

Revista de
Información
del Ayuntamiento
de Villanueva
de la Cañada

VILLANUEVA AL DÍA

FEBRERO 2022

Obras de mejora en el municipio



Formación Online

CURSOS

▶ PRL en comercio y primeros auxilios (60 horas)

▶ *Tik Tok* Marketing (20 horas)

▶ *Instagram* Marketing (20 horas)

▶ Protección de datos y garantía de los derechos digitales (60 horas)

▶ Organización de planes de emergencias (20 horas)

▶ Seguridad y situaciones de emergencia en la actividad de hostelería (20 horas)

▶ Manipulación de alimentos (6 horas)

▶ Alérgenos e intolerancias alimentarias (elaboración y manipulación de menús adaptados) (60 horas)

▶ Contratación pública electrónica E-contratación (20 horas)

▶ Certificados digitales y firma digital (20 horas)

▶ Ciberseguridad para usuarios (20 horas)

▶ Competencias digitales iniciación (60 horas)

▶ Emprendimiento digital (20 horas)

▶ Gestión del estrés (30 horas)

▶ Francés A1 (100 horas)

Accede a través de
www.ayto-villacanada.es



Febrero 2022

SUMARIO

04 ACTUALIDAD

- Construcción de una nueva senda ciclable.
- Obras en equipamientos culturales y deportivos.

07 CIUDAD SALUDABLE

Canal de YouTube de la Escuela Municipal de Salud.

08 MAYORES

Propuestas que promueven el envejecimiento activo.

10 OTRAS NOTICIAS

- Encuentro con el viceconsejero de Universidades.
- IBI: sistema especial de pagos y pago fraccionado.
- Prevención de incendios: uso de chimeneas.
- Nueva oferta de cursos de formación online.

12 AGENDA

Cartelera de espectáculos, actividades deportivas y de ocio, etc.

14 ENTREVISTA

Cristina Jardón Serrano, pedagoga y autora de *Oh, Mindful Day!*

15 DEPORTE

Plazas libres en actividades acuáticas y artes marciales.



Edita: Ilmo. Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada

Lugar: Villanueva de la Cañada

N.º Depósito Legal: M-4178-2018 2603-7955

Contenidos: Departamento de Comunicación



Diseño y maquetación: Editorial MIC

Impresión y reparto: Gráficas Celarayn S. A.

Tirada: 9.500 ejemplares

Formato digital disponible en www.ayto-villacanada.es

Más información en: prensa@ayto-villacanada.es

Síguenos en  





Construcción de la senda ciclable del Sector 4



▲ El alcalde, Luis Partida, y concejales visitando las obras junto con los responsables de la empresa adjudicataria.

El Ayuntamiento ha comenzado las obras de construcción de la senda ciclable del Sector 4 "La Pasada". El objetivo municipal es dar continuidad a las sendas ciclables con las que ya cuenta Villanueva de la Cañada, conectando este sector con el centro urbano, a la vez que dotar de un espacio más a los vecinos para el ocio y el esparcimiento.

Está previsto que los trabajos, a los que el consistorio va a destinar cerca de 140.000 euros, finalicen el próximo mes de abril.

CARACTERÍSTICAS

La nueva senda tiene una longitud aproximada de 1.030 metros y un ancho total de 3 metros. Se conectará con la que existe en la actualidad denominada "Senda de Poniente", en el paso de peatones de la Ctra. M-600. Su recorrido se inicia a la altura del aparcamiento del centro comercial y discurre aquí en paralelo a dicha carretera. Este tramo se ejecutará con hormigón en masa, aglomerado y slurry.

Pasado el aparcamiento y todavía en paralelo a la M-600, la senda se ejecutará en zahorra recebada con arena, atravesando el arroyo de la Palanquilla en dos puntos, con dos pasarelas, hasta llegar a la M-521 (Ctra. de Quijorna). En esta



