

# 360y5.es

Revista informativa Municipal

Tres Cantos / Ejemplar gratuito

Actividades  
de Ocio, Cultura,  
Deporte...

nº **178**



AYUNTAMIENTO  
**TRES CANTOS**

**MAR**  
**'25**

## Ayuntamiento

- 91 293 80 10 ..... Atención al vecino
- 91 293 80 00 ..... Centralita
- 91 293 80 57 ..... Consumo (OMIC)
- 91 293 80 38 ..... Contratación
- 91 293 82 12 ..... Discapacidad
- 91 293 81 86 ..... Empleo
- 91 293 80 43 ..... Gestión Tributaria
- 91 293 80 99 ..... Inmigración
- 91 293 80 66 ..... Voluntariado
- 91 293 80 41 ..... Inspección tributaria
- 91 293 80 42 ..... Intervención
- 91 293 80 67 ..... Mujer
- 91 293 80 40 ..... Recaudación
- 91 293 80 44 ..... Recursos humanos
- 91 293 80 25 ..... Sanidad
- 91 293 81 91 ..... Servicios sociales

## Emergencias

- 91 803 11 60 ..... Bomberos
- 91 360 96 20 ..... Cruz Roja Tres Cantos
- 91 807 39 00 ..... Guardia Civil (062)
- 91 293 80 92 ..... Policía Local (092)
- 91 293 82 10 ..... Protección Civil
- 112 / 061 ..... Summa 112 (Urgencias)

## Otros centros

- 91 845 85 10 ..... Agencia Tributaria
- 91 847 44 47 ..... Juzgados
- 91 803 48 94 ..... Juzgado de Paz
- 91 804 72 98 ..... Seguridad Social
- 91 293 80 40 ..... Tesorería
- 91 293 80 45 ..... Urbanismo

## Otros servicios municipales

- 91 293 81 31 ..... Biblioteca Municipal
- 91 293 81 25 ..... Centro Cultural
- 91 293 81 50 ..... Casa de la Juventud
- 91 173 05 85 ..... Centro de Mayores
- 91 293 80 70 ..... Deportes
- 91 804 74 11 ..... Escuela de Danza
- 91 293 81 33 ..... Escuela de Música
- 91 806 11 97 ..... Medio Ambiente



**PRI**

**MA**

**VE**

**RA**

**EN TRES CANTOS**

# 21 Marzo

## PROGRAMACIÓN XXXIV ANIVERSARIO DE TRES CANTOS

### **Viernes /14 MAR**

#### **Exposición Kira Borlán 'Pinker'**

Inauguración 19.30 h.

Factoría Cultural

### **Sábado /15 MAR**

19.00 h. **Ballet Español**

**Comunidad de Madrid**

Teatro Municipal Centro Cultural

### **Domingo /16 MAR**

11.00 a 14.00 h. **Family Party**

Espacio Enrique Mas

### **Lunes /17 MAR**

18.00 h. **Encuentro Escuelas**

**Municipales.** Centro Cultural

### **Jueves /20 MAR**

17.00 h. **VI edición Plaza Mágica**

Plaza Centro Cultural

Ilusionismo en la calle

19.00 h. **Espectáculo de magia**

**con Miguel de Lucas**

**'Hay un mago en ti'**

Teatro Municipal Centro Cultural

17.30 h. **Baile de Mayores**

**'34 aniversario de Tres Cantos'**

Espacio Enrique Mas

### **Viernes /21 MAR**

11.00 a 17.00 h. **Jornada de ocio y consumo.** Espacio Enrique Mas

Juegos educativos y talleres creativos para los más pequeños

14.00 h. **Cocido Popular**

Espacio Enrique Mas

Con actuaciones folclóricas

de las casas regionales

19.00 h. **Gala de Premios Ciudad de Tres Cantos**

Teatro Municipal Centro Cultural

Entrada libre hasta completar aforo

Reconocimiento a la labor de entidades y personas tricantinas que destacan en diferentes ámbitos.

22.00 h. **Concierto Metropop**

Espacio Enrique Mas

Versiones de la mejor música en español

23.00 h. **Fiesta Joven**

Recinto Ferial

Con Dj's que animarán la fiesta

### **Sábado /22 MAR**

12.30 h. **Notas de Cata.**

**Celebrando el 21 de Marzo**

Auditorio Municipal Centro Cultural

19.00 h. **Banda de la Eagan High School de Minnesota**

Teatro Municipal Centro Cultural

### **Domingo /23 MAR**

11.00 h. **Fiesta Popular**

**de la Bicicleta**

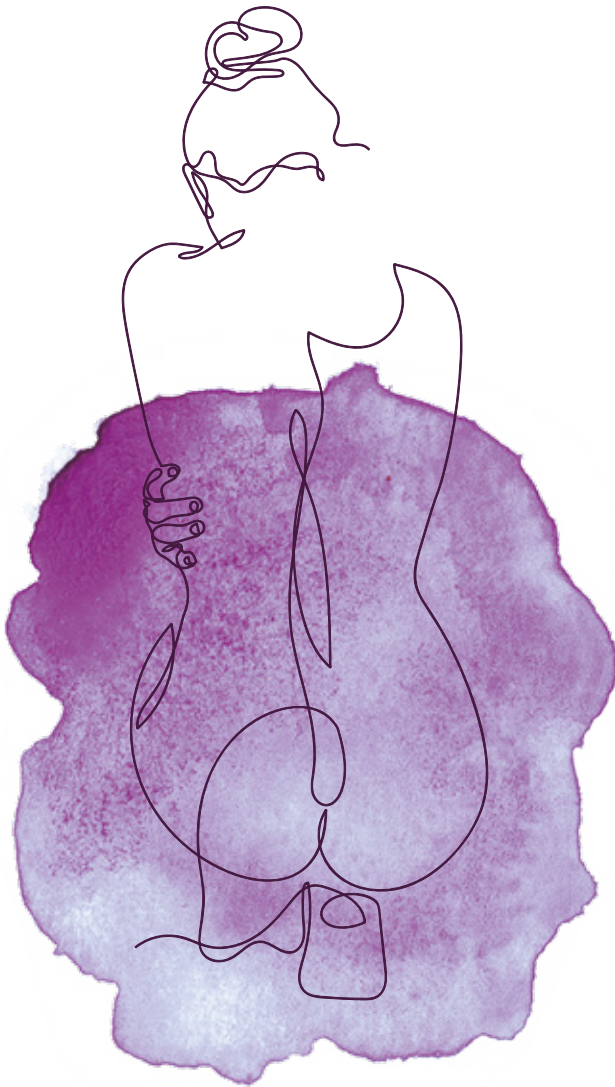
Recinto Ferial

19.00 h. **Tarde de Poesía**

Teatro Municipal Centro Cultural

\* Más información en el interior de la revista





# SEMANA DE LA MUJER en Tres Cantos

Este mes de marzo, el Área de Mujer de la Concejalía de Familia e Igualdad ha programado numerosas actividades en torno al **8M**, fecha en la que se conmemora el **Día Internacional de la Mujer**.

**05**

MIE  
12.00 h.

**Lectura contada de relatos:  
'Mujeres de ojos grandes'**

Un recorrido por las historias de mujeres valientes, apasionadas y libres, que desafían la opresión con amor, desamor, superación y complicidad. Ven a escuchar, sentir y compartir estas historias que nos pertenecen.

**Lugar:** Auditorio Centro Cultural Adolfo Suárez

**Organiza:** Club de Lectura de la UPCM y Grupo Ensueños de Narración Oral y Cuentacuentos

**05**

MIE  
19.00 h.

**Conferencia:  
'Tu yo inconsciente'**

Las respuestas a muchas de las preguntas que te haces se encuentran en tu interior.

**Lugar:** Sala 82. Centro Cultural Adolfo Suárez

**Ponente:** Miguel Yáñez

**06**

JUE  
19.00 h.

**Conferencia: 'Las primeras  
parlamentarias en la democracia'**

La presencia de mujeres en el espacio público, con voz propia y cargo de representación democrática, fue un hito en la Historia de España. 27 parlamentarias construyeron un nuevo orden político en 1977.

**Lugar:** Factoría Cultural (Plaza de la Estación, 2)

**Organiza:** Universidad Popular

**Ponente:** Magis Iglesias, especialista en información política y parlamentaria

**07**

VIE  
09.00 a 14.30 h.

