

# 360y5.es

Revista informativa Municipal

Tres Cantos / Ejemplar gratuito

Actividades  
de Ocio, Cultura,  
Deporte...

nº **194**



AYUNTAMIENTO  
**TRES CANTOS**

**JUL/AGO**  
**'26**

## 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

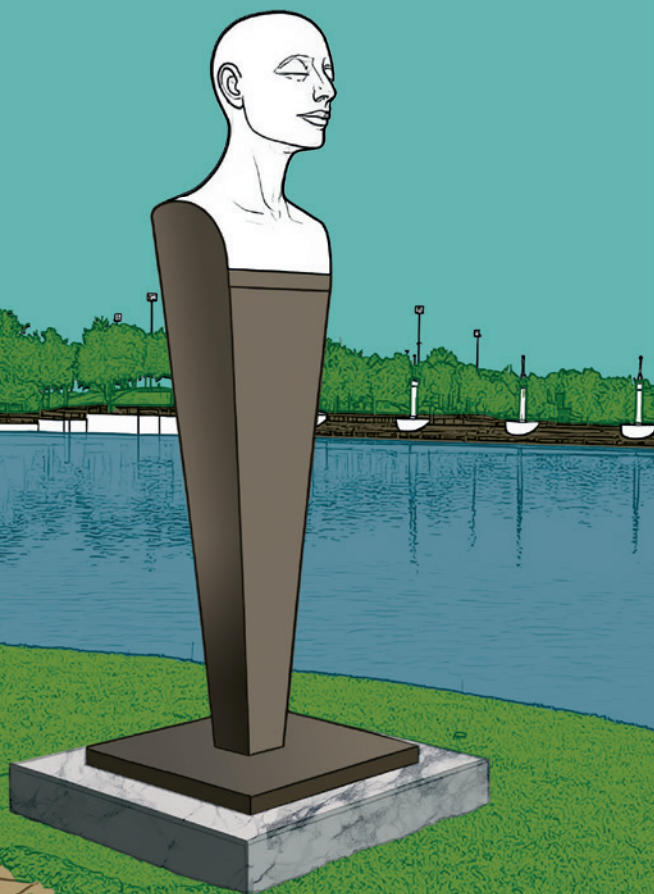


# VE RA NO

EN TRES CANTOS

Las Veladas en el Lago son uno de los ciclos musicales más populares del Verano Cultural de Tres Cantos.

En 2026 arranca su VI edición, consolidándose con ello, una tradicional celebración durante los fines de semana de julio al lado del lago del Parque Central (junto al Recinto Ferial), ofreciendo conciertos nocturnos al aire libre y en abierto para todo el público hasta completar aforo.



“Paola. La Mirada”  
de Iván Gómez

# VELADAS EN EL LAGO

3 al 18 JUL'26 / 22:00 h

Con sus más de tres metros de altura, Paola pasa a formar parte del paisaje y de la identidad de este entorno, convirtiéndose en testigo silencioso de la vida que transcurre a su alrededor y en un nuevo símbolo de encuentro, cultura y convivencia.

La obra ha sido creada por Iván Gómez (Ávila, 1989), escultor contemporáneo de reconocido prestigio nacional e internacional. Graduado en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid y técnico superior en Artes Aplicadas a la Escultura, su trayectoria ha sido distinguida con numerosos premios y sus creaciones forman parte de colecciones e instituciones públicas y privadas de distintos países.

La producción artística de Gómez establece un diálogo entre la tradición escultórica europea y una sensibilidad contemporánea y minimalista. Sus figuras, caracterizadas por formas estilizadas y una fuerte carga simbólica, exploran conceptos universales como la trascendencia, la protección y la condición humana.

Realizada en polvo de mármol y hierro, **'Paola. La mirada'** invita a la contemplación y al encuentro, convirtiéndose en la nueva guardiana del lago y en una presencia que acompañará al público en cada edición de las Veladas.

# PITINGO

3 JUL /VIERNES



Pitingo es uno de los artistas más singulares y reconocidos del panorama musical español. Su capacidad para fusionar el flamenco más profundo con el soul y el góspel le ha permitido crear un estilo propio e inconfundible: la "Soulería". Con una sólida trayectoria sobre los escenarios nacionales e internacionales, ha conquistado al público gracias a una propuesta artística única que combina raíz, emoción y excelencia interpretativa. En su espectáculo "Pitingo y Punto", el artista emprende un viaje musical que une la esencia del flamenco con la riqueza sonora de Latinoamérica, ofreciendo un directo elegante, emocionante y lleno de personalidad.

# VOY A 4 JUL /SÁBADO PASÁRMELO G

Un espectáculo vibrante y lleno de energía que recupera los grandes éxitos de una de las bandas más icónicas del pop español. "Voy a Pasármelo G" propone un recorrido por canciones que forman parte de la memoria colectiva de varias generaciones, con temas inolvidables como Suéltate el pelo, Sufre mamá, Venecia o Voy a pasármelo bien. Sobre el escenario, grandes músicos con una amplia trayectoria profesional dan vida a un show fresco, dinámico e interactivo que invita al público a cantar, bailar y revivir la banda sonora de toda una época.



A man with dark hair, wearing a light blue ribbed sweater, dark trousers, and white sneakers, is sitting in a brown leather armchair. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a dark, textured, blue-grey fabric. The lighting is dramatic, highlighting the man and the chair against the dark background.