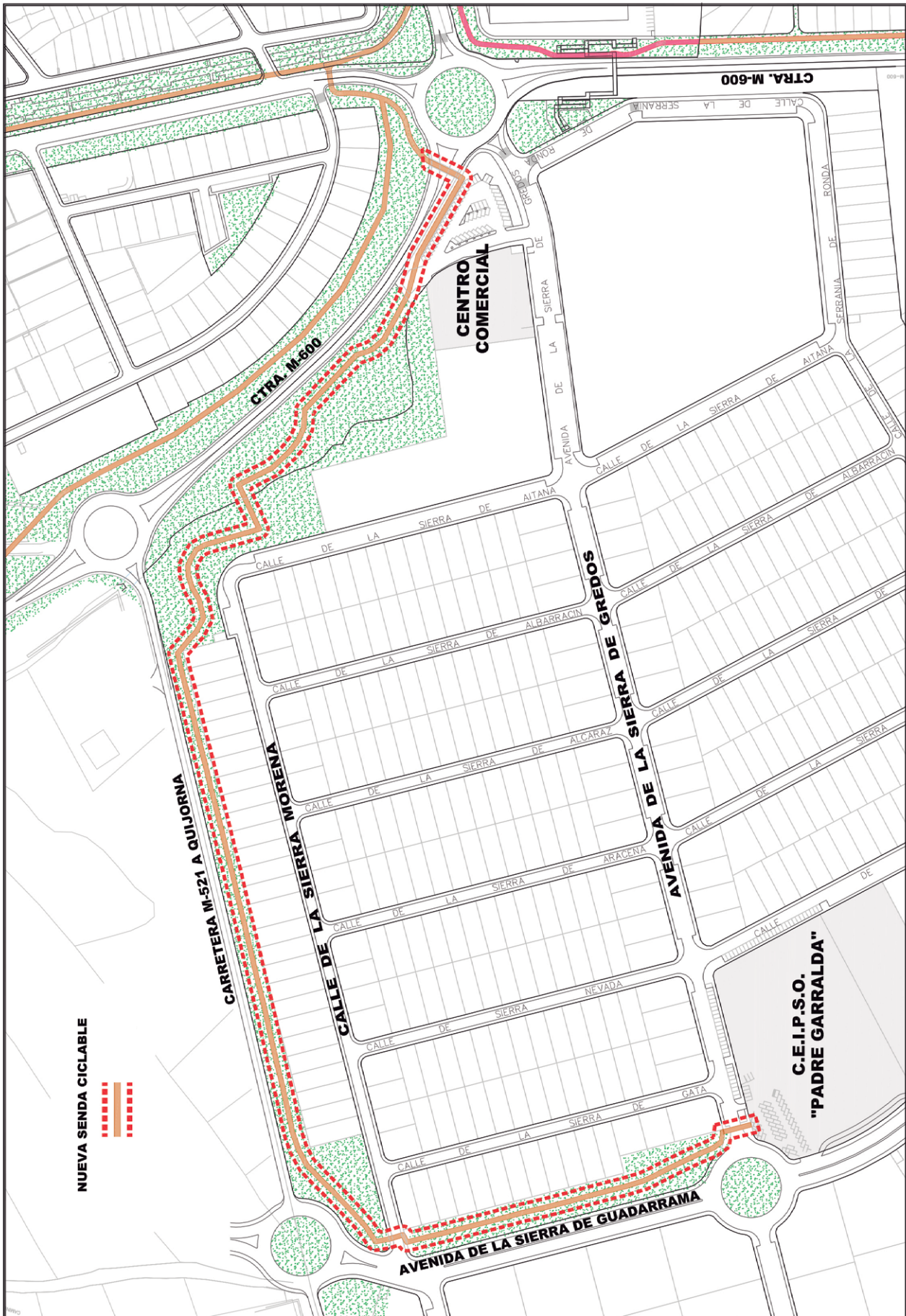
zona, el trazado va por el camino terrizo actual en paralelo a la M-521, se cruza a la calle Sierra Morena para ir en paralelo, de nuevo por el camino terrizo, a la avenida Sierra de Guadarrama hasta su intersección con la avenida Sierra de Gredos, a la altura del CEIPSO Padre Gurralda, donde finaliza.

ADAPTADO AL TERRENO

El trazado se ha adaptado al terreno natural con el fin de minimizar los movimientos de tierra. En los primeros 50 metros se prevé realizar un muro ecológico de contención.

Los dos pasos sobre el arroyo de la Palanquilla se van a sustituir por otros adaptados a la nueva anchura de la senda.

Una vez entre en funcionamiento, serán más de 16 los kilómetros totales de senda ciclable con los que va a contar el municipio



▲ Trazado de la senda ciclable del Sector 4 (Fuente: Oficina Técnica Municipal).



Obras en el Polideportivo Santiago Apóstol



▲ Visita de las autoridades locales a las obras e imagen de la zona donde se están llevando a cabo los trabajos.

Villanueva de la Cañada contará en 2022 con una nueva cancha de baloncesto cubierta y una pista de tenis al aire libre. Las obras de construcción, ya iniciadas, se están realizando en el extremo sur del Polideportivo Municipal Santiago Apóstol. El importe de dichos trabajos, que se espera finalicen este verano, es de aproximadamente 900.000 euros.

Esta actuación tiene como objetivo mejorar las instalaciones deportivas y adaptarlas a las necesidades de la población, así como fomentar la práctica del deporte en el municipio.

PROYECTO

Tras la demolición de las dos antiguas pistas de tenis, emplazadas en dicho lugar,

han comenzado los trabajos de construcción de la nueva cancha de baloncesto cubierta y de la pista de tenis al aire libre. Ambas estarán separadas por una grada a dos caras cubierta y se accederá a ellas a través de una rampa. El proyecto también contempla la construcción de un almacén para el equipamiento de ambas pistas, mesas de jueces y banquillos.

AMPLIACIÓN DEL CENTRO CULTURAL LA DESPERNADA

Ya están en marcha los trabajos de ampliación del Centro Cultural La Despernada. La actuación se va a realizar sobre los dos patios exteriores existentes en los extremos oeste y este del edificio principal con el fin de dotar de nuevas aulas a la Escuela Municipal de Música y Danza.

Según se recoge en el proyecto, por un lado, en el edificio del patio oeste se van a ubicar dos aulas, una para música y danza y otra de menor tamaño

para percusión. Por otro lado, el edificio del patio este albergará dos aulas para agrupaciones.

En el distribuidor principal del centro cultural existen puertas de salida a cada patio lateral, por las que se conectará con dichas ampliaciones.

