

Agenda de ocio y cultura

Propuestas para el fin de semana en Las Rozas

- ***La conferencia "Autocuidado y bienestar emocional" y la primera charla de Astronomía para jóvenes, citas del Plan de Salud Mental***
- ***Últimos días de la pista de hielo, el Alpha Circus y las exposiciones del Certamen de Grabado José Caballero y El Maravilloso Mago de Oz***
- ***Nueva edición de El Rastro de Las Rozas y actividades en el Club Joven Tu Espacio y Ambientum***

El Ayuntamiento de Las Rozas sigue desarrollando los diferentes programas incluidos en el Plan de Salud Mental puesto en marcha recientemente en el municipio. Así, la agenda de este fin de semana arranca hoy con la conferencia "Autocuidado y bienestar emocional", impartida por Carmen García de Leániz, directora del Máster de la UNIR en Inteligencia Emocional y Fundadora de la empresa consultora GLS Educación Emocional. Esta conferencia gira en torno a la importancia del autoconocimiento, de detenernos y aprender a reconocer y regular nuestras emociones como clave para cuidar nuestro bienestar emocional. Reflexionará sobre cómo tratarnos de manera adecuada y cómo nuestro bienestar personal influye en todos los aspectos de nuestra vida. Tendrá lugar en el Auditorio Joaquín Rodrigo, a las 18:30 horas, con entrada libre hasta completar aforo y servicio gratuito de guardería para niños de 3 a 10 años.

También dentro del Plan de Salud Mental de Las Rozas, mañana tendrá lugar la primera de las seis charlas de Astronomía que se van a impartir al aire libre en las inmediaciones del HUB232 de El Cantizal y que correrán a cargo de la Agrupación Astronómica de Madrid. Este programa, dirigido a jóvenes de 13 a 18 años, tiene

Plaza Mayor 1 - Las Rozas

Tel. Información Municipal: 010

Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77

comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

como objetivo enriquecer el conocimiento y la curiosidad de los chicos, algo que tiene un impacto significativo sobre el bienestar mental, ya que fomenta una mentalidad positiva, habilidades sociales y una mayor apreciación del mundo que les rodea. La idea de esta iniciativa es crear un espacio de encuentro un viernes al mes donde los jóvenes se reúnan para compartir temas astronómicos y realizar actividades, lo que proporciona un sentido de pertenencia y comunidad. La primera charla, Introducción a la Astronomía, comenzará a las 18:30 horas y tendrá una duración aproximada de una hora.

Exposiciones y El Rastro de Las Rozas

Y este fin de semana aún se puede visitar la exposición que recoge las obras ganadoras y seleccionadas del XXV Concurso de Grabado José Caballero en la Sala Maruja Mallo. La muestra ofrece una panorámica del estado actual del arte del grabado, abarcando tanto su dimensión técnica, en la que coexisten métodos tradicionales y aportaciones digitales, como en las novedades temáticas y expresivas, y estará abierta hasta el próximo lunes, 20 de enero. También hasta el próximo lunes se puede visitar en la biblioteca de Las Matas Marga Gil Roësset, la exposición bibliográfica El Maravilloso Mago de Oz de L. Frank Baum, un recorrido a través de diferentes ediciones de esta historia que nos emociona a todos.

El Rastro de Las Rozas vuelve este sábado de 10 a 14:30 horas al bulevar de la calle Camilo José Cela. En sus puestos se podrá encontrar un poco de todo, pero siempre piezas originales e irrepetibles que están esperando que las recuperemos y demos una segunda vida, contribuyendo así a la economía circular. Un lugar de encuentro, donde se pueden adquirir auténticas joyas vintage, antigüedades y un sinfín de objetos de coleccionismo.

El Asalto de los ninjas, en el Club Joven

El asalto de los ninjas es el nombre de la actividad que se realizará este fin de semana en el Club Joven Tu Espacio, en el que los jóvenes de 11 a 17 años, divididos en equipos, viajarán al Japón feudal y tendrán que resolver acertijos y completar un puzle para ayudar a los japoneses a expandirse. Además, los chicos tendrán un espacio de encuentro para reunirse y pasar su tiempo libre con fútbolín, ping-pong, música o juegos de mesa, en el Centro de la Juventud, el viernes y sábado de 17:30 a 21 horas. Y para los jóvenes amantes de la naturaleza a los que les guste disfrutar de su tiempo libre descubriendo el entorno natural de Las Rozas, el sábado hay una nueva actividad de Ambientum que lleva por título *Atrapa mi*

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

huella. Dirigida a chicos nacidos del 2011 al 2013, tendrá lugar de 11 a 13:30 horas en el Centro del Medio Ambiente La Talaverona.

Por último, en el Centro Multiusos Alcalde Bonifacio de Santiago continúa abierta la Pista de Hielo que se instaló con motivo de la Navidad y que se prorrogó hasta el próximo 26 de enero para poder seguir disfrutando en familia. En su aparcamiento también sigue ubicada la carpa del Alpha Circus, donde los más pequeños podrán ver el espectáculo *El Circo de la Navidad* hasta este domingo.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es



@Ayto_Las_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid