

360y5.es

Revista informativa Municipal

Tres Cantos / Ejemplar gratuito

Actividades
de Ocio, Cultura,
Deporte...

nº **180**



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

MAY
'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



FERIA DEL LIBRO
TRES CANTOS 2025



FERIA DEL LIBRO TRES CANTOS 2025

AVENIDA DE COLMENAR
del 8 al 11 de mayo de 2025



Encuentros con autor (Adultos)

Jueves 8 MAY 18.00 h

Autor: Mario Obrero

Con: Grupo Literario Encuentros

Con cinco poemarios publicados y poco más de veinte años, este poeta madrileño es una figura cultural con un progreso mediático es fulgurante.



Jueves 8 MAY 19.30 h

Autor: Mauro Entrialgo

Con: Asociación de vecinos de Tres Cantos

El ilustrador e historietista, creador de los personajes Herminio Bolaextra y Ángel Sefija para la revista 'El Jueves', presenta 'Malismo', su último ensayo.



Viernes 9 MAY 19.00 h

Autor: Manuel Rivas

Presenta: Maica Rivera

El último Premio Nacional de las Letras hablará sobre 'Detrás del cielo', un noir que aborda el poder, la corrupción y las relaciones humanas.



Sábado 10 MAY 19.15 h

Autora: Mara Torres

Presenta: Natalia Ghezzi

La escritora narra el desgarrador relato del suicidio de su hermana en 'Recuérdame bailando'. Un homenaje y reflexión sobre el duelo, la salud mental y el amor incondicional entre hermanas.



Domingo 11 MAY 13.00 h

Autora: Virginia Feito

Presenta: Javier Blanco Urgoiti

Amante de la literatura gótica, sus thrillers 'Mrs. March' y 'Victorian Psycho' triunfan en Hollywood. Dicen que es la Patricia Highsmith española.



Mesa redonda (Adultos)

Sábado 10 MAY 13.00 h (adultos)

Hábitos saludables

Con: Ángela Quintas y Mario Arancón

Mejorar tu salud y tener un estilo de vida equilibrado, se consiguen conociendo tu cuerpo y poniendo en práctica unos hábitos alimenticios saludables.



Presentaciones (Adultos)

Domingo 11 MAY 18.00 h (adultos)

Diario de un Quetzal

Autor: Jesús Luna Torres



Encuentros con autor (Infantil y Juvenil)

Viernes 9 MAY 17.15 h

Autor: **Rafael Salmerón**

Presenta: Belén González

Conoce al autor de 'La rama seca del cerezo' (premio Anaya juvenil 2021) e ilustrador de personajes como el erizo Beltrán o la 'rana' Tomás.

Sábado 10 MAY 12.00 h

Autora: **Beatriz Giménez de Ory**

Presenta: Paloma González Rubio

La autora de 'Tres niños tristes y medio unicornio', sobre la amistad a través de la magia, con humor y aventuras, es Premio Edebé 2025.

Talleres familiares

Sábado 10 y Domingo 11 MAY 12.00 h

Taller de grabado: **Grabados volantes**

A cargo de: En Volandas

Sábado 10 MAY 12.15 h

Taller de micro libros

Con materiales reciclados

A cargo de: Aula de Medioambiente Las Vaquerizas

Domingo 11 MAY 17.00 h

Taller libro de autor

A cargo de: Asociación El Sótano

Presentaciones

Viernes 9 MAY 17.00 h

Presentación y taller: **Animales de poder**

A cargo de: Juana Cortés

Sábado 10 MAY 18.00 h

Cuento-espectáculo: **El vampiro desdentado**

Autora: Silvia Becerra y Fany Yusta

Cuentos de Titania

Domingo 11 MAY 12.00 h

Presentación y cuentacuentos: **No te comas los mocos y Oh, oh, se me escapó un pedo**

Autora: Silvia Corriols

Cuentacuentos y títeres

Jueves 8 MAY

Cuentacuentos en inglés

A cargo de: Kids&Us Tres Cantos

17.00 h.: **Betty the Black Sheep** 2 a 4 años

18.00 h.: **Many Monsters- Frankie Fickle** 3 a 5 años

19.00 h.: **Gina Ginger and the Colour Fairy** 5 a 8 años

Sábado 10 MAY 18.00 h

Títeres: **Una historia de cuento**

Compañía: Títeres con Cabeza

Lugar: Plaza de Antonio Gala

ADEMÁS

Música en la Feria. La fantástica banda
Domingo 11 MAY 18.30 h.

El País de los Juguetes Olvidados
Lugar: Plaza de Antonio Gala

Gimkana familiar: **Desafío de libros: dale músculo a tu lectura**

Sábado 10 y Domingo 11 MAY 18.30 h.
10.00 a 14.00 h. y 16.30 a 19.30 h. (10 may)
y 10.00 a 14.00 h. (11 may)



Consulta la
programación completa

SEMANA DE LA SALUD

TRES CANTOS 19 AL 25 MAYO



TRES CANTOS
Ciudad de la SALUD
y el BIENESTAR

19 al 23 MAY

CAMPAÑA: Estimación de riesgo cardiovascular y valoración de la salud
Farmacias

19 MAY

MASTERCLASS: Zumba +65

13.30 h. Plaza Pablo Iglesias (frente al Centro Municipal de Mayores)

19 MAY

TALLER: Higiene dental para niños con TEA

19.00 a 20.30 h. Centro Salud Oficíos
26 de mayo 'Alimentación no cariogénica' y 2 junio, visita al dentista.

Imparte: Servicio de Odontología SERMAS
Inscripciones: Centro Salud Oficíos.
Hasta completar aforo

18, 19 y 20 MAY

CAMPAÑA: Donación de sangre

10.00 a 14.00 h. (18 May) y 17.00 a 21.00 h. (19 y 20 May). Avda. Colmenar
Organiza: Cruz Roja

19 al 23 MAY

UNIDAD MÓVIL: Servicio de acompañamiento emocional

11.00 a 15.00 h. Plaza del Ayuntamiento
Organiza: Centro de Escucha San Camilo

20 MAY

TALLER: Higiene dental para niños

18.00 h. Centro Salud Oficíos
Hasta 6 años, de 18.00 a 18.45 h. y de 19.00 a 19.45 h., de 6 a 14 años.
Imparte: Servicio de Odontología SERMAS
Inscripciones: Centro Salud Oficíos.
Hasta completar aforo

21 MAY

CAMPAÑA: Espirometrías

11.00 a 13.00 h. Avenida Colmenar
16.00 a 18.00 h. Centro Mayores
Colabora: GSK

21 MAY

CAMPAÑA: Coixometrías

12.00 a 18.00 h. Centros Salud Oficíos y Embarcaciones

Diagnóstico del tabaquismo y abandono del hábito

Pruebas a cargo de: Enfermeras Centros de Salud Colabora: Aflofarm

21 MAY

CHARLAS PARA EL BIENESTAR

Salón de actos Factoría Cultural

17.30 h. **Testamento vital, cómo hacerlo**

Imparte: Francisca Alonso.
Responsable UAU. Centro Salud Oficíos

18.30 h. **Pérdida visual, cuando no es normal**

Imparte: Asociación Baja Visión 3C

19.30 h. **Salud cardiovascular, cómo mantenerla**

Imparte: Marcos García. Cardiólogo
Hospital Ramón y Cajal

22 MAY

ACTIVIDAD: Marcha saludable

11.30 a 12.30 h. Parque Central
Abierta a todos los pacientes de los centros de salud.

A cargo de: Sanitarios Centros Salud Oficíos y Embarcaciones

Inscripciones: Centros de Salud

22 MAY

TALLER: Lactancia

12.00 a 13.30 h. Centro Salud Oficíos
Imparte: Pediatras Centros Salud Oficíos y Embarcaciones. Inscripciones: Centro Salud Oficíos

23 MAY

TALLER: Odontología para mayores de 65 años

10.00 a 11.00 h. Centro Salud Oficíos
Hasta 6 años, de 18.00 a 18.45 h. y de 19.00 a 19.45 h., de 6 a 14 años.