ILUMINACIÓN NATURAL

La imagen exterior de cada edificio, de una única planta, será la de un volu-

men prismático blanco, igual que el resto de volúmenes existentes. En ambos espacios se potenciará la iluminación natural con un sistema de lucernarios que recuerdan al edificio actual del centro cultural, bañando de luz las paredes laterales.

Está previsto que las obras, adjudicadas por un importe de más de 950.000 euros, finalicen el próximo mes de agosto.



Canal de la Escuela de Salud en YouTube

Se cumple el primer aniversario de la puesta en marcha de la Escuela Municipal de Salud en YouTube, una iniciativa del Ayuntamiento puesta en marcha a través de la Concejalía de Salud, que tiene como objetivo dar a conocer a los ciudadanos, de forma sencilla, cómoda y accesible, los conocimientos que les permitan adoptar estilos de vida cada vez más saludables, así como mejorar su bienestar físico y emocional.

Desde su puesta en marcha, se han emitido a través de este canal más de medio centenar de vídeos con información y consejos, protagonizados por profesionales de diferentes ramas sanitarias de dentro y fuera de Villanueva de la Cañada, así como de entidades y asociaciones relacionadas con el ámbito de la prevención y promoción de la salud. En cuanto a los contenidos, destinados a la población adulta fundamentalmente, pero también al colectivo juvenil e infantil, se han abordado temas como la prevención frente al coronavirus, la dermatitis atópica, las lesiones en la práctica del deporte, los hipopresivos, la tipología e identificación del dolor, la importancia del *mindfulness* o la cocina mediterránea, entre otros.

El vídeo con más visualizaciones de todos los emitidos hasta la fecha, más de 8.000, es el que trata sobre la fisioterapia del suelo pélvico. Para este nuevo año, están previstos nuevos vídeos sobre alimentación, actividad física, sueño o descanso y bienestar emocional. En la actualidad, unas 300 personas están suscritas a este canal cuyos contenidos (consejos, talleres, cursos, etc.) se pueden ver de forma gratuita a través de la citada plataforma digital.

VACUNACIÓN FRENTE AL CORONAVIRUS



La vacunación frente a la COVID-19 es actualmente una estrategia esencial para superar a medio y largo plazo la actual pandemia. Reduce el riesgo de infectarse por SARS-CoV-2, el virus que causa la enfermedad COVID-19 y, en caso de enfermar, reduce la probabilidad de desarrollar un cuadro clínico grave, explican las autoridades sanitarias a nivel regional y nacional. Es importante, no obstante, continuar adoptando las medidas preventivas habituales (mascarilla, higiene de manos, distancia interpersonal de seguridad, ventilación, etc.) para reducir la transmisión de sus posibles variantes.

Información sobre el Plan de Vacunación en la Comunidad de Madrid



Escuela de Salud Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada



Únete a *nuestro canal*
de **YouTube**

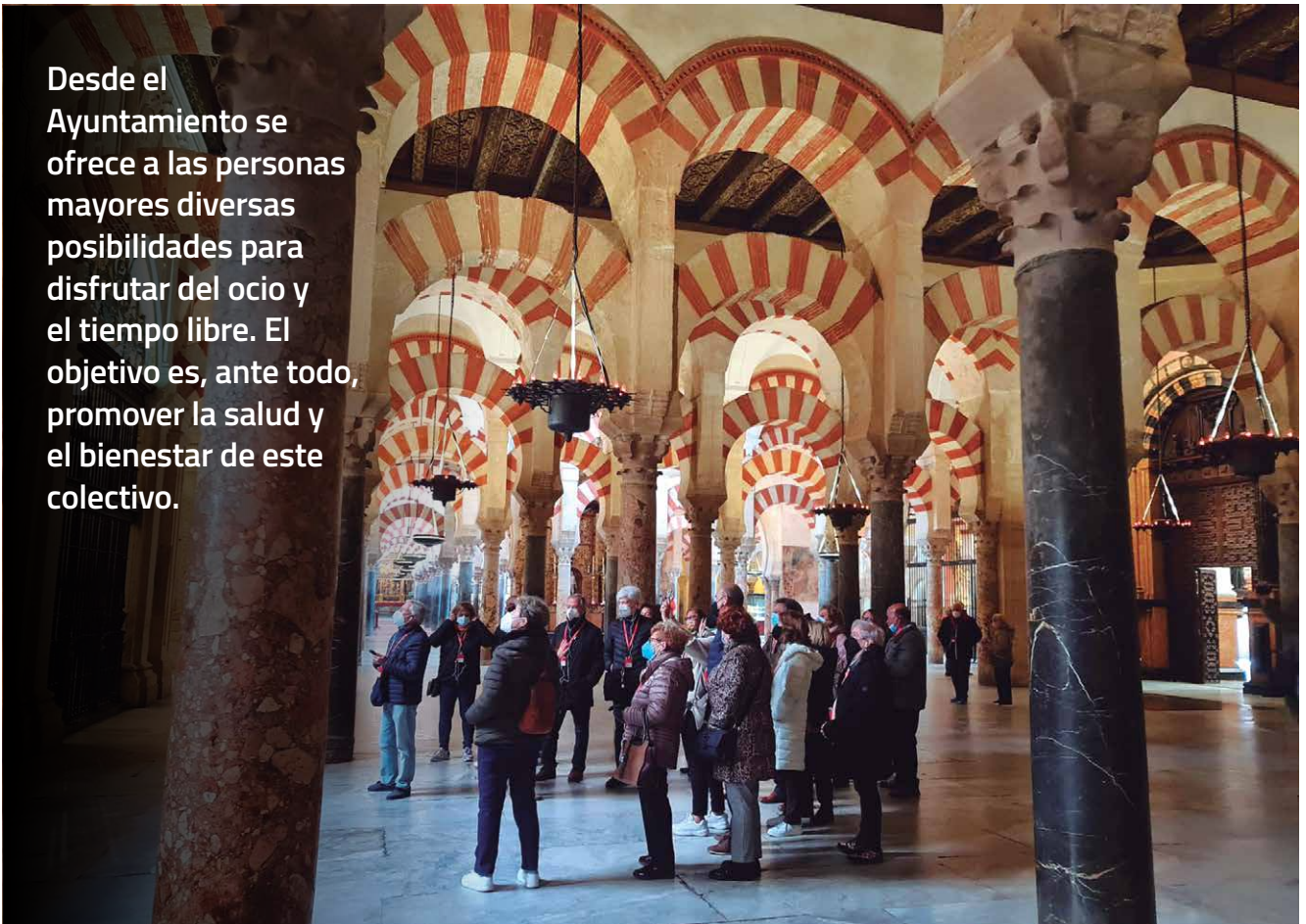
¡Dale un a tu salud!