**Torneo Femenino  
Fútbol 7**

Los institutos de Tres Cantos competirán para fomentar la participación de las mujeres en el fútbol y visibilizar el apoyo al deporte femenino.

**Lugar:** Campos de Fútbol de Foresta

**Organiza:** Unión Deportiva Tres Cantos



# Premios Mujeres Esenciales de Tres Cantos



**07** VIE  
12.00 h.

**Lectura  
de manifiesto**

Declaración institucional con motivo del Día Internacional de la Mujer.

**Lugar:** Puerta del Ayuntamiento

**07** VIE  
20.00 a 22.30 h.

**Encuentro  
por la igualdad**

Con la inauguración de la exposición 'Mujeres del Mundo', la actuación de una orquesta femenina y la entrega de los Premios Mujeres Esenciales de Tres Cantos, con un vino español.

**Lugar:** Centro Cultural Adolfo Suárez

**08** SÁB  
18.00 h.

**Teatro:  
'Matrices: el legado'**

Historias que se entrelazan, que laten con la fuerza de mujeres excepcionales, dejando huella en la historia.

**Lugar:** Teatro Municipal Centro Cultural Adolfo Suárez

**Organiza:** Asociación de Mujeres de Tres Cantos

**Entradas:** giglon.com

**09** DOM  
12.30 h.

**Circo:  
'Con nombre de mujer'**

Malabares, acrobacias, trapecio, telas... con protagonistas con nombre de mujer.

**Lugar:** Plaza de Antonio Gala

**Organiza:** Escuela Circo Diverso

**09** DOM  
19.00 h.

**Teatro:  
'Madres'**

Cinco mujeres muy diferentes se quedan encerradas en un colegio. El aislamiento desbordará en una catarsis de límites insospechados, sacando a relucir las sombras y las luces de la maternidad.

**Lugar:** Teatro Municipal Centro Cultural Adolfo Suárez

**15** SÁB  
11.00 a 13.30 h.

**Jornada Empodera-T:  
'Menopausia'**

Aprende a cuidar tu cuerpo y mente y conectar con otras mujeres que están viviendo esta etapa de la vida, y aprende a afrontarla con información y herramientas prácticas.

**Lugar:** Auditorio Centro Cultural Adolfo Suárez

**Colabora:** Ohana fisioterapia

**Inscripciones:** mujer@trescantos.es

**01 MAR** SÁBADO



## Salud y Bienestar/Recursos Humanos

**Organiza: Sanitas**

Aprende cómo y cuando quieras con una docena talleres digitales a elegir sobre estilo de vida, alimentación sana, ejercicio físico y salud emocional para prevenir enfermedades.

🕒 **TODO EL MES DE MARZO**

📞 Mas información e inscripciones:  
[www.360y5.es](http://www.360y5.es) (Escuela de Salud)

## TALLER MÁSCARAS DE CARNAVAL

**Medioambiente**

**Autor: Conrado Granado Vecino**

Prepárate para el Carnaval en este taller de máscaras carnavaleras realizadas con materiales reciclados. Trae una caja de cartón fino como la de los cereales. Trabajaremos los ODS 11, 12 y 13.

📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas

🕒 **01 MAR /**

🕒 Turno 1: 10.00 a 11.20 h.  
(familias con peques de 3 a 6 años)

Turno 2: 11.30 a 12.50 h.

(familias con peques a partir de 7 años)

📞 Inscripciones:



## DÍA DE LA POESÍA. PRESENTACIÓN DEL LIBRO TIRITAS PARA UN CORAZÓN ROTO

**Cultura. Bibliotecas Municipales**

**Autora: Elena de Urioste**

Un viaje poético compuesto por 68 poemas que capturan el latido de una vida en transición. Desde los sentimientos intensos de la adolescencia hasta las reflexiones de una joven que comienza a recibir aprendizaje de su temprana adultez.

📍 **Biblioteca Lope de Vega**

🕒 **01 MAR / 12.00 a 13.00 h.**

👤 **Edad recomendada: adultos**

🎫 **Entrada: libre hasta completar aforo**





# Peque Cultura

CULTURA PARA NIÑOS

**DOMINGOS CON JUGARTE  
INSTALACIONES  
DE JUEGO  
Y TALLERES  
SENSORIALES**

Cultura

Talleres jugados donde el arte y la exploración con los sentidos se encuentra en el epicentro de cada experiencia. Aprendizaje y diversión asegurados.

- 📍 Auditorio Municipal  
Centro Cultural
- 🕒 **02 MAR** / 10.30 y 11.45 h.
- 👤 Edad recomendada: de 1 a 6 años
- 🎫 Entrada: gratuita para niños  
Precio: 3 € acompañante  
En horario habitual de taquilla.  
Todos los asistentes necesitan entrada (un adulto, hasta tres niños a su cargo)  
Máximo 20 niños por sesión

**04 MAR** MARTES

## TALLER EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

### Juventud e Infancia

Para ayudar a los alumnos la ESO a comprender los cambios, emociones y situaciones relacionadas con la sexualidad y la afectividad que son especialmente intensos en la etapa adolescente.

📍 IES José Luis Sampedro





II JORNADAS

# Novela histórica

de Tres Cantos

**04** | ENCUENTRO CON  
MAR | ISABEL SAN SEBASTIÁN

**Urraca, la Temeraria,  
reina medieval y mujer pionera**

La autora de novela histórica más leída de España, en su último libro novela la Reconquista desde una perspectiva femenina, a través de Urraca I de León.

**11** | ENCUENTRO CON  
MAR | DANIEL ARVERAS

**Alonso de Ercilla, el laurel  
de los cronistas de Indias**

Presenta: Sandra Aza

El periodista y escritor hablará sobre su libro más reciente de novela histórica 'Alonso de Ercilla, soldado y poeta de las Indias', un personaje apasionante de nuestra historia.

**18** | ENCUENTRO CON  
MAR | LUIS ZUECO

**Un mundo nuevo, el paso  
del medievo a la edad moderna**

Tras lograr el éxito internacional con su trilogía medieval ('El castillo', 'La ciudad' y 'El monasterio'), Luis Zueco se ha consagrado como uno de los novelistas históricos más importantes de nuestro país.

**25** | ENCUENTRO CON  
MAR | GONZALO GINER

**El sueño de Saladino**

Gonzalo Giner obtuvo el Premio de Novela Fernando Lara y en 2024 ha publicado 'La sombra de los sueños', una historia de acción y conspiraciones en torno a la figura legendaria de Saladino.

**19.00 H**

**Cultura. Biblioteca**

**Municipal Lope de Vega**



ESCRITORES  
CON LA  
HISTORIA

ESPAÑE  
MODERNE

Presenta: Daniel Arveras



**05 MAR** MIÉRCOLES

## CHARLA GROUND GOLF

Mayores

**Imparte: Ernesto Gallud**

Conoce cómo se juega a este deporte y asiste a las prácticas los días 6, 11 y 14 de marzo en el Centro Deportivo Gabriel Parellada.

📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo

🕒 **05 MAR** / 12.00 h.

## PROGRAMA BÚSQUEDA DE EMPLEO PARA LA MUJER

Empleo/Mujer. Familia e Igualdad

Tiene como objetivo la prestación, en el ámbito municipal, de los servicios de apoyo al empleo en igualdad y de asistencia en materia de igualdad de género. Orientación socio-laboral (previa cita), con itinerarios personalizados de acceso al empleo; Información y asesoramiento sobre mercado de trabajo y formación, para mujeres que residan en Tres Cantos.

📍 Espacio Centro. Ayuntamiento de Tres Cantos

🕒 **4, 11, 18 y 25 martes**  
**5, 12, 19 y 26 miércoles**  
**6, 13, 20 y 27 jueves**

🕒 Horario: 10.00 a 13.00 h

Inscripciones: Portal de Desarrollo Económico y Empleo. Teléfono: 91 293 80 00. Ext: 4107.  
[desarrolloeconomicoyempleo@trescantos.es](mailto:desarrolloeconomicoyempleo@trescantos.es)

## CAFÉ DE LAS LENGUAS

Juventud e Infancia

**Imparte: Ernesto Gallud**

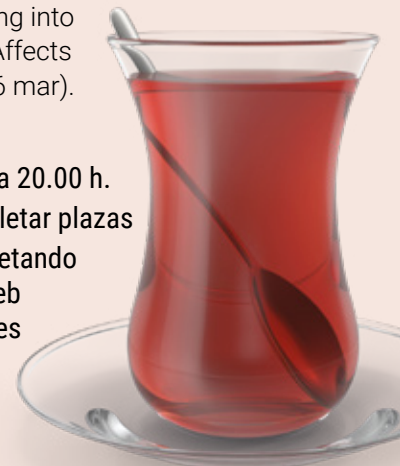
Espacio de encuentro para jóvenes de 16 a 35 años, para conocer gente, hablar y practicar inglés de manera informal, tomando un café o té, con las temáticas: The Food We Eat: How Culture Shapes Our Plates. (5 mar) y Spring into Action: How the Season Affects Our Mood and Energy. (26 mar).