Imparte: Servicio de Odontología SERMAS

23 MAY

TALLER: Salud bucodental para adultos

12.30 a 14.00 h. Centro Salud Oficíos
Imparte: Servicio de Odontología SERMAS
Inscripciones: Centro Salud Oficíos

24 MAY

JORNADA: Prevención del Trastorno de Conducta Alimentaria

9.00 a 14.00 h. Sala 82. Centro Cultural Adolfo Suárez. **Imparte:** Salud Pública Comunidad de Madrid

Dirigido a: adolescentes de 11 a 13 años

Inscripciones: saludpublica@trescantos.es

24 MAY

JORNADA: Comercios con la Salud y el Bienestar

9.30 a 14.00 h. Auditorio. Centro Cultural

25 MAY

ACTIVIDAD: Marcha Nórdica

10.30 a 11.30 h. Parque Central
Recorrido de 5 km. abierto a todo el que quiera participar. **A cargo de:** clubes marcha nórdica de Tres Cantos



XVI TORNEO PABLO BARBADILLO

Deporte

El torneo internacional de baloncesto preinfantil 'Memorial Pablo Barbadillo', celebra su 16ª edición. Organizado por el CB Tres Cantos, más de 400 niños y niñas competirán para rendir homenaje al joven jugador y entrenador tricantino. Habrá concursos de triples y mates.

- 📍 Pvo. La Luz y Pvo. Miguel de Cervantes
- 🕒 01 al 04 MAY / 09.00 a 22.00 h.

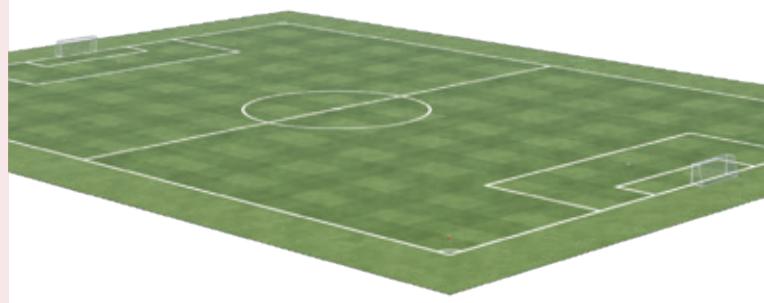
02 MAY VIERNES

TRES CANTOS CUP

Deporte

IX edición de este torneo de fútbol internacional, en el que se dan cita los mejores equipos benjamines de renombre europeo, así como canteras nacionales y de la Comunidad de Madrid.

- 📍 Campos Fútbol de Foresta, La Luz y CD. Parque Norte
- 🕒 02 al 04 MAY / 09.00 a 22.00 h.



CAMPAMENTOS de verano '25

01 MAY JUEVES

 **ESCUELA DE SALUD TALLERES DIGITALES SALUD Y BIENESTAR**

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 MAYO (Escuela de Salud)**
- 🌐 Más información e inscripciones: www.360y5.es

CAMPEONATO DE ESPAÑA HOCKEY FEM-17

Deporte

Tres Cantos se convierte en el epicentro nacional del hockey sobre patines femenino, con la celebración del Campeonato de España sub 17, en el que participarán equipos llegados desde distintos puntos del país.

- 📍 Pista 1. Pabellón de Patinaje CD. Laura Oter
- 🕒 **02 al 04 MAY** / 09.00 a 22.00 h.



03 MAY SÁBADO

GYMKANA EN BUSCA DE LOS ODS

Medioambiente

Si quieres conocer los Objetivos de Desarrollo Sostenible, al mismo tiempo que se pasa un rato divertido en familia. ¡Esta es tu gymkana! Juegos y pruebas para poner en práctica tus conocimientos.

- 📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas
- 🕒 **03 MAY** / 10.30 a 12.30 h. (familias con peques a partir de 7 años)

📝 Inscripciones:



05 MAY LUNES

IMPULSO DIGITAL BÁSICO APRENDE A UTILIZAR LA IA PARA ENCONTRAR TRABAJO

Empleo/Emprendimiento

Imparte: **Fundación máshumano**

Dirigido a mujeres en situación de desempleo, este programa gratuito ofrece 40 horas de formación presencial certificadas por la Comunidad de Madrid e impartidas por expertos en empleabilidad digital.

- 📍 Espacio Centro. Ayuntamiento de Tres Cantos
- 🕒 **05 al 16 MAY** / 10.00 a 14.00 h.
- 📝 Más información e inscripciones:
impulsodigital@mashumano.org

ESPACIO DE ENCUENTRO JÓVENES MIGRANTES

Juventud

Punto de encuentro para hablar sobre experiencias, conocer recursos útiles y sentirse acompañado, si eres un joven migrante. Un espacio abierto, todos los lunes, desde el 5 de mayo.

📍 Casa de la Juventud

🕒 **05, 12, 19 y 26 MAY /**

17.00 a 18.30 h. (de 14 a 17 años)

y 18.30 a 20.00 h. (de 18 a 26 años)

06 MAY MARTES

CEM-EMPREDIMIENTO INTRODUCCIÓN A LA IA GENERATIVA PARA EL EMPREDIMIENTO

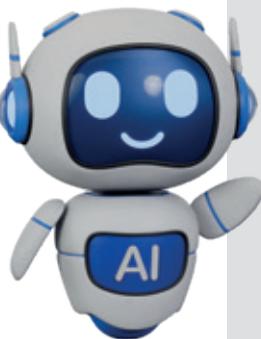
Ponente: Carlos Martínez Cuasante
Ingeniero Informático (Appasionarte)

Dirigido a emprendedores, autónomos, pymes y grandes empresas, el programa contempla una introducción a ChatGPT y Gemini aplicados al marketing, el uso de prompts efectivos, generación de publicaciones y herramientas complementarias como Canva o Dall-E.

📍 Centro de Emprendimiento Municipal 'La Encina'
Plaza de la Encina, 10. Núcleo 2. 1ºB.

🕒 **06 y 08 MAY / 16.30 a 19.00 h.**

📄 Inscripciones web: gestionandote.com/agencia/trescantos o Teléfono: 91 293 80 00 Ext. #4107



07 MAY MIÉRCOLES

MARCHA SALUDABLE

Mayores/Medioambiente

Caminar es una actividad física muy beneficiosa para los mayores, ya que contribuye a mejorar la salud general, ayuda a prevenir enfermedades degenerativas y a mantener un estilo de vida activo.

📍 **Salida: Centro Municipal de Mayores**
Antonio Somalo

🕒 **07 MAY / 10.00 h.**

Recorrido: Parque Central

📄 Inscripciones: Oficinas del centro

CAFÉ DE LAS LENGUAS



Juventud e Infancia

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: May Day Traditions: From Dancing Around the Maypole to Workers' Rights (7 may) y The Science of Happiness: What Really Makes People Happy? (21 may)

📍 Casa de la Juventud

🕒 **07 y 21 MAY** / 18.30 a 20.00 h.