Fomento del envejecimiento activo

Desde el Ayuntamiento se ofrece a las personas mayores diversas posibilidades para disfrutar del ocio y el tiempo libre. El objetivo es, ante todo, promover la salud y el bienestar de este colectivo.



▲ Visita a la Mezquita-Catedral de Córdoba.

El Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada pretende mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable y participativa. Para ello se programan diferentes actividades culturales, artísticas y deportivas, al tiempo que se favorece la formación, el turismo y el ocio entre este colectivo.

Entre las iniciativas promovidas desde la Concejalía de Mayores destacan los talleres artesanales, de pintura, música, escritura creativa, gramática, memoria y mantenimiento físico, que cuentan con una gran acogida. Aproximadamente un 80% de las más de 300 plazas ofertadas en las actividades para mayores de los centros cívicos y culturales de Villanueva de la Cañada están cubiertas. Durante este mes de febrero, está previsto incorporar un nuevo curso de relajación y



▲ Clase de mantenimiento físico en el C.C. La Despernada.



▲ Reparto de roscón de Reyes con chocolate.



▲ Salida cultural al musical 'Ghost'.

estiramientos en el C.C. La Despernada, dirigido a fomentar hábitos saludables.

A estas actividades hay que sumar propuestas de otras áreas municipales (Deportes, Cultura, Salud, etc.) que también favorecen el envejecimiento activo, como pueden ser las clases de pilates, yoga, aquafitness, hidropilates o natación terapéutica que se imparten en la Piscina Municipal Cubierta. También despiertan el interés de este colectivo algunos cursos para adultos, como el taller de restauración, o los espectáculos teatrales, que

cuentan con descuentos para mayores de 65 años.

PREVENIR LA SOLEDAD

Este tipo de actividades no solo sirven para entrenar cuerpo y mente, también suponen un beneficio para prevenir la soledad y el aislamiento de los mayores, ya que les permiten interrelacionarse con otras personas y establecer nuevos vínculos.

Este es también el objetivo de otras iniciativas municipales en las que colabora

activamente la Asociación de Mayores del municipio, como los viajes turísticos por distintos puntos de la geografía española, las conferencias culturales, las visitas a museos, la asistencia a espectáculos teatrales o la participación en actividades especialmente programadas para la tercera edad. La pandemia ha hecho que algunas, como la Fiesta del Roscón de Reyes, hayan tenido que adaptarse o posponerse por la situación epidemiológica para poder llevarlas a cabo con todas las medidas de seguridad frente a la COVID-19.



▲ Visita al Museo Nacional Thyssen-Bornemisza.

i Centro Cívico El Molino (C/ Molino, 2)
 ☎ 91 811 73 00 / 91 811 76 50
 ✉ mayores@ayto-villacanada.es



UNIVERSIDADES

El alcalde, Luis Partida, recibió en la Casa Consistorial al viceconsejero de Universidades, Ciencia e Innovación de la Comunidad de Madrid, Fidel Rodríguez Batalla, el pasado 19 de enero. En el encuentro, en el que también estuvo presente la concejala de Universidades, Lucía Paniagua, se abordó la importancia de las universidades a nivel municipal y regional, siendo Villanueva de la Cañada uno de los municipios universitarios referentes en la Comunidad de Madrid pues alberga en su término municipal dos universidades, Alfonso X el Sabio (primera universidad privada aprobada en Cortes Generales en España) y Camilo José Cela.



MARQUESINA

El Consorcio Regional de Transportes ha instalado una marquesina en la parada de autobús situada en la antigua carretera M-509 (junto a Artibrezo). Con esta actuación, solicitada por el Ayuntamiento, se mejora este punto de la red de transporte madrileña que se encuentra en el recorrido de las líneas de autobuses 641, 642, 645 y la nocturna N-908. El pasado año ya se llevaron a cabo por parte del Ayuntamiento trabajos de remodelación en la zona para conectar la senda ciclable y las paradas de autobús, instalando un paso de peatones y una pasarela peatonal.



