360y5.es

Revista informativa Municipal

Tres Cantos / Ejemplar gratuito

Actividades
de Ocio, Cultura,
Deporte...

nº **182**

AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

JUL/AGO '25

Directorio de servicios

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 ..... Policia 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 ..... Tesoreria
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

VE
RA
NO
EN TRES CANTOS

AULA DEL CONOCIMIENTO

VERANO UNIVERSITARIO EN TRES CANTOS

Julio 2025

Factoría Cultural Plaza de la Estación 3 / Horario 10 a 14 h.

El Ayuntamiento de Tres Cantos en colaboración con las universidades Carlos III, Autónoma, Politécnica, Complutense, Villanueva, Nebrija, UNIE y The Core ha confeccionado un completo programa con 14 cursos gratuitos, que se desarrollarán a lo largo del mes de julio.

Se propone un curso de verano tomando como hilo conductor el Paisaje de la Luz (Patrimonio Mundial de la UNESCO), ofreciendo a los alumnos una aproximación a aspectos culturales e históricos y artísticos que nos permitan disfrutar y comprender parte de la evolución protagonizada por la sede cortesana.

El segundo día se realizará una visita guiada por la zona declarada como Patrimonio de la Humanidad en Madrid, comenzando en los jardines del Buen Retiro y finalizando en la Puerta de Alcalá.

Imparte: Universidad Autónoma de Madrid.

Ponente: Antonio José Granados Nieto.
Profesor de Historia de Madrid y su patrimonio histórico y artístico en la Facultad de Filosofía y Letras de la UAM.

Días **1** y **2** Julio

Historia y Arte

"Descubriendo Madrid Patrimonio de la humanidad"

Explicación histórica de Madrid
y visita turístico-cultural

UAM
Universidad Autónoma de Madrid

Días 1 y 3 Julio

Inteligencia Artificial

"ChatGPT no hace magia"

Un taller que tiene como objetivo desmitificar la inteligencia artificial

unie Universidad

La inteligencia artificial generativa, y en particular modelos como ChatGPT, han capturado la atención del público. Sin embargo, tras la fascinación inicial, es crucial comprender el funcionamiento real de estas herramientas, sus capacidades concretas y sus limitaciones inherentes. Este taller tiene como objetivo desmitificar la IA, explicando de forma clara y práctica, y a través de ejemplos cotidianos, cómo funciona ChatGPT, qué tareas puede realizar de manera efectiva en diferentes contextos (desde la oficina hasta los estudios), así como la importancia de utilizarla de forma crítica y productiva en nuestro día a día.

A través de la interacción con ejemplos prácticos y ejercicios sencillos, los asistentes podrán experimentar de primera mano las posibilidades reales y los desafíos éticos y prácticos de esta tecnología.

Imparte: UNIE Universidad.

Ponente: Rubén Juárez Cádiz. Doctor en Ciencias y Tecnologías de la Computación para Smart Cities.

Día 2 Julio

Arte japonés

"De olas y calabazas"

La creatividad y genialidad del Arte japonés en su historia. Taller de origami

UAM Universidad Autónoma de Madrid

En esta charla recorremos varios siglos de producciones culturales japonesas que manifiestan el refinamiento, sofisticación e ingenio del torrente creativo japonés en todas las artes: arquitectura, pintura, escultura...y que nos ayudan a entender fenómenos contemporáneos como el manga, el anime así como los momentos históricos en cuyo contexto social florecieron.

En este recorrido comentaremos algunas de las obras maestras de la tradición japonesa y el impacto que han tenido no solamente a nivel local sino también a nivel internacional.

Completa la charla un taller de Origami, en el que se realizarán varias figuras al mismo tiempo que se aprenderemos sus nombres en japonés e historias populares relacionadas con ellos.

Imparte: Universidad Autónoma de Madrid.

Ponentes: Daniel Sastre de la Vega. Doctor en Historia y Teoría del Arte de la UAM y Eddy Y.L.Chang. Licenciado y Master en estudios japoneses por la Universidad de Queensland (Brisbane, Australia).

Una visión estratégica y actual sobre cómo utilizar el contenido digital como herramienta para construir una marca personal sólida y abrir oportunidades profesionales o económicas. identificaremos tu propuesta de valor, conoceremos los formatos más adecuados para contar tu historia, y veremos las claves para definir una estrategia coherente que permita monetizar tu presencia en redes sociales.

Imparte: The Core.
Escuela Superior de Audiovisuales.

Ponente: Joaquín Reixa.
Executive Managing Director en Omglobal Creative Studio, especializado en comunicación, branding y estrategia digital.

En un contexto de creciente incertidumbre económica, gestionar adecuadamente nuestras finanzas personales se ha vuelto una habilidad esencial para mantener el equilibrio y el bienestar. Esta charla proporciona una guía práctica y accesible para tomar el control de la economía doméstica, abordando aspectos clave como el presupuesto mensual, la planificación del ahorro, el uso responsable del crédito y los fundamentos de la inversión.

