estar más preparadas de cara al mercado laboral, y se prevé que cerca de 150.000 personas accedan a un empleo”, han señalado.

En la Comunidad de Madrid, Cruz Roja contará con un presupuesto de unos 8 millones de euros, que permitirá la atención de 10.500 personas.

Majadahonda cierra 2023 con un descenso en el número de personas en desempleo

•• **R.F.B.** Majadahonda ha cerrado diciembre de 2023 con buenas noticias en lo que se refiere al descenso en el número de personas en paro, con 1.892 personas, frente a las 1.991 que había registradas en enero del mismo año, según consta en el informe ‘Empleo y mercado de trabajo’ elaborado por la Subdirección General de Análisis, Planificación y Evaluación, y el equipo técnico del área de Análisis y Estrategia de la Comunidad de Madrid.

En lo que se refiere al último mes de 2023, de las 1.892 personas sin trabajo, en el caso de los hombres, 36 son menores de 25 años; mientras que 245 tienen edades entre los 25 y 44 años; y 532 son mayores de 45 años. En el caso de las mujeres, 18 son menores



de 25 años; 311 tienen entre 25 y 44 años y 750 son mayores de 45 años. Por sectores, según este estudio, seis de los demandantes pertenecen al ámbito de la agricultura, 93 al de la construcción y 1.662 al de servicios.

PORTAL DE EMPLEO

Para contribuir en la búsqueda activa de trabajo, el Ayuntamiento cuenta con el Portal de Empleo, en <https://majadahonda.portalemp.com/>, en la que se ofrece

tanto asesoramiento a empresas y autónomos, como orientación laboral. El servicio cuenta también con oficina física, en la Avenida de Guadarrama, 34.

En este sentido, se presentan las últimas ofertas que se reciben, cursos y novedades como las referentes al Salario Mínimo Interprofesional (SMI), ayudas a la contratación y bonificaciones, entre otras cuestiones. Destaca también el apartado ‘Rincón del emprendedor’, en el que se detallan los pasos a seguir para quienes deseen poner en marcha una empresa, con las fases, los errores y las preguntas más frecuentes. En lo que se refiere a formaciones, está abierta la inscripción para el taller ‘¿Necesitas ayuda para puntuarte a la bolsa de empleo?’.

Actividades educativas para adultos

•• **P.E.P.** El Ayuntamiento ha organizado actividades educativas para adultos a partir de la primera semana de marzo, con sesiones presenciales en el Auditorio Alfredo Kraus. Entre los cursos ofrecidos se encuentran ‘Claves y secretos de la Historia del Arte’, ‘Recorridos por Madrid’, ‘Rutas y Sendas del Arte’, e ‘Inglés para viajar’.

Además, los recorridos por Madrid abarcarán el Madrid medieval, el Madrid de los Austrias y de los Borbones, el Parque de El Retiro, así como visitas a museos como el de los Orígenes, el de Historia de Madrid y de San Isidro y rutas temáticas por el Madrid de los grandes bancos, el barrio de Malasaña, el Madrid literario y la Gran Vía.

COMUNIDAD DE MADRID

La Comunidad construye 180 viviendas de VPPA

••En Papel. La Comunidad de Madrid va a iniciar la construcción de 180 viviendas de protección pública para alquilar a precio asequible (VPPA) en el entorno de las calles Moreno Torroba, Isaac Albéniz y Avenida de la Oliva. Se prevé que los trabajos concluyan en 2026.

Esta actuación se dirige a familias en situación de vulnerabilidad y cuenta con una inversión de casi 24 millones de euros. El proyecto, promovido por la Agencia de Vivienda Social (AVS), plantea la construcción de las viviendas sobre una parcela de 15.000 metros cuadrados, distribuidas en bloques. Todas ellas tienen una superficie útil de 52 metros cuadrados repartidos en dos dormitorios, salón, cocina, tendedero y un baño. Además, la promoción alberga ocho pisos destinados a personas con movilidad reducida y todos los inmuebles disponen de trastero y parking.

PP MAJADAHONDA

Lola Moreno, nueva presidenta del PP majariego

••R.F.B. Lola Moreno es la nueva presidenta del Partido Popular de Majadahonda, tras haber sido elegida con casi el 98 por ciento de los votos de los militantes que participaron en los comicios.

En concreto, han votado 167 personas, manifestando su apoyo a Moreno 163, registrándose dos abstenciones y dos votos nulos.

Moreno, que es también alcaldesa desde junio de 2023, ha obtenido, según publicó al cierre de esta edición ella misma en sus redes sociales, el apoyo del 97,6 por ciento de los afiliados, a quienes mostró su agradecimiento.

“Gracias a todos los afiliados del @ppmajadahonda por haberme dado vuestro apoyo y proclamarme presidenta del



partido con el 97,6% de los votos”, indicó.

Hasta el momento, el anterior presidente del partido en la localidad era el ex alcalde José Luis Álvarez Ustarroz.

El PP está al frente del Ayuntamiento, con mayoría absoluta, con 15 de 25 concejales. El resto de partidos en la Corporación son Vox, con 4 ediles; PSOE, con 3; Vecinos por Majadahonda, con 2; y MM-IU, con 1.

PSOE MAJADAHONDA

El portavoz del PSOE local, en la convención socialista de La Coruña

••R.F.B. El portavoz del Grupo Municipal Socialista de Majadahonda, David Rodríguez Cabrera, ha participado en la convención del PSOE, celebrada en La Coruña.

A ella han asistido el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, el delegado del Gobierno en Madrid, Francisco Martín, y el ministro de la Presidencia, Félix Bolaños, entre otros mandatarios tanto a nivel nacional como territorial.

“Construyendo presente y futuro desde el diálogo en A Coruña. Hablamos de economía para las personas, del Estado del Bienestar, cohesión territorial, transición ecológica... Avanzamos en igualdad, derechos y progreso”, ha recogido en sus redes sociales Rodríguez Cabrera.

El concejal majariego, en la oposición del Ayuntamiento de la localidad, ha explicado que en el encuentro se han abordado “temas muy importantes”



para el “presente y futuro” de España, representando a Majadahonda con la delegación de Madrid.

“Hablando de temas tan importantes como es el reto demográfico, la transición ecológica, la economía para las personas y cómo podemos seguir avanzando en España desde el diálogo”, ha zanjado.

Los arroces de
KIKO
MAJADAHONDA

Arroces de autor con ingredientes de primera calidad e innovadoras recetas.

El Chef Kiko Amaya comparte su pasión por los arroces y su experiencia culinaria

NOSOTROS COCINAMOS
TU DISFRUTAS!

Servicio a domicilio

699058349 695646376 Casiopea 34, los Satélites, Majadahonda

@losarocesdekiko



Encuentros con directores, ballet, 'master class' y las últimas novedades en la cartelera de Cines Zoco

••Raquel Fernández. Fotos: Amelia Revuelto. Cargada de propuestas se presenta la cartelera de Cines Zoco Majadahonda las próximas semanas, con numerosas actividades.