CAMPAÑA

El Ayuntamiento pone en marcha una campaña de información y concienciación sobre los residuos que deben depositarse en el contenedor de recogida de envases (amarillo). El objetivo de la iniciativa es fomentar el correcto uso de los contenedores y favorecer el reciclaje de los residuos domésticos. Más información en contraportada.

APOYO AL SECTOR GANADERO

El Pleno del Ayuntamiento aprobó en la sesión del mes de enero la moción presentada por el Grupo Municipal del PP "para exigir el cese inmediato del ministro de Consumo, Alberto Garzón, por sus ataques a la ganadería y al sector cárnico español" en una entrevista concedida al periódico británico *The Guardian*. En dicha moción también se exigía al presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, la rectificación inmediata de las declaraciones realizadas por el ministro, así como el cese del mismo, y se solicitaba al ministro de Agricultura, Pesca y Alimentación, Luis Planas, competente en la materia, la puesta en marcha de "una campaña nacional e internacional de defensa y apoyo al sector ganadero cárnico y las medidas necesarias para que dicho sector avance en sostenibilidad". Por último, se reconocía "el gran trabajo realizado por los miles de ganaderos españoles, así como de los veterinarios e ingenieros agrónomos". Este punto del orden del día contó con los votos a favor del PP, Cs, VOX y Grupo Mixto, y el voto en contra del PSOE.



VIAJE DE ESQUÍ

Del 13 al 18 de marzo, el Ayuntamiento organiza un viaje de esquí familiar a Sierra Nevada. La actividad está dirigida a vecinos empadronados y las plazas son limitadas. El plazo de inscripción está abierto hasta el 15 de febrero en el C. C. La Despernada. Más información en www.ayto-villacanada.es





FORMACIÓN ONLINE



Un total de 1.500 personas se han inscrito en los cursos de formación online desde que el Ayuntamiento, a través de la Concejalía de Desarrollo Local, pusiera en marcha esta modalidad en abril de 2020 con la colaboración de Platea Formación ante la imposibilidad de realizar cursos presenciales debido a la situación derivada de la pandemia por el coronavirus.

Su buena acogida ha llevado al Ayuntamiento a instaurar esta modalidad de manera definitiva, completando con ello también la oferta de cursos organizados en modalidad presencial en el marco del Plan Municipal de Formación.

OFERTA Y DESTINATARIOS

La formación online permite al alumno adaptar el ritmo de estudio a su disponibilidad, así como la elección de una amplia variedad de cursos que se renuevan cuatrimestralmente. Estos van dirigidos a emprendedores, empresarios y personas desempleadas o en situación de mejora de empleo, así como a jóvenes a partir de 14 años.

La oferta contempla cursos específicos dirigidos a los sectores comerciales y de la hostelería, enfocados a la digitalización y el marketing, así como de formación obligatoria, entre otros los relacionados con la protección de datos y prevención de riesgos laborales. También los hay sobre administración, gestión y de interés general o relacionados con los idiomas, por ejemplo, en la nueva oferta formativa se ha incluido un curso de francés. Más información en página 2.

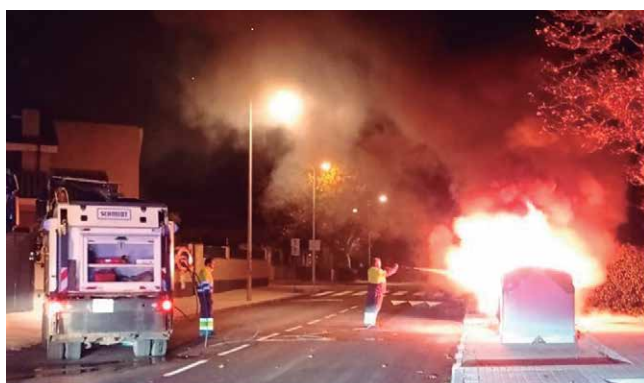
INSCRIPCIONES

La inscripción se realizará a través de la plataforma habilitada para tal fin. El precio de cada curso es de 5 euros para empadronados y de 10 euros para no empadronados.

Más información en la Agencia de Desarrollo Local: ☎ 91 811 73 15
✉ empleo@ayto-villacanada.es

PREVENCIÓN DE INCEDIOS

Durante los meses de invierno se están produciendo incendios en los contenedores del municipio debido al vertido de restos de braseros, estufas y chimeneas que no están totalmente apagados. El Ayuntamiento pide a los vecinos extremar la precaución para evitar este tipo de incidentes. Para ello es preciso adoptar unas sencillas medidas antes de depositar los rescoldos en el contenedor, ya que las brasas mantienen fuego latente durante varias horas. Los bomberos recomiendan arrojar los restos primeramente a un cubo metálico y echar agua. Una vez que estén completamente apagados, ya pueden depositarse en el contenedor en una bolsa de basura. Por otro lado, respecto al uso de las chimeneas en los hogares y para evitar posibles incendios, se aconseja: colocar pantallas de protección en las chimeneas; limpiarlas periódicamente; no dejarlas nunca encendidas por la noche o cuando no haya nadie en casa; evitar que los niños jueguen cerca y, antes de encenderlas por primera vez cada temporada, revisar el tiro y comprobar que no está obturado.