📍 Casa de la Juventud

🕒 **05 y 26 MAR** / 18.30a 20.00 h.

Gratuito: hasta completar plazas

📝 Inscripciones: completando el formulario en la web [juventud.trescantos.es](http://juventud.trescantos.es)



# BAILE DE CARNAVAL

## Mayores

Fiesta de Carnaval con concurso de disfraces y premios a los mejores en categorías individual y por parejas. Con animación musical y aperitivos.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **05 MAR** / 17.30 h.
- 🎟 Entrada: libre hasta completar aforo

## 06 MAR JUEVES

### SESIÓN INFORMATIVA FAMILIAS BACHILLERATO INTERNACIONAL

## Juventud e Infancia

Profesores del IES Rosa Chacel informarán y resolverán dudas acerca de esta modalidad de Bachillerato.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **06 MAR** / 18.30 h.

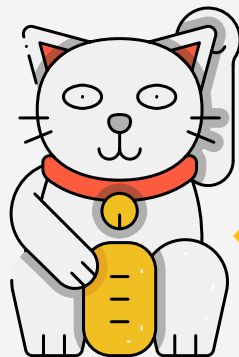


## LA HORA DE LOS CUENTOS ZEN TAO

## Cultura.

## Bibliotecas municipales

Narrador: Juan Gamba



Japón ofrece relatos donde los animales hablan, los hermanos pelean y los cuentos sanan, vamos, lo que pasa en todos los cuentos. Un precioso viaje al no tan lejano oriente para bucear entre cuentos tradicionales con un marcado sentido zen de la vida.

- 📍 Bibliotecas Lope de Vega (6 mar) y Fundación Caja Madrid (19 mar)
- 🕒 **06 y 19 MAR** / 18.00 a 18.45 h.
- 🎟 Entradas: gratuitas en [giglon.com](http://giglon.com) (hasta el 5 mar y del 12 al 18 mar)

## 07 MAR VIERNES

### TALLER BELLEZA NATURAL

## Mayores

Aprende a cuidar la piel madura y minimizar los signos de envejecimiento. Los mejores tratamientos para que luzca bonita, fresca y vital y minimizar los síntomas del paso de la edad.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **07 MAR** / 12.00 h.
- 🎟 Inscripciones: Centro de Mayores (plazas limitadas)

## ESPACIO JOVEN GIMKANA 8M

### Juventud e Infancia

Además de futbolines, ping-pong, juegos de mesa, consolas, música y un espacio para estar con los amigos, y una Gymkana del Día de la Mujer, con premio sorpresa.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **07 MAR** / 17.00 a 21.00 h. Gimkana
- 👤 Edad: desde 6º Primaria a 17 años

## 08 MAR SÁBADO

## FORMACIÓN PARA DOCENTES ABJ: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEAE

### Educación

Proyecto: ABJorro

Se trabajará la competencia emocional y las NEAE a través del juego durante cinco horas. Incluye diploma acreditativo, dossier con el contenido de la formación.

- 📍 Espacio Ferial. Recinto Ferial
- 🕒 **08 MAR** / 09.00 a 14.00 h.  
Imparte: Juan Carlos Ruiz @profejgon  
Participa Marina Criado
- 📍 Información e inscripciones:  
[abjorro.com/masterclass-abjorro](http://abjorro.com/masterclass-abjorro)



## TALLER FAMILIAR EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS TOPOS

### Medioambiente

¿Cómo es un topo? ¿Dónde vive? ¿Cómo puedo encontrarlos? Descubre la vida de estos fascinantes seres con este taller. Trabajaremos los ODS 11 y 15.

- 📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas
- 🕒 **08 MAR** /
- 🕒 Turno 1: 10.00 a 11.20 h.  
(familias con peques de 3 a 6 años)
- Turno 2: 11.30 a 12.50 h.  
(familias con peques a partir de 7 años)
- 📍 Inscripciones:



## STORY TIME LOST IN THE SPACE

Cultura. Bibliotecas Municipales

Cuentacuentos: Face2Face

¡Ven a conocer a Lara la exploradora espacial! En su nave vuela por el Universo visitando planetas, lunas y estrellas. Y, por supuesto, conociendo a muchos alienígenas.

- 📍 Bibliotecas Lope de Vega (8 mar)  
y Fundación Caja Madrid (18 mar)
- 🕒 **08 MAR** / 11.00 h
- 🕒 **18 MAR** / 18.00 h.

Entradas: gratuitas en [giglon.com](http://giglon.com)  
(del 1 al 7 mar y del 11 al 17 mar)



## ACTIVIDAD MEDIOAMBIENTAL

# RECOGIDA DE BASURALEZA

### Medioambiente

Bajo el lema '1m2 contra la basuraleza' se llevará a cabo esta recogida por uno de los parques urbanos más representativos de la ciudad, en una iniciativa de LIBERA.

📍 Parque Norte

🕒 **08 MAR** / 11.30 a 13.30 h.

Punto de encuentro: Entrada Metropolitan Park por Avda. de la Comunidad Valenciana

📧 Inscripciones: [iberozoa@gmail.com](mailto:iberozoa@gmail.com)



## ESPACIO DE ENCUENTRO CREACIÓN ARTÍSTICA PARA ADOLESCENTES Y STREET ART INFANTIL

### Juventud e Infancia

Espacio gratuito para aquellos que tengan intereses artísticos dinamizado por un especialista en arte urbano, para conocer a técnicas y recursos de pintura, manga, el dibujo...

📍 Casa de la Juventud

🕒 **08 y 29 MAR** / 10.30 a 11.30 (Street Art) y 12.00 a 14.00 (Creación artística adolescentes)

👤 Edad: 9 a 12 años (Street Art) y 12 a 17 años (Creación artística adolescentes)

📧 Más información e inscripciones: CIJ Casa de la Juventud y [www.juventud.trescantos.es](http://www.juventud.trescantos.es)

## 10 MAR LUNES



### ESCUELA DE SALUD

## AGÁRRATE A LA VIDA: HABLEMOS DE SUICIDIO

### Salud y Bienestar/Servicios

### Sociales. Familia e Igualdad

Natalia Ghezzi, psicóloga y coordinadora del Plan para la Prevención del Suicidio, hablará sobre esta problemática que conlleva tanto sufrimiento. Mitos, factores de riesgo y protección, señales de alerta y cómo actuar.

📍 Centro de Salud de Embarcaciones (10 mar) y Biblioteca Municipal Lope de Vega (12 mar)

🕒 **10 y 12 MAR** / 12.00 h. (10 mar) y 18.00 h. (12 mar)

📧 Entrada: libre hasta completar aforo



**11 MAR** MARTES

## ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL BINGO MUSICAL

### Mayores

Asignaremos un número a las canciones que marcaron nuestras vidas. Las de nuestra infancia, las de nuestros cantantes favorito y las que siempre recordaremos. Habrá sorpresas para los ganadores.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **11 MAR** / 17.00 h.
- 👉 Entrada: libre hasta completar aforo



**12 MAR** MIÉRCOLES

## RUTA MEDIOAMBIENTAL LOS ALCORNOQUES

### Mayores/Medioambiente

**Dirige: Alberto Escobar. Voluntario Centro de Mayores**

Un recorrido por el parque Sur y el parque Este hasta llegar al muro de Viñuelas, a través de encinas, enebros y lavandas. Un ejemplo de conservación de la biodiversidad sin salir de la ciudad.

- 📍 Punto de encuentro: Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **12 MAR** / 10.00 h.

## HOMENAJE VÍCTIMAS DEL TERRORISMO

### Participación Ciudadana/Relaciones Institucionales

En el Día Europeo de las Víctimas del Terrorismo, el Ayuntamiento de Tres Cantos rinde homenaje a las víctimas de atentados terroristas.