En concreto, dentro de los eventos de 'Directores en el Zoco', el 25 de enero a las 20 horas, el director y guionista Adolfo Dufour presentará 'Las armas no borrarán tu sonrisa', en la que narra la historia de Manuel Ruiz García, quien prosigue su lucha por su hermano, asesinado en Madrid por un comando ultraderechista, en 1977.

Dentro del mismo ciclo, el 29, estará Elena Molina, con 'Remember my name', que relata la vida de jóvenes que llegaron solos a Melilla y que encontraron su familia en un grupo de danza.

El argumento relata la vida de varios jóvenes que llegaron solos a Melilla y encontraron su familia en un grupo de danza.

Cabe resaltar la reciente visita a las salas de Paulina Urrutia, una



de las protagonistas de 'La memoria infinita'.

En las imágenes, está con una de las socias fundadoras, Amelia Revuelto, y en el coloquio, con el anterior director de las salas, Gabriel Rodríguez.

Un evento "intenso y emotivo", según los responsables de las salas, con la asistencia más de 200 espectadores, quienes tras el co-

loquio pudieron saludarla en persona.

CLUB DE CINE Y LITERATURA

Por otra parte, el 30 de enero se contará con el escritor y guionista, Jorge Corrales (@yosoycorra) para presentar 'Moon' (Duncan Jones), con el guionista Manuel Bartual como invitado. En cuanto a febrero, se abre con el 'Club de



cine y literatura', con 'No es país para viejos', en V.O.S. La proyección, con el posterior debate, será el 5 en las salas, y 6, en la Biblioteca Municipal Francisco Umbral.

El ballet en directo llevará a la Royal Opera House, el día 7, con 'Manon'. El 8 se ha organizado una 'master class', con José Luis Alcaide, sobre 'Y el cine inspiró a la pintura', con la influencia de la

película 'Adiós a las armas' en el 'Guernica', de Picasso.

Además, el 13 tendrá lugar el ciclo 'Pensar en el cine', con el tema 'La dialéctica del amo y el esclavo', cuya película, al cierre de esta edición, estaba pendiente de confirmación. El 16, dentro de las proyecciones de cine clásico, será el turno de 'El apartamento', de Billy Wilder.

Monitores especializados en la 'III Marcha de mascotas', que recorrerá el Monte del Pilar

••En Papel. El 27 de enero se celebra la 'III Marcha de mascotas', en el Monte del Pilar. Se trata de una cita con la que se pretende familiarizar a los participantes con este espacio natural y brindar de conocimientos a los propietarios de perros sobre educación canina.

El evento tiene lugar con motivo de la festividad de San Antón. Está abierto al público en general y a sus mascotas, y comenzará a las 11.30 horas. En la anterior edición, participaron más de 200 familias.

Durante la marcha, monitores especializados guiarán a los asistentes proporcionando instrucciones sobre el uso adecuado de los elementos del circuito de agility.

Además, se ofrecerá información sobre la socialización de los animales de compañía, técnicas de adiestramiento y otros aspectos relacionados con el bienestar animal. "Cualquier persona interesada puede inscribirse con sus animales de compañía, siempre acompañados por un adulto en el caso de menores", recalcan



desde el Ayuntamiento.

El punto de encuentro será en la fuente ornamental del Gran Parque Felipe VI del Monte del Pilar.

Desde allí, se iniciará una ruta de aproximadamente una hora y media por los caminos del parque forestal, que concluirá en el circuito de entrenamiento canino.

Durante el trayecto, se podrá además disfrutar del enclave natural, pasando por el Mirador, la casa palacio de Cotoblanco, la ribera y las sendas del Arroyo de Valgrande.

"Este evento proporciona la oportunidad de explorar el bosque mediterráneo de 243 hectáreas, propiedad del Ayuntamiento de Majadahonda, reconocido por su buen estado de conservación y alto valor ambiental", puntualizan.

La participación en la 'III Marcha de Mascotas' es gratuita. Los interesados pueden inscribirse hasta el viernes 26 de enero o hasta completar aforo a través del enlace <https://www.majadahonda.org/marcha-de-mascotas>.

Aplicación gratuita para conocer la disponibilidad de las plazas para personas con movilidad reducida

••R.F.B. Las personas con movilidad reducida podrán conocer en tiempo real si hay plazas de aparcamiento disponibles y su ubicación, mediante la nueva aplicación gratuita que ha puesto en marcha el Ayuntamiento.

El dispositivo es pionero en la Comunidad de Madrid y funciona gracias a los sensores instalados en las plazas reservadas para los usuarios que dispongan de la Tarjeta Europea de Estacionamiento para personas con discapacidad.

En una primera fase, los detectores se han colocado en 56 plazas dentro de la zona regulada, con posibilidad de "expandirse

en el futuro a otras áreas con necesidades de movilidad, dentro de las 150 plazas adicionales ubicadas fuera del área regulada".

La aplicación se puede descargar tanto en Android como iPhone. En la codificación de colores, el verde indica la disponibilidad de la plaza, y el rojo que está ocupada. Cuando el usuario desee seleccionar la situación que le interesa, la aplicación le guía mediante sistema GPS hasta la misma. El concejal de Movilidad y Transportes, Antonio Rodríguez, ha señalado que se pretende facilitar la movilidad evitar y "desplazamientos innecesarios".





Director:
Gorka Otaño

Editor:
Duaba Directorship, S.L.

Redacción:
Raquel Fernández
Marcos Yebra
info@enpapel.es

Cartas al director:
lectores@enpapel.es
@EnPapel2021

Impresión Alaurco

**Distribución Larry and Simon
(Con B de Buzoneo)**

Depósito Legal:
M -814-2021



Gestión

Majadahonda empieza el año con importantes proyectos en marcha. La ciudad se desprende de la parálisis en la que se había sumergido, después del cambio de candidato que se acordó en la Puerta del Sol para las últimas elecciones municipales.

En nuestro editorial, cuando se produjo aquella noticia, advertimos del riesgo de la decisión de la presidenta, Isabel Díaz Ayuso, y subrayamos que la gestión de Lola Moreno sería el mejor termómetro para juzgar si había sido un acierto o si el relevo de José Luis Álvarez Ustarroz fue un error. Lo cierto es que la ciudad se mueve, la ciudad cambia y la transformación se nota. Es cierto que muchas medidas ya se habían puesto en marcha por el anterior equipo de Gobierno, pero la

decisión política de implementarlas también merece reconocimiento. En este sentido, las 118 cámaras de videovigilancia están cada vez más cerca.

Una infraestructura que servirá para un mejor control del tráfico rodado en nuestra ciudad, pero que también irán destinadas a labores de seguridad. La pasarela peatonal de Roza Martín también echa a andar. Una reivindicación histórica de los vecinos de esa zona, que verán como mejoran sus accesos dentro de la ciudad.

El acento en la sostenibilidad y en los más necesitados también se ha notado en estos meses. La

ciudad tiene muchos puntos de recarga para coches eléctricos en una apuesta decidida por facilitar la incorporación de este tipo de vehículos, mucho menos contaminantes, a nuestra ciudad.