**10 JUL /VIERNES**

# DE POL

DePol se ha convertido en una de las grandes revelaciones del pop español actual. Cantautor, compositor y músico autodidacta, destaca por unas canciones cargadas de personalidad, cercanas y capaces de conectar con el público desde la primera escucha. Con éxitos como Ibiza o Te confieso, que le han llevado a alcanzar el número uno de LOS40, suma millones de oyentes y una presencia creciente en los principales escenarios del país. Su directo combina frescura, emoción y talento, consolidando a un artista llamado a marcar una nueva generación de la música española.

# DARWIN 11 JUL /SÁBADO

Darwin es una de las formaciones de versiones más destacadas del panorama nacional. Su sello distintivo es la capacidad de convertir cada concierto en una auténtica fiesta, combinando grandes éxitos de los años ochenta y noventa con un sonido propio y una puesta en escena llena de energía. Liderada por Alberto Mejías y formada por músicos de primer nivel, la banda ofrece un espectáculo dinámico y participativo en el que el público se convierte en protagonista. Un directo potente, divertido y pensado para disfrutar, cantar y bailar de principio a fin.



# CORAZÓN OXIDADO

17 JUL /VIERNES

Corazón Oxidado es uno de los tributos más reconocidos a Fito & Fitipaldis. Formado por seis músicos profesionales con una sólida trayectoria, ofrece un recorrido por los grandes éxitos de la carrera en solitario de Fito Cabrales. Con una cuidada puesta en escena y un sonido fiel al original, el espectáculo revive canciones imprescindibles de toda su discografía en más de dos horas de música en directo. Un homenaje lleno de energía, calidad musical y emoción que permite disfrutar de la esencia de uno de los artistas más queridos del rock español.





Café Quijano es uno de los grupos más reconocibles y singulares de la música española. Formado por los hermanos Quijano, ha construido una sólida trayectoria marcada por su inconfundible estilo, que fusiona pop, rock latino y sonidos de raíz. Con nominaciones a los Latin Grammy y el reconocimiento de la crítica internacional, sus canciones forman parte de la historia reciente de la música en español. En su gira "Miami 1990", la banda ofrece un espectáculo elegante y emocionante que recorre más de veinticinco años de éxitos, en un viaje musical lleno de recuerdos, historias y grandes canciones.

# CAFÉ QUIJANO

18 JUL / SÁBADO



AULA DEL CONOCIMIENTO VERANO UNIVERSITARIO EN TRES CANTOS

# VERANO UNIVERSITARIO EN TRES CANTOS

Edificio 21 de Marzo. Plaza de la Estación, 3

Formación gratuita. Asistencia hasta completar aforo

Julio 2026 | Horarios MAÑANA: 10 a 13 h. / TARDE: 18 a 21 h



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID



COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI ICADE CIHS



POLITÉCNICA



Universidad Francisco de Vitoria UFV Madrid



Universidad Autónoma de Madrid

THE CORE



ESCUELA SUPERIOR DE AUDIOVISUALES



UNIVERSIDAD NEBRIJA



Universidad Villanueva

uc3m

Universidad Carlos III de Madrid

unie\*  
Universidad



Universidad Rey Juan Carlos

Días **1** y **6** Julio

## Derecho

### «La persona como pilar de derechos y fortaleza universal»

Un análisis de los derechos de la persona haciendo un recorrido por las distintas etapas legales que atraviesa, abordando cuestiones clave del ejercicio de estos derechos.



La intervención propone un recorrido por los principales derechos de la persona a lo largo de las distintas etapas de su vida, analizando cómo el ordenamiento jurídico protege y garantiza su ejercicio desde el nacimiento hasta los momentos finales de la existencia. A través de una visión accesible y práctica, se abordarán los hitos fundamentales que configuran la capacidad jurídica de las personas y su participación plena en la sociedad.

#### Horarios:

Miércoles 1: MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

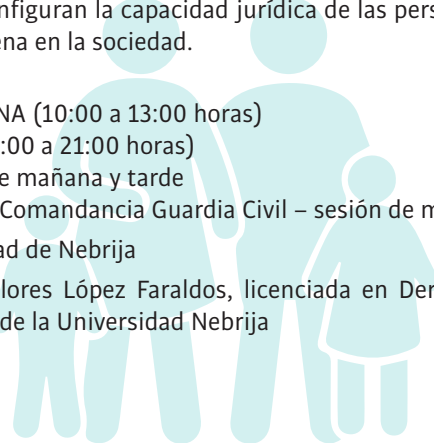
Lunes 6: TARDE (18:00 a 21:00 horas)

Jueves 16: Sesión de mañana y tarde

Viernes 17: Visita a Comandancia Guardia Civil – sesión de mañana

**Imparte:** Universidad de Nebrija

**Ponente:** María Dolores López Faraldos, licenciada en Derecho y profesora asociada de la Universidad Nebrija



Días **1** y **6** Julio

## Historia de Madrid

### «Disfrutando de los orígenes de Madrid y su territorio»

¡Viaja al pasado de tu región! Descubre los tesoros ocultos de Madrid en un recorrido teórico y práctico de dos días.



Universidad Autónoma  
de Madrid

La actividad propone una aproximación a algunos de los aspectos más relevantes presentes en las colecciones del Museo de San Isidro, también conocido como Museo de los Orígenes de Madrid. A través de sus fondos arqueológicos, históricos y artísticos, los participantes podrán descubrir cómo se ha ido configurando el territorio que hoy ocupa la Comunidad de Madrid y conocer las huellas que distintas culturas y civilizaciones han dejado a lo largo del tiempo.