- 📍 Plaza Víctimas del Terrorismo
- 🕒 **11 MAR** / 09.00 a 14.00 h.



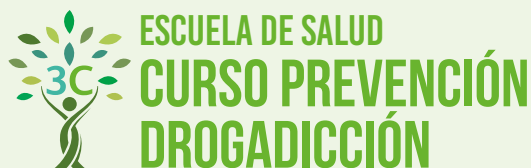
## TALLER ENCUENTROS CON EMOCIÓN

Servicios Sociales. Familia e Igualdad/  
Mayores

Imparte: **Natalia Ghezzi**, psicóloga Programa  
Punto y Seguido

Será un espacio de encuentro para el cuidado emocional para los mayores de 65 años, en el que poder expresarse de forma segura, para identificar y conocer las emociones y gestionarlas eficazmente.

- 📍 Centro Municipal de Mayores
- 🕒 **12 y 26 MAR** / 11.15 a 12.30 h.
- 📧 Información e inscripciones: Oficinas del Centro y [prevencionsuicidio@trescantos.es](mailto:prevencionsuicidio@trescantos.es)

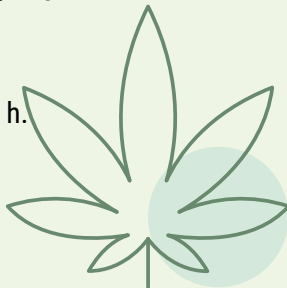


Salud y Bienestar/Juventud e Infancia

Imparte: **FAD Comunidad de Madrid**

Curso teórico de tres sesiones de duración, dirigido a las familias, que tratará las temáticas ¿cuál es mi papel?, clima de afectividad y organización familiar: estableciendo normas.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **12, 19 y 26 MAR** / 18.00 h.
- 📧 Formulario: [juventud.trescantos.es](http://juventud.trescantos.es)



**14 MAR** VIERNES

**ESPACIO JOVEN  
TORNEO FC'24 Y 25**

Juventud e Infancia

Además de futbolines, ping-pong, juegos de mesa, consolas, música y un espacio para estar con los amigos, habrá un torneo especial con mini premios para los finalistas.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **14 MAR** / 17.00 a 21.00 h.  
Torneo (18.00 h.)
- 👤 Edad: de 6º de Primaria a 17 años



**CONFERENCIA  
¿POR QUÉ  
LA BELLEZA?**

Cultura

Ponente: **Luis G. Adalid**

Narración personal sobre las motivaciones y fundamentos primigenios del arte y su visión desde la práctica artística y el pensamiento contemporáneos a través de un recorrido crítico y poético por el arte.

- 📍 Centro Cultural. Sala 82
- 🕒 **14 MAR** / 19.00 h.
- 👤 Entrada: Libre hasta completar aforo

**15 MAR** SÁBADO

## TALLER PORTAFOTOS RECICLADO

### Medioambiente

Aprende a fabricar marcos para tus mejores fotos, sencillos y llamativos, en una manualidad para toda la familia. Trae cartones y revistas o periódicos viejos. Trabajaremos los ODS 11, 12 y 13.

📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas

🕒 **14 MAR** /

🕒 Turno 1: 10.00 a 11.20 h.  
(familias con peques de 3 a 6 años)

Turno 2: 11.30 a 12.50 h.  
(familias con peques a partir de 7 años)

🔗 Inscripciones:



## BBCUENTOS MAMÁ LUNA

### Cultura. Bibliotecas Municipales

Cuentacuentos: Ana Titircuento

Un espectáculo lleno de lunas con historias pequeñas como su público. Historias para saber a qué sabe la luna, a qué juega la luna o qué le canta un jilguero a la luna antes de dormir...

📍 Biblioteca Municipal Lope de Vega

🕒 **15 MAR** / 11.00 a 11.30 h. y 12.00 a 12.30 h.

🕒 Edad recomendada: de 1 a 3 años

🔗 Entradas: gratuitas en [giglon.com](http://giglon.com) (del 8 al 14 mar.) Máximo dos entradas (bebé y adulto).

## TALLER MUSICOTERAPIA

### Discapacidad. Familia e Igualdad

Colabora: Asociación CTNNB1

Sesión de musicoterapia gratuita para niños y niñas con y sin discapacidad y sus familias. No es necesario saber tocar, solo ganas de disfrutar de la música y de un rato en familia.

📍 Centro Cultural Adolfo Suárez

🕒 **15 MAR** / 11.00 h.

Imparte: Catalina Córdoba y Beatriz Amorós

🔗 Información e inscripciones:  
[personascondiscapacidad@trescantos.es](mailto:personascondiscapacidad@trescantos.es)







## DANZA BALLET ESPAÑOL DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Cultura

Red de Teatros de la Comunidad de Madrid

Por primera vez se presenta, coreografiada en su orden original, la 'Suite Española' de Isaac Albéniz. La segunda parte del programa 'Epifanía de lo flamenco', es una celebración a través de nuestro arte más universal.

- 📍 Teatro Municipal. Centro Cultural
- 🕒 **15 MAR** / 19.00 h.
- 👤 Dirección artística: Jesús Carmona
- 🎫 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com
- 💰 Precio: Patio de butacas: 18€. Anfiteatro: 16€
- 🎮 Servicio de Ludoteca gratuito



# 16 MAR DOMINGO



## RUTA MEDIOAMBIENTAL AVES Y REPTILES

Medioambiente

Conoceremos las especies más representativas de fauna y flora de los ecosistemas mediterráneos y la dehesa, centrándonos en la identificación y observación de aves y reptiles. Hablaremos sobre su ecología y su conservación.

- 📍 Valdelosielos
- 🕒 **16 MAR** / 10.00 a 13.30 h.  
(familias con niños mayores de 6 años)
- 📏 Dificultad: Baja Distancia: 4-5 km.

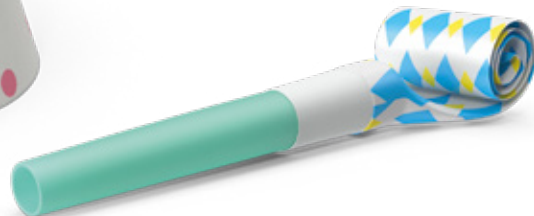


## FAMILY PARTY

Familia e Igualdad/  
Juventud e Infancia

Con hinchables, juegos y talleres para disfrutar en familia. Carpa solidaria de las Comisiones de Participación Infantil y Adolescente, merchandising, juegos de feria y cafetería.

- 📍 Espacio Enrique Mas
- 🕒 **16 MAR** / 11.00 a 14.00 h.





## CINE NEURODIVERSO

# EL DÍA QUE LA TIERRA EXPLOTÓ

### Discapacidad. Familia e Igualdad

Con luz ambiente y volumen suave, sin trailers y en la que te puedes levantar de la butaca. Una sesión de cine inclusiva, en un entorno sensorialmente amable.

📍 Cines Odeón Tres Cantos

🕒 16 MAR / 18.00 h.



LUZ  
AMBIENTE



SIN  
ANUNCIOS  
NI TRAILERS



TE PUEDES  
LEVANTAR



VOLUMEN  
SUAVE



ZONA  
TRANQUILA



MATERIAL DE  
ANTICIPACIÓN

## CICLO BAILE SOLIDARIO

### Familia e Igualdad

Un domingo al mes, de enero a mayo, se celebra este ciclo de Baile Solidario, en el que con entrada solidaria y una temática musical, invita a los tricantinos a colaborar por una buena causa.

- 📍 Centro Municipal de Mayores
- 🕒 16 MAR / 18.00 a 19.00 h. Clase de bachata y de 19.00 a 21.00 h. Baile social.
- 👤 Edad recomendada: de 1 a 3 años
- 🎫 Entrada solidaria: 8€ con consumición y 6€ sin consumición

## TEATRO

# UN SECRETO A VOCES

### Cultura

En esta historia donde personajes se ven envueltos en un enredo por culpa de un secreto. No se lo cuenten a nadie. Si algo tiene un secreto es el deseo de contarlo. La obra aborda algo tan actual como las fake news y sus consecuencias, en clave de comedia.