Una APP permite a las personas con movilidad reducida saber con antelación las plazas de aparcamiento libres antes de acudir al destino.

Medidas para mejorar la vida de los ciudadanos, medidas para la sostenibilidad, medidas para quienes más lo necesitan, pero también hay medidas importantes para la dinamización de la

ciudad y para garantizar oportunidades al emprendimiento.

La Concejalía de Empleo ha puesto en marcha el portal para conectar a demandantes de trabajo con empresas y también ha puesto a disposición de los más atrevidos el 'rincón del emprendedor' con el que pretenden resolver todas las dudas que pueda tener un emprendedor antes de poner en marcha su proyecto.

Herramientas que han contribuido, sin duda, a que Majadahonda cierre el año 2023 con 1892 vecinos apuntados a la lista del paro. Casi 100 vecinos menos que en el mes de enero del año anterior. Como medio de comunicación tenemos que evaluar la gestión de gobierno y, por el momento, la música suena bien, aunque siempre quedan cosas por hacer.

“POR EL MOMENTO, LA MÚSICA SUENA BIEN, AUNQUE SIEMPRE QUEDAN COSAS POR HACER”

Los pactos y las modas

Hace un par de semanas, Felipe González y Eduardo Madina se sentaron a hablar de la Constitución, invitados por la Fundación Gregorio Peces Barba. Durante dos horas la auscultaron, cada uno desde su atalaya y con sus edades. Recién cumplidos los cuarenta y cinco, algunos querían ver muerta a la Carta Magna. Otros creemos que sigue siendo el instrumento más útil de nuestra democracia.

Necesitada de algunos retoques, como las casas que piden a gritos una reforma antes de que se atasquen las cañerías, resulta estúpido enfrascarse en querer

dilapidarla de arriba abajo sólo por los intereses de unos pocos. Ya lo intentó Podemos y el resultado ahí está.

Felipe González siempre hablará de los 202 diputados de su primera legislatura de 1982. No cabe duda de que la vida se debía de ver de otra manera.

Cree (y Felipe González asiente) que los políticos de hoy siguen instalados en lo "irrenunciable" sin plantearse a qué pueden renunciar.

La Transición se hizo exactamente al revés. Los comunistas renunciaron a la república. El PSOE renunció al marxismo.

Suárez, a los principios del movimiento, y los ministros franquistas que llegaron a las Cortes Generales, renunciaron al propio franquismo. Sin traumas. Sin vociferar el disenso. Sin miedo.

Hoy el fragmentado Congreso de los Diputados, en vez de buscar el acuerdo, se contorsiona hasta distorsionar sus ideas y alterar sus convicciones. Pese a todo, me quedo con la conclusión de Madina: la realidad, tozuda y circular, acabará poniendo de moda los pactos. Ojalá. De otra manera, nos va a aterrar adentrarnos en un futuro en el que nadie piensa.

“LA TRANSICIÓN SE HIZO EXACTAMENTE AL REVÉS. SIN TRAUMAS. SIN VOCIFERAR EL DISENSO. SIN MIEDO”

Sonsoles Ónega
Periodista de Atresmedia
y Premio Planeta



EN PAPEL

TU PERIODICO GRATUITO EN MAJADAHONDA

QUEREMOS QUE TE
CONOZCAN



PUBLICIDAD@ENPAPEL.ES



**Instituto de
Emprendimiento
Avanzado**



EN PAPEL

Instituto de Emprendimiento Avanzado

El IEA es la escuela de negocios pionera en España en formación, 'mentoring' y financiación de proyectos para los emprendedores. Está presente en Madrid, Barcelona, Zaragoza, Málaga, Bogotá y Miami. El consejo de administración está formado por Juan Claudio Abelló, presidente, Wilfredo Jurado, CEO, y Hugo Barceló, director de desarrollo corporativo.

El Instituto Guzmán el Bueno ultima su centro en Majadahonda

•• **En Papel.** FP Guzmán el Bueno, centro referente en la Comunidad de Madrid en formación profesional de la rama de actividades físicas y deportivas, realiza unas jornadas informativas para profesionales del sector, directores, profesores, orientadores de colegios e institutos.

El objetivo de las jornadas es dar a conocer su centro educativo oficial con sede en Forus las Rejas, Majadahonda, frente al Hospital Puerta de Hierro. En el acto, que tendrá lugar el día 15 de marzo, explicarán su metodología de trabajo denominada *level up*, su forma de entender la formación profesional, siempre en relación directa con las empresas y la orientación que se da a los alumnos, además de su observatorio laboral.

Por otra parte, se explicará a los asistentes la importancia no sólo de la propia formación, sino también de estar en disposición de los conocimientos sobre la realidad actual del sector, gracias a la gran relación existente con entidades de la talla de la FNEID o Valgo, entre otras.

Cabe destacar que será el primer centro de formación profesional que formará a futuros profesionales en Nordic Walking



dentro del plan de estudios de su ciclo formativo de grado medio, técnico en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre. En cuanto al grado superior en acondicionamiento físico, FP Guzmán el Bueno tiene convenios formativos específicos con las entidades más punteras en cada ámbito del sector, como la Federación Española de Nata-

ción, NSCA, ESHI, Zumba, AEFA Les Mills, entre otras.

La metodología *level up* significa la implicación completa y acompañamiento emocional del profesorado hacia el alumno durante todo su proceso formativo.

En las próximas semanas, se informará a todos los centros educativos de la zona para poder venir a la jornada inaugural.

La Comunidad de Madrid lidera la creación de empresas

•• **En Papel.** La Comunidad de Madrid ha liderado la creación de empresas en noviembre, con un incremento del 8,2% respecto al mismo mes del año anterior, y un total de 2.227 nuevas sociedades, la mejor cifra para este mes de toda la serie histórica y dos puntos porcentuales más que la media de España (+6,4%).

Por detrás de Madrid se sitúa, a una considerable distancia, Cataluña (1.715). De esta manera, una de cada cuatro nuevas compañías fundadas a nivel nacional, el 24%, ha elegido la región madrileña para iniciar su actividad.

Los datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística reflejan también que el capital suscrito por estas empresas



supera los 218 millones de euros, con un aumento del 127,5% frente a noviembre del año anterior.

Esto supone que uno de cada cuatro euros invertidos se ha realizado en la región, que se

sitúa en cabeza de todas las CCAA.

Además, entre enero y noviembre de 2023, se constituyeron 22.815 entidades, el 22,8% del total estatal, encabezando también el *ranking* acumulado a nivel autonómico.

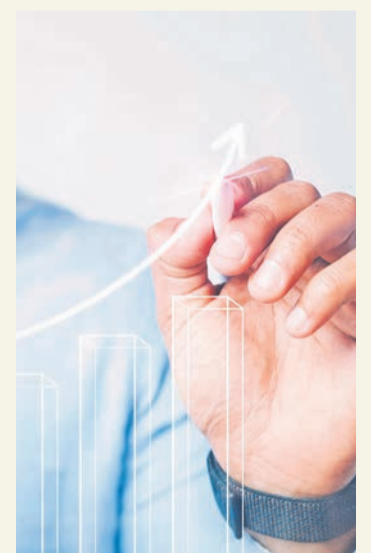
En cuanto a la segunda posición ha sido para Cataluña, con 19.205. Y si se comparan estas cifras con el mismo periodo de 2022, el crecimiento total ha sido de un 9%.

