

SOFÍA VAL

Finalista Olímpica

LAS ROZAS
TORRELODONES
HOYO DE MANZANARES
COLLADO VILLALBA
MORALZARZAL

MASVIVE

REVISTA INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL

MASVIVE.COM

AÑO XXI · Nº 254

MARZO 2026

Ejemplar gratuito



HOYO

impulsa la formación
de empresarios
y autónomos

LAS ROZAS

propone a las familias
retrasar la edad
de uso del móvil

MORALZARZAL

se lleva a los
mayores de viaje

Iraide
Rodríguez
se estrena en los
Juegos Paralímpicos





PACTO
DE FAMILIAS

Crecer sin un smartphone

antes de tiempo

¿Qué buscamos?

Salud emocional

Mejor descanso

Más relaciones presenciales

Más seguridad digital



Salud Mental
PLAN
las Rozas en mente



las
Rozas

Infórmate en tu AMPA o centro educativo

Súmate



Talento joven

Es difícil encontrar más talento concentrado. En esta edición de MasVive se han unido, cosas del azar deportivo, varios jóvenes de la zona Noroeste que no pueden ser mejor **ejemplo** para sus coetáneos y que demuestran que el esfuerzo, la perseverancia y la constancia dan resultados. Entre ellos destaca Sofía Val, que ha llegado a los Juegos Olímpicos, y nos ha contado cómo ha sido la experiencia de llegar a lo más alto de la **élite** del patinaje sobre el hielo. De vuelta a casa se ha cruzado en el camino de Milano-Cortina con otra deportista de la Sierra, Iraide Rodríguez, que se prepara para **debutar** en los Juegos Paralímpicos. Estamos deseando verla competir, estamos seguros de que también nos va a dar muchas **alegrías** y satisfacciones.

Esta edición de MasVive lleva en su portada una celebración del talento joven y por eso también hemos querido hablar de algo que **preocupa** a muchas familias: el acceso cada vez más temprano a las Redes Sociales y los contenidos inadecuados que pululan por **Internet**. Las Rozas, que ha propuesto a las familias un **pacto** para retrasar la entrega del primer teléfono a sus hijos, algo que podrían copiar otros municipios, colegios... es importante debatir si es necesario poner **límites**. Los expertos dicen que sí, las consecuencias, ya lo estamos viendo, pueden ser devastadoras. Hay un **tiempo** para todo. El de los jóvenes es el de estar en la calle, estudiar, salir con sus amigos, **practicar** deporte, quién sabe si ganar medallas... están en el momento de usar su talento y no enterrarlo en una pantalla.

VIVE PUBLICACIONES, S.L.

649 899 955

WWW.MASVIVE.COM

INFO@MASVIVE.COM



Depósito Legal: M-37575-2011

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa del editor. En su caso de la Ley 22/1987 de Propiedad Intelectual (R.O.E. 3-775)

Editora

M^a Jesús G. de Lara

Redacción

Mabel Cazorla
redaccion@masvive.com

Publicidad

publicidad@masvive.com



MANITAS
A DOMICILIO

SOLUCIONES 360º PARA TU HOGAR

**¿Necesitas un fontanero,
un carpintero, un electricista
o un albañil? NECESITAS A
MANITAS A DOMICILIO**



MANITAS
A DOMICILIO



Somos una franquicia nacional presente en más de 20 ciudades y ahora, también en Las Rozas, te ofrecemos un servicio integral de reparaciones, mantenimiento y reformas tanto para particulares como para negocios.

Respondemos rápido, nos adaptamos a tus necesidades y solucionamos cualquier problema con eficacia y precio cerrado.

Sin sorpresas. Sin complicaciones.

¿QUÉ HACEMOS?

- ✓ Microreparaciones del día a día: enchufes, grifos, cisternas, puertas, cerraduras...
- ✓ Carpintería, fontanería y electricidad
- ✓ Instalación de aire acondicionado con primeras marcas
- ✓ Cambio de platos de ducha y reformas de baño
- ✓ Reformas integrales de viviendas y locales
- ✓ Pintura, suelos y soluciones decorativas
- ✓ Carpintería de aluminio y ajustes de ventanas y terrazas

EN LAS ROZAS, ADEMÁS, SIN COSTE DE DESPLAZAMIENTO



Avda de la Comunidad de Madrid 37
CC Burgocentro 2 · Las Rozas · 691 063 516
www.lasrozas.manitasadomicilio.es



SOFÍA VAL,

patinadora olímpica

“ *Todo el esfuerzo ha merecido la pena* ”



Sofía Val ha debutado junto a su compañero Asaf Kazimov en los Juegos Olímpicos de Invierno, que se han celebrado en Milano-Cortina. La joven patinadora de Torrelodones cumplió el sueño de tantos deportistas: llegar a lo más alto de la competición, estar entre las 23 mejores parejas de danza sobre hielo del mundo. Una experiencia inolvidable que solo es el principio para una pareja de patinadores que tienen que darnos todavía muchas alegrías a los aficionados.

¿Cuál es tu balance personal de la experiencia de los Juegos Olímpicos?

Como deportista desde que tengo cinco años, es un poco lo que sueñas, ir en algún momento de tu carrera. Ha sido una experiencia, en todos los sentidos, abrumadora, porque es tan tan grande... no se parece a ninguna competición, ni a un Mundial, que es la competición más importante, ni a un europeo, es completamente diferente. A nivel personal significa muchísimo también porque han podido venir mis padres a verme. Y bueno, como deportista, es como si te reconocieran el trabajo que has estado haciendo desde que has empezado a patinar hasta ahora. Como que todo el esfuerzo y todo el tiempo dedicado ha merecido la pena.

En la inauguración eras con diferencia la persona más animada y feliz de la delegación española...

Bueno, la verdad que no sabía qué iba a sentir en una ceremonia de apertura, el estadio era increíble, era enorme, había mucha gente, pero no sé, la adrenalina y la ilusión del momento... de verdad que los saltos que daba y la sonrisa, es que no me cabía la ilusión en el cuerpo, sentí tanta felicidad en el momento, tanto orgullo... El equipo también estaba súper animado, todo el estadio estaba celebrándolo y la energía era tan alta y tan positiva que es indescriptible, de verdad. Es uno de los momentos más especiales que me llevo de los Juegos.

Os tocó patinar los primeros de la competición de danza. ¿Como se deciden los puestos?

Eso va por ranking. Que íbamos a salir al comienzo ya lo sabíamos porque somos de las parejas más jóvenes, hemos competido menos tiempo juntos. Pero lo de ser los primeros fue por sorteo y fue mala suerte, aunque sabíamos que existía la posibilidad. Nos lo intentamos tomar como lo que es, que es abrir unos Juegos Olímpicos, que también es increíble. Es verdad que en el tema de los puntos, suelen estar más castigados los que abren las competiciones porque el juez los toma de referencia, es parte del precio que pagas, ¿no? Pero al final todo resultó bien, así que me lo tomo como que hemos abierto los Juegos Olímpicos.



Y además conseguisteis clasificarnos para la final, ¿pensabas que iba a pasar?

No estábamos convencidos en absoluto, era muy difícil. Aunque siempre somos más o menos los mismos en las competiciones, íbamos muy ajustados: estamos todos más o menos con las mismas puntuaciones y el más mínimo error te echa completamente. Lo teníamos que hacer perfecto y aún así haciéndolo perfecto, no las teníamos todas con nosotros. Queríamos hacerlo lo mejor posible e irnos contentos y si eso también significaba pasar a la final pues increíble, pero si no, bueno, pues nos lo llevábamos también como experiencia.

Pero pasasteis a la final, volvisteis a salir los primeros.

Fue un momento muy especial y también salir del hielo y ver a nuestra entrenadora llorando, no es algo que ves todos los días, sientes mucho orgullo de que tu entrenadora lo haya vivido de forma tan intensa como tú. Hay tantas emociones... conseguí ver a mis padres en las gradas con la bandera saludándome y gritando. También ver a mi abuela en los Juegos Olímpicos me hizo muchísima ilusión, y a mi mejor amiga, con quien empecé a patinar. Son momentos súper especiales, es indescriptible. Las gradas estaban llenísimas y la gente sí que entiende de patinaje, se hizo como un silencio muy grande cuando estábamos haciendo el programa... el momento ese de terminar y celebrar con Asaf, que lo habíamos hecho como queríamos, que ya estábamos en la final, que nos habían visto nuestros padres... y ya el remate fue ver a Sara a llorar, fue un momentazo la verdad.

¿Es muy distinta la competición, el ambiente, el público, en un Mundial y en unos Juegos Olímpicos?

Bueno, un Mundial también es increíble, pero en los Juegos Olímpicos es diferente, es el evento más exclusivo de todos los que hay, porque es una vez cada cuatro años, y se clasifican menos parejas que al Mundial. Son muchos cortes los que hay que pasar para llegar ahí, muchas cosas tienen que salir bien. Al final un Mundial es cada año, y si por lo que sea un año las cosas no van bien, siempre tienes una oportunidad el siguiente año o lo que sea, pero en los Juegos Olímpicos la clasificatoria es tan complicada, hay tantos

pasos que te tienen que salir bien que todos sabemos lo difícil que es eso y cuando llegas solo queda disfrutar. Se nota mucho en el ambiente que todos los deportistas salimos a dar lo máximo y a disfrutar. Son tres minutos y cuatro minutos que estamos en el hielo, es muy poco tiempo, y quieres vivir al máximo cada segundo.

¿Y cómo valoras el resto de la competición?