A través de ejemplos cotidianos, lenguaje claro y herramientas sencillas, el taller está diseñado para ayudar a los asistentes a comprender sus hábitos financieros, mejorar la toma de decisiones económicas y adquirir mayor seguridad y autonomía en su vida diaria.

Imparte: Universidad Carlos III de Madrid.

Ponente: Carlos Alberto Lastras.
Doctor en Administración de Empresas por la Universidad Rey Juan Carlos.

Días 7 al 10 Julio

Discapacidad*

"Atención al estudiantado con discapacidad y/o necesidades específicas de apoyo educativo"

UAM
Universidad Autónoma de Madrid

Ponencias y mesas redondas que girarán en torno a la Diversidad y la Educación Inclusiva, los contextos comunicativos (y sistemas alternativos de comunicación e iniciación a la lengua de signos); estretegias para fomentar las relaciones de las personas con Trastorno del Espectro Autista.

Completan las jornadas los talleres de sensibilización, de sordoceguera, de metodologías inclusivas en las aulas, con buenas prácticas y casos y Guía de ayuda a la inclusión de estudiantes con discapacidad visual en la formación universitaria.

Imparte: Universidad Autónoma de Madrid.

Créditos: 1 ECTS para estudiantes de la UAM.

Días 8 y 11 Julio

Criminalística

"Taller de Criminología e Investigación criminal"

El día 11 se realizará una visita a la comandancia de la Guardia Civil

UNIVERSIDAD NEBRIJA

Este taller te sumergirá en el fascinante universo de la Criminología moderna y las técnicas de investigación criminal que han revolucionado la forma en que entendemos y resolvemos los delitos.

A través de una metodología práctica, los participantes se convertirán en investigadores por un día, enfrentándose a los mismos desafíos que los profesionales del sector, desarrollando un pensamiento crítico y habilidades analíticas que trascienden el ámbito forense.

Imparte: Universidad Nebrija.

Ponente: Adrián Nicolás Marchal.
Director del Departamento de Seguridad y Defensa de la Universidad de Nebrija

Visita guiada: María Dolores López Faraldos.
Licenciada en Derecho y Profesora asociada a la Universidad de Nebrija.

Días **9** y **10** Julio

Viticultura y Enología

"Introducción al vino y a las regiones vitivinícolas de España"

Historia, elaboración, variedades, regiones... Y una experiencia de cata de vinos

POLITÉCNICA

En la primera sesión a través de una breve historia del vino, conoceremos su proceso de elaboración, variedades y principales regiones vinícolas y sus denominaciones de origen.

Se impartirán nociones sobre análisis sensorial y técnicas de catas de vinos con blancos, tintos, espumosos y vinos de jerez.

Imparte: Universidad Politécnica.

Ponentes: Antonio Morata Barrado y Mª del Carmen González Chamorro. Catedrático de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la UPM y Profesora titular de la UPM.

Día **11** Julio

Biomedicina

"Terapias avanzadas asociadas a la medicina"

Un paso hacia la medicina personalizada

UAM
Universidad Autónoma de Madrid

Desde principios del siglo XXI han surgido los llamados "medicamentos vivos". Una nueva forma de tratamiento que ofrece soluciones para enfermedades que antes no tenían cura.
Conoceremos cuales son estos medicamentos forman parte de las Terapias Avanzadas, sus ventajas y desventajas, así como un patrón para evitar el fraude.

Se expondrá además la posición de España en el ranking mundial, con desarrollo y producción del primer fármaco de terapia celular aprobado por la Agencia Europea del Medicamento, fabricado para todo el mundo dentro del Parque tecnológico de Tres Cantos, a partir de una patente de la UAM.

Imparte: Universidad Autónoma de Madrid.

Ponente: Dr. Mariano García Arranz.
Doctor en Bioquímica y Biología Molecular UAM.

Día **14** Julio

Espacio

"Desarrollo y aplicaciones de los pequeños satélites"

Comprende la enorme utilidad de "nuestros amigos los satélites"

POLITÉCNICA

La era actual está dominada por la conquista del espacio, con la necesidad creciente de satélites que son fundamentales para el funcionamiento de nuestra vida diaria: la cobertura de internet y telefonía, la geolocalización, o la monitorización ambiental.

Hasta hace algunos años, los programas espaciales eran territorio reservado para los gobiernos, las grandes agencias espaciales y las empresas con grandes capitales. Sin embargo, hoy en día, el sector de los satélites se ha convertido en algo no reservado para este tipo de instituciones, si no que pequeñas empresas, institutos de investigación, universidad e, incluso, grupos y asociaciones de estudiantes, desarrollan satélites con diversas aplicaciones. Es lo que se conoce como la era del New Space.

Esta charla/taller pretende presentar de modo didáctico todos estos aspectos. Se podrá conocer este sector desde un punto de vista más cercano, entender hacia donde se encamina el sector espacial hoy en día y cómo se puede participar en él.

Imparte: Universidad Politécnica.

Ponente: Elena Roibás Millán. Ingeniera Aeronáutica y Doctora en Ingeniería Aeroespacial por la UPM.