La capitalización suscrita asciende a 1.198 millones de euros, el 21,4% del conjunto nacional. De esta forma, se han creado cada día 68 negocios en la Comunidad de Madrid, con un capital suscrito de 52.531 euros de media.

+ DATOS

Las cifras del INE a nivel nacional

Madrid, Cataluña y Andalucía, donde se crearon 1.690 empresas, en tercera posición, fueron las comunidades que crearon un mayor número de empresas. Las regiones que menos sociedades constituyeron en el penúltimo mes del año pasado fueron La Rioja (con tan solo 48), Cantabria (con 55) y Navarra (con 60).



Las comunidades que más empresas perdieron

En cuanto a la disolución de empresas, Ceuta encabeza la lista (+133,33%), seguida por Navarra (+75%) y Cantabria (+29,17%),

mientras que Melilla, Asturias y Comunitat Valenciana fueron las que menos perdieron, con retrocesos de un 50%, 36,84% y un 30,49%, respectivamente.

A nivel nacional, el número de nuevas sociedades mercantiles aumentó un 6,4%.

Un año de crecimiento y consolidación en el Instituto de Emprendimiento Avanzado

•• **En Papel.** El curso 2022/2023 ha sido un periodo de crecimiento, consolidación y novedades para Instituto de Emprendimiento Avanzado. La apertura de nuevas sedes nacionales e internacionales, la creación de la herramienta financiera Knack Business Angels y la excelencia en los programas formativos que crecen en B2B y B2C, han reforzado el compromiso con el desarrollo y el éxito del ecosistema emprendedor.

En el último año el IEA abrió una nueva delegación en Zaragoza, sumándose a las de Madrid, Barcelona y Málaga. Además, se eliminaron fronteras, con la inauguración de una delegación en Bogotá (Colombia) y la adquisición de la SK University, en Miami, consolidando su filosofía de formación de calidad para el mercado hispanohablante.

En noviembre de 2023 se creó el Knack Business Angels (KBA), una herramienta destinada a retener y

fomentar el talento emprendedor en España. KBA actúa como nexo entre emprendedores, *startups* e inversores, y conectando proyectos con financiación directa.

Han ampliado la cartera de programas orientados al emprendimiento con el lanzamiento del programa Fast MBA Sales en el que aplican el formato Fast para capacitar a nuevos emprendedores en metodología, habilidades y técnicas de venta.

Todo ello sin olvidar las nuevas promociones de *alumni* del Fast MBA Emprendedores, nuestra formación más demandada que proporciona las claves y la seguridad necesaria para iniciar un proyecto empresarial.

Otro paso ha sido la formación B2B, con la que el IEA ha desarrollado, en colaboración con el Consejo General de Procuradores de España, programas específicos para profesionales de la procura, en los que ofrecemos una visión

práctica y aplicada de lo que implica dirigir un despacho profesional y cómo gestionarlo con éxito.

También han trabajado con importantes empresas del ámbito de la salud, como Premium Madrid, y se han dedicado a la mejora de las capacidades de sus directivos en una combinación de clases presenciales y *online* en vivo a través de la plataforma educativa de IEAvanzado.

En noviembre se acogió la II Misión de Formación Empresarial España-Colombia, donde más de 60 emprendedores colombianos del sector de distribución de combustible participaron en una semana de aprendizaje intensivo. También han participado en el Tour del Talento 2023, organizado por la Fundación Princesa de Girona, con charlas en Zaragoza y Córdoba, y se convirtieron en la sede en Madrid de los foros para emprendedores y *startups* Founders Live.



Auxers

Consultoría digital y de subvenciones

KIT DIGITAL

Hasta 12.000€ de ayuda para tu negocio

¿Te ayudamos?

Llámanos al 636 062 167 o escríbenos a hola@auxers.com

La Agencia Tributaria aún no ha devuelto la renta a más de 375.000 contribuyentes

•• **En Papel.** La Agencia Tributaria ha devuelto a cierre del año más de 11.200 millones de euros a más de 14,6 millones de contribuyentes del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas correspondiente a 2022. Pero aún quedan un total de 375.673 contribuyentes que todavía no han recibido su correspondiente devolución. Los motivos del retraso probablemente sean que la devolución aún no haya sido pagada porque esté pasando por una comprobación o una revisión particular, según informan desde TaxDown.

En el caso de los autónomos Hacienda va más allá, comprobando la relación entre los gastos y la actividad realizada.

También puede haber datos incorrectos, ingresos que no se correspondan con los que maneja Hacienda o gastos que no se hayan reflejado. La lista de motivos de esta comprobación puede ser de lo más variada.

Para comprobar en qué estado se encuentra la devolución de nuestra declaración de la renta, la Agencia Tributaria pone a disposición de los contribuyentes este servicio a través de su web dentro del apartado 'Renta 2022'.

Y dependiendo de la tramitación



final de la solicitud, pueden darse distintos casos.

Por un lado, que el resultado acabe saliendo a pagar y no a devolver. En este caso, puede o no haber sanción para el contribuyente dependiendo del tipo de error que generó esta discrepan-

cia en el resultado. Por otro lado, puede ocurrir que el resultado sea a devolver pero menos de lo que declaró el contribuyente. En este otro caso, la Agencia Tributaria tendría que pagar intereses pero sólo por la parte resultante de la liquidación.

Por último, puede ocurrir que efectivamente el importe de la devolución sea correcto y la Agencia Tributaria se haya retrasado en el pago. En este caso, Hacienda tendrá que pagar al contribuyente los intereses directamente relacionados con el tiempo de demora.

INTERESES DE DEMORA

Intereses de demora

Tal y como explica Enrique García, CEO de TaxDown, "aunque no es habitual que Hacienda se retrase, a veces ocurre. De hecho, la propia ley de IRPF prevé esta demora en su artículo 103, en el que se explica que el ingreso se realizará "dentro de los seis meses siguientes al término del plazo establecido para la presentación de la declaración". Es decir, el 1 de enero de 2023. Y en el caso de que esta haya sido presentada fuera de plazo, estos seis meses se computarán desde la fecha de su presentación". Estos intereses de demora serán del 4,0625% anual desde la fecha en que expire ese plazo de seis meses hasta la fecha en que se ordene el pago. Este porcentaje de interés lo fija el Gobierno en la Ley de Presupuestos Generales del Estado y varió el año pasado por primera vez desde 2016 pasando del 3,75% a este 4,06%. En cualquier caso, todos los contribuyentes recibirán una notificación por parte de Hacienda.

The Office Place: "El futuro 'coworking' es descentralizar las oficinas"

•• **Marcos Yebra.** Desde hace pocos años los *coworkings* han empezado poblar muchas ciudades. Pero estos espacios no siempre son solo un lugar para compartir un lugar de trabajo. Ese es el caso de The Office Place, que desde hace más de un año funciona en Majadahonda.