Creo que Olivia Smart y Tim Dieck están haciendo un trabajo magnífico y especialmente su programa de 'Dune' llama mucho la atención y el público también lo disfruta mucho. Me dio mucha pena que se quedaran a tan poquito de un diploma olímpico, pero es verdad que la competición es muy dura y ya también estamos en el final de la temporada, con lo cual está todo el mundo en un nivel muy alto. Y en cuanto al podio, los canadienses me parecieron magníficos, además de que lo ejecutaron toda a la perfección, tienen un encanto increíble. Y los americanos y los franceses son parejas muy diferentes, con estilos muy distintos. Madison y Evan tienen un estilo y ella es de un glamour que no puedes dejar de mirar. Tiene un aura y una energía que no puedes quitarle los ojos. Y los franceses tienen esa cosa especial, es otro estilo muy diferente y realmente el programa son cuatro minutos de una fluidez perfecta y una base de patinaje que es la mejor de todas. La batalla fue muy interesante de vivir en persona.



La energía dentro de la Villa Olímpica es muy peculiar, es una de las cosas que más ilusión me ha hecho y que más diferente lo hace de la competición de un Mundial o un Europeo".

¿Y cómo era el día a día de la Villa Olímpica?

Yo creo que es lo que hace las Olimpiadas tan especiales. La energía dentro de la Villa es muy peculiar y es una de las cosas que me llevo y que más ilusión me ha hecho y más diferente lo hace de una competición de un Mundial o un Europeo. La Villa Olímpica es otra cosa, comer con el resto de deportistas de muchísimos otros deportes... también a la gente de fuera le llama mucho la atención y es lo que más suelen preguntar.



Echando la vista atrás, cuando estabas empizando y ni siquiera habías elegido la danza, ¿te imaginabas acabar aquí?

Nunca puedes decir que te imaginas en los Juegos Olímpicos, pero siempre he sido mi objetivo. Siempre he creído mucho en mí, y es verdad que es muy muy dura la transición de individual a la danza y sobre todo por el tema de buscar pareja y encontrar a alguien con quien puedas trabajar bien, con quien te entiendas, que tengas los mismos objetivos, que quiera lo mismo que tú. Y eso lo he encontrado con Asaf y es lo más valioso que puedes tener como patinadora en danza, de verdad. Una vez que empezamos juntos sí que pensé que podíamos llegar hasta donde quisiéramos si trabajábamos como lo hacíamos.

Ahora estás entrenando porque os toca terminar la temporada en el Mundial.

Sí, del 23 al 27 de marzo se va a acelerar el Mundial en Praga y tenemos muchas ganas porque estas Olimpiadas han sido agotadoras, pero a la vez nos han llenado de energía y de fuerza, de más ganas para trabajar, para conseguir más. Los días post Olimpiadas te sientes muy de bajón por todas las emociones que has vivido en tan poco tiempo, pero vamos, ya estamos entrenando, hemos vuelto a tope. Tenemos muchas ganas de acabar bien la temporada y hacerlo lo mejor posible.

Y después tendrás que empezar a preparar los programas para la próxima temporada.

Sí, cuando acabe el Mundial tendremos que ver nuevas músicas, también qué queremos incorporar de nuevos elementos técnicos y ahí es cuando empieza el proceso creativo, que también es muy chulo, porque empiezas a crear todo otra vez de cero. Es un poco frustrante porque nada sale, es todo muy reciente, nuevo, pero es el momento también en que te relajas de tanta tensión que llevas de las competiciones, porque tenemos una temporada muy larga comparada a otros deportistas. Te sientes muy desgastado, muy muy cansado porque no puedes parar durante la temporada, y esto te ayuda también a coger energía, a cargarte de nuevo. Aunque sigamos entrenando, es otro tipo de trabajo y de entrenamiento en equipo con los entrenadores, es un momento muy guay de la temporada.

“

Llegar a los Juegos Olímpicos es como si te reconocieran el trabajo que has estado haciendo desde que empezaste a patinar hasta ahora. Como que todo el esfuerzo y todo el tiempo dedicado ha merecido la pena”.



Vivir bien debería ser fácil
Nosotros nos encargamos de todo.



SOLO PARA LECTORES DE

MAS VIVE

Recibe nuestra guía gratuita

Secretos para decorar sin estrés

Studio 79

Interior design & art

Diseñamos hogares para
quienes valoran su tiempo
tanto como su casa.
Tú solo entras a disfrutar.

www.thestudio79.com
[@studio79interiordesign](https://www.instagram.com/studio79interiordesign)
info@thestudio79.com

638 56 45 74

Un pacto social para retrasar la edad de acceso a los móviles

Retrasar la entrega del primer teléfono móvil a los 14 años, con unas normas de uso internas y el uso de las redes sociales hasta los 16 años. Es el 'pacto' que ha propuesto el Ayuntamiento de Las Rozas a las familias de la localidad y que ha abierto el debate acerca del uso de la tecnología por parte de los menores. Los colegios y las asociaciones de padres y madres de los centros han acogido este Pacto de las Familias, que se une a otras iniciativas que ya están implementadas como las taquillas para teléfonos móviles en los centros educativos o las fundas inhibidoras de señal, de forma muy positiva.

Según el estudio 'Infancia, adolescencia y bienestar digital' elaborado por Red.es, UNICEF España, la Universidad de Santiago de Compostela y Consejo General de Colegios de Ingeniería Informática, los adolescentes españoles están registrados en las redes sociales

de forma masiva: "el 92,5 por ciento participa en al menos una red social y el 75,8 por ciento en tres o más. Incluso en los últimos cursos de Primaria, el 78,3 por ciento ya tiene presencia en alguna red", explican desde UNICEF España.

La gran mayoría accede a las redes y otros contenidos on line desde su propio dispositivo. La edad media de acceso al primer teléfono móvil es a los 10,8 años. A los 10 años, el 41 por ciento de los niños y niñas dispone de teléfono propio, a los 12 años el porcentaje asciende al 76 por ciento y en la ESO, prácticamente todos -el 92,8%- tiene su propio teléfono móvil.

"La digitalización representa una oportunidad extraordinaria para la infancia: facilita la inclusión, estimula la creatividad y fortalece vínculos sociales y familiares. Pero una exposición temprana y sin acompañamiento conlleva riesgos que deben abordarse como un problema de salud pública", ha



advertido Gustavo Suárez-Perterra, presidente de UNICEF España.

No sólo es el dispositivo, también el uso que los menores hacen de él. Casi un 9 por ciento de los jóvenes entre 10 y 20 años dedica más de cinco horas diarias a las redes sociales entre semana, una cifra que se eleva hasta casi el 20 por ciento durante el fin de semana. Además, el 5,7 por ciento podría haber desarrollado un uso problemático de las redes sociales, porcentaje que alcanza el 7,7 por ciento entre quienes cursan



¿Buscas un Mago?

Fiestas Infantiles · Eventos · Cumpleaños

Magia para todos los públicos



606 35 96 21



@magocossano



magocossano.com

Más de 20 años repartiendo sonrisas - Éxito garantizado

Bachillerato – la etapa más vulnerable– y que es significativamente mayor entre las chicas.

“El mal uso de la tecnología provoca la pérdida de hábitos saludables, fatiga mental, presión por la imagen, además de exponer a riesgos como el ciberacoso o los contenidos inadecuados”, asegura Gustavo Suárez-Pertierra. Entre esos contenidos inadecuados preocupa, especialmente, la exposición a la pornografía: el 29,6 por ciento dice haberla consumido en alguna ocasión, en uno de cada tres casos de manera fortuita. El consumo se inicia de media a los 11,5 años.

Pacto de las Familias

Es en este contexto en el que el Ayuntamiento de Las Rozas está impulsando, a través de la comunidad educativa del municipio, la adhesión al Pacto de las Familias. Se busca un gran acuerdo a nivel social entre padres de menores en edades comprendidas entre los 10 y los 16 años para retrasar la entrega del primer dispositivo móvil. Se quiere colaborar así con las familias a combatir el problema de la presión social, ya que una de las principales razones esgrimidas por los jóvenes para solicitar el primer teléfono tiene que ver con la imitación: para no ser el “único sin móvil”. “Este acuerdo entre familias del mismo entorno elimina esa presión”, explican desde el Ayuntamiento.



LA JUGUETERÍA DE PIPA

¡Descubre la magia de jugar!

Nuestra colección de juguetes está pensada para inspirar, educar y divertir. Desde juguetes de madera tradicionales hasta puzles desafiantes y regalos únicos, cada artículo en La Juguetería de Pipa está seleccionado por su capacidad de fomentar el desarrollo, la creatividad y la alegría. Priorizamos materiales naturales y diseños que animan al juego sin límites. ¡Encuentra el juguete perfecto para cada etapa!

Ven a visitarnos en CC Burgocentro 2, local 130
Las Rozas de Madrid

Instagram: @jugueteriadepipa Teléfono: 622559414



British Montessori
BRITISH EDUCATION
ALPEDRETE

UN CAMINO DE APRENDIZAJE Y OPORTUNIDADES DESDE UN AÑO HASTA LA UNIVERSIDAD

- CURRÍCULUM BRITÁNICO CON PROFESORES NATIVOS
- DESDE INFANTIL HASTA LA UNIVERSIDAD
- SOMOS CAMBRIDGE INTERNATIONAL SCHOOL

¡SOLICITA TU CITA PERSONALIZADA!

INSCRIPCIONES ABIERTAS 2026-2027

- CURRÍCULUM BRITÁNICO CON PROFESORES NATIVOS
- DESDE INFANTIL HASTA LA UNIVERSIDAD
- SOMOS CAMBRIDGE INTERNATIONAL SCHOOL
- HOMOLOCADOS CON EL SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL
- FRANCÉS / ALEMÁN / MÚSICA / TEATRO
- ACCESO DIRECTO A TODAS LAS UNIVERSIDADES
- SERVICIO DE COMEDOR CON COCINA PROPIA Y RUTA ESCOLAR
- INSTALACIONES DEPORTIVAS CON TRATO FAMILIAR

Cambridge Assessment International Education
Cambridge International School

91 857 93 02 www.britishmontessori.es ✉ fresnos@montessorischool.es

Desde hace 30 años

La idea es comprometer a las familias a retrasar la entrega del primer teléfono a los 14 años, y hacerlo sin redes sociales, con una recomendación de normas de uso interno hasta los 16 años que incluyen fomentar el uso ocasional, fuera de las habitaciones por la noche, cenas y comidas, etcétera.