🔗 Gratuito: hasta completar plazas Inscripciones: formulario en la web juventud.trescantos.es

STAND DE LA SALUD

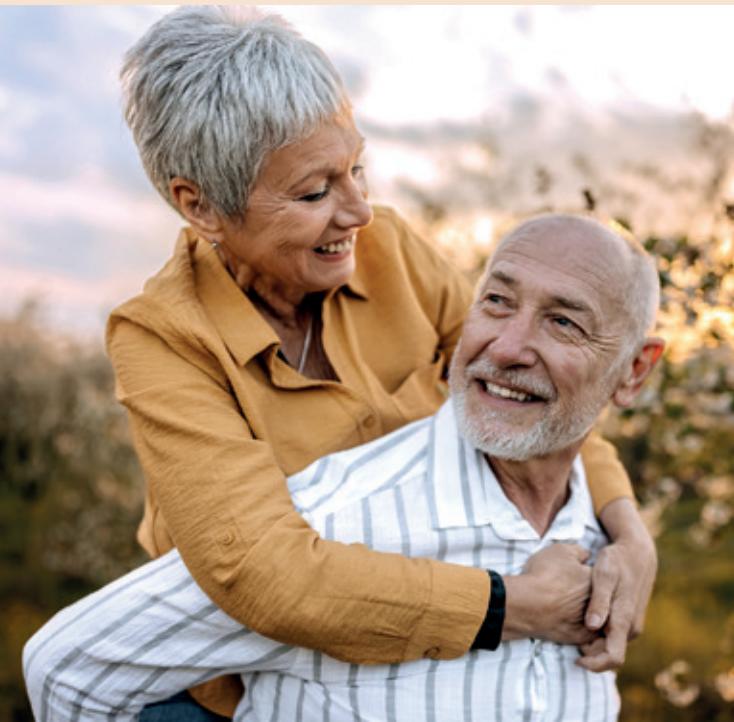
Mayores

En colaboración con profesionales la residencia DomusVi, aprenderemos algunos consejos muy útiles para cuidarnos y tener una mejor calidad de vida.

📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo

🕒 **07 MAY** / 12.00 h.

🔗 Inscripciones: Oficinas del centro



ESCUELA DE SALUD

MAYORES DE 65 AÑOS

GRUPO DE APOYO EMOCIONAL

Salud y Bienestar / Servicios Sociales

Familia e Igualdad

Imparte: Natalia Ghezzi, psicóloga y coordinadora del Plan para la Prevención del Suicidio (Punto y Seguido)

Un espacio de escucha y aprendizaje personal, para compartir experiencias vitales y profundizar en nuestro mundo emocional.

📍 Centro Municipal Mayores Antonio Somalo

🕒 **07 y 21 MAY** / 12.15 a 13.15 h.

🔗 Información e inscripciones: prevencionsuicidio@trescantos.es

08 MAY JUEVES

CHARLA LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Mayores

Imparte: Clara Rivera

Conoce de forma sencilla las funciones de la Inteligencia Artificial, así como su uso de una manera segura.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **08 MAY** / 17.30 h.
- 📍 Inscripciones: oficinas del centro

ESCUELA-TALLER DE CRIANZA EL VÍNCULO AFECTIVO DEL APEGO

Familia e Igualdad/Juventud e Infancia

Entender la importancia del vínculo afectivo temprano y sus efectos en el desarrollo; diferenciar los conceptos de apego y vínculo afectivo; identificar los diferentes tipos y aprender estrategias para fortalecerlo con los hijos, son algunos de los temas de este taller.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **08 MAY** /
18.00 a 19.30 h.



**ESCUELA
DE FAMILIA**



LA HORA DE LOS CUENTOS MUSIQUITIS

Cultura. Bibliotecas municipales

Cuentacuentos: Cuentitis Musiquitis

Una sesión de cuentos para peques. ¿O quizás es música para peques? La buena noticia es que son... ¡Las dos cosas! En este canta-cuentos bailaremos y reiremos con mil historias y estribillos.

- 📍 Bibliotecas Lope de Vega (8 may) y Fundación Caja Madrid (21 may)
- 🕒 **08 y 21 MAY** / 18.00 a 18.45 h.
- 👤 Edad recomendada: a partir de 4 años
- 📍 Entradas: gratuitas en giglon.com (del 1 al 7 may y del 14 al 20 may)

FERIA DEL MARISCO EN TRES CANTOS

Participación Ciudadana

Hasta el 24 de mayo esta feria ofrece la oportunidad de disfrutar de los mejores productos de Galicia. Mariscos frescos (centollos, nécoras, navajas, cigalas o bogavantes) así como empanadas, quesos, carnes, vinos y licores de la tierra, pimientos de Padrón y la tradicional tarta de Santiago. También se abrirá una tienda de productos típicos y artesanía.

📍 Recinto Ferial

🕒 **08 MAY** / 12.00 a 16.00 h.
y de 19.00 a 23.00 h.



09 MAY VIERNES

FINDE JOVEN TALLER PAPIROFLEXIA PRIMAVERAL

Juventud e Infancia

Además de futbolines, ping-pong, juegos de mesa, consolas, música y un espacio para estar con los amigos, haremos creaciones de primaverales de papel.

📍 Casa de la Juventud

🕒 **09 MAY** / 17.00 a 21.00 h. Papiroflexia 18.00 h.

👤 Edad: desde 6º Primaria a 17 años



TALLER JURÍDICO NUESTROS DERECHOS EN LA MADUREZ DE LA VIDA

Mayores

Imparte: Eva Gálvez, abogada Área Igualdad.
Ayuntamiento de Tres Cantos

Conoceremos los derechos dentro del matrimonio y la familia: de dónde venimos y cómo estamos (Sesión 1); nuestros derechos en relación a la salud (Sesión 2) y pensiones de la Seguridad Social y herencias (Sesión 3).

📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo

🕒 **09, 16 y 23 MAY** / 11.00 h.

👤 Inscripciones: oficinas del centro



ZARZUELA INFANTIL UN MUNDO MÁS

Cultura

Organiza: **Universidad Internacional de La Rioja**

9 MAY Viernes

18.30 h. Representación escenificada de la zarzuela infantil 'Un mundo más'. Escolanía de Nuestra Señora del Recuerdo

- 📍 Teatro Municipal. Centro Cultural
- 🎟 Entrada: gratuita (desde 1h. antes de la función)

10 MAY Sábado

Talleres 'Escucha activa e interactiva', impartidos por profesores de la **Universidad Internacional de La Rioja**

10.00 h. Taller Familiar 'Siguiendo el ritmo', con Rafael Guzmán (Máster en Pedagogía Musical, UNIR)

10.40 h. Taller Familiar 'La escucha en el teatro', con Zoe Marín (Máster en Estudios Avanzados de Teatro, UNIR)

12.00 h. Taller Familiar 'Musicoterapia', con David Gamella y Beatriz Amorós (Máster en Musicoterapia UNIR)

13.00 h. 'Retórica y escucha activa', con Víctor Gutiérrez (Máster en Proyectos Periodísticos Digitales Avanzados, UNIR)

- 📍 Auditorio. Centro Cultural
- 🎟 Entrada libre hasta completar aforo
Máx. 50 personas por taller

18.30 h. Representación de la zarzuela, en versión concierto con coro y orquesta de cámara, a cargo del Centro Integrado de Música Padre Antonio Soler (CIM)

- 📍 Teatro Municipal. Centro Cultural
- 🎟 Entrada: gratuita (desde 1h. antes de la función)

CAMPEONATO DE MADRID HOCKEY



Deporte

Los cuatro mejores equipos madrileños de las categorías Prebenjamin y Femenino sub 15, disputarán los partidos finales de hockey patines en nuestra ciudad.

- 📍 Pista 1. Pabellón de Patinaje CD. Laura Oter
- 🕒 09 al 11 MAY / 09.00 a 22.00 h.
- 🎟 Entrada: gratuita

10 MAY SÁBADO

CAMPEONATO DE ESPAÑA LUCHA

Deporte

Tres Cantos alberga, durante el fin de semana, diferentes competiciones federadas de lucha, como el Campeonato de España U13, la Copa del Rey y la Copa de la Reina de Lucha, así como la Copa de España para categorías inferiores de Sambo.

- 📍 Polideportivo La Luz
- 🕒 10 y 11 MAY / 09.00 a 22.00 h.





STORY TIME GEORGE AND THE DRAGON

Cultura. Bibliotecas Municipales

Cuentacuentos: Face2Face

San Jorge, caballero y héroe por excelencia, rescatará a un pueblo entero y a su hermosa princesa de un opresor muy singular, nada menos que un dragón, gordinflón y tragón.