Día **14** Julio

Economía y Geopolítica

"¿Protagonista o espectadora? Europa ante la nueva geopolítica mundial"

uc3m | Universidad Carlos III de Madrid

Europa se enfrenta hoy a una redefinición de su papel en el escenario internacional. ¿Sigue siendo un actor relevante en la geopolítica global o ha quedado relegada a una posición secundaria ante la emergencia de nuevas potencias? Esta charla analiza cómo la Unión Europea responde a los principales conflictos internacionales– desde Ucrania hasta Oriente Medio– y si puede considerarse una potencia en los ámbitos de la high politics, como la seguridad, la defensa o la diplomacia estratégica. A través del análisis de casos recientes y del marco teórico de las Relaciones Internacionales, exploraremos los límites y posibilidades de la acción europea en un mundo cada vez más multipolar.

Imparte: Universidad Carlos III de Madrid.

Ponente: Olga Caballero García.
Profesora Asociada UC3M Ciencias Políticas y Relaciones Internacionales.

Día **15** Julio

Derecho

"Familiarízate con tus derechos"

Cuestiones que afectan
al ejercicio de los derechos
de todos los ciudadanos
y principalmente de la familia

UNIVERSIDAD NEBRIJA

En esta Ponencia, trataremos de exponer, aclarar y discutir diversas cuestiones que afectan al ejercicio de los derechos de todos los ciudadanos y principalmente de cada miembro de la familia, no sólo las de naturaleza privada: personal, civil, familiar; sino también las de carácter público: administrativa, social, laboral, penal, o económica.

Se abordarán estas disciplinas desde múltiples campos del Derecho aplicándolas a materias, supuestos hipotéticos o conflictos surgidos, tanto en el ámbito extrajudicial, fuera de los Tribunales, como judicialmente, en aquellos otros supuestos que deban debatirse sólo en sede judicial.

Su objetivo: proporcionar los recursos legales que permitan resolver con eficacia las gestiones sencillas y la problemática cotidiana de cada persona en su día a día, facilitando el conocimiento de sencillos mecanismos jurídicos y ciertas habilidades, para acceder de manera correcta a la información legal.

Analizaremos algunas normas, leyes y procesos habituales para poder defender nuestros intereses y obtener mejores resultados ante cualquier negociación, conflicto o litigio.

Imparte: Universidad de Nebrija

Ponentes: Mª Dolores López Faraldos.
Licenciada en Derecho y profesora asociada a la Universidad de Nebrija.

AC AULA DEL CONOCIMIENTO

VERANO UNIVERSITARIO EN TRES CANTOS

CONSULTA LA INFORMACIÓN COMPLETA:

Día **16** Julio

Astronomía

"Un universo para observar y entender"

Un viaje a través de las estrellas para conocer el universo que nos rodea

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

En nuestra vida cotidiana, dominada por pantallas, notificaciones y luces artificiales, hemos dejado de mirar al cielo. Durante milenios, el firmamento fue una presencia constante y poderosa en la vida de las personas. Las estrellas guiaban los viajes, marcaban las estaciones y despertaban preguntas fundamentales sobre nuestro lugar en el universo. Hoy, sin embargo, la mayoría de nosotros vive bajo cielos velados por la contaminación lumínica, y rara vez levantamos la vista.

Esta desconexión tiene consecuencias más profundas de lo que parece. Al dejar de mirar el universo, también dejamos de preguntarnos por él. Y cuando no lo vemos, cuando no lo sentimos cercano, el cosmos empieza a parecernos algo lejano, abstracto, casi inalcanzable. Volver a mirar al cielo no es solo un acto de contemplación: es el primer paso para reconectar con una de las preguntas más antiguas y más humanas que existen.

Imparte: Universidad Complutense de Madrid.

Ponente: Nicolás Cardiel López.
Catedrático de Astrofísica en la UCM.

Día **17** Julio

Psicología

"Estrategias y herramientas para el desarrollo del bienestar subjetivo en nuestra vida cotidiana"

Universidad Villanueva

Este taller tiene como objetivo ofrecer a los participantes recursos prácticos y conocimientos clave para cultivar el bienestar subjetivo en su día a día. A través de una combinación de dinámicas experienciales, reflexión personal y herramientas psicológicas basadas en la evidencia, se explorarán aspectos fundamentales del bienestar como la gestión emocional, el autocuidado, la gratitud, el sentido vital y la calidad de las relaciones interpersonales.

Se presentarán estrategias concretas y sostenibles que los participantes podrán aplicar en su vida cotidiana para mejorar su salud mental, aumentar su satisfacción con la vida y fortalecer su resiliencia. El enfoque será cercano, dinámico y adaptado a las necesidades reales de las personas, fomentando la participación activa y la conexión entre los asistentes.

Imparte: Universidad Villanueva.

Ponente: Rocío García Torres. Psicóloga y profesora de Psicología de la Universidad Villanueva.

6 JUL /Domingo

Búffalo Kids (2024)

Tom y Mary, dos hermanos huérfanos, desembarcan en Nueva York a finales del siglo XIX. Para reunirse con su tío, se aventuran como polizones en un tren por el salvaje Oeste, donde conocerán a Nick, un nuevo y extraordinario amigo que cambiará sus vidas para siempre. Juntos se embarcarán en un peligroso viaje, enfrentándose a malvados villanos y viviendo situaciones únicas.