"Hoy en día con los ordenadores e Internet, no tiene sentido tener unas oficinas lejos de casa. Y en la zona de Majadahonda, Las Rozas... hay muchos emprendedores y autónomos, y necesitan este tipo de servicios", asegura su director, Antonio Carlos, que lo define como "un espacio que facilita el emprendimiento por la reducción de costes y flexibilidad".

Prometen "ganar dos horas al día, entre atascos, aparcamiento



y también gasto de combustible, al evitar el uso del vehículo propio, y reduciendo la huella medioambiental". Además, este ahorro de tiempo permite una "mayor conciliación entre la familia y la vida laboral". El aprovechamiento de

recursos como la luz, el agua, la limpieza, la conexión a Internet, el servicio de recepción, de comedor, o la seguridad son algunos de los beneficios al optimizar el espacio compartido, ahorrando gran parte de los costes.

Algo llamativo son las sinergias que se producen entre las empresas que habitan The Office Place. Este filón le ha servido a Antonio Carlos para crear recientemente una lanzadera de nuevos emprendedores.

Aunque como todo *coworking* cuentan con despachos, salas de reuniones, salas de eventos... incluso un servicio de cafetería.

"El futuro para todas las empresas será tener una central en la ciudad, pero sus trabajadores estarán en coworking", asegura.

El Círculo de Empresarios evalúa el último año

•• **En Papel.** El Círculo de Empresarios de Majadahonda valora el año pasado como un año de recuperación "en el que hemos puesto en marcha muchas acciones de dinamización en la que se han implicados todos los sectores comerciales: Comprar en Majadahonda tiene premio, Abril cañas mil, Majadahonda va de Pintxos, y como broche final, la campaña navideña", han explicado.

Han sido unas Navidades "con bastante movimiento de compras y realmente buena para la hostelería majariega", aseguran, apuntando que "el comercio de proximidad en Majadahonda se mantiene en número de locales abiertos, aunque algunos de ellos hayan cambiado el tipo de negocio."

Aseguran que "estamos traba-

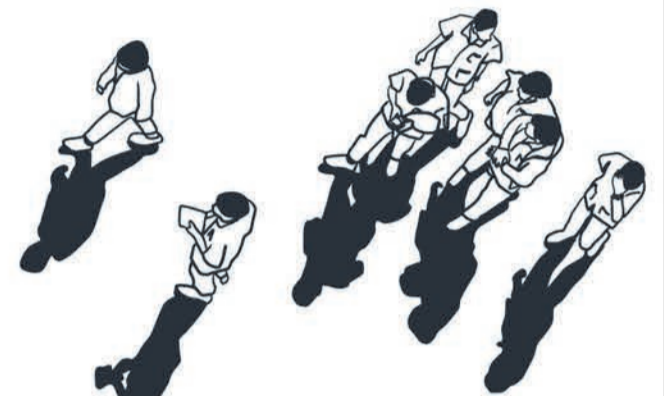
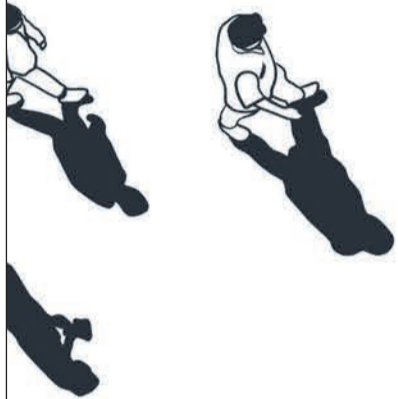


jando en un plan anual de acciones. Trataremos de dar continuidad a aquellas acciones que mejor han funcionado e innovaremos con nuevas acciones comerciales como puede ser la Ruleta de los comercios".

La formación de los emprendedores.



¡Apúntate!

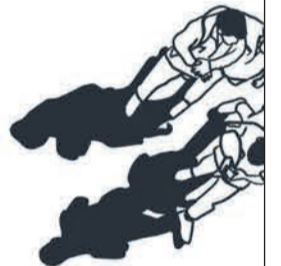


7 Semanas | Presencial-Online

Fast MBA



Emprendimiento

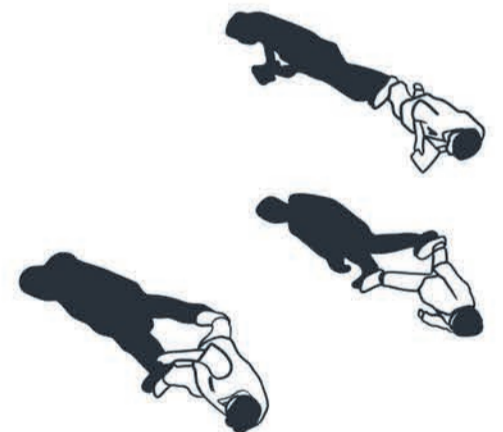


7 Semanas | Presencial-Online

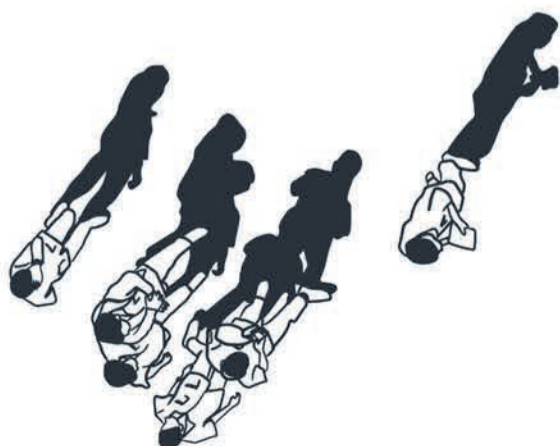
Fast MBA



Sales



**Instituto de
Emprendimiento
Avanzado**



C/ Turia, 7 (28002 - Madrid)
Tlf: 911 610 209
email: info@ieavanzado.com

El Hospital Puerta de Hierro revalida su título de excelencia en la atención al paciente oncológico

•• **Marcos Yebra.** La Sociedad Europea de Oncología Médica (ESMO) ha reacreditado al Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda como centro de excelencia en el cuidado integral y atención en cuidados paliativos de los pacientes oncológicos, revalidando así la distinción otorgada en 2014.

Esta acreditación distingue su actividad asistencial de excelencia en el cuidado de los pacientes con cáncer, como centro de referencia a nivel nacional. Actualmente, solo 17 centros en España, cinco de ellos en la Comunidad de Madrid, cuentan con esta acreditación.

El Servicio de Oncología Médica del hospital, liderado por el Dr. Mariano Provencio, atendió durante el pasado año 2023 un total de 30.458 consultas. De ellas, 2.166 fueron primeras consultas.

Además, en el Hospital de Día Médico del centro se atendió a 8.333 pacientes oncológicos, a los que se les administraron un total de 11.188 tratamientos.

Hemos podido charlar con el doctor Mariano Provencio, jefe del servicio de Oncología Médica, y una referencia a nivel nacional, que ha conseguido revalidar este título.

¿CÓMO VALORAS LA REACREDITACIÓN DEL ESMO?