El Pacto de las Familias surge de las medidas del Plan de Salud Mental de Las Rozas, explica el alcalde de la localidad, José de la Uz. "El pasado mes de noviembre propusimos a nuestra comunidad educativa poner en marcha, distribuir e impulsar esta iniciativa entre las familias de la ciudad a través de las AMPAS, colegios e institutos". La propuesta ha tenido

una gran acogida, ya que todos entienden que la entrega de dispositivos móviles en edades cada vez más tempranas supone un problema para la formación y las relaciones sociales de los menores.

En este tiempo, la Concejalía de Educación ha mantenido diferentes reuniones de trabajo con las directivas y AMPAS de los centros educativos para impulsar conjuntamente este Pacto de las Familias. Además, el Ayuntamiento ha elaborado un formulario digital de adhesión para que todas aquellas familias que quieran sumarse al pacto puedan hacerlo, seleccionando su centro educativo y el curso del alumno. Se puede encontrar y rellenar en la web

del Ayuntamiento de Las Rozas, en la dirección www.lasrozas.es/educacion/PactoFamilias.

"Como es lógico, ni este formulario, ni la adhesión al Pacto tiene un carácter vinculante, pero puede servir de incentivo para comprometerse con otras familias en su misma situación y afrontar entre todos este problema que cada vez nos preocupa más", ha indicado Gloria Fernández, concejal de Educación, Cultura y Juventud. Su departamento ha puesto a disposición de los centros educativos diferentes materiales de difusión para dar a conocer esta propuesta entre los que se incluyen carteles, pegatinas o dípticos informativos sobre el Pacto de las Familias.




Mataespesa School
 COLEGIO CONCERTADO BILINGÜE

PUERTAS ABIERTAS
Marzo 14
 Colegio Concertado Bilingüe con filosofía
Montessori. Desde los 3 a los 18 años.

POR QUÉ ELEGIRNOS:

Programa del diploma del bachillerato internacional - IB -
 Contamos con escuela de música
Metodología y filosofía Montessori
 Somos centro examinador de Cambridge
Bachillerato dual americano
 Piscina privada
 Cocina propia

91 857 93 05
 AV. MATAESPESA 45 28430
 ALPEDRETE
 @MATAESPESASCHOOL
 SECRETARIA@COLEGIOMATAESPESA.ES



Puntos seguros'

Como complemento, la Concejalía de Comercio, dirigida por Belén González, está invitando a asociaciones y comercios del municipio a crear espacios 'seguros' para los menores. Todos los edificios municipales, comercios o empresas que se adhieran a esta propuesta se convertirán en lugares de confianza, reconocibles por unas pegatinas distintivas, para que los jóvenes sepan que desde allí pueden comunicarse con su familia, creando una red de seguridad de proximidad en los barrios. "Se busca evitar la entrega del teléfono móvil por motivos de seguridad ante los primeros planes independientes de los jóvenes junto a sus amigos", explican desde el Ayuntamiento. Los establecimientos interesados también se pueden rellenar el formulario disponible en la web.

Colegios libres de móviles

Ya en enero de 2024 el Ayuntamiento de Las Rozas comenzó a implementar medidas para promover un uso racional del teléfono móvil en las aulas, con la instalación de unas taquillas individuales en los centros para los móviles de los alumnos de Secundaria y Bachillerato. Un proyecto pionero en Madrid y en España que se presentó como una de las primeras iniciativas del Plan de Salud Mental de Las Rozas.

MAGIA, DIVERSIÓN Y ALGO MÁS



· Magia Profesional para tus eventos
· Cursos y Talleres para todas las edades
· Bromas · Puzzles · Maquillaje Pinta Caras

**C.C. BURGOCENTRO, 1
LOCAL 94 - LAS ROZAS**
Contacto: 641 27 15 62
www.lacasamagica.es

moonz
es ortodoncia

10% dto*
en tratamiento de ortodoncia

Primera visita y estudio de ortodoncia
GRATIS
valorado en 125€

C. Camilo José Cela, 1
911 03 75 24



*10% dto en tratamientos de ortodoncia válidos hasta el 30 de abril de 2025. En clínica que indiquen el código MOONZ MÁS VIVE para recibir el descuento de su tratamiento. CS19422



HOYO DE MANZANARES

Formación gratuita para empresarios

Este mes de marzo arranca en Hoyo de Manzanares el Plan Anual de Formación para 2026, una iniciativa estratégica destinada a reforzar la competitividad de empresas y emprendedores locales ofreciéndoles formación en competencias clave de ámbitos como la digitalización, la innovación, la gestión empresarial y la adaptación a los nuevos marcos regulatorios.

“En un momento en el que el entorno económico es cada vez más exigente y cambiante, este plan nace con un objetivo sencillo de explicar, pero a la vez muy ambicioso en su alcance, impulsar la capacitación, la modernización y la sostenibilidad de nuestro tejido empresarial local”, aseguraba durante la presentación del Plan la concejala de Comercio, Rocío Cabrera. Cabrera acompañó a la alcaldesa, Victoria Barderas y al director general de Autónomos y Emprendimiento de la Comunidad de Madrid, Nikolay Yordanov, en la presentación de este Plan. “Se consolida la formación como un eje estratégico en el local de Hoyo de Manzanares, porque va a contribuir a fortalecer ese tejido empresarial que ha ido creciendo en los últimos años, a generar nuevas oportunidades y para mejorar la competitividad de empresas y emprendedores”, aseguraba Victoria Barderas.

“Un municipio no se improvisa:



se construye con estrategia, con diálogo y con políticas públicas útiles, y desde el equipo de Gobierno de Hoyo de Manzanares estamos apostando firmemente por ello”, indicaba la alcaldesa, quien destacó que como resultado de estas políticas de formación, empleo y apoyo a los empresarios, el municipio ha reducido su tasa de paro en más de un 3 por ciento desde 2020 hasta el 5,3 por ciento.

Formaciones previstas

Durante el mes de marzo el Plan Anual de Formación está desarrollando un programa de emprendimiento que concluirá con un encuentro de emprendedores (26 de marzo). Después, la programación continuará con: Financiación Empresarial (21 de abril); IA aplicada a Canva (12 y 19 de mayo); IA aplicada a Redes Sociales (2 de junio); Edición de video con Cap Cut (16 de junio); Liderazgo para autónomos y comercios (22 de septiembre); Facturación Electrónica (6 de octubre). Todas estas formaciones son gratuitas.



TORRELOZÓN

Ayudas para afectados por ocupación

El Ayuntamiento de Torrelozón ha lanzado una nueva convocatoria de ayudas para propietarios afectados por impagos de alquiler de sus inquilinos. Esta iniciativa busca aliviar los gastos asociados al arrendamiento, ayudará a los propietarios a cubrir gastos relacionados con abogados, asesoramiento, impuestos y suministros y se aplicará exclusivamente a inmuebles situados dentro del término municipal de Torrelozón.

Para llevar a cabo esta acción, el Ayuntamiento ha asignado una cantidad simbólica de 3.000 euros, “en espera de identificar cuántas personas han sido afectadas por la ocupación en Torrelozón”, ya que esta medida está asociada a la lucha contra la ocupación y la ‘inquietud ocupación’.

Entre los requisitos para optar a las ayudas se incluye el estar empadronado en Torrelozón, residir habitualmente en el municipio o que la vivienda objeto del impago tenga un valor catastral inferior a 350.000 euros. Estas ayudas son complementarias a las ofrecidas por la Comunidad de Madrid y el Estado. Los solicitantes también deberán demostrar que no tienen deudas con el Ayuntamiento y que han iniciado los trámites legales pertinentes para denunciar la situación de impago.



COLLADO VILLALBA

Información urbanística clara y directa

Después de una prueba piloto que ha dado muy buenos resultados, el Ayuntamiento de Collado Villalba ha establecido de forma definitiva la Oficina Técnica Urbanística, destinada a asesorar a los vecinos sobre temas urbanísticos, desde emprendedores que quieran establecerse en locales del municipio a comunidades de vecinos que quieran hacer obras. Ofrece asesoramiento sobre trámites, requerimientos técnicos, normativa urbanística, cambios de uso y todo lo que necesitan saber los ciudadanos antes de emprender una obra. Durante el período de prueba, la oficina ya atendió más de 600 consultas. Ahora, prestará atención telefónica, por correo electrónico, y también de manera presencial los lunes y martes, de 09.30 a 13.30 horas en la segunda planta del Ayuntamiento, sin necesidad de solicitar cita previa, por orden de llegada, que facilita el acceso directo de los ciudadanos a los servicios técnicos.

"El trato cercano, la claridad en las explicaciones y la posibilidad de resolver dudas técnicas en el momento han sido elementos clave en la buena acogida del servicio", ha asegurado el concejal de Urbanismo, Adán Martínez, quien ha añadido que además, la Oficina abordará el desarrollo y actualización de cartografía técnica de apoyo al planeamiento.



TORRELOZ

La THAM presenta su balance del 2025

La Mancomunidad THAM, que atiende los Servicios Sociales de Torreloz, Hoyo de Manzanares, Alpedrete y Moralzarzal, ha hecho balance de actuaciones durante 2025. La entidad, que atiende a una población de más de 67.000 vecinos en conjunto, cuenta con un presupuesto de 3,7 millones de euros, aportados por los cuatro ayuntamientos y los diferentes convenios firmados con la Comunidad de Madrid.