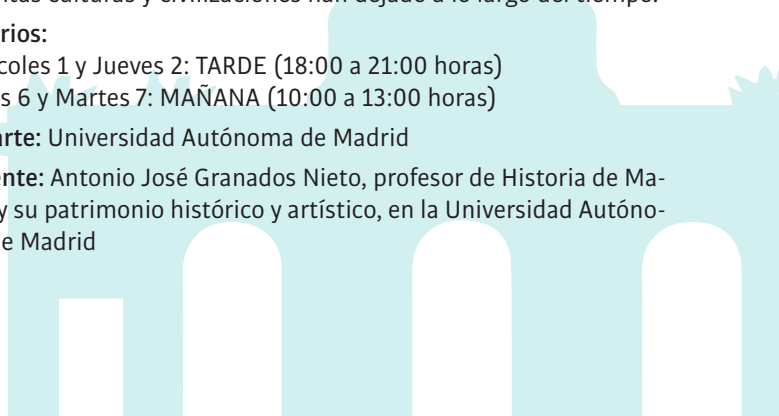
#### Horarios:

Miércoles 1 y Jueves 2: TARDE (18:00 a 21:00 horas)

Lunes 6 y Martes 7: MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

**Imparte:** Universidad Autónoma de Madrid

**Ponente:** Antonio José Granados Nieto, profesor de Historia de Madrid y su patrimonio histórico y artístico, en la Universidad Autónoma de Madrid



Día **2** Julio

## Tecnología: El espacio

### «Todo lo que el espacio hace por ti»

Mira más allá de la atmósfera y descubre todo lo que el universo hace por ti. Una oportunidad única para entender cómo la tecnología espacial nos conecta, nos protege y nos inspira cada día.



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

El programa explora cómo la humanidad está ampliando su esfera de actividad más allá de la fina atmósfera que envuelve la Tierra. Desde las tecnologías invisibles que sostienen nuestra vida cotidiana hasta las grandes misiones que han ampliado nuestra comprensión del universo, la actividad espacial nos proporciona tecnología y prosperidad, pero también conocimiento, exploración y una fuente constante de inspiración.

**Horario:**

MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

**Imparte:** Universidad Complutense de Madrid

**Ponente:** Juan Carlos Gil, doctor en Física y Química y divulgador científico. Responsable de Innovación en Sistemas Espaciales en GMV.

Días **3** y **13** Julio

## Deporte y Salud

### «Entrenar la mente: el superpoder oculto del deporte»

El deporte no solo cambia tu cuerpo, también es la mejor medicina para tu mente. Descubre herramientas prácticas para reducir el estrés, dominar tus emociones y mejorar tu bienestar.



Universidad  
Francisco de Vitoria  
UFV Madrid

El deporte constituye una herramienta fundamental para el bienestar integral de las personas, ya que sus beneficios van mucho más allá de la mejora de la condición física. En esta sesión descubriremos cómo la práctica regular de actividad física influye de manera directa en el funcionamiento de la mente, favoreciendo el equilibrio emocional, el desarrollo personal y una mejor calidad de vida.

**Horarios:**

Miércoles 3: MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

Lunes 13: TARDE (18:00 a 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad Francisco de Vitoria

**Ponente:** María Merino, doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y licenciada en Psicología. Máster en Psicología Deportiva y Máster en Inteligencia Emocional, Ansiedad y Estrés. 2 veces campeona del mundo de Jiu-Jitsu.

Día **7** Julio

## Vida interior/Bienestar

### «Gestiona tu Adrenalina: Entrénate para la vida»

Te proporcionamos herramientas y estrategias prácticas fundamentadas en valores deportivos -compromiso, esfuerzo, constancia, perseverancia y resiliencia- aplicables al día a día.

 Universidad  
Villanueva

Vivimos corriendo de un lado para otro, avanzando a trompicones, resolviendo problemas y, casi siempre, dominados por las prisas. No nos damos cuenta, pero somos deportistas de élite en la carrera de obstáculos que supone sobrellevar la rutina, auténticos competidores en el desafío cotidiano de la vida.

¿Y si fuéramos capaces, como los deportistas de élite, de aprovechar esa adrenalina que nos genera la rutina diaria para motivarnos, convertirla en impulso y energía y, así, sacar lo mejor de nosotros mismos y, sobre todo, vivir mejor? ¿Y si la adrenalina fuera nuestra aliada?

**Horario:**

TARDE (18:00 a 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad Villanueva

**Ponente:** Alejo García-Naveira, psicólogo y profesor de la Universidad Villanueva. Coordinador de la Sección de Psicología del Deporte del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Días **8** y **9** Julio

## Geopolítica

### «La Ruptura del Orden Mundial. Geopolítica y Geoeconomía en el s. XXI»

Un curso de dos días que demostrará una mirada experta y sencilla para descifrar la política internacional y los acontecimientos globales que marcarán el siglo XXI.

 UAM

Universidad Autónoma  
de Madrid

El escenario internacional atraviesa una etapa de profundas transformaciones marcadas por cambios en los equilibrios de poder económico, político y estratégico. El regreso de Donald J. Trump a la Casa Blanca ha acelerado una serie de dinámicas que cuestionan algunos de los principios sobre los que se ha sustentado el orden internacional desde el final de la Segunda Guerra Mundial. Sin embargo, muchas de estas tendencias tienen su origen en procesos que comenzaron décadas atrás, especialmente con la creciente integración de grandes potencias emergentes como China e India en la economía global.

**Horarios:**

MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

**Imparte:** Universidad Autónoma de Madrid

**Ponente:** Jorge Turmo Arnal. Profesor del Departamento de Análisis Económico: Teoría e Historia Económica. UAM.

Ángel Rodríguez García-Brazales. Profesor del Departamento de Análisis Económico: Teoría e Historia Económica. Doctor en Ciencias Económicas y Empresariales por la UAM.