Cumplimos los criterios de excelencia de la Unión Europea en el tratamiento, seguimiento y control de los pacientes con cáncer. Los tiempos de diagnóstico y tratamiento son una parte crucial.

¿CÓMO HA CAMBIADO LA ASISTENCIA A LOS PACIENTES ONCOLÓGICOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS?

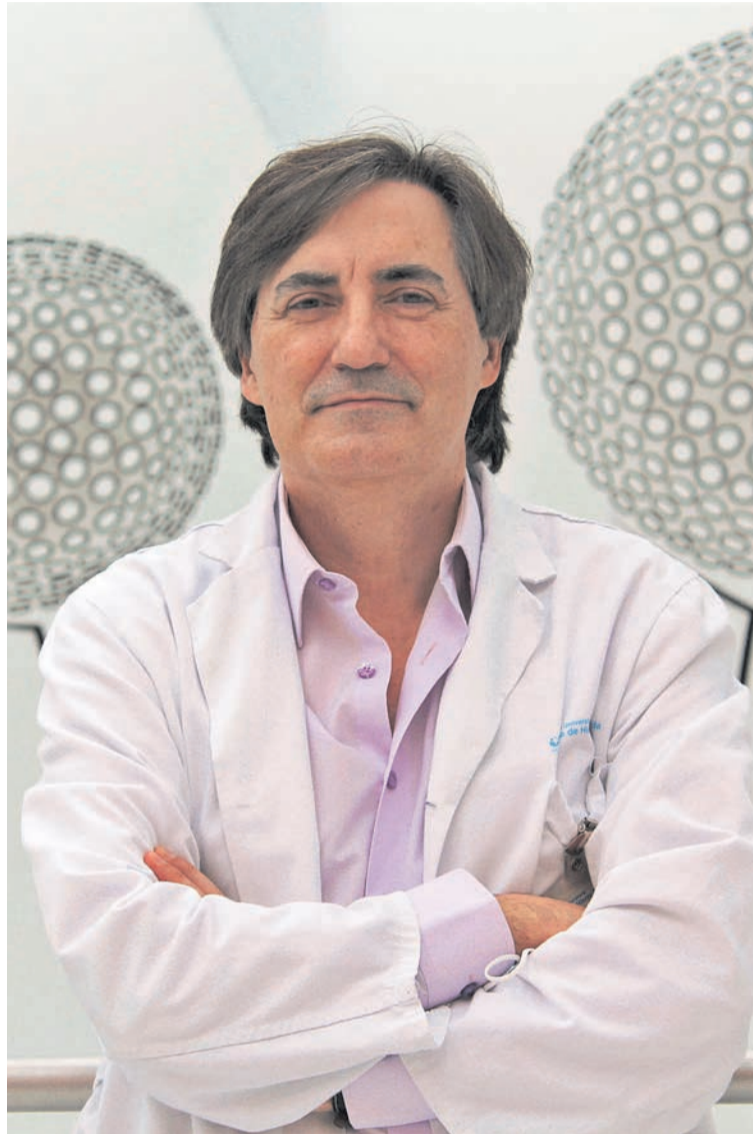
Tenemos muchos más tratamientos que antes, el pronóstico de los pacientes con la enfermedad avanzada ha mejorado sustancialmente.

Tenemos más procesos diagnósticos y ensayos clínicos, lo que se traduce en una mayor tasa de supervivencia y en una vida mejor.

¿ESTÁ AUMENTANDO EL NÚMERO DE CASOS DE CÁNCER?

Es verdad que se están detectando más casos de cáncer de pulmón en mujeres más jóvenes, pero fundamentalmente el porcentaje de cáncer es mayor, porque la longevidad es mayor.

Y tener más posibilidades de diagnóstico hace que se estén detectando aún más.



¿QUÉ HABITOS SE DEBERÍAN EVITAR PARA REDUCIR LAS PROBABILIDADES DE PADECER CÁNCER?

Cada tipo de cáncer tiene unos factores desencadenantes. Pero el consumo de alcohol, tabaco, la dieta, la vida sedentaria... contribuyen al cáncer en general.

¿TIENEN LOS PROFESIONALES DE ONCOLOGÍA UNA CARGA MAYOR?

Siempre se está sometido a más presión, a más tensión emocional, a situaciones más dramáticas... La carga psicológica es mayor.

¿EN QUÉ SE BASA EL PLAN DE MEJORA DE LA ATENCIÓN AL PACIENTE ONCOLÓGICO?

Tiene que ser algo continuo, en función de los fallos que vayas detectando en la asistencia diaria, vas mejorando las condiciones de los pacientes.

¿ES NECESARIO UN PLAN NACIONAL CONTRA EL CÁNCER?

Esto es mandatorio. De hecho, la Unión Europea tiene una estrategia contra el cáncer que debería ser extensiva para el resto de países. Está basada en el diagnóstico precoz y efectivo, en el tratamiento y en la terapia rehabilitadora. Pero no solo tiene que ser un plan, tiene que cumplirse.

El grupo Ideal también cierra su centro en Majadahonda: ¿Qué puedes hacer?

•• **Marcos Yebra.** Los centros de estética del grupo Ideal han cerrado de manera repentina e inesperada para un gran número de clientes. Entre ellos, se encuentra incluido el establecimiento situado en la C/ Moreras 2, en el Centro Comercial Centro Oeste de Majadahonda.

Cualquier usuario afectado tiene derecho a reclamar el reembolso del importe de los tratamientos ya pagados y no realizados. Desde la OMIC de Majadahonda se prestará a los afectados por el cierre todo el asesoramiento.

“Mi consejo es que se apoyen en el consejo de las diferentes asociaciones de consumidores. Generalmente en casos masivos como estos, la unión hace la fuer-



za”, nos cuenta el abogado Fran Vasquez Tenreiro, que asegura que la dificultad radica en que “cada afectado necesitará una solución diferente ajustada a su caso”.

No es el primer caso de un gru-

po relacionado con la salud o la estética acaba de forma similar, con el cierre por una situación de crisis financiera.

Lo primero que hay que hacer es presentar una reclamación o denuncia frente al organismo de

Consumo contra la empresa reclamada. Por ejemplo, en el servicio de ventanilla única en la oficina de Registro del Ayuntamiento de Majadahonda.

Lo siguiente es una reclamación a la entidad financiera o banco emisor tarjeta bancaria.

Y por último, llegan las acciones judiciales. Previsiblemente, la empresa se declarará en concurso de acreedores, en ese caso los afectados tendrán un mes para comunicar su crédito al administrador concursal que sea designado.

Siempre se ha de justificar documentalmente la relación contractual con la empresa.

Vasquez recomienda “contar con un letrado que pueda asesorarles y ayudarles”.

Llega a Majadahonda la exposición de pintura de Román Ruiz Corcuera

•• **En Papel.** La exposición de pintura artística de Román Ruiz Corcuera, residente en Majadahonda desde 1986, ya se puede visitar en el Centro de Mayores Reina Sofía. La colección cuenta con 27 óleos que reflejan tanto pequeñas historias reales como otras nacidas de su imaginación.