- 📍 Teatro Municipal. Centro Cultural
- 🕒 16 MAR / 19.00 h.
- 👤 Director: Álvaro Carrero. Elenco: Pablo Puyol, Virginia Muñoz, Noemí Ruiz, Miguel A. Martín
- 🎫 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com  
Precio: Patio de butacas: 18€.  
Anfiteatro: 16€
- 🎭 Servicio de Ludoteca gratuito



---

**17 MAR** LUNES

## SESIÓN INFORMATIVA EXPRESS VOLUNTARIADO EN EUROPA

### Juventud e Infancia

Las asesorías del Centro de Información Juvenil ofrecen este nuevo formato informativo en sesiones mensuales de media hora de duración. La Asesoría Erasmus+Juventud informará sobre el programa del Cuerpo Europeo de Solidaridad de la Unión Europea.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **17 MAR** / 18.00 h.
- 👤 Edad: 17 a 30 años
- 🔗 Más información e inscripciones:  
CIJ Casa de la Juventud y formulario:  
[juventud.trescantos.es](http://juventud.trescantos.es)

## MULTIDISCIPLINAR EMM Y TALLERES '21 DE MARZO' JORNADA PUERTAS ABIERTAS

### Cultura

Las Escuelas Municipales y talleres del Centro Cultural abren sus puertas para mostrar al público las enseñanzas artísticas de música, danza y teatro, así como el desarrollo de habilidades y formación.

- 📍 Centro Cultural
- 🕒 **17 MAR** / 18.00 h.
- 🔗 Entrada: libre hasta completar aforo

## TALLER INTELIGENCIA ARTIFICIAL

### Juventud e Infancia

Imparte: Madrid Aula Digital.  
Comunidad de Madrid

Para interesados por el mundo de la tecnología que quieran conocer los fundamentos de la IA y descubrir su funcionamiento y aplicación en la actualidad.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **17 y 24 MAR** / 17.00 a 19.00 h.
- 👤 Edad: de 14 a 17 años
- 🔗 Inscripciones: [juventud.trescantos.es](http://juventud.trescantos.es)

---

**18 MAR** MARTES

## CHARLA FRUTICULTURA DOMÉSTICA SOSTENIBLE

### Mayores/Medioambiente

Imparte: Santiago Ormeño  
Voluntario del Centro de Mayores

Se ofrecerán recomendaciones destinadas a alcanzar un cultivo doméstico de frutales, respetuoso con el medio ambiente.

- 📍 Aula de Medioambiente  
Las Vaquerizas.  
Parque Central
- 🕒 **18 MAR** / 16.30 h.



**18 MAR** MARTES

## ESCUELA DE FAMILIA CALMAR EL SUFRIMIENTO ADOLESCENTE

### Juventud e Infancia/Familia

Imparten: los psicólogos Natalia Ghezzi (Punto y seguido) y Álex Meizoso (Casa Juventud).

La adolescencia es un período de cambios intensos y, en ocasiones, de gran malestar emocional.

Aprenderemos qué son las autolesiones y el riesgo suicida, exploraremos señales de alerta y abordaremos estrategias para generar un espacio de confianza.

📍 Casa de la Juventud

🕒 **18 MAR** / 17.30 h.

📖 Más información e inscripciones: CIJ Casa de la Juventud. [www.juventud.trescantos.es](http://www.juventud.trescantos.es)



**19 MAR** MIÉRCOLES

## CHARLA CONOCE TU FACTURA DE LA LUZ

### Mayores

Imparte: HOPO Energy

Trae tu factura para que profesionales del sector te asesoren sobre lo que pagas de luz, para que el contrato se ajuste a tus necesidades.

📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo

🕒 **19 MAR** / 11.30 h.

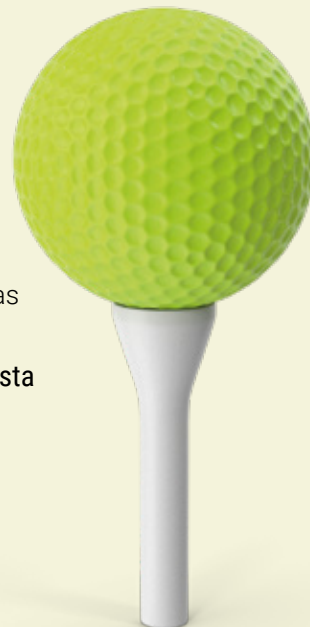
## TORNEO GROUND GOLF CIUDAD DE TRES CANTOS

### Deportes

Una competición que reúne a los mejores clubes y deportistas de la Comunidad de Madrid.

📍 Campos de Fútbol de Foresta

🕒 **19 MAR** / 09.00 a 14.00 h.



## REUNIÓN INFORMATIVA ONLINE CURSOS DE INGLÉS EN IRLANDA



### Juventud e Infancia

Dos semanas en Drogheda (12 a 14 años) y Dublín (14 a 17 años) con dos alumnos por familia, 15 horas de clase a la semana, programa de actividades de lunes a viernes y excursiones los fines de semana, con dos monitores acompañantes.

🕒 **19 MAR /**

Fechas aproximadas: 8 al 21 julio (Drogheda). 8 al 28 de julio (Dublín)

📍 **Precio:** 2.170€ (Drogheda). 2.950€ (Dublín)

Incluye: Vuelos, traslados, seguro de viaje, atención 24h. y abono transporte público

Preinscripción: del 17 al 28 mar.

Formulario inscripción reunión:  
[juventud.trescantos.es](http://juventud.trescantos.es)

---

## 20 MAR JUEVES

---

## BAILE 34 ANIVERSARIO DE TRES CANTOS

### Mayores

Celebramos la fiesta de aniversario de la ciudad con baile, dulces tricantinos y limonada para todos.

📍 **Espacio Enrique Mas**

🕒 **20 MAR / 17.30 h.**

📍 **Entrada:** libre hasta completar aforo

## ESPECTÁCULO DE MAGIA MIGUEL DE LUCAS: 'HAY UN MAGO EN TI'

### Cultura

Una experiencia que, a través del arte del ilusionismo, pretende poner en valor y compartir algunas ideas sobre la posibilidad de percibir el mundo que nos rodea desde un prisma real, pero más positivo.

📍 **Teatro Municipal. Centro Cultural**

🕒 **20 MAR / 19.00 h.**

📍 **Edad:** Para todos los públicos

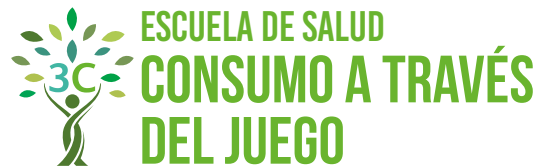
📍 **Entrada:** Horario taquilla. [Giglon.com](http://Giglon.com)

**Precio:** Patio de butacas: 10€. Anfiteatro: 8€





**21 MAR** VIERNES



### Salud y Bienestar/Consumo

Dirigida a los más pequeños de la casa, podrán participar actividades educativas y creativas, como 'Laboratorio publicitario: logobeats', 'Taller de consumo circular: una vuelta al calcetín' y 'Taller de ocio responsable: construimos cometas', para fomentar el consumo responsable de una forma creativa.

- 📍 Espacio Enrique Mas
- 🕒 21 MAR / 11.00 a 17.00 h.

**22 MAR** SÁBADO

## GYMKANA DÍA MUNDIAL DE LOS BOSQUES

### Medioambiente

Celebraremos este día tan importante con actividades y juegos, con el objetivo de repoblar un bosque entero. Trabajaremos los ODS 11, 13 y 15.

- 📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas
- 🕒 22 MAR /
- 🕒 Turno 1: 10.00 a 11.20 h.  
(familias con peques de 3 a 6 años)
- Turno 2: 11.30 a 12.50 h.  
(familias con peques a partir de 7 años)
- 📍 Inscripciones:



## DÍA DE LA POESÍA ESPECTÁCULO TEATRAL 'PARAÍOS PERDIDOS'

### Cultura. Bibliotecas municipales

Palabra, música y movimiento concurren en este espectáculo que rinde homenaje a nuestro gran poeta José Hierro. Una andadura por su biografía y su obra, que resalta la estrecha relación entre poesía y vida.