Día **8** Julio

## Arquitectura de Madrid

### «Madrid rehabilitado: Una mirada al patrimonio arquitectónico de la comunidad a través de sus intervenciones recientes»

Un viaje virtual por sus edificios más impactantes restaurados en los últimos 20 años.



Universidad  
Rey Juan Carlos

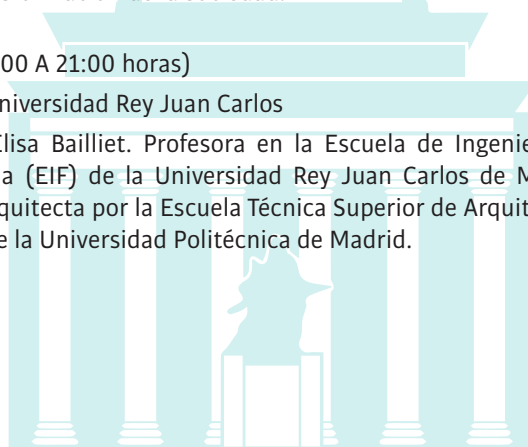
La Comunidad de Madrid conserva un patrimonio arquitectónico diverso. Con independencia de los edificios emblemáticos de la capital, el territorio madrileño reúne monasterios, palacios, conjuntos industriales, colonias residenciales, arquitectura industrial e hidráulica, fortalezas y espacios públicos que narran siglos de historia y transformación de la sociedad.

**Horario:**

TARDE (18:00 A 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad Rey Juan Carlos

**Ponente:** Elisa Bailliet. Profesora en la Escuela de Ingeniería de Fuenlabrada (EIF) de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid. Doctora Arquitecta por la Escuela Técnica Superior de Arquitectura (ETSAM) de la Universidad Politécnica de Madrid.



Días **9** y **10** Julio

## Deporte/Bienestar

### «Una fórmula para vivir más y mejor. Naturaleza y ejercicio físico»

Combina ejercicio, naturaleza y agilidad mental en este taller diseñado para mejorar tu memoria, tu agudeza visual y tu salud cardiovascular



Universidad Autónoma  
de Madrid

El deporte constituye una herramienta fundamental para el bienestar integral de las personas, ya que sus beneficios van mucho más allá de la mejora de la condición física. En esta sesión descubriremos cómo la práctica regular de actividad física influye de manera directa en el funcionamiento de la mente, favoreciendo el equilibrio emocional, el desarrollo personal y una mejor calidad de vida.

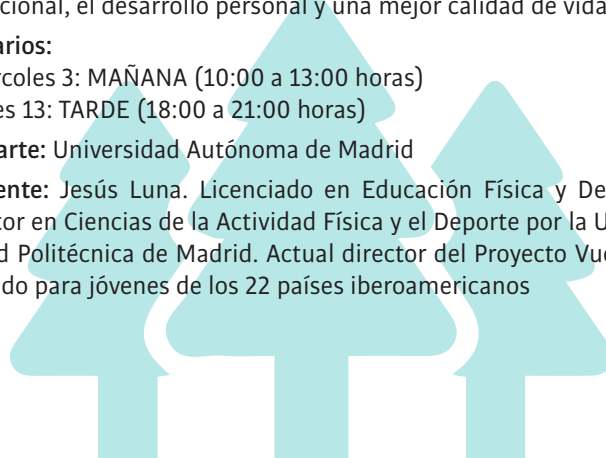
**Horarios:**

Miércoles 3: MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

Lunes 13: TARDE (18:00 a 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad Autónoma de Madrid

**Ponente:** Jesús Luna. Licenciado en Educación Física y Deporte. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid. Actual director del Proyecto Vuelta al Mundo para jóvenes de los 22 países iberoamericanos



Días **13, 14, 21** y **22** Julio

## Viticultura y Enología

### «Introducción al vino y a las regiones vitivinícolas de España»

Te proporcionamos herramientas y estrategias prácticas fundamentadas en valores deportivos -compromiso, esfuerzo, constancia, perseverancia y resiliencia- aplicables al día a día.



POLITÉCNICA

Este curso ofrece una introducción al apasionante mundo del vino, abordando tanto sus aspectos históricos y culturales como los fundamentos de su elaboración y degustación. A lo largo de las sesiones, los participantes conocerán qué es el vino, cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo y cuáles son los principales procesos que intervienen en la elaboración de vinos tranquilos, tanto blancos como tintos. Asimismo, se analizarán algunas de las variedades de uva más representativas y las características que distinguen a las principales regiones vitivinícolas españolas.

#### Horario:

Lunes 13 y Martes 14: MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

Martes 21 y Miércoles 22: TARDE (18:00 a 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad Politécnica de Madrid

**Ponente:** ANTONIO MORATA BARRADO. Catedrático de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM), España, especializado en Tecnología del Vino.

M<sup>a</sup> CARMEN GONZÁLEZ CHAMORRO. Profesora titular de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

Día **14** Julio

## Alimentación y Salud

### «Más allá de los superalimentos: claves reales para comer mejor y cuidar la salud»

En esta charla desmontaremos mitos con base científica y ejemplos diarios para ayudarte a comer mejor sin caer en trampas comerciales.



Universidad Autónoma  
de Madrid

Vivimos rodeados de mensajes sobre alimentación: alimentos que prometen mejorar la salud, dietas que aseguran resultados rápidos, suplementos imprescindibles, vitaminas para casi todo y superalimentos que parecen tener propiedades extraordinarias. Sin embargo, no siempre es fácil distinguir qué hay de cierto, qué está exagerado y qué responde simplemente a una moda. En esta charla hablaremos, de forma clara y cercana, sobre cómo orientarnos mejor entre tantos mensajes relacionados con la alimentación y la salud.