"El secreto de nuestro éxito está en la capacidad de acuerdo de los cuatro ayuntamientos. Y sobre todo un equipo técnico y humano de primera y de una profesionalidad excelente", destaca la presidenta de la THAM y alcaldesa de Torreloz, Almudena Negro.

En cuanto a los programas que se desarrollan, una de las áreas más importantes es la de atención a víctimas de violencia de género. En 2025 se atendió a 731 personas, se dio apoyo

psicológico a 112 mujeres y a 25 menores. De estos, hay 85 casos que están activos e incluidos en el sistema VioGén.

En el área de mayores, se atendió a casi 6.000 ciudadanos. Como novedad, se ha puesto en marcha un programa de lucha contra la soledad no deseada, que da servicio a 311 mayores. Además cuenta con atención domiciliaria, que llega a 525 personas, incluida la teleasistencia y se organizan actividades con la finalidad de evitar esa soledad y promover el envejecimiento activo. Esto sin contar los programas de atención a familias, de atención socioeducativa y de prevención de conflictos, los programas de conciliación días sin cole y las escuelas de verano, el servicio de atención psicológica, que incluye terapia familiar, atención a menores y jóvenes, a mujeres víctimas de violencia de género y de violencia psicológica y a mayores.

REUTILIZA, GANA, Y VACÍA SIN ESTRÉS

¿Necesitas vaciar una casa?

Nosotros lo transformamos en una oportunidad.

Inventariamos y valoramos tus muebles y objetos.

Creemos un market en la propia vivienda, dando una nueva vida a cada pieza.

Liberamos el espacio y maximizamos el valor de tus pertenencias.

market@nokhm.com · market.nokhm.com · 689 93 52 43





Un parque para Isa Guerrero



Las Rozas le dedicará un parque a la pequeña Isa Guerrero, fallecida a causa de un cáncer el verano pasado. El municipio recuerda así a una joven vecina de la localidad que durante su vida fue la cara visible de la movilización para conseguir fondos con los que financiar la investigación del cáncer infantil en colaboración con la Fundación CRIS contra el Cáncer.

Diagnosticada con leucemia del lactante antes de cumplir un año, desde la Fundación CRIS contra el Cáncer recuerdan que “desafió esta adversidad gracias a tratamientos avanzados y al apoyo de sus padres, su equipo médico y la investigación”. Tras curarse, afrontó un tumor cerebral extremadamente raro. Junto con su padre, recorrió instituciones, medios de comunicación y

eventos públicos para reivindicar la necesidad de invertir en investigación, lo que dio origen al movimiento #Isabelados, una llamada colectiva a la acción para que ningún niño o niña se quede sin opciones de tratamiento.

“Estamos muy agradecidos al pueblo de Las Rozas”, asegura el padre de Isa, Daniel Guerrero. Dice sentirse “muy respaldado por mi pueblo, por mi gente, me ayuda a seguir luchando por otros peques, por la investigación, para que no le vuelva a pasar a nadie más”, además de feliz porque “sea una decisión unánime de todas las fuerzas políticas en el Ayuntamiento.

La idea de crear el parque salió del Colegio Los Olivos, donde estudiaba Isa. Estará cerca del centro, en Camino de Perales, e incluirá un área de juegos, un arenero para los más pequeños y una cancha multideportiva.



Avanzan las obras del Plan Vive

El Ayuntamiento de Moralzarzal ha informado de que, tras superar las fases ‘críticas’ de la construcción, las obras de las viviendas de alquiler asequible del Plan Vive avanzan a buen ritmo, y está prevista su entrega tras el verano.

“Aunque los trabajos de cimentación fueron complejos por las condiciones del terreno, las obras ya han superado fases

críticas. Con la estructura terminada y fachadas avanzadas, se estima que las obras finalicen a principios de verano para que los inquilinos puedan entrar a vivir en septiembre de 2026”, han señalado desde el Consistorio. Las promociones incluyen 20 viviendas en Linarejos y 60 en Las Hachazuelas.

Los interesados en acceder a una de estas viviendas deben

demostrar un período mínimo de antigüedad en el Padrón de Moralzarzal de 3 años inmediatamente anteriores a la solicitud o demostrar la localización de su centro de trabajo en el municipio. Pueden consultar más información en 20linarejos@avintiaimmobiliaria.com o 60hachazuelas@avintiaimmobiliaria.com, o llamando al 91 512 27 11.

HOYO DE
MANZANARES

La antena de telefonía, en verano

Después de un año de negociaciones, en junio podría ser realidad la nueva antena de telefonía móvil que mejorará la cobertura de Las Colinas, El Berzalejo y la M-618 en Hoyo de Manzanares. El Ayuntamiento acaba de aprobar la firma de un convenio con la empresa American Tower para la instalación de esta infraestructura, una vieja reivindicación de los vecinos.

"Con la aprobación de este convenio comienza a hacerse realidad ese sueño", ha asegurado la alcaldesa, Victoria Bardenas, quien ha explicado que se cederá para la instalación de esta infraestructura una parcela de 75 metros cuadrados en la zona de Cuerda del Ripio. Una cesión que se hace a 10 años, renovable después cada cinco años hasta un máximo de 70.

Una demanda histórica

"Es un expediente complejo que va por la Ley de Telecomunicaciones", ha explicado la regidora, quien ha indicado que ahora Iberdrola deberá realizar las acometidas para la línea de media tensión que dará servicio a esa antena "y en breve estaremos con el acta de replanteo; si todo va bien, pues confiemos que para junio ya tengamos esa antena instalada y en funcionamiento". Se dará respuesta así a una demanda histórica de los vecinos y los usuarios de la M-618.



MORALARZARZAL

De Teruel a China: viajes para mayores

El Ayuntamiento de Moralarzarzal ha publicado el nuevo calendario de viajes para mayores, una iniciativa pensada para ofrecer a los vecinos momentos de convivencia y descubrimiento a través de rutas de gran calidad. De hecho, el lema de la edición de 2026 es 'Construyendo recuerdos juntos'. La propuesta combina destinos nacionales e internacionales, con propuestas para todos los gustos y bolsillos.

El primer destino, el 10 de abril, se titula 'Tradición y Calma: Ruta de los Pueblos Negros (Guadalajara)', una escapada en el día para conocer la arquitectura única de esta zona, y lugares como Tamajón, Campillejo, Enebrales, Majaelayo o Campillo de Ranas.

Del 12 al 17 de abril se propone el viaje 'El Abrazo del Mar: Galicia y la Mariña Lucense', una propuesta con los mejores paisajes y gastronomía en la que se propone visitar los acantilados de Loiba, Estaca de Bares y la espectacular Playa de las Catedrales, recorrer Mondoñedo, conocer la cerámica de Sargadelos y visitar la muralla romana de Lugo.

En mayo, del 13 al 15, 'Joyas del Mudéjar: Teruel y Albarracín' propone un viaje al corazón de Aragón para descubrir fortalezas de leyenda y la ciudad del amor, Teruel, famosa por la arquitectura mudéjar, su Catedral y el emblemático Mausoleo de

los Amantes.

Además, en mayo comenzarán los viajes internacionales. Del 22 al 26 de mayo se ha organizado 'La Magia de la Luz: París y Versalles', un viaje al corazón de Francia que incluirá una inolvidable subida a la Torre Eiffel y una excursión al Palacio de Versalles y sus jardines históricos.

También desde el 23 de mayo al 2 de junio se propone a los más aventureros conocer China, con visitas a Pekín, donde podrán conocer la Plaza Tian'anmen, o la Ciudad Prohibida, Xi'an y su Ejército de Terracota, Suzhou, conocida como la 'Venecia de Oriente', y Shanghái.

Y llegando al verano las propuestas incluyen Mallorca (del 14 al 20 de junio), Girona y Lleida (desde el 14 de junio), las Azores (desde el 4 de julio), la Costa Dorada (desde el 5 de julio) y ya en septiembre, Menorca. Toda la información está disponible en www.moralzarzal.es/viajes-para-mayores-2026/.



GUÍA DEL HOGAR



Eficiencia Energética
VENTANAS DE ALUMINIO Y PVC

**Cambia tus
ventanas
y págalas en
12 meses
sin intereses**



610 461 073

tecnoalsistemas.es

Camino de Valladolid, 21
TORRELODONES



TOLDOS VILLALBA

91 850 81 80

www.toldos-villalba.net

c/ Besternilador, 2 - P.º 2 - Collado Villalba

**FABRICOLOR
PINTURAS**

C/ Tinte, 10
Collado Villalba
918 513 592

fabricolor@telefonica.net

C/ Oslo, 11
Las Rozas
911 397 230

fabricoloreuropolis@gmail.com

SL Lozano
CALFACCION PISCINAS

Piscinas y Reformas

918 590 287 • 649 498 521

www.lozanoreformasypiscinas.com

c/ Jesusa Lara, 43 • Torrelodones



**ESCAYOLAS Y AISLAMIENTOS
VILLALBA, SL**

PLADUR • ESCAYOLA • AISLAMIENTOS

PLADUR • ROCKWOOL • ISOVER

C/ Tinte, Nº2 Pol. Ind. P-29

28400 Collado Villalba

Tels.: 91 851 79 19 - 686 446 565

info@escayolasvillalba.es

**Entre Parquets
y Tarimas**

Camino de Valladolid 36 local 4b
689 899 969

www.entreparketsytarimas.com

**LR
PUERTAS**



lyrpuertas.es

916 300 837

www.facebook.com/lyrpuertas

www.houzz.es/pro/lyrpuertas

Avd. Peñascales, 18 - Las Matas (Madrid)

Pintor Empapelador

NARANJO



654 64 95 77



**ESPECIALISTAS EN PEQUEÑAS
Y GRANDES REFORMAS**

REFORMA DE PISOS, LOCALES EN SU TOTALIDAD,
REFORMA DE BAÑOS, INSTALACIÓN DE PLATO DE DUCHA,
REFORMA DE COCINA, PINTURA E INSTALACIÓN
DE TARIMA FLOTANTE

613 216 176

olmanarcoscaicedo@gmail.com



Exposición y venta
de azulejos,
todo baño...