PAGO FRACCIONADO DEL IBI

El Ayuntamiento pone a disposición de los vecinos dos modalidades de pago fraccionado del Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI). Este se puede abonar en dos plazos (Sistema Especial de Pagos) u ocho plazos (Plan de Pago Fraccionado). Aquellas personas que se acojan a cualquiera de estas modalidades tienen una bonificación en el importe del recibo.

Más información en ✉ recaudacion@ayto-villacanada.es

	SISTEMA ESPECIAL DE PAGOS (SEP)	PLAN DE PAGO FRACCIONADO (PPF)
Bonificación	5%	5%
N.º plazos de pago	2	8
Fecha cargo plazos	50% el 30 de junio 50% el 30 de noviembre	Cargos mensuales de igual importe, siendo el primer cargo el 30 de abril y el último el 30 de noviembre
Importe máximo a bonificar por inmueble incluido	70€ / recibo	70€ / recibo
Fecha solicitud	Hasta el 31 de marzo	Hasta el 31 de marzo




▲ "True West"  www.franavila.com

FEBRERO

JUEVES 10

Teatro. "Viva la Pepa". Intérprete: Pepa Rus. Público adulto. Precio: 10 € (50% dto. jubilados, pensionistas, carné joven y familias numerosas). Venta de entradas a través de www.giglon.com 21:00 horas. C.C. La Despernada.



 www.pentacion.com

DOMINGO 13

Escalada. Incluye equipo de seguridad y supervisión de monitores. Precio: 12,50 €. Inscripciones en el Polideportivo M. Santiago Apóstol. De 11:00 a 13:00 horas. Centro Comercial Tres Aguas (Alcorcón).



JUEVES 17




Presentación de libro. "El mito del chiringuito". Autora: Mar del Olmo. Entrada libre hasta completar aforo. 19:00 horas. Biblioteca Municipal F. Lázaro Carreter.

VIERNES 18

Teatro familiar. "Beethoven #ParaElisa". Intérpretes: Víctor Ullate y Nuria Sánchez, entre otros. Precio: 6€ (50% dto. adulto acompañante y familias numerosas). Venta de entradas a través de www.giglon.com 18:00 horas. C.C. El Castillo.



 www.manodesantoteatro.com

SÁBADO 19

VII Campeonato de Jóvenes Nadadores. 1.ª jornada clasificatoria. Categorías prebenjamín, benjamín, alevín e infantil. Información: deportes@ayto-villacanada.es 16:00 horas. Piscina M. Cubierta.

MIÉRCOLES 23 Y JUEVES 24

Cuentacuentos. "El porqué de los seres y las cosas". Narrador: Nelson Calderón. Gratuito. Público familiar. 18:00 horas. C.C. El Castillo (miércoles) y Biblioteca Municipal F. Lázaro Carreter (jueves).



VIERNES 25

Conferencia. "Rubens y Helena Fourment". A cargo de Úrsula Martí. Para mayores del municipio. Entrada gratuita. 11:00 horas. C.C. El Molino.

VIERNES 25 Y SÁBADO 26

Teatro. "True west". Intérpretes: Tristán Ulloa y Pablo Derqui. Público adulto. Precio: 10 € (50% dto. jubilados, pensionistas, carné joven y familias numerosas). Venta de entradas en www.giglon.com 20:00 horas. C.C. La Despernada.

DOMINGO 27

XI Torneo de Pádel contra la Meningitis. Categoría absoluta mixta. 40 €/ pareja (incluido obsequio, comida y bebida). Inscripciones hasta el 24 de febrero. Centro Deportivo San Isidro y Complejo Deportivo Santiago Apóstol.



ENTRADAS A LA VENTA

El Ayuntamiento, a través de la Concejalía de Cultura, ha programado hasta el mes de abril espectáculos en el C.C. La Despernada y en el C.C El Castillo enmarcados en la Red de Teatros de la Comunidad de Madrid y Teatralia. Las entradas están a la venta a través del portal www.giglon.com desde el 1 de febrero, a las 11:00 horas.

Junto a los espectáculos programados para este mes de febrero, la cartelera incluye para el público joven y adulto las siguientes obras: "Atra bilis" (11 y 12 de marzo); "El pecado de Eva" (24 de marzo) y "Tinder sorpresa" (21 de abril). Para el público infantil y familiar, están programados "Chinchulina y el ruiseñor de la China" (4 de marzo); "Ilusiónate" (18 de marzo) y "Soy una nuez" (22 de abril), y para todos los públicos, la obra "Passport" (29 y 30 de abril).

AVISO

Las personas que hubieran adquirido entradas para la función "Ilusiónate" (suspendida el pasado mes de diciembre por motivos ajenos al Ayuntamiento) podrán utilizarlas para la función de dicho espectáculo el próximo 18 de marzo. Aquellas que no puedan asistir podrán solicitar a través de www.giglon.com la devolución del importe.