#### Horarios:

MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

**Imparte:** Universidad Autónoma de Madrid

**Ponente:** Miguel Rebollo Hernanz. Graduado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster en Nuevos Alimentos y doctor en Química y Ciencia de los alimentos. Profesor en el Departamento de Química Agrícola y Bromatología de la UAM

Día **15** Julio

## Madrid y el Cine

### «Luces, cámaras, Madrid: Un recorrido por Madrid a través del cine»

Viaja por el último siglo de Madrid a través de sus películas más icónicas. Descubre los secretos y rincones desaparecidos que solo el cine ha logrado conservar.

THE  
CORE



ESCUELA  
SUPERIOR DE  
AUDIOVISUALES

Madrid ha sido, desde los orígenes del cine español, mucho más que un simple escenario: ha sido un personaje protagonista capaz de reflejar los cambios sociales, culturales e históricos de cada época. Sus calles han acogido historias de espías, quinquis, chulapos, estudiantes, detectives y vecinos anónimos, convirtiéndose en el telón de fondo de algunas de las películas más emblemáticas de nuestra cinematografía. A través del cine, la capital ha mostrado múltiples rostros y ha dejado constancia de la evolución de la vida madrileña durante más de un siglo.

El cine se convierte así en una herramienta privilegiada para comprender la transformación de Madrid a lo largo del tiempo.

**Horario:**

TARDE (18:00 A 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad UNIE The Core School

**Ponente:** David Botello. Escritor, divulgador histórico y profesor universitario.

Día **16** Julio

## Criminalística

### «Taller de criminología e investigación criminal»

En este interesante y ameno taller práctico, los asistentes tendrán la oportunidad de resolver varios delitos, aplicando los conocimientos adquiridos y con material profesional.



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

¿Alguna vez has querido saber qué se esconde detrás de una escena del crimen? ¿Cómo la policía científica reconstruye lo ocurrido a partir de una mancha de sangre, un casquillo o una huella casi invisible? En este taller no vas a mirar: vas a investigar.

Un taller práctico, en dos mitades, donde pasarás de la criminología clásica a la amenaza que más crece hoy: la ciberdelincuencia.

Primera parte: La escena del crimen.

Segunda parte: La huella que dejas sin darte cuenta.

**Horarios:**

Jueves 16: MAÑANA (1ª sesión: 10:00 a 13:00 horas)

Jueves 16: TARDE (2ª sesión: 18:00 a 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad Nebrija

**Ponente:** Nicolás Marchal. Doctor en Derecho. Director del Departamento de Seguridad y Defensa de la Universidad Nebrija, Director del Grado en Criminología y Ciencias Forenses.

Día **17** Julio

## Ciberseguridad

### «Visita a la Comandancia de la Guardia Civil de Tres Cantos»

Descubre más sobre la Guardia Civil y su Comandancia de Madrid. Además, agentes especializados nos enseñarán a utilizar de manera segura, los dispositivos móviles e informáticos.



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

Este curso ofrece una introducción al apasionante mundo del vino, abordando tanto sus aspectos históricos y culturales como los fundamentos de su elaboración y degustación. A lo largo de las sesiones, los participantes conocerán qué es el vino, cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo y cuáles son los principales procesos que intervienen en la elaboración de vinos tranquilos, tanto blancos como tintos. Asimismo, se analizarán algunas de las variedades de uva más representativas y las características que distinguen a las principales regiones vitivinícolas españolas.

#### Horario:

MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

**Imparte:** Universidad Nebrija

**Ponente:** María Dolores López Faraldos. Profesora asociada de la Universidad Nebrija. Licenciada en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid.

Día **20** Julio

## Inteligencia artificial

### Cómo nos puede ayudar la IA en nuestro día a día

En esta charla desmontaremos mitos con base científica y ejemplos diarios para ayudarte a comer mejor sin caer en trampas comerciales.

**unie** \*  
Universidad

La Inteligencia Artificial se ha convertido en una de las tecnologías más influyentes de nuestro tiempo, transformando profundamente la manera en que trabajamos, aprendemos, nos comunicamos y tomamos decisiones. Su presencia es cada vez más habitual en ámbitos tan diversos como la educación, la empresa, la administración o la vida cotidiana, abriendo nuevas posibilidades para mejorar la eficiencia y afrontar retos de forma innovadora.

A través de ejemplos reales, casos de uso y demostraciones en directo, los participantes conocerán el potencial de estas herramientas y descubrirán cómo pueden integrarlas en sus actividades personales y profesionales para optimizar procesos, impulsar la productividad y favorecer el aprendizaje continuo.

#### Horarios:

MAÑANA (10:00 a 13:00 horas. Modalidad intensiva: 1 jornada de 3 horas; modalidad completa: 2 jornadas de 3 horas).

**Imparte:** Universidad UNIE

**Ponente:** Mariano Romero. Ingeniero industrial Industrial y profesor del Grado en Ingeniería Informática de UNIE Universidad

Día **20** Julio

## Salud/Medicina

### «La nueva epidemia del siglo XXI: Hacia dónde evolucionan las alergias y cómo atenuarlas»

Entiende cómo evolucionan y llévate pautas de prevención muy claras y herramientas prácticas que pueden salvar vidas en un momento crítico.



Las enfermedades alérgicas afectan a 150 millones de personas en Europa y constituyen un auténtico problema de salud pública. El aumento de la incidencia y las causas son multifactoriales y, además, afectan, en gran medida, la calidad de vida de los pacientes e incluso de las familias.