¡Ofertas especiales!



916 304 456

Avda. de los Peñascales 32 bis - Las Matas

**ANJOSER
Decoraciones**

Tel. 602 432 669

**REFORMAS EN GENERAL
CONSTRUCCIONES**

- Tarimas • Armarios
- Muebles de Cocina
- Puertas de Paso
- Puertas Acorazadas
- Puertas Blindadas
- Muebles, Mamparas de Baño
y Platos de Ducha

SL Lozano
CALFACCION PISCINAS

**Fontanería
Calefacción
Gas**

918 590 287 • 649 498 521

www.lozanoreformasypiscinas.com

c/ Jesusa Lara, 43 • Torrelodones

Lo que buscas... ¡AQUÍ ESTÁ!



SALUD Y BELLEZA

PSICOTERAPIA ONLINE
Centro psicológico
ADULTOS • MATERNIDAD
INFERTILIDAD • EMDR
www.centropsicologicohuarte.com
info@centropsicologicohuarte.com
636 90 32 52

emotion
PILATES • FISIOTERAPIA
Donde el movimiento
se convierte en salud
C/ Julio Herrera, 2 - Torreldones
Tel: 641 664 531 - equipo@emotionpilateslab
@emotionpilateslab

MOTOR
CLAN MOTOR
ESPECIALISTAS EN
MECÁNICA Y ELECTRICIDAD
C/ Husillo, 64
COLLADO VILLALBA - 674 163 705
CLANMOTORSPORT64@GMAIL.COM

MADO
CENTRO TÉCNICO AUTOMOTRIZ
C/ Husillo, 7 Nave 1 - Polígono P-29
COLLADO VILLALBA
912 931 947 - 647 568 652 - 647 566 562
automocionesmado1017@hotmail.com

Masaje Deportivo
Drenaje Linfático
MASAJES TORRESANA
Nuevos Servicios:
Tratamientos faciales
y corporales con
INDIBA
Estética
C/ Jesusa Lara, 43
Torreldones Colonia
Tel.: 624 100 232
masajestorresana@gmail.com

SERVICIOS
Lavandería
OPENBLUE
Hoyo de Manzanares
Plaza de la Hontanilla 12
Abierto todos los días
de 7:00 am a 12:00 pm

IFix-Tech
Camino de Valladolid, 36
Torreldones - Madrid
676 10 34 55
TU MÓVIL, TABLET Y ORDENADOR
COMO NUEVOS
Requisitos de máxima calidad
Reparación exprés de iPhone
sin cargo adicional
Te dejamos gratis un móvil
de sustitución
Presupuesto de reparación
gratuito
Es el compromiso de IFix-Tech

TORRELDONES



C/ REAL 21 - TORRELDONES
918 591 319 - LASIDRIERIADEBULNES.COM

BAKERY *Késar* **& BEER**
680 712 762
Calle Real 33 local 5 - Torreldones

HOYO MANZANARES

L. CHAQUETA
910 520 739 - 639 403 937
restaurantelchaqueta.com - Plaza Mayor, 7

pío! pío!
Pollo Asado, Paellas
Comida Casera
Tfno. 918567146

Cerrillo de Hoyo
RESTAURANTE
Teléfonos:
918 569 819 - 918 569 821
www.elcerrillodehoyo.es
Avd. de Madrid 10
Urbanización El Cerrillo
Hoyo de Manzanares

ZONA GASTRONOMICA



Doble cita cultural en el Centro Cultural Pérez de la Riva



La Fundación Cultura Las Rozas ha estrenado en el Centro Cultural Pérez de la Riva dos exposiciones que, cada una a su manera, abordan nuestra relación con el entorno. Una es la muestra colectiva de arte contemporáneo 'Ecologías del colapso', que se puede ver en la Sala Maruja Mallo hasta el 20 de mayo y la otra, 'Arquitectura moderna de Madrid', en la Sala J. M. Díaz Caneja hasta el 26 de marzo.

'Ecologías del colapso' es una exposición colectiva con obras de algunos de los nombres

más relevantes del arte último en España: Paula Anta, Gabriela Bettini, Luna Bengoechea, Daniel L. Fleitas, Antonio Guerra, Santiago Talavera y Santiago Morilla. La exposición "invita al público a repensar su relación cotidiana con la naturaleza desde el arte contemporáneo, no ofreciendo respuestas cerradas, sino formulando preguntas sobre el mundo que estamos construyendo", explica el comisario, Adonay Bermúdez. Se propone un acercamiento a la naturaleza desde el lenguaje simbólico y analítico de la botánica pero es una exposición "que no parte de una nostalgia por lo natural, sino de una reflexión crítica sobre cómo la naturaleza ha sido transformada, categorizada y abstraída por la razón moderna".

Por otro lado, 'Arquitectura moderna de Madrid' es obra de la artista visual, arquitecta y fotógrafa Ana Amado, que reivindica la conservación de

la arquitectura moderna, con especial atención a edificios y estructuras que han sido declarados Bien de Interés Cultural (BIC), Bien Cultural de Interés Nacional (BCIN), o que han recibido reconocimientos nacionales e internacionales, como el Hipódromo de la Zarzuela, Torres Blancas o el Colegio Maravillas. La exposición ha sido organizada conjuntamente por la Fundación Ibercaja, el Colegio Oficial de Arquitectos de Madrid (COAM) y el Ayuntamiento de Las Rozas, y comisariada por el arquitecto y divulgador Javier Revillo.

"Son dos muestras complementarias y muy interesantes, no sólo por su calidad artística, sino también porque invitan a la reflexión. Son un ejemplo de una programación cultural con un gran nivel y que una vez más invitamos a todos los roceños a conocer y disfrutar", ha asegurado el alcalde de Las Rozas, José de la Uz.



Escuela de cocina Mis Recetas

**CURSOS PARA PRINCIPIANTES, EXTRANJEROS,
ADOLESCENTES, NIÑOS, EN PAREJA, GRUPOS...**

677.67.64.57

CC BURGO CENTRO 1, LAS ROZAS



ESCUELAMISRECETAS.ES



MORALZARZAL

Un hilo de seda que conectó por mar tres continentes



Durante 250 años, la Ruta del Galeón de Manila conectó Asia, América y Europa permitiendo el intercambio de productos como sedas, especias, té, porcelana, jade, biombos, abanicos, oro y plata... tal vez uno de los productos más especiales que llegaron hasta nosotros en esos viajes fueron los mantones de Manila, aunque su origen no está en Filipinas, donde hacían la primera escala de su viaje hasta España, sino en China. Ellos son los protagonistas de la exposición 'La ruta del Galeón de Manila, la feliz unión entre Asia, Hispanoamérica y España', que la Red ITINER trae durante el mes de marzo al Centro de Cultura de Moralarzarzal.

Los visitantes van a poder contemplar mantones de Manila, de diferentes épocas y estilos,

junto con otros objetos, como las cajas lacadas en las que viajaban los mantones, las monedas de plata -real de a ocho- acuñadas por la monarquía española en el siglo XVI para pagar los productos procedentes de Asia, una maqueta del galeón o diversas postales antiguas, así como complementos y diseños de creadores actuales como Juan Duyos o Antonio Alvarado, que demuestran la vigencia de esta prenda.

Una colección que nos cuenta

la historia de un objeto que fue cambiando a lo largo de su viaje desde Oriente: el mantón tiene su origen en China, los primeros en descubrir el secreto de la seda y su elaboración, donde eran bordados con dragones, aves, flores... luego empezaron a bordarse en México, donde se llenaron mariposas y flores autóctonas, y aterrizaron en Andalucía, donde se popularizaron a partir del siglo XIX para convertirse en una seña de identidad de la mujer andaluza.

Psiquiatría y Psicoterapia



CENTRO HOPE

Creando caminos de transformación en el amor

CURSO ONLINE

DESCUBRE EL AMOR VERDADERO

¡Atrévete a transformar tu vida amorosa!

Este curso práctico te ayudará a:

- Cortar lazos con el pasado
- Romper patrones tóxicos de pareja
- Manifestar la pareja que deseas realmente
- Liberar creencias limitantes y bloqueos sobre el amor y la pareja

Inscríbete hoy y comienza tu viaje al amor que mereces:

www.centrohopecollege.com/cursos

Calle Señora Sergia, 49 · 28250 · Torreldones · Madrid

www.centrohopepsicoterapia.es · 675 349 818



COLLADO VILLALBA

Erzhan Kubilaev presenta 'La magia del piano'

El violinista de origen kazajo Erzhan Kubilaev vuelve a colaborar una vez más con la Casa de Cultura de Collado Villalba con una velada musical que tendrá lugar el 14 de marzo y en la que a su maestría con el violín se unirá la pianista Elena Frutos para dar forma a 'La magia del piano'.

El repertorio incluirá obras como la 'Chacona' de Vitali, la luminosa 'Sonata española' de Turina, la evocadora pieza 'La fuente de Aréthuse' de Szymanowski, y la brillante y virtuosística Fantasía sobre 'Carmen' de Hubay, una de las grandes joyas del repertorio violinístico.