Para más información:
cultura@ayto-villacanada.es



PARA JÓVENES

El Centro Joven de Villanueva de la Cañada ofrece a los jóvenes del municipio, de entre 12 y 16 años, una programación de actividades, entre las que destacan las deportivas, de ocio, creativas, lúdicas y de agudeza mental. El calendario con las actividades propuestas para el primer cuatrimestre de este nuevo año se puede consultar en www.ayto-villacanada.es





Ayuntamiento de Villanueva de la Cañada





ENTRADA POR SOLO

18€ ANTES 24€

POR PERSONA
PARA TI + 3 ACOMPAÑANTES

ENTRADA + MENU

26€ ANTES 34,65€

POR PERSONA
PARA TI + 3 ACOMPAÑANTES

22 HECTÁREAS AL AIRE LIBRE

UNA AVENTURA QUE DEJA HUELLA

DÍAS ESPECIALES
12 y 13 de Febrero de 2022

Precio especial de entrada al ZOO: 18€ IVA Incl./persona . Precio especial de entrada ZOO y menú Fast Food: 26,90 € IVA Incl./ persona. Oferta válida para el titular y un máximo de 3 acompañantes, sólo los días 12 y 13 de Febrero de 2022. Para beneficiarse de esta oferta será imprescindible adquirir su entrada en las taquillas del Zoo mostrando carnet que acredite ser residente de Villanueva de la Cañada. El día de la visita deberá presentar entrada y documento que acredite ser residente de Villanueva de la Cañada en nuestra puerta de acceso. El Menú Fast Food está compuesto por una hamburguesa 100% carne de ternera (100 g.), refresco normal y patatas fritas pequeñas. . Promoción no acumulable a otros descuentos y/o promociones vigentes. Prohibida su venta.



Cristina Jardón Serrano:

“Incorporar hábitos *mindful* ayuda a lograr una mayor calma mental y un mayor bienestar emocional”



Pedagoga, experta en inteligencia emocional, *mindfulness* y compasión, Cristina Jardón Serrano da un paso más en su profesión como mentora y *coach* con la publicación de su libro *Oh, Mindful Day!* Vecina de Villanueva de la Cañada, se define a sí misma como una mujer optimista y apasionada de la vida sencilla.

Háblanos de *Oh, Mindful Day!*

El lector se va a encontrar una guía práctica para incorporar la atención plena en las rutinas diarias. Se trata de hacer lo mismo que hacemos cada día, pero con otra actitud, prestando atención a lo que realmente estamos haciendo. Y esto, que parece muy sencillo, no lo es, ya que nuestra mente se pasa casi la mitad del tiempo en modo divagación, enganchada al pasado, preocupada por lo que vendrá y sin estar en lo que está sucediendo en un momento concreto. *Oh, Mindful Day!* es una invitación sencilla a incorporar hábitos conscientes o *mindful* para lograr mayor calma mental y mayor bienestar emocional. Y esto es un pilar importante de nuestra salud.

Cada vez más, en las organizaciones y empresas, se habla de la inteligencia emocional ¿por qué?

En los dos últimos años ha quedado patente que vivimos en la más absoluta incertidumbre. En realidad, la vida es incierta de por sí. Como seres humanos tratamos de controlarlo todo... pero no

es posible. El panorama actual en las organizaciones, de cambios constantes, exige buscar herramientas y recursos para facilitar la adaptación y el crecimiento económico de manera óptima y efectiva. Y aquí surge la inteligencia emocional que, como capacidad, favorece esa adaptación de las personas y los equipos. El resultado de la integración de la inteligencia emocional en el trabajo es la reducción del estrés y la mejora del bienestar personal, el aumento del compromiso de las personas en su puesto de trabajo, así como la mejora de las relaciones, la colaboración y el liderazgo.

¿Qué papel juega la compasión?

La compasión es una manera de conectar con los demás. No es un concepto nuevo ya que en distintas religiones se habla de ello, por ejemplo, en el Cristianismo. Lo que sí es nuevo es su aplicación laica a entornos como el educativo, el empresarial o el de la salud. Hay cientos de estudios científicos de las mejores universidades del mundo que muestran evidencias positivas de la práctica de la compasión, tanto a nivel personal como social. Por ejemplo, con los programas de educación basados en compasión se logra mejorar el clima en el aula y se eliminan episodios de *bullying*. Aplicado a la empresa, genera redes colaborativas de trabajo y aumenta la productividad del equipo.

Impartes cursos y conferencias, codiriges proyectos sociales, acabas de publicar tu último libro... ¿tu próximo proyecto?

2021 fue un año de poner a rodar varias iniciativas de inteligencia emocional en las organizaciones y en educación y este año requieren afianzamiento. Así que eso se llevará tiempo. *Oh, Mindful Day!*, por su parte, más allá de un libro se ha convertido en una manera de vivir y ya estamos ideando nuevos productos y servicios alrededor de la marca. Además, en unos meses preveo su lanzamiento al mercado americano. Confieso que lo de escribir me ha gustado, así que intentaré dedicarle algo de tiempo en este año.

¿Qué destacarías de nuestro municipio?