Edad recomendada: todos los públicos
Género: animación/aventura/familiar
Duración: 82'
Director: Pedro Solís García

13 JUL /Domingo

¿Quién engañó a Roger Rabbit? (1988)

Hollywood, 1947. Eddie Valiant, un detective de poca monta, ha sido contratado para encontrar pruebas que demuestren que Marvin Acme, magnate del negocio de los artículos de broma y dueño de Toontown, está rondando a Jessica Rabbit, mujer fatal y esposa de la superestrella del Marron Cartoon, Roger Rabbit. Cuando Acme aparece asesinado, todas las pruebas apuntan a Roger, y el siniestro y ambicioso Juez Doom está decidido a condenarlo como sea.

Edad recomendada: mayores de 6 años
Género: animación y personajes reales/comedia/familiar
Duración: 103'
Reparto: Bob Hoskins, Charles Fleischer, Christopfer Lloyd, Kathleen Turner, Joanna Casidy

20 JUL /Domingo

Odio el verano (2024)

Alonso y Marisa (tarotista), Torres y Fátima (propietarios de una charcutería), Calatrava (cirujano estético) y Vicky (influencer) han reservado una casa aislada en Canarias para pasar unos buenos días de vacaciones con sus respectivas familias. Lo que no saben es que, por un error de la agencia, han alquilado la misma casa. Ninguno está dispuesto a renunciar a ella y tampoco hay muchas alternativas, por lo que se ven obligados a compartirla durante todas sus vacaciones.

Edad recomendada: mayores de 12 años
Género: animación y personajes reales/comedia/familiar
Duración: 103'
Reparto: Scarlett Arce, Javier Lera, Aitziber Errazkin, María Botto, Kira Miró, Jordi Sánchez, Malena Alterio
Dirección: Fernando García Ruiz

DOMINGOS DE JULIO

CINE DE VERANO

PLAZA DE LA FAMILIA
22.30 H. ENTRADA GRATUITA

27 JUL /Domingo

Pérez, el ratoncito de tus sueños (2006)

Lucía vive con sus padres en un barrio tranquilo. La noche que pierde su primer diente, el Ratoncito Pérez no llega a dejarle la moneda. Lucía se preocupa y siente que algo malo le ha sucedido a Pérez. Angustiada, le cuenta a su padre sus sospechas, pero él no le presta atención. Así pues, decide emprender la búsqueda de Pérez, ayudada por su primo Ramiro.

Edad recomendada: todos los públicos
Género: animación e imagen real
Duración: 94'
Reparto: Delfina Varni, Joe Rígoli, Alejandro Awada, Enrique Porcellana, Fabián Mazzei, Diego Gentile, Roly Serrano, Ana María Orozco
Director: Juan Pablo Buscarini

El entorno del **Lago del Parque Central** se convierte, un año más, en el escenario de unas veladas dedicadas a la música, en las cálidas noches del verano.

> Entrada gratuita hasta completar aforo.

4 JUL /VIERNES
TAMARA & FRANCISCO
GIRA ÚNICOS

Dos leyendas de la música se unen para ofrecer una experiencia inolvidable. Francisco, una de las voces más importantes de España, y Tamara, la indiscutible reina del bolero, se embarcan en un viaje musical que atraviesa décadas de éxitos y emociones.

En este espectáculo, nos llevan de la mano a través de un repertorio que incluye los mayores éxitos de sus respectivas carreras. Cada canción es una invitación a sumergirse en un mundo de emociones y recuerdos.

'Únicos' es un encuentro íntimo con la música y con dos de sus más grandes exponentes. Es una oportunidad para rendir homenaje a las canciones que han marcado nuestras vidas y para celebrar la magia de la música en vivo.

5 JUL /SÁBADO
DESPISTADOS
GIRA MMM

Aún con la resaca de la gira 20º Aniversario, que ha llevado a la banda por toda España, parte de Europa y Latinoamérica, Despistaos regresa a los escenarios en su gira 'Mi mejor momento'.

Con su particular estilo, ese rock urbano tintado de pop que huye de los tópicos, la rima fácil y que se sustenta en inolvidables melodías y letras que conectan a la primera escucha, ya ha conquistado a varias generaciones.

Despistaos interpretará sus canciones más recientes y los mejores temas de su carrera, siendo fiel a su actitud en los directos... Si has estado alguna vez en uno de sus conciertos ya sabes que puede pasar de todo...

VELADAS
EN EL LAGO
TRES CANTOS

4 al 19 JUL'25 /22.00h

11 JUL /VIERNES
DAVID OTERO
INTELIGENCIA NATURAL

Reconocido artista, intérprete y compositor madrileño, David Otero fue uno de los principales miembros (como compositor y guitarrista) de la banda de pop español más relevante de la primera década del siglo XXI: El Canto del Loco.