La exposición estará abierta hasta el 29 de enero, de lunes a viernes, de 09:00 a 20:00 h. y los fines de semana desde las 10:00 h.

Marina Arines, concejal de Bienestar Social, Familia y Mayores, destaca “la importancia de llevar el arte también al Centro de Mayores y estamos muy contentos por poder presentar la obra de un vecino que ha logrado capturar la belleza en sus historias”.

Forus Majadahonda nos revela cómo cumplir el propósito más popular: ponernos en forma

•• **Marcos Yebra.** Cada comienzo de año nos hacemos algunos propósitos, y el más repetido es hacer deporte y tener buenos hábitos. Por eso le hemos preguntado al director de Forus en Majadahonda hasta qué punto estos propósitos se pueden cumplir.

“Sin duda sí, los propósitos de año nuevo suelen motivar a más personas a interesarse en la actividad física y a inscribirse en gimnasios. Suele haber entre un 8-12% más de inscritos”, apunta Santos, que asegura que “todas las actividades cardiovasculares y de tonificación sobresalen ante las restantes; clases como *body pump*, *body attack*, etc.” en el gimnasio de Majadahonda.

El propósito de quemar grasa, ganar músculo, o caber en una talla menos, no se puede entender sin “establecer metas realistas, adoptar hábitos alimenticios saludables, mantener la consistencia en el ejercicio, dormir lo



suficiente y gestionar el estrés... para que sea duradero”, cuenta Santos.

“Según algunos estudios, la formación de un hábito puede tomar

alrededor de 21 a 42 días según la persona. Por ejemplo, ‘operación bikini’, debería tener un enfoque más gradual y constante que esperar hasta poco antes

del verano”.

Algunas de las pautas para ello “comenzar despacio; ir conociendo nuestro propio cuerpo; compromiso y buen descanso.

Además de contar con profesionales para establecer metas realizables”.

Es muy importante saber “escuchar a tu cuerpo, distinguir entre dolor y molestia muscular y observar signos de cansancio”.

Los factores más olvidados son “el sueño, la gestión del estrés, el consumo de agua, etc”.

La dieta es algo que podrá beneficiarnos mucho si tratamos de “aumentar el consumo de frutas y verduras, optar por proteínas magras y limitar azúcares y grasas saturadas, asegurarse de una hidratación adecuada y moderar el consumo de alcohol”.

La constancia y la paciencia “estableciendo metas realistas, dividiendo en pasos pequeños, celebrando logros, aceptando contratiempos, creando rutinas sostenibles, siendo paciente y reevaluando tu condición física” son la clave para cumplir el propósito más famoso entre los españoles.



DISFRUTA
DEL PROCESO:
Encuentra la
calma, explora
los colores y las
texturas.

LAB
ESS
ART

ESTUDIO CREATIVO

CLASES DE ARTE ABSTRACTO Y TEXTURAS

Más información:
WhatsApp 607191583
labessart@gmail.com
The Office Place Coworking
C. de Puerto Rico, 3,
Majadahonda

No se trata de saber pintar, sino de atreverse a expresar.

Diferentes horarios de Lunes a viernes:
(10-11.30h/ 11.30-13h/ 13-14.30h)
Clases de 1h30min
60€ (6 horas al mes)
Materiales de iniciación incluidos
Grupos reducidos



Macarena del Valle: “En el rugby el equipo es lo primero si quieres llegar lejos”

•• **Marcos Yebra. Foto: Noah Ali-rangues.** El rugby majariego está de celebración después de que el equipo femenino del Silicius Rugby Majadahonda ganara la Copa Ibérica, la Supercopa y esté rozando con los dedos la Liga Iberdrola. Nos hemos acercado al Valle del Arcipreste para hablar con Macarena del Valle, la segunda capitana.

¿CÓMO VIVISTEIS LA VICTORIA EN LA COPA IBÉRICA?

Fue algo super positivo, no solo a nivel resultado o título, sino porque nos estamos asentando como equipo referente en España, y este título, y otros, han sido la guinda del pastel, de todo el trabajo realizado durante años.

¿CÓMO ES ESE JUEGO GANADOR?

Tenemos un equipo muy joven y muy rápido, pero contamos con gente muy conocedora del rugby, y lo que siempre tratamos de hacer es imponer nosotras el tempo del partido.

¿CUÁL ES EL SECRETO PARA HABER ALCANZADO LA COPA IBÉRICA, LA LIGA IBERDROLA Y LA SUPERCOPA?

El secreto es que esto es la punta del iceberg. Son muchos años de trabajo. Desde hace seis años invertimos en tener más de 70 ju-



gadoras, apostando por la escuela, donde se han formado muchas de nuestras jugadoras.

¿ES UN DEPORTE DIFERENTE?

En el rugby el equipo es lo principal. Si quieres llegar rápido, vas solo, si quieres llegar lejos, vas en equipo. Todos los perfiles físicos tienen cabida en el rugby.

¿CUALES SON VUESTROS PUNTOS FUERTES?

Creo que tenemos descaro, buen equilibrio en todas las posiciones y más de treinta jugadoras que pueden jugar al nivel más alto, y eso permite llegar al final de la liga con fuerza.

¿CÓMO HA INFLUIDO XABIER RODRÍGUEZ AL FRENTE DE LAS RHINAS?

No se fija en el marcador, se centra en que las jugadoras estén bien y puedan potenciar sus puntos fuertes.

¿QUÉ VISIBILIDAD CREES QUE ESTÁ TENIENDO EL RUGBY EN EL PÚBLICO FEMENINO?

Se ha avanzado mucho, pero seguimos siendo un deporte minoritario. Esperamos tener más público, y más jugadoras. Lo mejor es venir a verlo e incluso probarlo.

La entrevista completa la pueden leer esta semana en la web de www.enpapel.es

Una de cal y otra de arena para el SH Majadahonda

•• **En Papel.** La Nevera de Majadahonda recibía este fin de semana al Jaca, invicto en lo que va de liga, pero los majarriegos volvieron a perder el partido (3-0), como lo hicieron en la primera vuelta.

Pero su segunda posición en la clasificación es bien merecida: aunque no sean invictos, como el Jaca, el primero de la tabla, solo han perdido contra el conjunto aragonés y en la primera vuelta contra el Barça, al que hace algo más de una semana supieron plantar cara, sacando una gran victoria por 2-12, rompiendo su mala racha.

Una triple sanción dejó en inferioridad numérica a los Osos, que reaccionó inmediatamente dándole la vuelta al marcador.

Luca Basile y Pablo Mata fueron los máximos goleadores. La defensa peleó cada pastilla, sin dejar subir a los catalanes. Este fin de semana, en la penúltima jornada, podrían haber recortado hasta los 2 puntos la distancia con el líder, pero el Jaca dominó a los locales, que iban detrás a cada pastilla dividida.

“Era una prueba de realidad de cara a una posible final en marzo contra el Jaca”, nos cuenta, el defensa Pablo Ramos que espera plantar cara al Puigcerdá.