- 📍 Bibliotecas Lope de Vega (10 may) y Fundación Caja Madrid (20 may)
- 🕒 **10 y 20 MAY** / 11.00 a 11.45 h. (10 may) y 18.00 a 18.45 h. (20 may)
- 👤 Edad recomendada: a partir de 6 años
- 🎟 Entradas: gratuitas Giglon.com (del 3 al 9 may y del 13 al 19 may)

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
- 🕒 **10 y 24 MAY** / 10.00 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



11 MAY

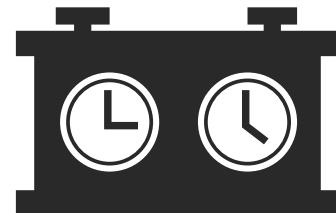
 DOMINGO

MEMORIAL GONZALO FERNÁNDEZ DESCALZO AJEDREZ

Deporte

Torneo abierto a todos los aficionados al ajedrez que quieran recordar al jugador del club tricantino Gonzalo Fernández Descalzo. Un torneo solidario al aire libre, cuya recaudación irá destinada a la Fundación Infantil Oncológica de Madrid ASION.

- 📍 Pista Exterior. Espacio Enrique Mas
- 🕒 **11 MAY** / 09.00 a 15.00 h. Información e inscripciones: www.ajedreztrescantos.com





RUTA DE FLORA MEDITERRÁNEA ARROYO BODONAL, MURO DE VIÑUELAS Y TAGARRAL

Medioambiente

Con este recorrido distendido y sencillo conocerás los usos tradicionales, medicinales y gastronómicos de las plantas y setas autóctonas de Tres Cantos.

📍 Salida Parking depuradora Soto de Viñuelas

🕒 **11 MAY** / 10.30 a 13.30 h.

Dificultad: baja. Distancia: 3 km.

📝 Inscripciones: www.iberozoa.com/rutas-tres-cantos o iberozoa.madrid@gmail.com

ESCUELA DE SALUD JORNADAS DE LA MUJER. EMPODERA-T: POSTPARTO

Salud y Bienestar / Mujer. Familia e Igualdad

El posparto es una etapa de grandes cambios, tanto físicos como emocionales y puede ser desafiante para muchas madres. La jornada proporciona herramientas para una recuperación saludable y para adaptarte a esta nueva vida.

📍 Centro Cultural Adolfo Suárez

🕒 **11 MAY** / 11.00 a 13.30 h.

Colabora: Ohana Fisioterapia

📝 Inscripciones: mujer@trescantos.es
Actividad gratuita

FESTIBÉN DOBLANDO EL MAPA

Cultura

Organiza: Centro Gallego
de Tres Cantos

Un recorrido fugaz e intenso por la música folk tradicional de nuestro país, a través del maestro Javier Franco. El espectáculo de magia correrá a cargo de Luis Boyano. Colaboran las casas regionales

📍 Teatro. Centro Cultural

🕒 **11 MAY** / 12.30 h.

Precio donativo 8€ a favor de la Fundación Síndrome de Dravet.

📝 Entrada: en taquilla una hora antes del espectáculo y Giglon.com



12 MAY LUNES



FIESTA SAN ISIDRO

Mayores

Celebramos la festividad de San Isidro, patrón de Madrid, con una fiesta castiza en la que no faltará la música y las rosquillas típicas.

- 📍 Plaza Pablo Iglesias. Frente al Centro
 - 🕒 Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 12 MAY / 17.30 h.**

13 MAY MARTES



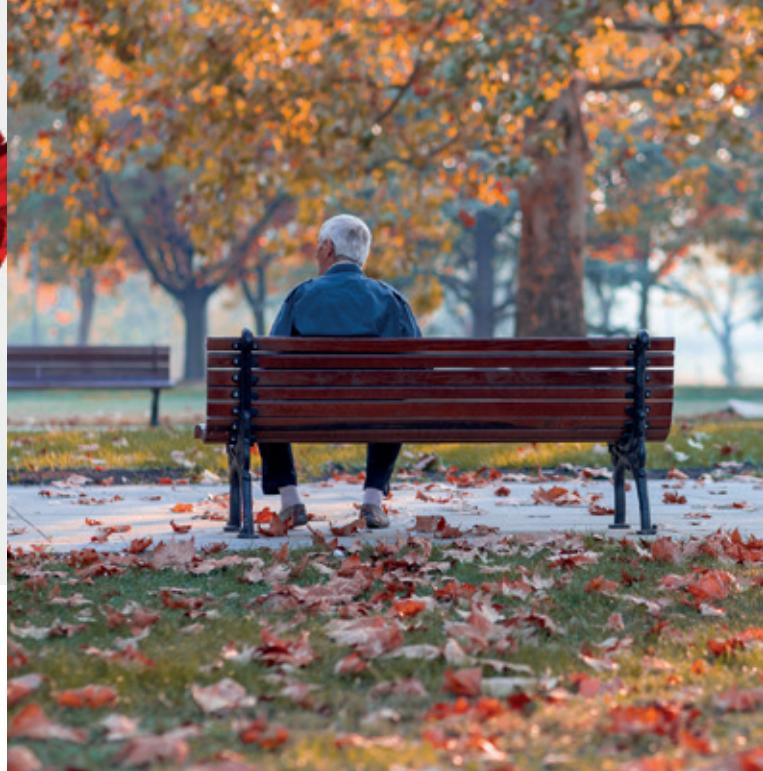
ESCUELA DE SALUD GRUPO DE APOYO EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

Salud y Bienestar / Servicios Sociales.
Familia e Igualdad

Imparte: **Natalia Ghezzi**, psicóloga y coordinadora del Plan para la Prevención del Suicidio (Punto y Seguido). **Dalia Revuelta**, educadora

Un espacio para compartir y expresar emociones de forma segura y aprender a identificarlas, conocerlas y gestionarlas.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **13 y 27 MAY / 17.00 a 18.00 h.**
- 👤 Edad: 15 a 17 años
- 📄 Información e inscripciones:
www.juventud.trescantos.es. Gratuito



14 MAY MIÉRCOLES

JORNADA DE FORMACIÓN SOLEDAD NO DESEADA

Mayores

Además de conocer los factores que influyen en la Soledad No Deseada, aprenderemos a detectar este problema para poder ayudar así a quienes se encuentren en esta situación y trabajaremos herramientas de sensibilización.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **14 MAY / 11.30 h.**
- 📄 Inscripciones: oficinas del Centro

ACTUACIÓN CORO Y RONDALLA

Mayores

El grupo de coro y rondalla del Centro Municipal de Mayores actuará en las residencias del municipio. Esta primera es en Ballesol y a lo largo del mes en Los Hidalgos (16 may), DomusVi (21 may) y San Camilo (22 may).

🕒 **14 MAY / 11.00 h.**



ELABORACIÓN PLAN DE NEGOCIO II

CEM-Emprendimiento

Ponente: Milena Barón Lozano. Abogada del ICAM

Dirigido a emprendedores, autónomos, pymes y grandes empresas, el programa incluye la elaboración de una estrategia comercial y de marketing, así como un plan operativo.

📍 Centro de Emprendimiento Municipal 'La Encina'.
Pza. de la Encina, 10. Núcleo 2. 1ºB

🕒 **14 MAY / 17.30 a 19.00 h.**

📄 Inscripciones web: gestionandote.com/agencia/trescantos o Teléfono: 91 293 80 00 Ext. #4107

16 MAY VIERNES



La RUTA de las TAPAS SALUDABLES

Degusta por 3€ originales propuestas gastronómicas dulces y saladas (este año se premiará también la mejor tapa para celíacos e intolerancias alimenticias) que ofrecen los hosteleros de Tres Cantos adheridos a esta nueva edición de la ruta.

Vota por las que más te gusten, fotografíalas y participa en el sorteo de grandes premios. Además, el más 'tapeador' entrará en el sorteo de una noche en Parador Nacional con desayuno incluido, para dos personas.

Todoestaentrescantos.com y App Rutatapa

🕒 **16 MAY al 1 JUN /**



en el cole

Los centros educativos también participan en esta campaña. Las tapas se elaborarán en los comedores de los colegios.