- 📍 Biblioteca Lope de Vega
- 🕒 20 MAR / 19.00 a 20.00 h.
- 📍 Entrada: libre hasta completar aforo

# DÍA DE LA POESÍA. PRESENTACIÓN DEL LIBRO POEMAS PARA LA VIDA ESCOLAR

## Cultura. Bibliotecas municipales

**Autora: Marina Sánchez Cancelada**

Son poemas de creación propia que la autora ha ido componiendo a lo largo de 38 años de docencia y que han ido destinados a eventos y celebraciones de la vida escolar, muchos de ellos están asociados a músicas muy conocidas.

- 📍 Biblioteca Lope de Vega
- 🕒 **22 MAR** / 11.00 a 12.00 h.
- 👤 Edad recomendada: adultos
- 🎫 Entrada: libre hasta completar aforo

# MÚSICA LA BANDA DE LA EAGAN HIGH SCHOOL DE MINNESOTA (EE.UU)

## Cultura

Cada tres años, la Banda de la EHS viaja a un destino internacional con la doble intención de actuar y conocer otras culturas. Su próximo viaje es a España y pasan por Tres Cantos para demostrarnos su enorme talento.

- 📍 Teatro Municipal. Centro Cultural
- 🕒 **22 MAR** / 19.00 a 20.00 h.
- 🎫 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com  
Precio: Patio de butacas: 10€. Anfiteatro: 8€

# NOTAS DE CATA CELEBRANDO EL 21 DE MARZO

## Cultura

Regresa, durante las mañanas de un sábado y un domingo al mes, el ciclo Notas de Cata, en el que se marida música y bebida, bajo la estela argumental de cada uno de los meses del ciclo.

- 📍 Auditorio Municipal. Centro Cultural
- 🕒 **22 y 30 MAR** / 12.30 h.
- 👤 Edad: mayores de 18 años
- 🎫 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com  
Precio: 10€



**23 MAR** DOMINGO

## FIESTA POPULAR DE LA BICICLETA

### Deporte

Una tradicional cita a la que están invitados a participar todos los tricantinos, de todas las edades y condiciones físicas, con un sencillo recorrido por la ciudad.

- 📍 Recinto Ferial
- 🕒 **23 MAR** / 11.00 h.
- 📍 Inscripciones: a partir de las 9.00 h. en la zona de salida del Recinto Ferial

## ESPECTÁCULO FAMILIAR CUCÚ-TRASTRÁS... MIEDO NO TENDRÁS

### Cultura

Pelusa tiene miedo a las brujas, los fantasmas, los monstruos... A través de los cuentos y vuestra ayuda como trasteadores quizás consigamos que tenga un poquito menos...

- 📍 Auditorio Municipal. Centro Cultural
- 🕒 **23 MAR** / 12.00 h.
- 📄 Compañía: Arteluna
- 📍 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com Precio: 3 €



## POESÍA. ENTREGA DE PREMIOS 1ER CERTAMEN DE POESÍA DE TRES CANTOS CRISTINA ARTEAGA

### Cultura

El Ayuntamiento, el Grupo Literario "Encuentros" y Bohodón Ediciones entregan los premios de este certamen con la lectura de poemas y acompañamiento musical.

- 📍 Teatro Municipal. Centro Cultural
- 🕒 **23 MAR** / 19.00 h.
- 📍 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com. Precio: 3 €



**24 MAR** LUNES

## PROGRAMA PARA PADRES Y MADRES DIVORCIADOS EMPIEZANDO

### Servicios Sociales. Familia e Igualdad

Imparte: Unidad Clínica de Psicología Universidad Comillas

Con el objetivo de ayudar a los hijos y acompañar a los padres, en este programa de 8 sesiones se plantearán temas como las reacciones de los hijos ante el divorcio, favorecer la empatía, habilidades de manejo de la ira, disciplina positiva y eficaz y crianza, entre otros.

- 📍 Edificio de Familia e Igualdad (Plaza de la Estación, 4)
- 🕒 **24 MAR al 19 MAY** / 17.30 a 19.00 h.
- 📍 Inscripciones: Registro general del Ayuntamiento, Auxiliar Servicios Sociales o en el formulario:







**TRES CANTOS DE CINE**  
**24 MAR - 6 ABR**

**IV CERTAMEN DE**  
**CINE CORTO**  
**DE TRES CANTOS**

PROYECCIONES SECCIÓN OFICIAL: MARZO  
**GALA IV CERTAMEN DE CORTOS: 5 Abril**

\*Consulta la programación completa en [www.360y5.es](http://www.360y5.es)

## **Proyección Cortometrajes**

### **SECCIÓN OFICIAL**

Para otorgar el Premio del Público, se proyectarán los 30 cortometrajes finalistas, en sesión continua, con entrada libre hasta completar aforo. Los espectadores podrán depositar sus votos a la salida.

**Lunes 24 MAR 15.00 a 21.00 h.**

Auditorio Madrid Content City

**Miércoles 26 MAR 15.00 a 21.00 h.**

Cines Odeón Tres Cantos

**Viernes 28 MAR Sábado 29 MAR**

**Domingo 30 MAR 18.00 h.**

Teatro Municipal Centro Cultural Adolfo Suárez

## **Pequecinema familiar**

Se proyectarán, en sesión continua, los 15 cortometrajes de este Festival de Cine Infantil de Tres Cantos.

**Domingo 30 MAR 17.00 a 19.00 h.**

Auditorio Municipal. Centro Cultural Adolfo Suárez

## **Gala de entrega de Premios**

### **IV Certamen de Cine Corto de Tres Cantos**

**Sábado 5 ABR 19.00 h.**

Teatro Municipal. Centro Cultural Adolfo Suárez

Entrada libre hasta completar aforo

## **Jugarte de Cine**

Instalaciones de juego y talleres sensoriales dedicados al séptimo arte. Se instalará un córner de disfraces de película.

**Domingo 6 ABR 10.30 a 14.00 h.**

Vestíbulo Centro Cultural Adolfo Suárez

**Programación especial en Factoría Cultural**



**25 MAR** MARTES

## SPANISH OPEN SQUASH

### Deporte

Por primera vez en nuestro país, el PSA SQUASH TOUR tendrá lugar en Tres Cantos. Un evento que recibe a las mejores jugadoras del mundo en esta modalidad.

📍 Pistas squash Polideportivo de La Luz

🕒 25 al 29 MAR /

Más información: [www.spanishsquashopen.com/es](http://www.spanishsquashopen.com/es)

**26 MAR** MIÉRCOLES

## VISITA GUIADA HUERTOS URBANOS

### Mayores/Medioambiente

Te invitamos a conocer los Huertos Urbanos municipales, donde el Centro Municipal de Mayores tiene una parcela. Te enseñaremos cómo funcionan y cómo se cuidan.

📍 Punto de encuentro: Piscina Municipal Islas

🕒 26 MAR / 11.00 h.



## PRESENTACIÓN DEL LIBRO LOS HÉROES SILENCIADOS DE VANDELLÓS

### Mayores

Autor: Julio Pérez Sanz

Socio del centro de mayores

Un tributo a los héroes que evitaron un accidente nuclear en la planta de Tarragona.

📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo

🕒 26 MAR / 11.30 h.

🔗 Entrada: libre hasta completar aforo

## SESIÓN INFORMATIVA EXPRESS BONO DE ALQUILER JOVEN

### Juventud e Infancia

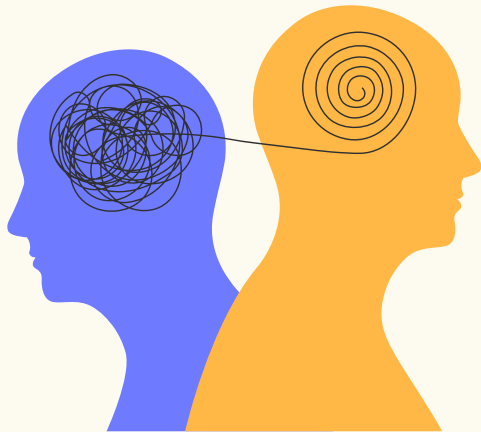
Las asesorías del Centro de Información Juvenil ofrecen este nuevo formato informativo en sesiones mensuales de media hora de duración. La Asesoría Jurídica informará sobre las nuevas ayudas para el alquiler en la Comunidad de Madrid.

📍 Casa de la Juventud

🕒 26 MAR / 18.00 h.

🔗 Más información e inscripciones:  
CIJ Casa de la Juventud y formulario:  
[juventud.trescantos.cantos.es](http://juventud.trescantos.cantos.es)





## CURSO HERRAMIENTAS EQUILIBRIO EMOCIONAL

### Voluntariado. Familia e Igualdad

Este curso proporciona a los voluntarios herramientas de autocuidado para gestionar sus emociones y promover su bienestar emocional durante el desempeño de su labor.