La banda se separó en 2010 después de diez años juntos y, posteriormente, David inició su carrera solista como El Pescao. Desde 2017, año que abandona su alias, continúa cosechando éxitos, también en colaboración con otros artistas, como Diego Cantero (Funambulistas) o la tricantina Bely Basarte, que han compartido su creación y pasón en algunas de sus últimas composiciones, para presentar, ahora en Tres Cantos, su proyecto más humano.

12 JUL /SÁBADO
RAYA REAL
TOUR 2025

Un concierto de Raya Real es una experiencia única, vibrante y llena de energía. Esta reconocida banda de música flamenca con la personalidad que la caracteriza, transporta a su público a un mundo de ritmos contagiosos y melodías cautivadoras.

Raya Real tiene su estilo propio muy alegre y rumbero haciendo suyos temas de la actualidad de la música.

Con su talento y pasión en el escenario, Raya Real hará bailar y cantar a los asistentes, al compás de sus canciones más populares.

Sin duda un espectáculo imprescindible para todos los amantes de la música flamenca.

VELADAS EN EL LAGO TRES CANTOS

4 al 19 JUL'25 /22.00h

18 JUL /VIERNES
ALEJO STIVEL
MUY VIVO TOUR

En este 'Muy vivo tour', Alejo hace un recorrido por todos los éxitos de Tequila que han marcado generaciones y las nuevas creaciones que reflejan su inagotable talento y pasión por la música.

Alejo Stivel es cantante, compositor y productor musical. Fundador y voz de la banda Tequila, no ha dejado nunca su carrera musical. Su último trabajo está lleno de influencias del pop/rock internacional, fresco, nuevo y con mucha fuerza, con el que vuelve pisando los escenarios con un show potente lleno de frescura, espontaneidad y buenas canciones.

19 JUL /SÁBADO
SORAYA
TOUR 20 ANIVERSARIO

La cantante española de pop y dance, Soraya Arnelas, ha cumplido 20 años de carrera desde que se dio a conocer en la cuarta edición del programa musical Operación Triunfo. En las últimas dos décadas, ha mostrado una evolución continua, reinventándose con las tendencias musicales y fortaleciendo su vínculo con el público. Su entrega y pasión por la música la han convertido en una figura destacada dentro de la industria musical española.

Soraya trae a Tres Cantos un show completamente renovado, con canciones que no cantaba desde hace años, en una gira que califica como icónica y muy divertida.

OLA DE VERANO 2025

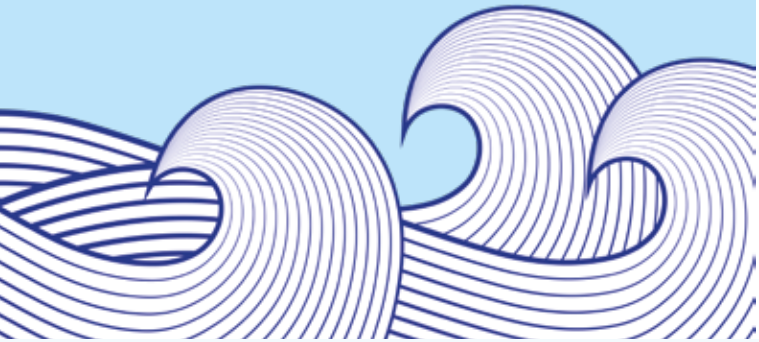
Cultura. Bibliotecas Municipales

'Ola de verano' es una selección de libros actuales destinada a niños **de 3 a 12 años**, separada por edades, para que nadie se quede sin saber qué leer en estas vacaciones.

Se puede consultar en:

JUL y AGO

Más información
en el teléfono: 91 293 80 00 Ext. 4107



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.

JUL y AGO /

Mas información e inscripciones:
www.360y5.es (Escuela de Salud)

RUTAS MEDIOAMBIENTALES POR TRES CANTOS

Medioambiente

El Ayuntamiento dispone de una guía online para descubrir, a través de ocho rutas, el entorno natural del municipio: Puente de la Marmota, Valdeloshielos, Camino de Santiago, Anillo Verde, Muro del Castillo de Viñuelas, Parque de los Alcornoques, Arroyo de Valdecarrizo-Bodonal y el Arco Verde de la Comunidad de Madrid, así como 'caza de tesoro', flora y fauna y descarga del track de la ruta.

Descarga la guía aquí

JUL y AGO

JULIO

TALLERES DE VERANO

Mayores

Actividades cognitivas

- **Psicoestimulación**
  Lunes y jueves: 10.15, 11.15 y 12.15 h.
- **Memoria**
  Miércoles y viernes: 10.15 y 11.15 h.
- **Memoria nivel bajo**
  Martes: 10.15 y 11.15 h.
- **Taller de Psicología y arte**
  Lunes y miércoles: 12.15 h.
- **Taller para cuidadores**
  Martes: 12.15 h.
- **Taller de envejecimiento activo**
  Jueves: 12.15 h.
- **Tardes de tertulia**
  De lunes a jueves 17.15 h.

Actividades musicales

- **Guitarra**
  De lunes a jueves: 10.15 h.
- **Práctica coral**
  De lunes a jueves: 11.15 h.
- **Taller musical**
  De lunes a jueves: 12.15 h.

El Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo permanecerá cerrado del 1 al 15 de agosto

Actividades físicas

- **Gimnasia al aire libre**
  De lunes a viernes: 9.15 h.
  Punto de encuentro: Centro municipal de mayores.
- **Aquagym**
  De lunes a viernes: 10.15, 11.15 y 12.15 h.
  Inscripción previa: oficinas del centro municipal de mayores
- **Corrección postural**
  Lunes y jueves: 18.15 h.
- **Gimnasia nivel medio/alto**
  Lunes, miércoles y viernes: 10.15 h.
- **Gimnasia nivel medio/bajo**
  Lunes, miércoles y viernes: 11.15 h.
- **Gimnasia Movilidad reducida**
  Martes y jueves: 10.15 y 11.15 h.
- **Estiramientos**
  Lunes: 12.15 y 18.15 h./Miércoles y viernes: 12.15 h.
- **Pilates**
  Martes y jueves: 12.15 h./Miércoles y viernes 18.15 h.
- **Taller de espalda**
  Miércoles: 18.15 h.
- **Tardes de baile**
  Sábados: 18.30 h.

Nuevas tecnologías

- **Taller de móvil**
  Lunes y miércoles: 10.15 h./ Martes y jueves: 11.15 h.
- **Taller de Windows**
  Lunes y miércoles: 12.00 h./ Martes y jueves: 12.00 h.
- **Atención individual**
  Viernes: con cita previa.

CLASES COLECTIVAS ABONADOS TRES CANTOS DEPORTE JULIO 2025

LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES

- **Sala fitness**
  Hora: 10.00 a 11.00 h. / 11.00 a 12.00 h./ 19.00 a 20.00 h. / 20.00 a 21.00 h.
  CD. Gabriel Parellada
- **Entrenamiento funcional**
  Hora: 10.00 a 10.50 h. / 11.00 a 11.50 h.
  CD. Islas
- **Pilates**
  Hora: 11.00 a 11.50 h. / 19.00 a 19.50 h.
  CD. Islas
- **Aquagym**
  Hora: 12.00 a 12.50 h. / 20.00 a 20.50 h.
  CD. Islas
- **Natación 3**
  Hora: 18.00 a 18.50 h.
  CD. Islas

MARTES Y JUEVES

- **Natación 3**
  Hora: 10.00 a 10.50 h.
  CD. Islas
- **Sala Fitness**
  Hora: 10.00 a 11.00 h. / 11.00 a 12.00 h./ 19.00 a 20.00 h. / 20.00 a 21.00 h.
  CD. Gabriel Parellada
- **Aquagym**
  Hora: 11.00 a 11.50 h. / 19.00 a 19.50 h.
  CD. Islas
- **Pilates**
  Hora: 12.00 a 12.50 h. / 18.00 a 18.50 h.
  CD. Islas
- **Entrenamiento funcional**
  Hora: 20.00 a 20.50 h.
  CD. Islas

SÁBADO

- **Aquagym**
  Hora: 11.00 a 11.50 h.
  CD. Islas
- **Pilates**
  Hora: 12.00 a 12.50 h.
  CD. Islas

www.trescantosdeporte.es

CURSOS ONLINE

ESCUELA VIRTUAL DE FORMACIÓN

Empleo

Proporciona 196 cursos gratuitos enmarcados en once áreas formativas para los empadronados en Tres Cantos, en una plataforma de formación online que incluye contenido multimedia, guía didáctica, ejercicios de repaso y evaluación final, además de un manual en PDF que se puede descargar y conservar, así como un soporte técnico para aclarar dudas o problemas de tipo informático.

Descubre el catálogo:

JUL y AGO

Más información:
en el teléfono 91 293 80 00 Ext. 4107

TRES CANTOS
CON NOMBRE DE MUJER

Familia e Igualdad / Área de Mujer

Guía online, elaborada en colaboración con la Asociación de Vecinos de Tres Cantos, que pretende dar a conocer a esas mujeres que dan nombre a algunas de las calles, colegios o instalaciones municipales de Tres Cantos. Un callejero femenino para descubrir a Aurora Redondo, Blanca Fernández Ochoa, Margarita Salas, Carmen Iglesias, Concha Espina o Laura Oter, entre otras 22 protagonistas, merecedoras de un reconocimiento colectivo.

Descarga la guía aquí:

JUL y AGO

SUMMER BOOKS

Cultura. Bibliotecas Municipales

Reúne las recomendaciones de las Bibliotecas de Tres Cantos de novelas y cómics, **para tres edades: +12, +14 y +16.** La versión web aporta enlaces para orientar en la elección de las lecturas: booktrailler, vídeoreseña (canales de booktubers):

Enlace al e-book a través de la plataforma eBiblio Madrid

JUL y AGO

CARNÉ JOVEN
DESCUENTOS EN TIENDAS Y SERVICIOS

Juventud

Si tienes entre 14 y 30 años, sácate el Carné Joven para beneficiarte de los descuentos en tiendas, comercios y servicios de Tres Cantos, así como de ventajas exclusivas en la Comunidad de Madrid, el resto de España e incluso en otros países. Moda, cines y teatros, bares y restaurantes, viajes, actividades deportivas, albergues juveniles, formación… y mucho más.