LAS INCORPORACIONES

Ahora en el banquillo del Rayo Majadahonda se sienta Jon Erice

Repitiendo la maniobra del año pasado, el Rayo Majadahonda se ha despedido de Carlos Cura, para dar la bienvenida a Jon Erice, como lo hizo con Santa Elena. El nuevo técnico dirigió a la UD Mutilvera, y este año se encontraba al frente del CD Manchego Ciudad Real en Segunda RFEF.



El centro del campo, la posición más reforzada

El internacional Filipe Sissé llega para apuntalar el centro del campo desde la primera división sueca. El Varbergs BoIS FC equipo de la liga mayor escandinava, ha sido su casa durante tres temporadas donde ha jugado 30 partidos y anotando 3 goles. Desde la liga lusa llega João Dias, un centrocampista que ha sido clave en la zaga del CD Manchego Ciudad Real. Antes pasó por el Sporting CP, el FC Alverca y el Estoril Praia.

Guillem Rodríguez Martínez, también internacional, llega para refrescar la defensa majariega con su juego camaleónico. Jugó en el Real Madrid Castilla, hasta que se marchó a la Segunda División holandesa, durante dos temporadas, con el Moghreb Tetouan y de ahí al ADO Den Haag.

La delantera, la asignatura pendiente del Rayo Majadahonda

Desde el Leganés llega cedido el extremo derecho Sergio Navarro, un jugador veloz que ya jugó en el primer equipo del club pepine-

ro. Ha pasado por el Navalcarnero y esta temporada en el Real Murcia. Sergi García, un extremo catalán con puntería, ha llegado proveniente del CD Alcoyano. Comenzó en el RCD Espanyol, hasta llegar al Deportivo Alavés B, debutando con el primer equipo en Primera División.

El Rayo Majadahonda lucha por salir del descenso

•• **Marcos Yebra.** Un nuevo entrenador, Jon Erice, y cinco nuevos jugadores parece ser la apuesta del Rayo Majadahonda para salvar esta temporada.

Un empate, una derrota y una victoria, en lo que va de año. Los chicos de Jon Erice han sumado cuatro puntos que no los mueven de la decimoséptima posición, en la que lleva atrapados desde hace casi dos meses.

El fantasma del descenso vuelve a sobrevolar el Cerro del Espino, justo a mitad de temporada. Esos 19 puntos no son suficientes para abandonar los puestos de *play off*. Eso está en los pies de los arietes majarriegos, pero la imprecisión, una falta de puntería que compensa la zaga, ha convertido cientos de ocasiones en tan solo 16 aciertos. Sin olvidar los

mágicos guantes de Dani Martín.

El derbi madrileño frente al Fuenlabrada fue un encuentro descafeinado. Los majarriegos se mostraban cansados aunque aguantaban la presión. Dejando un solo punto tras el primer encuentro después de la Navidad.

En Salamanca, el Unionistas supo leer a los de Jon Erice, que no cesaron, y tuvieron muchas ocasiones, pero la puntería no llegaba. Así llegó la primera derrota del año.

A la tercera va la vencida, y este fin de semana, los tres puntos lo dejan más cerca de salir del descenso, en un partido en el que supo plantar cara a un Logroñés de capa caída. Jon Erice aseguraba que “estamos en el camino, pero hay que tener más tranquilidad”.

Las Rhinas se llevan la Copa Ibérica y la Supercopa, pero el masculino patina al final de la primera vuelta

•• **En Papel.** Son las dos caras de una moneda, el masculino ha terminado la primera vuelta de la División de Honor B sin pena ni gloria, pero las chicas de Xabier Rodríguez están de celebración constantemente, llevándose hace poco menos de una semana la Supercopa, y el anterior fin de semana la Copa Ibérica, ante el Sporting Clube luso.

La segunda capitana, Macarena del Valle, nos contaba que “tenemos mucha ambición y optimismo. Estamos convencidas de que está en nuestra mano, y nos podemos hacer con la liga, aunque los tres primeros estamos muy igualados, con diferencias de tan solo un punto”.

“Va a estar reñidísimo, el CRAT muestra un equilibrio increíble y mucha potencia en 3/4, y el Salvador tiene un juego superestructurado...”, cuenta del Valle, consciente de los puntos fuertes de los otros dos equipos que ocupan el podium a nivel nacional.

Este pasado fin de semana se ha sabido que han revalidado la Super-



copa. Un título que ha llegado “por sorpresa”, porque el Ghenova Cocos, con el que las majariegas se disputaban la copa, no jugarán en el mismo grupo que las de Xabier Rodríguez.

Así que el resultado del partido del 9 de diciembre, 31-3, es el único que cuenta. Por lo que las de Xabier Rodríguez se llevaban la Supercopa de España.

Este fin de semana el Silicius Majadahonda retomaba la competición de la Liga Iberdrola, con un derbi madrileño frente al Olímpico de Pozuelo, que salió a dejarse la piel en el campo, para conseguir salir de la penúltima posición de la clasificación.

Las Rhinas, gracias a su buen hacer, su calidad y su experiencia, declinaron el partido a su favor, con un muy peleado 26-38.

El equipo masculino del Club de Rugby Majadahonda no pudo arrancar el año con una victoria en la que era la última jornada de la primera vuelta de la División de Honor B masculina y cayó ante Alcalá por 25-14.

El equipo llegaba a la jornada 11 con un importante acuse de lesiones y se encontró a un Rugby Alcalá crecido que se hizo fuerte y aprovechó el nerviosismo de los Rhinos para imponerse y conseguir su sexta victoria de la temporada.

Los Rhinos lo intentaron y respondiendo con rotundidad a los primeros tres puntos locales con una jugada individual de Jorqui que él mismo se encargó de transformar. Pese a ello, el equipo local dominó el oval y se fue al descanso venciendo 11-7.

En la segunda parte la tónica iba a ser similar, la tensión reinaba en el campo y en la grada y Alcalá acertó a anotar dos ensayos más por uno majariego.

“Un resultado que escuece, por el momento de la temporada en el que estamos, pero que no debe desmotivar al equipo, el cual tiene como objetivo ahora mantenerse como líder de la segunda vuelta de la DHb Grupo C”, nos cuentan desde el club de rugby majariego.

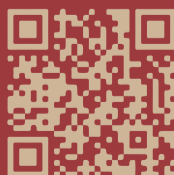
IGORAMENMADRID

IGO RAMEN

¡TU MOMENTO JAPO CON NUESTRO RAMEN KIT EN CASA!



VISITA
NUESTRA WEB



ラーメン
KIT



Inicio: 4 de marzo

Finanzas para pymes y startups


8 semanas

Orientación 100% práctica **aplicable a pymes y startups en fase de crecimiento**. Aprende de la mano de empresarios de éxito y los mejores especialistas en financiación e inversión empresarial.



Flexible,
intensivo y
práctico



Empresarios y
expertos en
financiación



Metodología
FAST



Emprendedores y
empresarios

¡Te informamos!



**Instituto de
Emprendimiento
Avanzado**



Calle Turia nº7, 28002, Madrid



+34 911 610 209 / +34 660 829 313



www.ieavanzado.com



info@ieavanzado.com