📍 Edificio de Familia e Igualdad  
(Plaza de la Estación, 4)

🕒 **26 y 27 MAR** / 16.00 a 20.00 h.

📧 Inscripciones: [piv@trescantos.es](mailto:piv@trescantos.es)

## TALLERES ORIENTACIÓN EDUCATIVA

### Juventud e Infancia

Para los alumnos de 4ºESO con el objetivo de ayudarles en el proceso de toma de decisiones con el cambio de ciclo escolar y facilitarles la Guía de Orientación Educativa, para hacer la elección adecuada.

📍 IES Pintor Antonio López

🕒 **26, 27 y 28 MAR** /



---

## 27 MAR JUEVES

---

### TALLER EN INTERNET... CÚIDATE

#### Juventud e Infancia

Para alumnos de 1º ESO, da a conocer los riesgos que más afectan el bienestar emocional (conductas adictivas en internet y ciberacoso en sus formas más graves -ciberbullying, grooming y sexting) y facilita las herramientas para afrontarlos para una alfabetización digital saludable.

📍 IES Montserrat Caballé

🕒 **27 MAR** /

---

## 28 MAR VIERNES

---



### ESCUELA DE SALUD GYMKANA EXPERTOS CONSUMIDORES

#### Salud y Bienestar/Consumo/Mayores

Imparte: Natur del Siglo XXI

Los participantes deberán superar distintas pruebas, diseñadas para reforzar el conocimiento en materia de consumo de forma dinámica y divertida, como 'Mi cesta saludable', 'Descifrando facturas', 'Laberinto financiero' y 'Etiquebingo'.

📍 Centro Municipal Mayores Antonio Somalo

🕒 **28 MAR** / 11.30 h.



## ESPACIO JOVEN TALLER DE HAMA

### Juventud e Infancia

Además de futbolines, ping-pong, juegos de mesa, consolas, música y un espacio para estar con los amigos, habrá un taller para hacer creaciones originales de llaveros y pendientes.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **28 MAR** / 17.00 a 21.00 h.  
Taller (18.00 h.)
- 👤 Edad: de 6º de Primaria a 17 años



## UNA NOCHE DE CUENTO NO ME GUSTAN LOS CUENTOS

### Cultura. Bibliotecas Municipales

Narrador: Rafa Ordoñez

Cuando era pequeño, que una vez lo fui, y mis padres y hermanos me contaban cuentos, no paraba de preguntarme "¿por qué?, ¿por qué?..." Porque en los cuentos clásicos hay un montón de mentiras, de exageraciones, de barbaridades... Por eso no me gustan los cuentos.

- 📍 Biblioteca Lope de Vega
- 🕒 **28 MAR** / 20.30 a 21.20 h.
- 👤 Edad recomendada: adultos y jóvenes
- 🎫 Entradas: gratuitas en giglon.com (21 al 27 mar)

## PROPUESTA CULTURAL DEL MES TEATRO: NO ME TOQUES EL CUENTO

### Juventud

Todos conocemos a las princesas Disney. Siempre bellas, alegres, bondadosas. Pero ¿Conocemos la vida de esas princesas? ¿Sabemos lo que supuso para ellas su propio cuento de hadas? ¿Qué fue de ellas? El otro lado del "y vivieron felices y comieron perdices".

- 📍 Teatro Pavón. C/ Embajadores, 9 (Madrid)
- 🕒 **28 MAR** / 22.00 a 23.30 h.
- 👤 Edad: de 18 a 35 años
- 🎫 Entradas: dobles y gratuitas desde el 12 feb en RRSS



**29 MAR** SÁBADO



**ESCUELA DE SALUD  
TRIPLE RETO**



**Salud y Bienestar/Mujer  
Familia e Igualdad**

**Organiza: Las Triples. Asociación cáncer de mama  
Triple negativo**

Recoge tu pañuelo (10.30 h.) y participa en el triple reto con una marcha de 3 Km. por el Parque Central (11.00 h), una sesión de baile con Mar Chamorro (12.00 h.) y una sesión de yoguilates con Eva M. Monreal (12.45 h.).

- 📍 Plaza de la Familia
- 🕒 **29 MAR / 10.30 h.**
- 🔗 Inscripciones: [www.asociaciontriplenegativo.org](http://www.asociaciontriplenegativo.org) (hasta 12 mar)

## LA HUERTA DE LAS VAQUERIZAS

**Medioambiente**

¡Aprende, disfruta y participa en nuestro huerto! Trasplantaremos los cultivos que preparamos en febrero y pondremos a punto el huerto para la primavera.

- 📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas
- 🕒 **29 MAR /**
- 🕒 Turno 1: 10.00 a 10.50 h. (a partir de 12 años y adultos. Menores acompañados)
- Turno 2: 11.00 a 11.50 h. Turno 3: 12.00 a 12.50 h. (familiar, para todas las edades)
- 🔗 Inscripciones:



**ESCUELA DE SALUD  
CURSO DE  
PRIMEROS AUXILIOS**

**Salud y Bienestar**

**Imparte: Cardioser Desa SLU**

Dirigido a mujeres embarazadas, padres y madres, se impartirán nociones básicas sobre primeros auxilios a menores.

- 📍 Centro Cultural. Sala 82
- 🕒 **29 MAR / 10.00 a 14.00 h.**



**30 MAR** DOMINGO

## RUTA MEDIOAMBIENTAL INSECTOS Y POLINIZADORES

**Medioambiente**

Los insectos se extinguen ocho veces más rápido que los vertebrados. Su diversidad y su biología son fascinantes. Acompáñanos en esta ruta por los parques periurbanos de Tres Cantos para conocer los proyectos de conservación locales.

- 📍 Parque Sur y Parque Este
- 🕒 **30 MAR / 10.00 a 13.30 h.**  
(familias con niños mayores de 6 años)
- Dificultad: Baja Distancia: 3 Km



## Taller Tecnológico Robótica con Lego

Construiremos y programaremos robots con piezas lego.

- 🕒 5 MAR Miércoles / 18.30 h.
- 👤 Edad: 6 a 11 años

## AÑO DE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN TRES CANTOS Diver Meriendas Saludables

Elaboraremos nuestra propia merienda con ingredientes saludables.

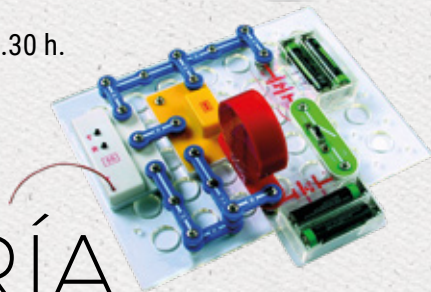
- 🕒 13 MAR Jueves / 18.30 h.
- 👤 Edad: para toda la familia



## Taller tecnológico Peque Electro

Aprenderemos el funcionamiento de la electrónica con la construcción de un elemento LED con un circuito eléctrico.

- 🕒 19 MAR Miércoles / 18.30 h.
- 👤 Edad: 5 a 10 años



# FACTORÍA CULTURAL



TRES CANTOS DE CINE

## Concierto en familia: 'Simón García al violín'

Con conocidos temas de películas.

- 🕒 12 MAR Miércoles / 18.00 h.
- 👤 Edad: para toda la familia

## TRES CANTOS DE CINE PROYECCIÓN CORTOMETRAJES Festival de Cine de Madrid

Entre los tres cortometrajes se incluye el ganador del Goya 2025 de ficción.

- 📍 Salón de Actos
- 🕒 19 MAR Miércoles / 18.30 h.
- 👤 Edad: para toda la familia

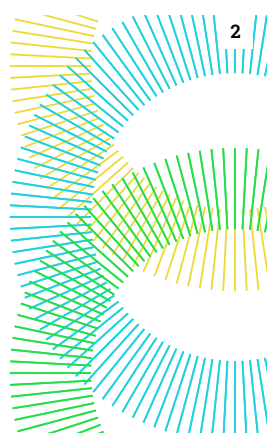
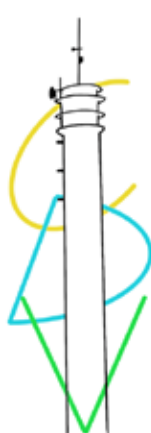
TRES CANTOS DE CINE

## La cámara y las emociones

Aprenderemos a captar todas nuestras emociones a través del manejo de una cámara de cine.