Casa de la Juventud

01 al 31JUL / lunes a viernes de 10.00 a 14.00 h.

01 JUL MARTES

PRÉSTAMOS DE VERANO

Cultura. Bibliotecas Municipales

Las bibliotecas municipales de Tres Cantos **doblan el número de préstamo de libros**, hasta seis ejemplares. Asimismo, para que los lectores puedan disfrutar de los libros prestados durante más tiempo y llevárselos a su lugar de vacaciones con total tranquilidad, en este periodo, **el plazo de préstamo se amplía hasta cuarenta y cinco días** para los libros y a **quince días** para CD's de música, películas y tres revistas.

01 JUL al 15 AGO

PLAN PREVENCIÓN SUICIDIO
GRUPO DE APOYO EMOCIONAL

Familia e Igualdad / Servicios Sociales

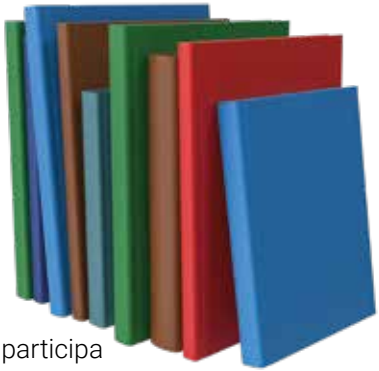
Grupo de personas que, movidos por la necesidad de dar respuesta o encontrar una solución a una situación de desesperanza y falta de proyecto vital, se reúnen con el objetivo de afrontar y superar esta misma situación, logrando cambios personales y sociales.

Centro Salud de Oficios

01, 15 y 29 JUL / 17.00 h.

PROPUESTA CULTURAL

PON UN LIBRO EN TU VERANO



Juventud e Infancia

Síguenos en @juventud3c, participa compartiendo tu lista de libros favoritos y concursa, porque todos los martes de julio se sortean libros. Cuantos más títulos recomiendes, más oportunidades tendrás de llevarte premio.

01, 08, 15, 22 y 29 JUL

Edad: 12 a 35 años

03 JUL JUEVES

SESIÓN INFORMATIVA EXPRESS

CONTRATOS TEMPORALES

Juventud e Infancia

Si vas a trabajar este verano de forma temporal no te pierdas esta sesión donde te vamos a explicar todas las dudas sobrecómo tramitar estos contratos, sus características y normativa.

03 JUL / Online: 12.00 a 12.30 h.

Inscripción gratuita:
Formulario: juventud.trescantos.cantos.es

SORTEO ENTRADAS CONCIERTO

AITANA-METAMORFOSIS SEASON

Juventud e Infancia

La Concejalía de Juventud sortea en redes sociales 2 entradas dobles, en pista, para el concierto de Aitana Metamorfosis Season, en el Ridyad Air Metropolitano, el miércoles 30 de julio, a las 21.00 h.

03 JUL /

Edad: 16 a 35 años residentes en Tres Cantos

Publicación ganadores: Instagram @juventud3C

HORARIO DE VERANO
Bibliotecas municipales

Las bibliotecas de Tres Cantos permanecerán abiertas todo el verano, aunque adaptan sus horarios

Biblioteca Municipal Lope de Vega

> **Del 4 al 8 AGO**
CERRADA POR INVENTARIO

> **Del 15 JUL al 17 AGO**
ABIERTA DE LUNES A VIERNES
de 9.00 a 14.00 h.

> **25 JUL y 15 AGO**
CERRADA

> **Desde el 18 AGO**
SERVICIOS BIBLIOTECARIOS
Lunes a viernes de 9.00 a 21.00 h.
y sábados de 9.00 a 14.00 h.

SALA DE ESTUDIO
Lunes a domingo de 9.00 a 21.00 h.

Biblioteca Fundación Caja Madrid

> **11 AL 31 AGO**
CERRADA

04 JUL VIERNES

PLAN PREVENCIÓN SUICIDIO
GRUPO SUPERVIVIENTES DE SUICIDIO

Familia e Igualdad / Servicios Sociales

Grupo de encuentro y apoyo emocional para personas que han perdido un familiar o allegado por suicidio.

- Centro Salud de Oficios
- **04 y 18 JUL** / 12.00 h.
- Inscripción: prevencionsuicidio@trescantos.es

07 JUL LUNES

ACTIVIDADES DE VERANO
COLONIAS DE ESCALADA

Juventud e Infancia

La Escuela de Montaña ofrece esta actividad de escalada, montaña y juego libre, por semanas y tres grupos de edad. Piscina, vivac, excursión a la Sierra de Guadarrama, talleres cooperativos y veladas, son algunas de las propuestas de estas colonias.