FINDE JOVEN TORNEO 2.0 FUTBOLÍN



Juventud e Infancia

Además de futbolines, ping-pong, juegos de mesa, consolas, música y un espacio para estar con los amigos, torneo de fútbolín por parejas y mini premios para los finalistas. Inscripciones en el momento.

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

CHARLA LOS ANFIBIOS DE TRES CANTOS

Medioambiente

Los anfibios de Tres Cantos albergan curiosidades sorprendentes. Desde el gallipato hasta el sapo partero, hablaremos de todas las especies, su biología, amenazas y conservación, así como del proyecto 'Tres Cantos de anfibios' y la creación de charcas.

- 📍 Aula de Medioambiente Las Vaquerizas
- 🕒 **16 MAY** / 17.30 a 19.30 h.
- 📧 Inscripciones:
herpetologia.iberozoa@gmail.com

PRESENTACIÓN DEL LIBRO EN UNA TIERRA AMABLE

Cultura. Bibliotecas Municipales

Autor: **Sonia Somalo Andrade**

Obra que evoca la sencillez de la vida en ojos de una niña en los años 50 del siglo XX en España. La novela es una reivindicación del papel de la mujer en aquella época y de cómo la educación es el arma más poderosa contra todo abuso hacia las mujeres.

- 📍 Biblioteca Lope de Vega
- 🕒 **16 MAY** / 19.00 a 20.00 h.
- 👤 Edad recomendada: adultos
- 📄 Entradas: libre hasta completar aforo



17 MAY SÁBADO

TRIATLÓN TRES CANTOS

Deporte

Una nueva edición de esta tradicional cita deportiva en Tres Cantos. Por la mañana se celebrará el Circuito Escolar y por la tarde la prueba será abierta, con una serie popular y el Campeonato de Madrid en distancia Sprint.

📍 Recinto Ferial

🕒 **17 MAY** / 09.00 a 20.00 h.

🔗 Información e inscripciones:
www.dutricup.es/triatlon-tres-cantos



MANUALIDAD COLECTIVA LOS ODS

Medioambiente

Conoceremos a los ODS de primera mano y haremos una manualidad sobre ellos que se quedará en el aula. ¿Quieres aportar tu visión?

📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas

🕒 **17 MAY** / 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 MUY DORMIDO, MUY DESPIERTO

Cultura. Bibliotecas Municipales

Cuentacuentos: Barquito de colores

Unos animales están muy dormidos y otros muy despiertos. No se pueden dormir porque quieren hacer pipí o tienen sed. Cuento participativo para peques muy despiertos, basado en el libro de Susanne Straber.

📍 Biblioteca Municipal Lope de Vega

🕒 **17 MAY** / 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 (del 10 al 16 may) Máximo dos entradas (bebé y adulto)

GRAN GALA DE CIRCO

Cultura

Organiza: Escuela de Circo de Tres Cantos

En el marco del Festival Circomparte, artistas emergentes y profesionales del circo contemporáneo compartirán escenario para ofrecernos una noche única, cargada de números impactantes, humor y poesía visual. El circo se viste de gala para mostrar su lado más espectacular y humano.

📍 Teatro. Centro Cultural

🕒 17 MAY / 18.30 h.

🎟 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com
Precio 5€



RINCÓN DEL RÁBANO

TRES CANTOS 4.0

17 y 18 de mayo



ESPACIO ENRIQUE MÁS



CONCEJALÍA DE JUVENTUD E INFANCIA
AYUNTAMIENTO DE TRES CANTOS

Juventud e Infancia

Evento de hobbies alternativos relacionados con la cultura oriental, principalmente japonesa y coreana.

- Talleres relacionados con la cultura oriental como creación de farolillos, ceremonia del té o dibujo manga.
- Exhibiciones de K-Pop, karaoke, random dance...
- Stands y exhibiciones de diferentes colectivos del municipio
- Stands de artistas e ilustrador@s y juegos de mesa.
- Cafetería solidaria a cargo de la COPIA Adolescente (solo pago en efectivo)
- ¡Y mucho más!

📍 Espacio Enrique Mas

🕒 17 y 18 MAY / 11.00 a 14.30 h. y 16.30 a 20.00 h.
(17 may) y 11.00 a 14.30 h. (18 may)

🎟 Actividades gratuitas. Talleres hasta completar aforo

18 MAY DOMINGO

ATLETISMO REUNIÓN PACO MORALES

Deporte

Un memorial que reúne a los amantes del atletismo para participar en diferentes pruebas: 3 km. marcha, 400 m. vallas, 100, 200 y 3.000 m. lisos y concurso de Triple.

📍 Pista de atletismo C.D. Gabriel Parellada

🕒 **18 MAY** / 09.00 a 16.00 h.



FIESTA DE LA FAMILIA FAMILY PARTY

Familia e Igualdad

Una jornada de mañana para dedicar tiempo a estar en familia. Habrá actividades para pequeños y mayores: hinchables, pintacaras, talleres, juegos, música... ¡y mucho más! Se instalará una barra solidaria de bebidas, a favor de la Asociación AMI-3.

📍 Plaza de la Familia

🕒 **18 MAY** / 11.00 a 14.00 h.



ESPECTÁCULO FAMILIAR CUCÚ-TRASTRÁS... A CAPERUCITA CONOCERÁS

Cultura

A los Cucustrastos les encanta 'trastear' con los cuentos y las historias. Con el 'clasiprismatón' conoceremos a personajes de toda la vida, como Caperucita Roja y el lobo o Rapunzel, pero descubriremos cosas que nunca antes nos lo habían contado.

📍 Auditorio Municipal. Centro Cultural

🕒 **18 MAY** / 12.00 h.

🚩 Compañía: Arteluna

🎫 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com. Precio: 3€



CINE NEURODIVERSO UNA PELÍCULA DE MINECRAFT

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

18 MAY / 18.00 h.

Venta de entradas: taquilla del cine



LUZ
AMBIENTE



SIN
ANUNCIOS
NI TRAILERS



TE PUEDES
LEVANTAR



VOLUMEN
SUAVE



ZONA
TRANQUILA



MATERIAL DE
ANTICIPACIÓN

TEATRO LAS QUE GRITAN

Cultura

Red de Teatros de la Comunidad de Madrid

A veces tenemos que parar. A veces tenemos que gritar. Siempre hay que reírse con la vida y, de vez en cuando, debemos procurar que sea en la dirección inesperada. Tres hermanas. Una madre desaparecida que quiere ser feliz y que sus hijas lo sean. La realidad en comedia.

Teatro Municipal. Centro Cultural

18 MAY / 20.00 h.

Dirección: José María del Castillo.

Reparto: Soledad Mallol, Eva Isanta, Rocío Marín,
Mariona Terés

Entrada: Horario taquilla. Giglon.com

Precio: Patio de butacas: 18 €. Anfiteatro: 16€

Servicio de Ludoteca gratuito





19 MAY LUNES

CONFERENCIA MEDALLISTA OLÍMPICA JENNIFER PAREJA HUNDIRSE, FLOTAR, NADAR

Empleo / Emprendimiento

Colabora: ISDE

La campeona del mundo de waterpolo, Jennifer Pareja, ofrece esta charla, dirigida a emprendedores, trabajadores y empresas, sobre el éxito profesional desde su experiencia personal, en la que el esfuerzo, el liderazgo y la superación la inspiraron para dar el salto.

Teatro Municipal. Centro Cultural

19 MAY / 11.00 h.

Inscripciones web: gestionandote.com/agencia/trescantos/formacion o Teléfono: 91 293 80 00 Ext. #4107

ACTIVIDAD INTERGENERACIONAL BAILE DE ABUELOS Y NIETOS

Mayores

Con el objetivo de facilitar las relaciones entre personas de diferentes generaciones, a través del baile libre y coreografías compartiremos el valor de la amistad, la identidad y la participación.

📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo

🕒 **20 MAY / 17.30 h.**

📍 Incripciones: oficinas del centro

20 MAY MARTES

GENERACIÓN DE CONTENIDO MULTIMEDIA CON IA

Cem-Emprendimiento

Ponente: Carlos Martínez Cuasante
Ingeniero Informático (Appasionarte)

Dirigido a emprendedores, autónomos, pymes y grandes empresas, el programa incluye tipos de contenido: imagen, vídeo y audio, creación de imagen; optimización de imágenes para redes sociales y creación de marca y casos de estudio de éxito, entre otras cuestiones.

📍 Centro de Emprendimiento Municipal 'La Encina'.
Plaza de la Encina, 10. Núcleo 2. 1ºB

🕒 **20 y 22 MAY / 16.30 a 19.00 h.**

📍 Incripciones web: gestionandote.com/agencia/trescantos o Teléfono: 91 293 80 00 Ext. #4107



21 MAY MIÉRCOLES

PRESENTACIÓN DEL LIBRO CARTAS A UN SUEÑO LLAMADO MADRE

Mayores

Su autor, Conrado Granado, narra las vivencias de un niño huérfano, ya octogenario a través de cartas a su madre. Una fotografía en blanco y negro de miles de niños huérfanos de una España de hace poco más de medio siglo, donde el orden más absoluto y las necesidades más elementales se daban la mano.

📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
🕒 21 MAY / 11.30 h.

22 MAY JUEVES

CURSO INTRODUCCIÓN CIBERSEGURIDAD

Juventud e Infancia

Imparte: Madrid Aula Digital Comunidad de Madrid

Conoce los fundamentos de la ciberseguridad y adquiere habilidades para navegar con seguridad, protegiendo tus datos y privacidad. Aprende a identificar y evitar los principales delitos digitales.

📍 Casa de la Juventud
🕒 22 y 29 MAY / 17.00 a 19.00 h.
👤 Edad: 14 a 17 años Información e inscripciones:
www.juventud.trescantos.es. Del 5 al 15 may



SESIÓN INFORMATIVA EXPRES PORTAL EURES DE EMPLEO

Juventud e Infancia

La Asesoría Erasmus+ dará información en formato express de media hora sobre las posibilidades de empleo que ofrece este portal a los jóvenes que buscan una experiencia laboral en Europa.

📍 Casa de la Juventud
🕒 22 MAY / 18.00 a 18.30 h.
👤 Edad: 18 a 30 años.
👤 Más información e inscripciones:
[formulario: juventud.trescantos.cantos.es](http://formulario.juventud.trescantos.cantos.es)

REDES SOCIALES OPORTUNIDADES Y AMENAZAS

Juventud e Infancia/Familia e Igualdad

Imparte: María Naranjo, psicóloga experta en población infanto-juvenil

Las nuevas tecnologías han llegado para quedarse, convirtiéndose en una herramienta fundamental de la vida de los adolescentes. Aprenderemos a detectar las señales de un uso inadecuado, sus ventajas e inconvenientes, así como herramientas de gestión.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 22 MAY / 18.00 a 20.00 h.
- 📖 Más información e inscripciones: CIJ Casa de la Juventud. www.juventud.trescantos.es



23 MAY VIERNES

FINDE JOVEN TALLER DE MALABARES

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 crear bolas de malabares y aprender técnicas. Inscripciones al momento

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 23 MAY / 17.00 a 21.00 h. Taller 18.00 h.
- 👤 Edad: de 6º de Primaria a 17 años

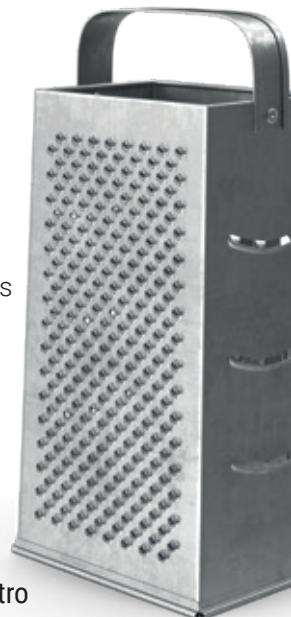


TALLER QUESOS DE NUESTRA TIERRA

Mayores

Aprenderemos a identificar distintos tipos de quesos y los ingredientes necesarios para su elaboración y fabricación. Al finalizar el taller tendrá lugar una cata.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 23 MAY / 18.00 h.
- 📖 Inscripciones: oficinas del Centro



ESCUELA
DE FAMILIA

Una vez al mes

PRESENTACIÓN DEL LIBRO SETAS EN EL DESVÁN

Cultura. Bibliotecas Municipales

Autora: Ana M^a Abad

Presenta: Albertos Jesús Vargas.
Lectora: M^a Jesús Ainaga Trenes,
sirenas y fantasmas; conejos y gatos;
amores, venenos y personajes de
cuento. En este libro, las historias
surgen como setas en un desván:
relatos largos, cortos e incluso
mínimos, que oscilan entre lo
divertido, lo romántico y lo
inquietante.



- 📍 Biblioteca Lope de Vega
- 🕒 **23 MAY** / 19.00 a 20.00 h.
- 👤 Edad recomendada: adultos
- 🎟 Entradas: libre hasta completar aforo

GYMKANA DIVERSIDAD BIOLÓGICA

Medioambiente

Aprende sobre la biodiversidad en esta actividad llena de juegos. Los árboles son clave y te regalaremos uno por participar, así celebramos el reconocimiento de Tres Cantos como Ciudad Arbórea del Mundo.

- 📍 Aula Medio Ambiente Las Vaquerizas
- 🕒 **24 MAY** / 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:



24 MAY

 SÁBADO

I JORNADA COMERCIOS CON LA SALUD Y EL BIENESTAR

Salud y Bienestar/Comercio

Gimnasios, centros de pilates, nutricionistas, centros de belleza y fisioterapia, entre otros, participan con ponencias sobre sus servicios para el cuidado personal, la mejora de la salud y la calidad de vida. También habrá una exposición de stands con experiencias prácticas, para que los profesionales del sector se den a conocer.

- 📍 Auditorio y vestíbulo. Centro Cultural
- 🕒 **24 MAY** / 09.30 a 14.00 h.

TALLER HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Juventud e Infancia

Imparte: Paz Blanco

Dirigido a padres y madres, su objetivo es proporcionarles herramientas para abordar este tema con sus hijos. Enseñará desde la realidad y claridad cómo son actualmente las relaciones afectivo-sexuales de los adolescentes.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 **24 MAY** / 10.00 a 12.00 h.
- 🎟 Más información e inscripciones: CIJ Casa de la Juventud. www.juventud.trescantos.es

iN&oUT FESTIVAL DE JAZZ

Con un estilo propio y la elegancia inconfundible del sonido acústico, esta banda compuesta por cuatro talentosos músicos ofrece un apasionante recorrido por diversos géneros: desde el jazz hasta el más enérgico pop-rock, la sensualidad melodiosa del bossa-nova y la nostálgica esencia del blues.

📍 Plaza Sector Embarcaciones

🕒 23 MAY / Viernes 21.00 h.

La voz potente de María Grant, el estilismo armónico de la guitarra de Carlos Marquerie, el bajo rotundo de Juan Carlos Mendoza, la sensibilidad en los teclados de Josué Nieto y el sentido rítmico de la batería de Valentín Caprucci componen esta banda de jazz y neo-soul, de sonido cálido y acústico. Un espectáculo de gran elegancia musical.

📍 Plaza del Cartero Rural. Sector Oficios

🕒 24 MAY / Sábado 21.00 h.

Silvia Marsó debuta en la música junto a Del Toro Blues Band, con un apasionante proyecto: 'Blues & Roots', que llega al alma de la música negra. En su repertorio temas universales como 'Nobody knows you', 'Route 66' o 'Summertime', así como la adaptación al blues de un fragmento de 'Poeta en Nueva York' y, por primera vez en castellano, una de las canciones que cambiaron el mundo, 'Strange fruit'.