- 🕒 26 MAR Miércoles / 18.30 h.
- 👤 Edad: 4 a 12 años





## **1 Mujeres Científicas**

**Hasta el 8 MAR**

📍 Biblioteca Municipal Lope de Vega

Colabora: Concejalía de Familia e Igualdad

Autor: Isabel Ruiz Ruiz

La ilustradora y directora de fotografía audiovisual española Isabel Ruiz, ha publicado cinco álbumes ilustrados para visibilizar referentes de mujeres en la historia. De ellos se han seleccionado 25 ilustraciones de mujeres científicas referentes “que merecen su lugar en la historia”.

## **3 Comercio Justo**

**Hasta el 18 MAR**

Aula de Medioambiente Las Vaquerizas

La exposición está diseñada para sensibilizar sobre cómo nuestros hábitos de consumo afectan al planeta. Aprende sobre el Comercio Justo y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), y descubre cómo puedes contribuir al cambio.

Una experiencia educativa y transformadora para saber cómo nuestros hábitos de consumo afectan al medio ambiente, la importancia de un consumo responsable en el desarrollo comunitario y el aporte del Comercio Justo para mejorar las condiciones sociales y ambientales.

## **2 La Nueva Generación**

**1 - 30 MAR**

📍 Espacio Ferial. Recinto Ferial

Organiza: Andrea Ortiz y María Lastras

Colabora: Sara Arias

Tres Cantos se convierte en un punto de encuentro para el arte emergente con una exposición que reúne a una decena de jóvenes creadores en un espacio donde la identidad artística se expresa en su máxima potencia.

En esta muestra, cada artista expone obras que lo definen y reflejan su lenguaje visual único. El recorrido abarca diversas disciplinas, desde la pintura y la escultura hasta la fotografía y el videoarte, ofreciendo una experiencia inmersiva y vibrante. Esta exposición no sólo es una ventana al arte joven, sino también una oportunidad para descubrir nuevas formas de expresión y conexión con el espectador.

**EXPO  
SICIO  
NES**

4



5



6



7



## 4 **Sol Mayral:** **'Exposición de tapices'**

28 MAR - 20 ABR

📍 Sala Pedro Navares  
Centro Cultural Adolfo Suárez

🕒 Inauguración: 28 marzo. 19.00 h.

Sol Mayral, que lleva varios años realizando tapices de alto lizo, ha conseguido un estilo artístico con una calidad plástica que convierte cada pieza en una auténtica obra de arte. A través de su trama textil logra introducirnos en ese mundo mágico donde la forma y el color, la originalidad y la belleza se conjugan en perfecta armonía.

## 6 **Luis Valpuesta:** **'Paisajes y colores'**

28 MAR - 20 ABR

📍 Sala Van Drell  
Centro Cultural Adolfo Suárez

🕒 Inauguración: 28 marzo. 19.00 h.

Valpuesta nos propone una muestra centrada en escenas, paisajes y rincones que forman parte de la memoria personal o colectiva de una buena parte de los vecinos de Tres Cantos. Las obras que ahora expone mantienen el camino figurativo y colorista habitual y, en algunas de ellas, incorpora códigos estéticos próximos al diseño gráfico digital.

## 5 **Cuento Tres Cantos: 'Tierra a la vista'**

27 MAR - 13 ABR

📍 Sala Gutiérrez Montiel. Centro Cultural Adolfo Suárez

Decorados: Escuela Infantil Nemomarlín  
Cuentacuentos: Arteluna Teatro

La sala de exposiciones se convierte en un lugar fantástico, decorado para la ocasión, donde la magia de los cuentos se hace realidad. Cada día, grupos de niños de diferentes colegios visitan la sala para disfrutar de las sesiones de cuentacuentos.

Pases familiares:

**Sábado 29 de marzo:** a las 17.00 h. y a las 18.00 h.

**Domingo 30 de marzo:** a las 12.00, 17.00 y 18.00 h.

## 7 **Mujeres del Mundo**

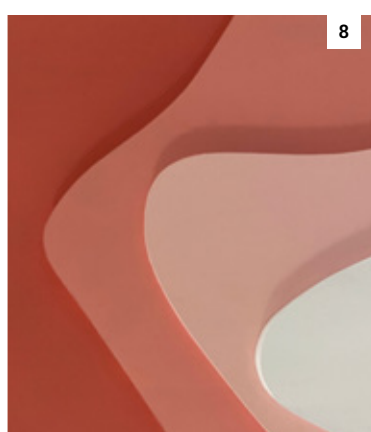
7 - 22 MAR

📍 Salas Van Drell, Pedro Navares y Gutiérrez Montiel. Centro Cultural Adolfo Suárez

🕒 Inauguración: 7 marzo. 20.00 h.

Dentro de las actividades organizadas por el Área de Mujer de la Concejalía de Familia e Igualdad con motivo del Día Internacional de la Mujer, 'Mujeres del mundo' es el nombre de la exposición de imágenes de mujeres de cualquier parte del planeta, en cualquier disciplina y de cualquier técnica, para la que se ha contado con la participación ciudadana.





## 8 **Kira Borlán: Pinker**

14 MAR - 27 JUN

📍 Factoría Cultural

Kira Borlan Marks (1993) es una artista que explora la existencia a través de capas de pintura y madera, simbolizando la complejidad de la vida. Su obra, influenciada por su experiencia como madre, invita a mirar más allá de las apariencias y a reflexionar sobre la identidad y la empatía.

"PINKER" es un proyecto sobre la transformación en la maternidad, inspirado en las madres flamenco que pierden su color al alimentar a sus crías. A través de piezas de madera pintadas en tonos rosados, simboliza las etapas y emociones de ser madre.

## 10 **Ciencias de la tierra: la gran diversidad geológica**

Hasta el 29 JUN

📍 Sala Baluarte. Centro Cultural Adolfo Suárez

Innovadora y sorprendente, divulga las ciencias de la tierra. Estarán expuestos minerales, rocas y fósiles con los que se trata de sumar a la cultura geológica y con ello al conocimiento sobre el planeta tierra.

Martín Fernández Hernán, geólogo vocacional y Premio Nacional Cultura Viva de Pedagogía Científica, lleva décadas de exploración e investigación formando esta colección de rocas y minerales.

## 9 **La forma del entorno**

Hasta el 15 SEP

📍 Espacio Centro. Ayuntamiento de Tres Cantos

Comisariado: Arspect

**Autores: Gonzalo Pérez, Kira Borlán, Fernando Borlán, Cecilia Luca y Rafa Noceda**

Una exposición que reúne una visión compartida entre artistas que cuestionan y exploran los paisajes que nos envuelven, desafiando las nociones tradicionales de su composición y significado.

A través de una diversidad de enfoques y técnicas, estas obras invitan a reflexionar sobre cómo percibimos y nos relacionamos con nuestro entorno, destacando tanto sus elementos visibles como los que pasan desapercibidos en la cotidianidad.





# Y EN ABRIL...

- Tres Cantos de Cine
- Día del Libro
- Campamentos de Verano

## HORARIO DE TAQUILLA

Jueves y viernes: 17.00 - 20.00 h.

Sábados: 11.00 - 14.00 h.  
y una hora antes del comienzo  
del espectáculo

Domingos:  
Una hora antes del comienzo  
del espectáculo



Bonificaciones  
existentes para  
la adquisición de  
localidades

## CRÉDITOS

EDITA: Ayuntamiento de Tres Cantos

ALCALDE-PRESIDENTE: Jesús Moreno García

DIRIGE: Beatriz Chillón Sobrados

FOTOGRAFÍAS: Nacho Pardo

IMPRESIÓN: Producciones MIC, S.L.

DEPÓSITO LEGAL: M-25933-2008

Sugerencias/comentarios: [360y5@trescantos.es](mailto:360y5@trescantos.es)

Whatsapp Municipal 

Guarda el **644 594 493**  
y envía Hola



# 360y5.es

Revista informativa Municipal



Actividades  
de Ocio, Cultura,  
Deporte...

Pl. del Ayuntamiento, 1  
28760 Tres Cantos

T: 912 93 80 00



AYUNTAMIENTO  
**TRES CANTOS**