- Rocódromo CD. Islas y Piscina de Embarcaciones
- **07 al 11 JUL y 14 al 18 JUL** / 09.00 a 15.30 h.
- Edad: Grupo 1 de 6 a 8 años. Grupo 2: 9 y 10 años. Grupo 3: 11 y 12 años
  Precio semana: 187€ (Grupo 1) 197€ (Grupos 2 y 3)
- Inscripciones: completando el formulario en trescantos.juventud.es

TALLERES DE VERANO
COCINA FÁCIL, SANA Y CREATIVA

Juventud e Infancia

Se elaborará un menú variado y creativo, utilizando diferentes técnicas y creando platos deliciosos y fáciles de cocinar. Cada semana habrá nuevas recetas.

- Casa de la Juventud
- **07 al 11 JUL, 14 al 18 JUL y 21 al 25 JUL** /
  10.30 a 12.00 h. (Grupo 1)
  y 12.30 a 14.00 h. (Grupo 2)
- Edad: Grupo 1 de 8 a 11 años.
  Grupo 2: 12 a 15 años
  Precio: 50€. Por semana
- Inscripciones: completando el formulario en trescantos.juventud.es

08 JUL MARTES

SESIÓN INFORMATIVA EXPRESS

Y DESPUÉS DE BACHILLERATO ¿QUÉ?

Juventud e Infancia

¿Has terminado la PAU y no sabes qué camino tomar? ¡No te agobies! Desde la Asesoría de Estudios del Centro de Información Juvenil te ayudamos a explorar tus opciones. Participa en esta sesión rápida para resolver tus dudas y conocer todas las alternativas formativas y profesionales tras el Bachillerato.

- **08 JUL** / Online: 12.00 a 12.30 h.
- Inscripción gratuita:
  Formulario: juventud.trescantos.es

SORTEO ENTRADAS

CINE A TU AIRE

Juventud e Infancia

La Concejalía de Juventud sortea en redes sociales 50 entradas dobles para ver la película que quieras, el día y la hora que te apetezca, en los Cines Odeón Tres Cantos. Participa antes del 8 de julio, fecha del sorteo.

- **08 JUL** / Online
- Edad: de 12 a 35 años residentes en Tres Cantos
- Lugar de recogida de entradas: Casa de la Juventud (una vez publicada la lista de premiados en las redes sociales), antes del viernes 11 de julio, a las 13.00 h.

10 JUL JUEVES

SESIÓN INFORMATIVA EXPRESS

INTERCAMBIOS JUVENILES

Juventud e Infancia

¿Tienes entre 13 y 30 años y te gustaría desarrollar un proyecto con impacto europeo sobre inclusión, diversidad cultural, transformación digital, medioambiente o participación democrática? Te invitamos a participar en esta sesión del programa Erasmus+Juventud.

- **10 JUL** / Online: 12.00 a 12.30 h.
- Inscripción gratuita: Formulario: juventud.trescantos.es

16 JUL MIÉRCOLES

SESIÓN INFORMATIVA EXPRESS
SALUD MENTAL EN VERANO: MUCHO MÁS QUE VACACIONES

Juventud e Infancia

El verano puede ser una época de descanso, pero también de vulnerabilidad emocional para muchos adolescentes. La desconexión del entorno escolar, la falta de rutinas o el aislamiento social pueden afectar su bienestar. En esta sesión reflexionaremos sobre riesgos y oportunidades y compartiremos claves para acompañarles desde el cuidado y la escucha.

- **16 JUL** / Online. 12.00 a 12.30 h.
- Inscripción gratuita:
  Formulario: juventud.trescantos.cantos.es

TALLER EDUCACIÓN AMBIENTAL
RASTROS, HUELLAS Y SEÑALES

Medioambiente

Con la colaboración del CRAS Félix Rodriguez de la Fuente, aprenderemos a identificar la fauna 'sin verla' a través de sus rastros y señales. Haremos un taller de huellas con arcilla.

- Aula Medio Ambiente
  Las Vaquerizas
- **16 JUL** / 10.30 h.
- Entrada: libre hasta completar aforo

26 JUL SÁBADO

FIESTAS PATRIAS DE PERÚ

Familia e Igualdad/
Participación ciudadana

La Asociación Virgen del Pilar de Perú, en su 15º aniversario, celebra sus Fiestas Patrias 2025 con un torneo de fútbol sala y degustación de platillos de la gastronomía peruana, con orquesta a ritmo latino.

- Espacio Enrique Mas
- **26 JUL** / 10.00 h. Torneo Fútbol Sala
- Plaza de la Familia
- **26 JUL** / 13.00 h. Fiesta gastronómica y cultural

1 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.

2 Conociendo el CRAS Félix Rodríguez de la Fuente

Hasta el 31 JUL

Aula de Medio Ambiente Las Vaquerizas

Conoce el Centro de Recuperación de Aves Silvestres, cómo funciona y qué proyectos desarrolla. Descubre a qué amenazas se enfrenta la fauna autóctona que nos rodea y participa en el taller de huellas y rastros.

Horario de visitas:
martes a sábados de 8.30 a 14.00 h.

EXPOSICIONES

Y EN SEPTIEMBRE...

- Mercado temático
- Ola Septiembre
- Jornadas gastronómicas

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