📍 Recinto Ferial

🕒 31 MAY / Sábado 21.00 h.

ASTRUM JAZZ BAND



SERENDIPITY

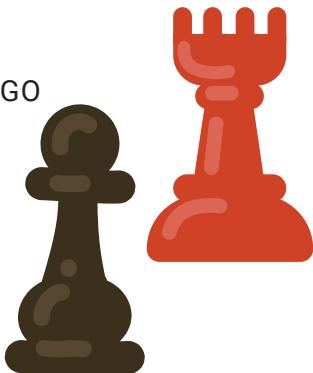


SILVIA MARSÓ & DEL TORO BLUES BAND



25 MAY DOMINGO

CAMPEONATO DE AJEDREZ CRUZ ROJA



Deporte

Una jornada de ajedrez solidario abierta al público en la que podrán participar todos aquellos que quieran colaborar con una buena causa.

- 📍 Pista Exterior. Espacio Enrique Mas
- 🕒 **25 MAY** / 9.00 a 14.00 h.
- 📞 Información e inscripciones:
www.ajedreztrescantos.com

MILLA CIUDAD DE TRES CANTOS

Deporte

El Club de Atletismo Oasis y el Ayuntamiento de Tres Cantos organizan esta famosa Milla Urbana en la que corredores de distintas categorías participarán en carreras de kilómetro y medio por recorrido urbano.

- 📍 Salida Plaza del Ayuntamiento
- 🕒 **25 MAY** / 9.00 a 14.00 h.



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
 - 🕒 **25 MAY** / 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

RUTA MITOLÓGICA ARROYO TEJADA Y MURO DEL PARDO



Medioambiente

Una ruta en la que conoceremos los ecosistemas mediterráneos de Tres Cantos y sus especies más singulares. Daremos explicaciones biológicas con mitos y leyendas de distintas culturas asociados a nuestra fauna y flora.

- 📍 Parking Valdeloshielos
- 🕒 **25 MAY** / 10.30 a 10.30 h.
Dificultad: baja. Distancia: 4-5 km.
- 📄 Inscripciones: www.iberozoa.com/rutas-tres-cantos o iberozoa.madrid@gmail.com

CICLO BAILE SOLIDARIO

Familia e Igualdad

Última cita de 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
- 🕒 **25 MAY** / 18.00 a 19.00 h.
Clase de bachata y de 19.00 a 21.00 h.
Baile social
- 📄 Entrada solidaria: 8€ con consumición y 6€ sin consumición



CORO CIUDAD DE TRES CANTOS MELODÍAS DE BROADWAY

Cultura

El Coro Ciudad de Tres Cantos sale de sus repertorios tradicionales para presentar un programa íntegramente dedicado a los mejores musicales, para disfrutar en familia.

- 📍 Teatro Municipal. Centro Cultural
- 🕒 **25 MAY** / 19.30 h.
Músicos: Pablo F. Cantalapiedra, piano.
Marcelo Beltrán, contrabajo. Manuel Pacheco, piano
- 📄 Entrada: Horario taquilla. Giglon.com
Precio: Patio de butacas 10€. Anfiteatro 8€

27 MAY MARTES

TALENT SHOW

Mayores

¿Tienes algún talento o cualidad artística que quieras compartir? Tenemos preparado el escenario para descubrir los mejores cantantes, acróbatas, magos... ¡Apúntate! Y participa.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **27 MAY** / 17.30 h.
- 📝 Inscripciones: oficinas del Centro, antes del 12 de mayo

28 MAY MIÉRCOLES

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE NEGOCIO III

CEM-Emprendimiento

Ponente: Milena Barón Lozano. Abogada del ICAM

Dirigido a emprendedores, autónomos, pymes y grandes empresas, el programa incluye la elaboración de un Plan financiero y análisis DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

- 📍 Centro de Emprendimiento Municipal 'La Encina'. Plaza de la Encina, 10. Núcleo 2. 1ºB
- 🕒 **28 MAY** / 17.30 a 19.00 h.
- 📝 Inscripciones web: gestionandote.com/agencia/trecantos o Teléfono: 91 293 80 00 Ext. #4107



CHARLA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

Mayores

Imparte: Gregorio López. Cruz Roja

Los fumadores deben saber que dejar de fumar es la decisión más saludable que pueden tomar en toda su vida. Conoce los riesgos que produce el tabaco y cómo dejar de fumar.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **27 MAY** / 11.30 h.
- 📝 Inscripciones: oficinas del Centro

THE BURGER CUP

29 MAY
AL 1 JUN



29 MAY JUEVES

Una 'Fiesta Gastronómica' que hará de Tres Cantos la capital de las hamburguesas gourmet, al reunir a las mejores foodtrucks de Burger de España. Serán diez las que con diferentes propuestas compitan entre ellas para alzarse con el título de mejor hamburguesa del evento, elegida por el público.

Una experiencia completa para toda la familia con actividades infantiles, música en directo y show cooking.

- 📍 Recinto Ferial
- 🕒 29 MAY al 1 JUN /
jueves 29 may de 19.00 a 01.00 h.
Viernes 30 y sábado 31 may
de 12.00 a 01.00 h.
Domingo 1 jun de 12.00 a 00.00 h.

30 MAY VIERNES



MADRID COMUNIDAD OLÍMPICA JORNADA DE LUCHA

Deporte

Jornada de deporte infantil organizada por la Federación Madrileña de Lucha, que se enmarca en el Programa Madrid Comunidad Olímpica en el que participan más de 500 escolares.

- 📍 Polideportivo La Luz
- 🕒 30 MAY / 09.00 a 15.00 h.

FINDE JOVEN CONCURSO 'QUE NO SE CAIGA EL GLOBO'

Juventud e Infancia

Además de futbolines, ping-pong, juegos de mesa, consolas, música y un espacio para estar con los amigos, concurso 'Que no se caiga el globo' con premios para los finalistas. Inscripciones al momento.

- 📍 Casa de la Juventud
- 🕒 30 MAY / 17.00 a 21.00 h.
- 👤 Edad: de 6º de Primaria
a 17 años





CONCIERTO GRUPO RECUERDOS

Mayores

Este grupo de seis amigos nos harán recordar y disfrutar de la mejor música de los años 60 y 70.

- 📍 Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo
- 🕒 **30 MAY** / 18.00 h.
- 🎟 Entrada: libre hasta completar aforo

UNA NOCHE DE CUENTO LEONAS

Cultura. Bibliotecas Municipales

Narrador: Juan Gamba

La verdadera (o no) historia de mi madre y mi padre. Una oda a la lectura. A la lectura en general y a la lectura de dos obras en particular: La Gaznápira de Andrés Berlanga y Mujer de Aire de Enriqueta Antolín.

- 📍 Biblioteca Lope de Vega
- 🕒 **30 MAY** / 20.30 a 21.30 h.
- 👤 Edad recomendada: adultos y jóvenes
- 🎟 Entradas: gratuitas en giglon.com
(23 al 29 may)

PROPUESTA CULTURAL DEL MES PARA LA LIBERTAD

Juventud

Un espectáculo sobre el poeta Miguel Hernández con música de Joan Manuel Serrat. Un canto a la belleza de las palabras, a la música capaz de arañarnos el corazón, a la amistad y a la vida.

- 📍 Teatro Infanta Isabel (Madrid)
- 🕒 **30 MAY** / 19.00 h.
- 👤 Edad: de 18 a 35 años
- 🎟 Entradas: dobles y gratuitas desde el 12 may en RRSS



30 MAY SÁBADO



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
- 🕒 **31 MAY** / 10.00 a 14.00 h.

TALLER MUSICOTERAPIA

Discapacidad

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
- 🕒 **31 MAY** / 11.00 h.
- 📧 Información e inscripciones: personascondiscapacidad@trescantos.es



1 JUN DOMINGO

PASACALLES Y ENCUENTRO INTERCULTURAL

**Cooperación e Inmigración.
Familia e Igualdad**

En colaboración con la Asociación Rumiñahui, participan representantes de distintos países del mundo que desfilarán para mostrar y consolidar las distintas culturas que conviven en Tres Cantos.