En la conferencia se revisarán las causas, los mecanismos, el diagnóstico y la prevención de las principales alergias. En la actualidad disponemos de nuevas herramientas diagnósticas y terapéuticas que permiten realizar diagnósticos más precisos y tratamientos más personalizados. En cualquier caso, aun siendo relevantes estos avances, es imprescindible el papel activo de los pacientes. La educación y prevención permiten mejorar la situación clínica y la evolución de estas enfermedades.

**Horario:**

TARDE (18:00 a 21:00 horas)

**Imparte:** Universidad CEU San Pablo

**Ponente:** Tomás Chivato. Catedrático de Medicina y decano de la Facultad de Medicina de la Universidad CEU San Pablo. Especialista en Alergología.

Día **21** Julio

## Educación

### «Del latido a la neurona: Neuroeducación, emoción y cuidado desde las primeras etapas de la vida»

Ven a descubrir cómo la neuroeducación y los hábitos saludables pueden transformar las rabietas y el caos diario en calma.



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI ICADE CHS

Comprender cómo piensan, sienten y se desarrollan los niños es fundamental para acompañarlos de manera adecuada en su crecimiento. Este taller está dirigido a todas aquellas personas que forman parte de su entorno cotidiano —madres, padres, abuelos, abuelas y cuidadores— y que desean adquirir herramientas para entender mejor las necesidades, emociones y comportamientos de la infancia.

**Horarios:**

MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

**Imparte:** Universidad Pontificia Comillas

**Ponente:** María Fernández Rivas, profesora colaboradora asistente en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales (Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación) de la Universidad Pontificia Comillas. Doctora en Educación y especialista en actividad física orientada a la infancia y adolescencia. María Vicario Fernández es profesora asociada en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales (Departamento de Educación, Métodos de Investigación y Evaluación) de la Universidad Pontificia Comillas. Experta en Neuroeducación y Desarrollo Infantil.

Día **22** Julio

## Psicología/Bienestar

### «Vivir mejor cada día: Estrategias sencillas para cultivar bienestar, ilusión y sentido en esta etapa de la vida»

Te mostramos herramientas prácticas para reforzar tus recursos personales, cultivar relaciones significativas y aumentar tu bienestar cotidiano.

 Universidad  
Villanueva

Este curso propone un recorrido práctico y reflexivo por algunos de los principales factores que contribuyen al bienestar y a una vida plena. A través de dinámicas participativas, los asistentes tendrán la oportunidad de detenerse a pensar sobre el sentido de la vida, los valores personales y aquello que realmente aporta satisfacción y propósito. Partiendo de las aportaciones de destacados autores como Viktor Frankl, se plantearán ejercicios que invitan a reflexionar sobre cómo nos gustaría recordar nuestra propia trayectoria vital.

**Horario:**

MAÑANA (10:00 a 13:00 horas)

**Imparte:** Universidad Villanueva

**Ponente:** Rocío García Torres: Psicóloga clínica y profesora universitaria. Psicoterapeuta, experta en terapia familiar y en terapia psicodinámica individual

# Para las familias

## Grupos de Apoyo Mutuo

Espacio de encuentro y apoyo entre personas que comparten situaciones de dificultad emocional, sentimientos de desesperanza o falta de proyecto vital. A través del acompañamiento mutuo y la experiencia compartida, el grupo busca favorecer el afrontamiento de estas circunstancias, promoviendo cambios personales y el fortalecimiento de recursos para el bienestar.


**LUNES ALTERNOS (13 Y 27 DE JULIO)**

**CENTRO FAMILIA E IGUALDAD**

17:00 horas

**Información complementaria:** Es necesaria inscripción previa a través del correo electrónico: [prevencionsuicidio@trescantos.es](mailto:prevencionsuicidio@trescantos.es).





# Cuando el cielo se convierte en espectáculo

El próximo 12 de agosto, Valdeloschielos se convertirá en un escenario privilegiado para disfrutar de uno de los acontecimientos astronómicos más esperados del verano: un eclipse solar al atardecer, acompañado de una velada única bajo las estrellas.

Con unas espectaculares vistas panorámicas y en pleno entorno natural, la propuesta combina ciencia, naturaleza, ocio y gastronomía para toda la familia. Los asistentes podrán disfrutar de música en directo, una zona gastronómica con food trucks y puestos de bebidas, así como talleres infantiles de educación ambien-

tal pensados para acercar a los más pequeños al conocimiento y respeto por la naturaleza.

El momento central de la jornada llegará a las 20:00 horas, con la observación del eclipse solar desde uno de los mejores miradores naturales de la ciudad. Tras la puesta de sol, la actividad continuará con la observación del cielo nocturno y de las Perseidas, la popular lluvia de estrellas de agosto, una oportunidad perfecta para descubrir los secretos del firmamento y contemplar uno de los espectáculos más fascinantes del verano.

## Cómo observar el eclipse con seguridad

Recuerda que nunca debe mirarse directamente al Sol sin protección adecuada, ni siquiera durante unos segundos.

- Utiliza siempre gafas homologadas para eclipses con certificación ISO 12312-2 y comprueba que se encuentran en perfecto estado.
- No sirven como protección:
  - Gafas de sol convencionales.
  - Cristales ahumados.
  - Radiografías.
  - Cámaras, teléfonos móviles, prismáticos o telescopios sin filtros solares específicos.

¡RECUERDA!: Los menores deberán observar el eclipse siempre bajo la supervisión de un adulto.

## Recomendaciones para disfrutar de la jornada

- ✓ Acude con antelación suficiente para acceder cómodamente al recinto.
- ✓ Prioriza el transporte público o comparte vehículo siempre que sea posible.
- ✓ Lleva agua, gorra o sombrero y protección solar.
- ✓ Utiliza ropa y calzado cómodos.
- ✓ No olvides una manta o silla plegable para disfrutar de la observación.
- ✓ Si vas a quedarte hasta la noche, lleva algo de abrigo y una linterna para el regreso.
- ✓ Respeta el entorno natural y utiliza las papeleras y contenedores habilitados.