Además del virtuosismo de

ambos intérpretes, les acompañarán en el escenario varios jóvenes músicos, alumnos aventajados de Kulibaev, a los que ha invitado a compartir el escenario para mostrar su talento y proyección artística: Stefan Fernández Estrada, Isabel Saro, Gabriela Crespo Aguirre y David Prat Monleón.

Erzhan Kubilaev ha colaborado ya en diversas ocasiones con el área de Cultura del Ayuntamiento de Collado Villalba en la organización de eventos relacionados con el violín. Es director artístico del Festival Internacional de Música Semana de Cuerdas, que se celebra en verano.



TORRELODONES

Once ediciones llenas de talento



El ritmo, la emoción, el talento y la pasión volverán a llenar el escenario del Teatro Bulevar de Torreldones el próximo sábado 14 de marzo con la XI Muestra de Danza Carlos Zarza, un evento que reúne a las escuelas locales de baile. Organizada por la Escuela Municipal de Música y Danza Antón García Abril, la cita se ha consolidado como un evento imprescindible.

En esta edición participarán DIO Estudio de Danza, Danzasi Escuela Profesional de Danza, Yolanda Galey Baile&más, Ca-

vassa Spazio Arte y la EMMYD, que presentarán coreografías desarrolladas durante el curso académico. El programa incluirá danza clásica, flamenco, danza española, moderna, contemporánea y urbana, ofreciendo un mosaico de estilos que refleja la riqueza del trabajo que se realizan en la localidad. Creada en 2014, la Muestra recuerda Carlos Zarza Gallego, alumno de la Escuela Municipal de Música y Danza que participó en numerosos espectáculos antes de fallecer tras una larga enfermedad.

AVANZAN A BUEN RITMO LAS OBRAS DEL NUEVO COMPLEJO MULTIPISTAS



Esta nueva instalación cuenta con una inversión por parte del Ayuntamiento de 6,6 millones de euros en su primera fase

El Pabellón Deportivo Multipistas, con una superficie de más de 5.000 m², estará situado junto a la parcela del Centro Acuático y permitirá adecuar las instalaciones del municipio a las necesidades de todos los deportistas y clubes.

El proyecto contempla una pista de baloncesto, fútbol sala, bádminton, voleibol, sala de gimnasia, sala para la práctica de esgrima, pistas de patinaje, gimnasia rítmica y acrobática, espacios polivalentes y vestuarios para unos 150 deportistas.



HOYO DE MANZANARES

50 años de historia de España

El Centro de Cultura de Hoyo de Manzanares ofrece, hasta el 17 de marzo, una interesante exposición fotográfica que retrata 50 años de la historia de España vistos por la lente de la fotoperiodista Marisa Flórez, profesional de reconocido prestigio que a lo largo de su carrera ha contado nuestra historia con una obra gráfica en la que ha sabido combinar la importancia documental de la fotografía con la creación artística.

La exposición 'Marisa Flórez. Un tiempo para mirar (1970-2020)' recoge 36 imágenes que

permiten conocer la riqueza expresiva y formal de su trabajo y la variedad de los temas de los que se ocupó, desde la política al activismo, la crónica social, el arte o la cultura. Ante su cámara tuvieron lugar momentos decisivos de nuestra historia reciente que se pueden recordar en la exposición.

Marisa Flórez ha sido reconocida con varios galardones, entre los que se encuentran el Premio Nacional de Periodismo Gráfico (1981). De 1976 a 2012 fue fotoperiodista, redactora jefa y editora gráfica en El País.



Abogados y Gestores Lesmes Arenas

- ⚖ Mediación Civil y Mercantil
- ⚖ Derecho Civil
- ⚖ Derecho Mercantil
- ⚖ Derecho Administrativo
- ⚖ Derechos Fundamentales
- ⚖ Delitos Económicos
- ⚖ Gestión Jurídica, Representación y Administración

«Todo es posible hasta que se demuestra lo contrario»



Tel.: 630 863 649

abogadalesmesarenas.com
infodespacho@abogadalesmesarenas.com



COLLADO VILLALBA

Vuelve RockIn Sierra

Músicos de todas las edades y niveles se unirán una vez más para tocar juntos en Collado Villalba en la segunda edición del concierto colaborativo RockIn Sierra, que regresa el 22 de mayo tras el éxito cosechado en la primera edición, que se celebró el año pasado y tuvo como artista invitado a Joaquín Padilla, ex cantante de Iguana Tango.

En el concierto están invitados a participar músicos de todas las edades, aficionados y profesionales, tanto instrumentistas (baterías, guitarras, bajos, teclados...) como cantantes y grupos. Se prepararán siete canciones, que podrán interpretar en directo el 22 de mayo desde las 21.30 horas en la Carpa de Malvaloca.

RockIn Sierra está organizado por el Ayuntamiento de Collado Villalba, a través de la Concejalía de Cultura, en colaboración con la Escuela de Batería y Percusión BuenaVida. En esta edición la propuesta incluye 'Sweet Child o'mine' de Guns N' Roses, 'Highway to hell', de AC/DC, 'Entre dos tierras', de Héroes del Silencio, 'Fiesta Pagana', de Mago de Oz, y un medley entre 'La vereda de la puerta de atrás' y 'Salir' de Extremoduro, temas a los que se sumarán dos temas del artista invitado de esta edición, STRAD: 'Preludio 2.0' y 'Danza Calé'. Los interesados tienen hasta el 15 de mayo para apuntarse. Pueden hacerlo a través de www.colladovillalba.es.



Plan anual de formación 2026

EMPENDIMIENTO • INTELIGENCIA ARTIFICIAL
FINANCIACIÓN • FACTURACIÓN ELECTRÓNICA



GRATUITO

CALENDARIO ANUAL



Programa de Emprendimiento

3, 10 y 17 de marzo



Encuentro emprendedores

26 de marzo



Financiación empresarial

21 de abril



IA aplicada a Canva

12 y 19 de mayo



IA aplicada a Redes Sociales

2 de junio



Edición de vídeo con Cap Cut

16 de junio



Liderazgo para autónomos y comercios

22 de septiembre



Facturación electrónica

06 de octubre



MÁS INFORMACIÓN

www.hoyodemanzanares.es
empleo@hoyodemanzanares.es

INSCRIPCIONES



Ayuntamiento de
Hoyo de Manzanares
Área de Desarrollo Local

HOYO
se
mueve

eslab
-on



Iraide Rodríguez, convocada para los Juegos Paralímpicos

Iraide Rodríguez no conoce los límites. Nacida en Collado Villalba y actualmente vecina de Guadarrama y en silla de ruedas desde sus primeras 24 horas de vida debido a una lesión medular, ha convertido el deporte en su lenguaje universal. Lo que empezó como terapia en la piscina a los tres años, derivó en una curiosidad insaciable por el triatlón, la apnea, el tenis y el pádel, hasta encontrar su verdadera pasión: la velocidad sobre la nieve y la bicicleta.

Aunque su mirada estaba puesta en la cita de 2030, el talento de Iraide ha dinamitado los plazos. Tras una llamada inesperada de su entrenadora y la confirmación oficial del Comité Paralímpico, la joven se prepara para competir en los Juegos de Milán los días 12 y 14 de marzo por la mañana.

"No me lo esperaba todavía, pero voy con toda la ilusión del



mundo", confiesa la atleta, que ya sabe lo que es subir al podio internacional tras sus recientes éxitos (segunda y tercera posición) en las carreras de Eslovaquia y Austria, además de haberse coronado como Campeona de España de Slalom.

El éxito de Iraide no es fruto del azar, sino de una disciplina de hierro dividida en dos mundos. En la temporada de

invierno está en La Molina, donde de diciembre a marzo, vive concentrada con el equipo de Promesas Paralímpicas. Su rutina es estricta: cuatro horas de entrenamiento intensivo sobre el esquí cada mañana y tardes dedicadas al Bachillerato Internacional a distancia. El resto del año está en casa, en Guadarrama, donde cambia los esquís por la preparación física diaria. Sin embargo, la nieve nunca queda lejos; en junio viaja a Francia y en agosto a Alemania para seguir perfeccionando su técnica en glaciares y túneles de nieve.

Tras unos días de puesta a punto en la estación italiana de Pozza, Iraide llega a la cita olímpica en un estado de forma óptimo. Representa no solo a la Sierra, sino a una nueva generación de deportistas que entienden la discapacidad como una circunstancia y no como un freno.

ESPECIALISTAS EN

- TORRELODONES
- HOYO DE MANZANARES
- LAS ROZAS
- COLLADO VILLALBA

918 429 891 • 646 686 304

C/ Carlos Picabea 9, Local 7
Torrelocondes - 28250 - Madrid

M&G 
GRUPO INMOBILIARIO

www.grupoinmobiliariomg.es
info@grupoinmobiliariomg.es



Éxito rotundo de la XIX Tragamillas



Las calles y caminos de Collado Villalba volvieron a vibrar el pasado 1 de marzo con la épica de La Tragamillas. En una mañana marcada por el gran ambiente deportivo, 1.300 corredores se dieron cita en la Ciudad Deportiva para enfrentarse a uno de los recorridos mixtos más exigentes y carismáticos de la región.

La Media Maratón (21,097 km) ofreció un espectáculo de alto nivel. El equipo Clínica Menorca San Sebastián de los Reyes impuso un ritmo frenético desde el inicio, logrando un histórico 'doblete' en el podio masculino. Santiago Fernández Pérez se alzó con la victoria absoluta con un tiempo oficial de 01:13:39. Solo un segundo después, su compañero de equipo Fernando Fernández Pérez cruzó la meta (01:13:40), dejando el tercer cajón del podio para Sergio Santos Sampedro, del C.A. Guadarrama, con una marca de 01:14:46.