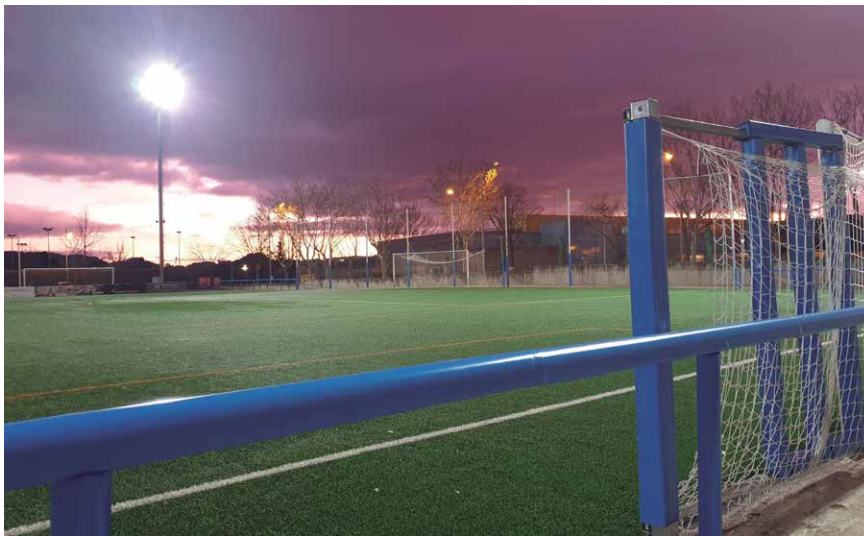
Muchas cosas, porque vivir en Villanueva de la Cañada es un privilegio. Llevo más de 30 años en este municipio y he visto su evolución. Se han hecho muy bien los deberes desde la Corporación Municipal. Pero si algo destaco de veras es su entorno natural. Yo le saco mucho provecho a la naturaleza villanovense.



▲ Junto al teniente de alcalde, Enrique Serrano, y el concejal de Cultura, J.F. Agudo Sánchez, en la presentación del libro.



Mejoras en equipamientos



El Ayuntamiento está llevando a cabo distintas mejoras en los equipamientos deportivos del municipio. Durante el mes de enero se han colocado protectores acolchados en el vallado, los banquillos y las porterías abatibles del Campo Municipal de Fútbol. El objetivo de esta iniciativa es mejorar la seguridad en esta instalación deportiva ubicada en el Complejo Deportivo Santiago Apóstol.

Además, el consistorio tiene previsto realizar otras actuaciones destinadas a la mejora de las instalaciones municipales como la renovación de focos de luz en el Centro Deportivo San Isidro, así como el cambio de vallado en las pistas de pádel 1 y 2 del Polideportivo Municipal Santiago Apóstol.

PLAZAS LIBRES



Tras la reapertura de la Piscina Municipal Cubierta, se han reanudado las actividades deportivas, dirigidas a la población infantil y adulta, que se imparten en esta instalación. Aún quedan plazas disponibles en las clases de taekwondo, judo y defensa personal, mientras que en las actividades acuáticas hay posibilidad de inscribirse en los cursos de natación sincronizada y saltos de trampolín. Los usuarios interesados pueden probar una clase gratuita en el mismo horario de la actividad.



 **91 812 51 66**
 deportes@ayto-villacanada.es


TELÉFONOS DE INTERÉS



Ayuntamiento

91 811 73 00

Comunicación de incidencias vía pública

636 818 580 

Rentas y tributos

91 811 73 09

Padrón

91 811 73 12

OMIC-OAC-ADL

91 811 73 00/15

Centro de Salud Vva. de la Cañada

91 815 51 26/ 815 51 44

Consultorio El Castillo

91 815 17 26

Policía Local *

91 811 70 03/ 649 090 303

Guardia Civil

91 815 79 75

Servicio de Ambulancia Municipal

616 975 777

Juzgado de Paz

91 811 77 90

Mancomunidad S.S. La Encina

91 811 76 50

C. C. La Despernada

91 811 70 01

C. C. El Castillo

91 815 22 50

C. C. El Molino

91 811 73 00/ 91 811 76 50

Complejo Deportivo Santiago Apóstol

91 815 51 80

Centro Deportivo S. Isidro

91 815 61 47

Parroquia Santiago Apóstol

91 037 65 25 / 651 904 633

Parroquia Sta. Maria Soledad Torres Acosta

91 815 28 57

Parroquia San Carlos Borromeo

91 819 73 54

(* Las llamadas son grabadas y conservadas durante tres meses.

¿QUÉ VA EN EL CONTENEDOR AMARILLO?



Bolsas de plástico y papel film sin restos
Bandejas de plástico y film plástico
de envasado de alimentos
Botes de aerosoles que se encuentren vacíos
(si tienen restos, depositar en el Punto Limpio)



Latas de conservas de acero
o aluminio
Bandejas y envoltorios
de aluminio



Botes de plástico de productos de
limpieza doméstica (detergentes, lejía,
suavizantes, etc.) y de higiene personal
(cremas, gel de baño, pasta de dientes, etc.)



Botellas de plástico de agua,
aceite, yogures y zumos



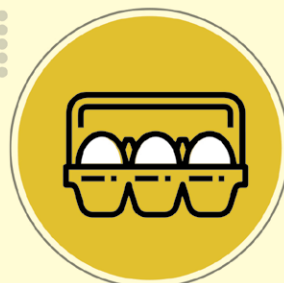
Envases de plástico, metálicos y
de productos lácteos
(mantequilla, queso, etc.)



Tapas, tapones
y chapas
de metal o plástico



Bandejas
de corcho blanco



Hueveras de plástico



Cartón de leche, batidos, zumos,
cremas, etc.