Porque disfrutar del cielo también significa cuidar de nuestra seguridad y de uno de los espacios naturales más valiosos de Tres Cantos.



**10 JULIO**

### Taller de identificación de rastros, huellas y señales

Descubre cómo identificar la presencia de la fauna silvestre sin necesidad de verla. Los participantes recorrerán diferentes estaciones de muestreo para aprender a reconocer rastros, huellas y otras señales dejadas por los animales. La actividad finalizará con un taller práctico de creación de huellas en arcilla.

**AULA DE MEDIO AMBIENTE  
LAS VAQUERIZAS**

**11:30 a 13:00 h**

**INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:**

Actividad dirigida a familias con niños a partir de 9 años. Aforo limitado a 30 participantes.

**17 JULIO**

### Taller "Resuelve el misterio"

Una divertida actividad de investigación en la naturaleza en la que los participantes deberán resolver un enigma a través de pistas, rastros y evidencias. ¿Qué ha ocurrido? ¿Dónde sucedió? ¿Qué animal está detrás del misterio? Un reto para poner a prueba la capacidad de observación y el trabajo en equipo.

**AULA DE MEDIO AMBIENTE  
LAS VAQUERIZAS**

**11:30 a 12:30 h**

**INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:**

Actividad dirigida a familias con niños a partir de 9 años. Aforo limitado a 30 participantes.

# Vive la natu



## **12 AGOSTO** **Observación** **del eclipse solar**

El entorno natural de Valdeloshielos será el escenario de una jornada especial para contemplar el eclipse solar del 12 de agosto. Un acontecimiento astronómico único que permitirá acercar la ciencia y la naturaleza a toda la familia a través de actividades divulgativas y educativas relacionadas con el cielo, la energía solar y la sostenibilidad.

**VALDELOSHIELOS**  
**19:30 a 23:00 h**

**INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:**  
Actividad familiar con observación guiada del eclipse y propuestas educativas para todos los públicos.

## **JULIO Y AGOSTO** **Descubre el Aula de Medio** **Ambiente Las Vaquerizas**

Conoce este espacio dedicado a la educación ambiental y descubre iniciativas relacionadas con el compostaje, el huerto ecológico, la biodiversidad y la sostenibilidad. Un lugar para aprender, experimentar y conectar con la naturaleza durante todo el verano.

**AULA DE MEDIO AMBIENTE**  
**LAS VAQUERIZAS**

**De lunes a viernes,**  
**8:00 a 15:00 h**

**INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:**  
Acceso libre durante el horario de apertura.

## **1 JULIO - 30 SEPTIEMBRE** **Exposición "CRAS Félix** **Rodríguez de la Fuente:** **rehabilitando fauna** **silvestre"**

Una muestra dedicada al trabajo que realiza el Centro de Recuperación de Animales Silvestres (CRAS) Félix Rodríguez de la Fuente, referente en la atención, recuperación y conservación de la fauna salvaje de la Comunidad de Madrid. La exposición permite conocer de cerca la labor veterinaria, científica y educativa que contribuye a la protección de la biodiversidad.

**AULA DE MEDIO AMBIENTE**  
**LAS VAQUERIZAS**

**En horario de apertura**  
**del centro**

**INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:**  
Entrada libre. Actividad recomendada para todos los públicos.

# uraleza...

# Programación Mayores

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES  
ANTONIO SOMALO

**del 1 al 24 de julio**

## Talleres de Actividad Física

Programa de ejercicio físico adaptado dirigido por Guillermo Candela, monitor de actividades físicas del Centro Municipal de Mayores, con propuestas orientadas a mejorar la movilidad, la condición física y el bienestar general.

### H O R A R I O S

- **Aquagym:** lunes, miércoles o viernes, 10:15 o 11:15 h.
- **Pilates:** lunes o miércoles, 12:15 h.
- **Estiramientos:** martes o jueves, 12:15 h.
- **Mantenimiento Físico Bajo/Medio:** martes o jueves, 11:15 h.
- **Corrección Postural:** lunes o jueves, 18:15 h.
- **Taller de Espalda:** miércoles, 18:15 h.
- **Movilidad Reducida:** martes y jueves, 10:15 h.
- **Atención Individual:** viernes, 12:15 h.

### INFORMACIÓN

#### COMPLEMENTARIA:

Inscripciones: [centro.mayores@trescantos.es](mailto:centro.mayores@trescantos.es)



**del 20 al 31 de julio**

## Área de Psicología

Programa de actividades dirigido por Marta Sevilla, psicóloga del Centro Municipal de Mayores, orientado a fomentar el bienestar emocional, la estimulación cognitiva y el envejecimiento activo a través de talleres y encuentros grupales.

### H O R A R I O S

- **Memoria:** martes y miércoles, 10:15 o 11:15 h.
- **Memoria Bajo:** viernes, 10:15 y 11:15 h.
- **Taller para Cuidadores:** martes, 12:15 h.
- **Envejecimiento Activo:** jueves, 12:15 h.
- **Tardes de Tertulia:** lunes y miércoles, 17:00 h.



**Todo julio**

## **Talleres de Nuevas Tecnologías**

Sesiones formativas dirigidas por David Pérez, monitor de informática del Centro Municipal de Mayores, destinadas a mejorar el manejo de dispositivos digitales y fomentar la autonomía tecnológica de las personas mayores.