La MiniTragamillas (10,5 km),

modalidad que gana adeptos cada año por su perfil predominantemente de asfalto, la ganó Jose Lucerón (Valdepeñas) que se mostró intratable, parando el crono en 00:34:22. El segundo puesto fue para Pedro Manuel Moya Robles (Club Atletismo Bailén) con 00:34:38, seguido de cerca por Ramón García de los Huertos Arribas, quien compitió como independiente y cerró el podio con 00:35:54.

Organizada por el Club Run and Run en colaboración con el Ayuntamiento, la jornada destacó por su impecable logística. Los corredores pudieron disfrutar de servicios de guardarropa, duchas y el esperado 'avituallamiento' post-carrera. Además del aspecto competitivo, la organización rindió homenaje a la veteranía entregando las placas honoríficas a los corredores más longevos (masculino y femenino) que lograron completar la prueba, subrayando el espíritu de superación que define a La Tragamillas.



Aprobada la nueva pista de atletismo

La Junta de Gobierno de Moralarzal ha aprobado la construcción de una nueva Pista de Atletismo en la Ciudad Deportiva Navafría, con una inversión de 827.711 euros. Esta instalación de 6.500 metros cuadrados contará con un anillo de 200 metros y áreas específicas para saltos y lanzamientos. Los principales beneficiados van a ser los 300 jóvenes del Club de Atletismo, así como los más de 800 estudiantes que participan en las Olimpiadas Escolares.

Precisamente, explican desde el Ayuntamiento, la construcción de la pista de atletismo responde al notable crecimiento del Club de Atletismo de Moralarzal, que, tras más de dos décadas de actividad contará con un nuevo espacio para sus entrenamientos.

La instalación será una pista descubierta con un anillo de 200 metros, estratégicamente ubicada con acceso desde la Calle Cañada, 50. Su diseño contempla ser un centro integral para el entrenamiento atlético, incluyendo áreas específicas para diversas disciplinas. Tendrá zonas dedicadas al salto de altura, salto con pértiga, salto de longitud y triple salto, así como una sección destinada al lanzamiento de peso, situada en el exterior del anillo para optimizar el uso del espacio.



Podios en judo y motocross



Los deportistas de Torrelodones han dejado el pabellón muy alto tanto en el Campeonato Universitario de Madrid de Judo como en el arranque del Campeonato de España de Motocross, demostrando que el municipio es una cantera inagotable de talento y disciplina. El pasado viernes 20 de febrero, el Pabellón Deportivo de Villaviciosa de Odón fue testigo del poderío técnico de Luis Adolfo Sánchez y Ricardo Criado. Ambos judokas, pertenecientes al prestigioso Club Judo Torrelodones, lograron colgarse la medalla de bronce en sus

respectivas categorías.

Luis Adolfo Sánchez (-60 kg), representando a la Universidad Politécnica de Madrid, demostró una agilidad y control excepcionales, y Ricardo Criado (-90 kg), defendiendo los colores de la Universidad Rey Juan Carlos, se impuso con contundencia para asegurar su lugar en el podio.

Este resultado reafirma al club local como un referente en el ámbito universitario, cumpliendo con los exigentes estándares de la Federación Madrileña tras una jornada de competición bajo el sistema de eliminatoria

directa y doble repesca.

Motocross

Por otro lado, la velocidad y el barro fueron los protagonistas en Mérida durante los días 21 y 22 de febrero. El joven piloto Adán Quesada ha firmado un debut espectacular en la categoría MX65 del Campeonato de España de Motocross.

Quesada, que ya destacó internacionalmente en motos eléctricas (MXE), demostró que su transición a la combustión es imparable. Con una regularidad pasmosa, el piloto consiguió la tercera posición en la Manga 1 (20 puntos) con un tiempo de 02:16,135, y la tercera posición en la Manga 2 (20 puntos), mejorando su marca personal hasta los 02:12,630.

Con este tercer puesto en la general, Adán confirma que su sueño de llegar a la categoría reina, la MXGP, va por muy buen camino. Su disciplina es total, compaginando estudios con entrenamientos de alto nivel en los circuitos regionales.

Promoción HOGAR Ampliada

“Contrata tu seguro de hogar y llévate 30€”

ACS y AGR

30€

pelayo

c/Carlos Picabea 10 · Torrelodones
918 591 267 - 606 059 092

DÍA DEL PADRE

SORTEO EXTRAORDINARIO - 21 DE MARZO DE 2026

Si sueñas...

Loterías La Paloma

Plaza de la Constitución, 6
Torrelodones · Tel.: 918 59 26 54
info@loteriaslapaloma.com
www.loteriaslapaloma.com



SE INICIAN LAS OBRAS DEL PABELLÓN QUIQUE BLAS



**El plazo previsto para la terminación
de las obras es de 18 meses**

El 30 de enero tuvo lugar el acto de firma del Acta de Replanteo con el que dan inicio las obras del Pabellón Quique Blas, cuyo presupuesto de ejecución asciende a 4,9 millones de euros, dentro del Programa Regional de Inversión de la Comunidad de Madrid (PIR).



Laura Rodríguez reina en el 50º aniversario del taekwondo



En un escenario cargado de historia y simbolismo, el nombre de Moralarzarzal ha vuelto a brillar en lo más alto del podio nacional de taekwondo. Laura Rodríguez se ha procla-

mado campeona de España en la categoría Senior.

La cita no era una más. El evento conmemoraba el 50º aniversario de la primera competición nacional (Barcelona, 1976), rindiendo tributo a los pioneros que abrieron el camino de un deporte que hoy suma siete medallas olímpicas para nuestro país. En ese ambiente de gala, Laura demostró por qué el taekwondo español sigue siendo la mayor potencia mundial fuera de Corea.

Desde los primeros combates, Rodríguez impuso un ritmo técnico y táctico que sus rivales no pudieron descifrar. Con

una gestión inteligente de las distancias y una precisión quirúrgica en los impactos, la madrileña avanzó por el cuadro eliminatorio con la determinación de quien se sabe en su mejor momento.

Este triunfo no solo agranda el palmarés individual de Laura, sino que refuerza el prestigio de Moralarzarzal como un enclave fundamental para el deporte de alta competición. La constancia de la deportista local sirve de inspiración para las nuevas generaciones y le asegura su posición en la élite, mirando con optimismo hacia los próximos retos.



Bádminton y solidaridad, unidos

El próximo 22 de marzo, el Polideportivo de Las Matas se convertirá en el epicentro del bádminton madrileño con el objetivo de recaudar fondos para la investigación oncológica. El Club Bádminton Las Rozas organiza su esperado Torneo Solidario, a beneficio de la Fundación CRIS contra el Cáncer.

El evento está diseñado para que nadie se quede fuera de la pista. El torneo se dividirá en dos grandes bloques: Categoría Individual (de 9.15 a 12.00 horas) Infantil de 9 a 12 años (nacidos entre 2014 y 2017) y Juvenil de 13 a 15 años (nacidos entre 2011 y 2013), y modalidades masculina y femenina, Categoría Dobles (9.15 a 15.00 horas), absoluto desde los 17 hasta los 90 años, modalidades masculina, femenina y mixta. El precio de la inscripción será voluntario, con una aportación mínima de 10 euros por persona. El pago se realizará en metálico en la mesa de control el mismo día del evento. Las inscripciones ya están abiertas a través de las redes sociales del club y su página web oficial. También puedes consultar dudas vía WhatsApp: 691 324 487.





Regresa el BT CAMP de baloncesto

El BT CAMP del Baloncesto Torrelodones ha confirmado oficialmente su nueva edición de Semana Santa, consolidándose como la cita imprescindible para los jóvenes talentos que buscan pulir su técnica sin renunciar a la diversión.

Diseñado para jugadores y jugadoras de entre 5 y 17 años, el campus mantiene su esencia: un equilibrio perfecto entre el trabajo de alto nivel y el disfrute del juego. Este año, el enfoque es doblemente inclusivo. Por un lado, se ofrece un espacio ideal para que los más pequeños se enamoren del deporte y aprendan las bases; por otro, se preparan sesiones de tecnificación exigentes para aquellos perfiles de nivel alto que buscan dar un salto de calidad en su juego.

Lo que hace especial al BT CAMP es su metodología integral. Los entrenamientos se desarrollan tanto dentro como fuera de la pista, todo bajo un ambiente cercano y motivador. Y es que en este campus tienen una filosofía muy clara: entrenar es fundamental, pero hacerlo disfrutando del proceso lo es aún más.

La cita tendrá lugar durante tres intensas mañanas: el lunes 30 de marzo, el martes 31 de marzo y el miércoles 1 de abril. El horario será de 9.00 a 14.00 horas. Más información en www.btorrelodones.com.



Talleres para promocionar la salud

El Polideportivo de Hoyo de Manzanares sigue consolidándose como un referente en la promoción de la salud y el bienestar. Bajo la dirección de los monitores de la sala de musculación, Fernando Baelo y Juan Carlos Carayol, el centro lleva a cabo un taller formativo y práctico cada mes que busca derribar barreras y ayudar a todos los perfiles de deportistas a entrenar mejor y ser más funcionales de cara a su salud.

En el mes de febrero se celebró una de las sesiones más esperadas: el Taller de Fuerza enfocado a la adaptación de ejercicios tras una lesión. La iniciativa nació de una observación directa de los monitores en la sala de musculación. Mientras que los usuarios más jóvenes suelen entrenar con total independencia, se detectó que el sector de personas mayores sentía cierta inseguridad al enfrentarse a las máquinas o pesos libres.