- 📍 Plaza del Toro-Recinto Ferial
- 🕒 **1 JUN** / 11.30 h. salida pasacalles y 13.00 h. encuentro intercultural

Taller Tecnológico Robótica con Lego

Construiremos un prototipo robótico con piezas de LEGO al que dotaremos de movimiento con elementos tecnológicos.

🕒 **7 MAY** Miércoles / 18.00 h.

👤 Edad: 6 a 12 años



Taller de Programación Videojuegos con scratch

Nos iniciaremos en los conceptos de la programación usando la tecnología de forma creativa para elaborar un juego.

🕒 **14 MAY** Miércoles / 18.00 h.

👤 Edad: 6 a 12 años

Taller Stopmotion

Nos adentraremos en el mundo de la creación cinematográfica, dotando de movimiento a piezas recortables.

🕒 **15 MAY** Miércoles / 18.00 h.

👤 Edad: 6 a 11 años



Concierto de Violín en Familia

Concierto de violín bajo la temática de conocidas bandas sonoras.

🕒 **21 MAY** Miércoles / 18.00 h.

👤 Edad: para toda la familia

Año de la Salud y el Bienestar en Tres Cantos Diver Meriendas Saludables

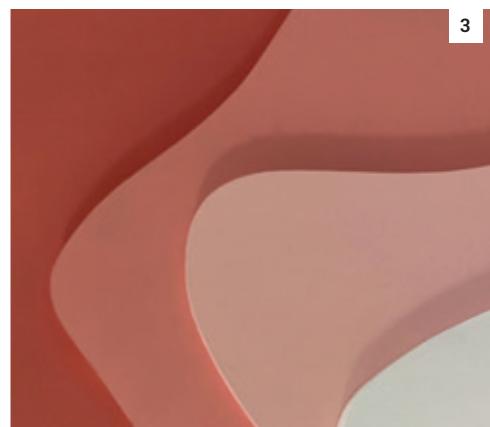
En este taller de cocina elaboraremos nuestra propia merienda con ingredientes saludables.

🕒 **29 MAY** Jueves / 18.00 h.

👤 Edad: para toda la familia



FACTORÍA CULTURAL



1 Concha Garrote: Pinturas circulares

6 MAY - 5 JUN

📍 Biblioteca Municipal Lope de Vega

El arte en formato circular ha sido poco frecuentado a lo largo de la historia, pero siempre resulta especial y llamativo. Concha Garrote Agost lleva la mitad de su trayectoria utilizándolo como alternativa a lo establecido. Una ventana indiscreta por la que naturalezas, figuras y abstracciones son creadas, o poesías y canciones interpretadas sobre la forma más perfecta que existe: la circunferencia.

2 Un proyecto para un planeta

Hasta el 30 JUN

📍 Aula de Medioambiente Las Vaquerizas

Aprende sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de forma divertida y educativa.

A través de seis paneles ilustrativos nos adentraremos en el conocimiento de los ODS y cómo ponerlos en práctica en nuestro día a día. Acompañados de juegos y dinámicas, a través de códigos QR.

Dispone de un photocall para dejar nuestra huella "Odeseando".

Horario: de 9 a 14 horas.

Consultar: aulamedioambiente@trescantos.es

3 Kira Borlán: Pinker

Hasta el 27 JUN

📍 Factoría Cultural

Kira Borlan Marks (1993) 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.





4 **Antonio López Vicens: 'Acuarela luz y color'**

Hasta el 25 MAY

📍 Sala Pedro Navares
Centro Cultural Adolfo Suárez

Antonio López Vicens nos presenta sus últimas acuarelas. Han sido dos años de trabajo, resultado de una búsqueda de las mejores gamas, temperaturas, texturas, ... Finalmente, el azar o accidente del agua y el pigmento, han dado este resultado final.

5 **Vega Bautista Cabezón: Perros y genios**

Hasta el 25 MAY

📍 Sala Gutiérrez Montiel
Centro Cultural Adolfo Suárez

Intelectuales, artistas, y otras personalidades que han dejado huella en la sociedad, convivieron con perros a los que amaron profundamente. La exposición rinde un merecido homenaje a estos compañeros peludos a través de su vivencia con veintidós iconos de distintas disciplinas: pintura, danza, música, moda... Fomentando el carácter Dog Friendly de Tres Cantos, el acceso con mascotas está permitido.

6 **Francisco Bores en el Madrid de las Primeras Vanguardias**

Hasta el 18 MAY

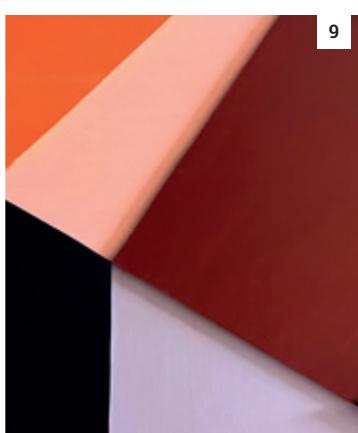
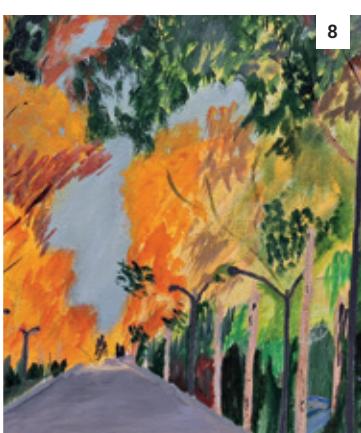
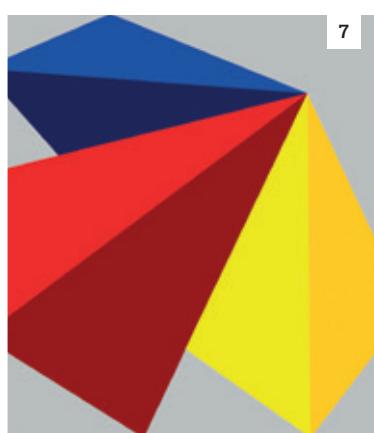
Red Itiner de la Comunidad de Madrid

📍 Sala Van Drell
Centro Cultural Adolfo Suárez

Francisco Bores (1898-1972) es uno de los más importantes y singulares artistas de la pintura española contemporánea. Durante su juventud vivió la efervescencia artística del Madrid de los años veinte, que plasmó en sus dibujos y grabados ultraístas, en sus escenas de cafés y tertulias literarias o de la moderna capital madrileña.

La exposición es una selección de obras de esta época, que muestran tanto su dominio de las diferentes técnicas como su conocimiento de movimientos de vanguardia, como el cubismo o el futurismo.

**EXPO
SICIO
NES**



7 Estudio de formas y color: Homenaje a José Luis de la Osa Manzaneres

28 MAY - 3 JUN

📍 Sala Gutiérrez Montiel
Centro Cultural Adolfo Suárez

En este homenaje al arquitecto de interiores y apasionado del arte se presenta en lienzos de 50x50 pintados en acrílico, con una abstracción que juega con la simetría, los contrastes y la fuerza del color. Una muestra creada desde el amor, fiel a su estilo, que rescata un proyecto inacabado y refleja su mirada sensible, equilibrada y profundamente humana.

8 Exposición del Centro Municipal de Mayores

28 MAY - 3 JUN

📍 Sala Van Drell
Centro Cultural Adolfo Suárez

Una muestra que recoge los distintos trabajos realizados por los alumnos de los talleres del Centro, a lo largo del curso.

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.

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 lleva décadas de exploración e investigación formando esta colección de rocas y minerales.



Y EN JUNIO...

- Gran Evento
'Juntos por el parque'
- Feria del Comercio
- Prefiestas y Fiestas
de Tres Cantos

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

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