El objetivo fue claro: dotar

de herramientas y confianza a quienes más necesitan la fuerza para su salud diaria, enseñándoles que una lesión o la edad no son motivos para detenerse, sino para adaptarse. El polideportivo no se detiene y ya tiene la vista puesta en su próximo gran evento. El domingo 22 de marzo se organizará un taller dedicado al suelo pélvico. Esta sesión, liderada por la experta Lydia Eiras, romperá tabúes al dirigirse tanto a mujeres como a hombres. El suelo pélvico es una estructura muscular clave para la postura, el control y la salud general, y a menudo es la gran olvidada en las rutinas de gimnasio. Tendrá un aforo limitado a 25 personas (es necesaria inscripción previa). Con estas iniciativas, Fernando y Juan Carlos demuestran que el gimnasio del Polideportivo de Hoyo no es solo un lugar para levantar pesas, sino un espacio de aprendizaje, seguridad y salud para toda la comunidad.

¿Quieres corregir tu postura, mejorar tu movilidad, tu espalda, tu cuerpo y sentirte bien?

Prueba el PILATES con M2Pilates



Body & Soul

M2 pilates, ven, prueba y siente la diferencia.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

Calle José Sánchez Rubio 3-5
Torrelodones (pueblo) • Tlf: 91 859 05 87
(sólo WhatsApp): 645 25 24 46

ANEP
ASOCIACIÓN NACIONAL DE ENTRENADORES PROFESIONALES

VITAL SPORT

 SÁBADO 7**BREAK DANCE**

Teatro Bulevar. 18.00 horas. 'Mini Break', de Brodas Bros. Público familiar. Entradas, 10 euros.

 JUEVES 12**TEATRO**

Teatro Bulevar. 19.30 horas. 'Mujeres de España', de la Compañía El Hatillo. Representación con motivo del Día Internacional de la Mujer. Entrada gratuita.

 VIERNES 13**TEATRO**

Teatro Bulevar. 19.30 horas. 'Juana', con Mar Galera. Organiza la Mancomunidad THAM con motivo del 8 de marzo. Entrada gratuita.

 SÁBADO 14**DANZA**

Teatro Bulevar. 20.00 horas. Muestra de Danza Carlos Zarza. Entradas, 3 euros.

 VIERNES 20**CONCIERTO**

Teatro Bulevar. 19.30 horas. Pablo Navarro & The Brass Brand. Entradas, 18 de euros.

 SÁBADO 21**TEATRO**

Teatro Bulevar. 19.30 horas. 'La Zapatera Prodigiosa', de Federico García Lorca, dirigida por José Maya. Entradas, 20 euros.

 JUEVES 26**CONCIERTO**

Teatro Bulevar. 19.30 horas. 'Música de Pasión. Un tributo de música y fe', por la Compañía El Hatillo. Entrada gratuita.

 27 y 28**MICROTEATRO**

Casa Rosa. Varios horarios. Muestra de Microteatro organizada por Torrearte. Entrada gratuita.

 VIERNES 27**CONCIERTO**

Teatro Bulevar. 19.30 horas. 'Románticos', obras de Edward Elgar por el Coro Femenino Piacevole y el grupo instrumental Sinfonietta Coral. Entradas, 12 euros.

 SÁBADO 28**CONCURSO**

Teatro Bulevar. 19.00 horas. Fase clasificatoria del concurso amateur 'Tú sí que molas'. Entrada libre hasta completar aforo.

EXPOSICIÓN**Hasta el 23 de marzo**

Salas Rafael Botí y Villaseñor. 'Arte de Oceanía. Arte primitivo en el lago español'.

Desde el 26 de marzo

Salas Rafael Botí y Villaseñor. 'Daniel Vázquez Díaz. Dibujos' Colección Rafael Botí.

 LAS ROZAS **SÁBADO 7****CONCIERTO**

Auditorio Joaquín Rodrigo. 20.00 horas. Concierto de Landarbaso Abesbatza. Ciclo de Música Sacra. Entradas, 15 euros.

 SÁBADO 14**TÍTERES**

Teatro Municipal. 18.00 horas. 'Yo, Tarzán', de Festuc Teatre. Entradas, 10 euros.

CONCIERTO

Parroquia San José Obrero de

Las Matas. 19.45 horas. 'Oh Love Divine!', por el Coro Villa de Las Rozas. Ciclo de Música Sacra. Entrada gratuita.

CONCIERTO

Auditorio Joaquín Rodrigo. 20.00 horas. Concierto Tributo a Coldplay. Entradas, 20 euros.

 VIERNES 20**CONCIERTO**

Parroquia San José Obrero de Las Matas. 20.00 horas. Coro Los Peñascales. Ciclo de Música Sacra. Entrada gratuita.

 SÁBADO 21**CONCIERTO**

Parroquia San José Obrero de Las Matas. 19.45 horas. Orfeón Bungalés Juvenil. Ciclo de Música Sacra. Entrada gratuita.

 MIÉRCOLES 25**CONCIERTO**

Auditorio Joaquín Rodrigo. 19.30 horas. Concierto de Orquestas del Centro Integrado de Música de El Escorial. Entradas, 5 euros.

 JUEVES 26**CONCIERTO**

Auditorio Joaquín Rodrigo. 19.30 horas. Encuentro de Bandas. Con la Escuela de Música de Las Rozas, la Escuela de Música de Majadahonda y el Conservatorio de Majadahonda. Entradas, 3 euros.

EXPOSICIONES**Hasta el 16 de marzo**

Sala Auditorio. 'Exvotos', alumnos de modelado al natural de Bellas Artes de la UCM.

Hasta el 26 de marzo

Sala J. M. Díaz Caneja. 'Arquitectura moderna de Madrid', fotografías de Ana Amado.

Hasta el 20 de mayo.

Sala Maruja Mallo. 'Ecologías

Agenda Cultural MARZO 2026



del colapso', varios autores.

Desde el 20 de marzo

Sala Auditorio. 'Música popular: una visión fotográfica', fotografías de la Red ITINER.



COLLADO VILLALBA



SÁBADO 7

TEATRO INFANTIL

Biblioteca Miguel Hernández. 12.00 horas. 'La ratita de la Biblioteca' de La Solapa de la Luna. Desde 4 años. Entrada libre hasta completar aforo. Necesaria inscripción previa.



SÁBADO 14

CONCIERTO

Teatro Municipal. 19.00 horas. 'La magia del violín', con el violinista Erzhan Kulibaev y la pianista Elena Frutos. Entradas, 8 euros.



VIERNES 20

CINE

Teatro Municipal. 19.00 horas. Proyección de 'The Lost King' de Stephen Frears en V.O.S. organizada en colaboración con la Escuela Oficial de Idiomas. Entradas 4 euros.

PRESENTACIÓN LIBRO

Biblioteca Miguel Hernández. 19.30 horas. Presentación del libro 'Instadrama alpino', de Lara Magdalena Huertas.



SÁBADO 21

BEBECUENTOS

Biblioteca Miguel Hernández. Desde las 11.30 horas. 'Rata, ratita, ratón' por Verónica López Skapin. Necesaria inscripción.

DANZA

Teatro Municipal. 19.00 horas. 'Carmencita y el Lobo', por la Compañía CARABDANZA. Entradas, 5 euros.

EXPOSICIONES

Hasta el 12 de marzo

Casa de Cultura. 'Somos y estamos', Paloma Perez de Andrés y Lourdes Casas.



HOYO DE MANZANARES



SÁBADO 7

TEATRO

Teatro Municipal Las Cigüeñas. 20.00 horas. 'Juana', con Mar Galera. Gratuito.



SÁBADO 14

TEATRO

Teatro Municipal Las Cigüeñas. 20.00 horas. 'El mañana', de Bocar Teatre. 5 euros.



SÁBADO 21

CONCIERTO

Teatro Municipal Las Cigüeñas. 20.00 horas. 'Sones medievales', con Ensemble Musicantes.

Entradas, 5 euros.

EXPOSICIÓN

Hasta el 17 de marzo

Sala de Exposiciones del Centro de Cultura. 'Marisa Flórez. Un tiempo para mirar (1970-2020).



MORALZARZAL



SÁBADO 14

PRESENTACIÓN LIBRO

Biblioteca Municipal. 12.00 horas. Presentación de 'Gritos y sábanas blancas', de Alicia G. C. Lanz. Entrada libre hasta completar el aforo.



DOMINGO 15

TEATRO

Teatro Municipal. 19.00 horas. 'Menos mal que estaban ellos', Teatro Municipal. Entrada gratuita.



SÁBADO 21

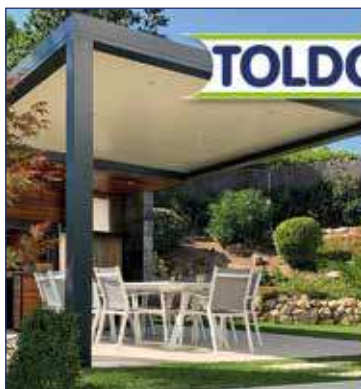
DANZA

Teatro Municipal. 20.00 horas. 'Latido y Tañido', de Alejandro Lara Dance Project. Entradas, 12 euros.

EXPOSICIONES

Hasta el 24 de marzo

Centro Cultural. 'La ruta del Mantón de Manila'.



TOLDOS VILLALBA

Pérgolas Bioclimáticas

91 850 81 80

www.toldos-villalba.net

c/ Destornillador, 2 · P29 Collado Villalba



Climahogar Madrid

Instalación de Aire Acondicionado

Contacta para un presupuesto GRATIS

652 57 60 02 www.climahogarmadrid.com

A black and white photograph of a man lying down, resting his head on a pillow with his eyes closed and hand behind his head, suggesting a deep sleep.

KHAMA

El colchón que se renueva

Y TÚ, ¿CÓMO DESPIERTAS?

*Obtén gratis tu diagnóstico del sueño en KHAMA
y descubre qué necesitas para dormir mejor.
Encuétranos en el CC Espacio Torrelodones.*