### **H O R A R I O S**

→ **Móvil y Tablet:** de lunes a jueves, de 10:15 a 11:45 h.

→ **Ordenador:** de lunes a jueves, de 12:00 a 13:30 h.

**INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA:** Actividades gratuitas. Plazas limitadas hasta completar aforo.



**Todo julio**

## **Actividades Físico-Sociales**

Propuesta de actividades de ocio activo y convivencia dirigida por Raquel Salmerón, animadora sociocultural del Centro Municipal de Mayores, para fomentar la participación, la actividad física y las relaciones sociales.

### **H O R A R I O S**

→ **Baile en Línea Iniciación:**

viernes, a las 10:15 h.

→ **Baile en Línea Medio:** lunes 11:15 h., miércoles 10:15 h. y jueves 11:15 h.

→ **Baile en Línea Avanzado:** viernes, 11:15 h.

→ **Sevillanas Medio:** lunes, 10:15 h.

→ **Bailes de Salón Iniciación:** martes, 11:15 h.

→ **Bailes de Salón Medio:** martes, 10:15 h.

→ **Encuentro Social:** de lunes a viernes, 12:15 h.

→ **Tarde de Juegos:** martes y jueves, 17:00 h.

→ **Tarde de Tertulia:** lunes, 17:00 h.

# Lecturas Refrescantes

LAS BIBLIOTECAS  
DE TRES CANTOS  
RECOMIENDAN



El verano es sinónimo de tiempo libre, descanso y nuevas experiencias. También es la oportunidad perfecta para reencontrarse con la lectura y disfrutar de aquellos libros que durante el resto del año han quedado pendientes. Por eso, las **Bibliotecas Municipales de Tres Cantos** vuelven a poner en marcha su campaña "**Lecturas Refrescantes**", una invitación a viajar, aprender, emocionarse y divertirse a través de los libros durante las vacaciones.

Para facilitar que los lectores disfruten de sus lecturas sin prisas, las bibliotecas amplían su préstamo de verano. Del 15 de junio al 15 de agosto, los libros podrán mantenerse en préstamo durante 45 días, frente a los 30 habituales. Además, los usuarios podrán llevarse hasta 6 libros, 6 CDs de música o películas durante 15 días y 3 revistas durante 15 días.

# Ola de Verano 2026

Los más pequeños también cuentan con propuestas especialmente pensadas para ellos. La guía "**Ola de Verano 2026**" reúne una cuidada selección de títulos para niños de entre 3 y 12 años, organizada por franjas de edad para ayudar a las familias a encontrar lecturas adaptadas a cada etapa y despertar el gusto por los libros desde edades tempranas.

Las Bibliotecas de Tres Cantos permanecerán abiertas durante el periodo estival, aunque con horarios adaptados. La **Biblioteca Lope de Vega** ofrecerá servicio bibliotecario en horario de mañana entre el 15 de julio y el 16 de agosto, mientras que la **Biblioteca Fundación C.M.** permanecerá cerrada del 27 de julio al 30 de agosto.



## Summer Books

Para los jóvenes lectores, las bibliotecas presentan "**Summer Books**", una selección de novelas y cómics recomendados para estudiantes de Secundaria y Bachillerato. Las propuestas están clasificadas en tres niveles de edad, +12, +14 y +16 años, e incluyen historias de aventura, fantasía, misterio, actualidad y narrativa gráfica para disfrutar durante todo el verano.

Porque no hay mejor compañero para una tarde de verano que un buen libro, este año vuelve a refrescar tus vacaciones con las propuestas lectoras de las Bibliotecas de Tres Cantos.



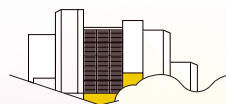
## ACTIVIDADES INFANCIA Y JUVENTUD

### 'Cine a tu aire'

La Concejalía de Juventud vuelve a poner en marcha una nueva edición de 'Cine a tu Aire', una iniciativa dirigida a jóvenes empadronados en Tres Cantos de entre 12 y 35 años. Hasta el próximo 7 de julio se sortearán 50 entradas dobles para disfrutar de una película en los Cines Odeón de Tres Cantos antes del 31 de julio. Para participar, los interesados deberán seguir las instrucciones que se dan en la cuenta de Instagram @juventud3c

**Información complementaria:** El suplemento correspondiente a películas en formato 3D o sesiones especiales no está incluido.

¿Todavía no tienes  
plan para este verano?



▼ÉRTICE  
CENTRO JOVEN

El **Centro Juvenil Vértice** aún dispone de las últimas plazas en algunas de las actividades incluidas en su programación estival.

Talleres creativos, tecnológicos y de cocina, colonias de escalada, campamento urbano para adolescentes y muchas otras propuestas pensadas para que niños y jóvenes disfruten de unas vacaciones diferentes, aprendiendo, haciendo nuevos amigos y viviendo experiencias inolvidables.

Además, todavía es posible apuntarse al Campamento de Surf en Asturias, que se celebrará del 20 al 28 de julio. Una oportunidad única para disfrutar del deporte, la naturaleza y la convivencia en un entorno privilegiado.

Las personas interesadas pueden obtener más información e inscribirse a través de la web [juventud.trescantos.es](http://juventud.trescantos.es) o en el **Centro Juvenil Vértice**.

# Descubre las Rutas Medioambientales de Tres Cantos



Ruta 1 · Biodiversidad mediterránea  
**Puente de la Marmota**

Ruta 2 · Naturaleza tricantina  
**Valdeloshielos**

Ruta 3 · Escapada en familia  
**Camino de Santiago**

Ruta 4 · Un cinturón natural  
**El anillo verde**

Ruta 5 · Por canales y cañadas  
**Muro castillo de Viñuelas**

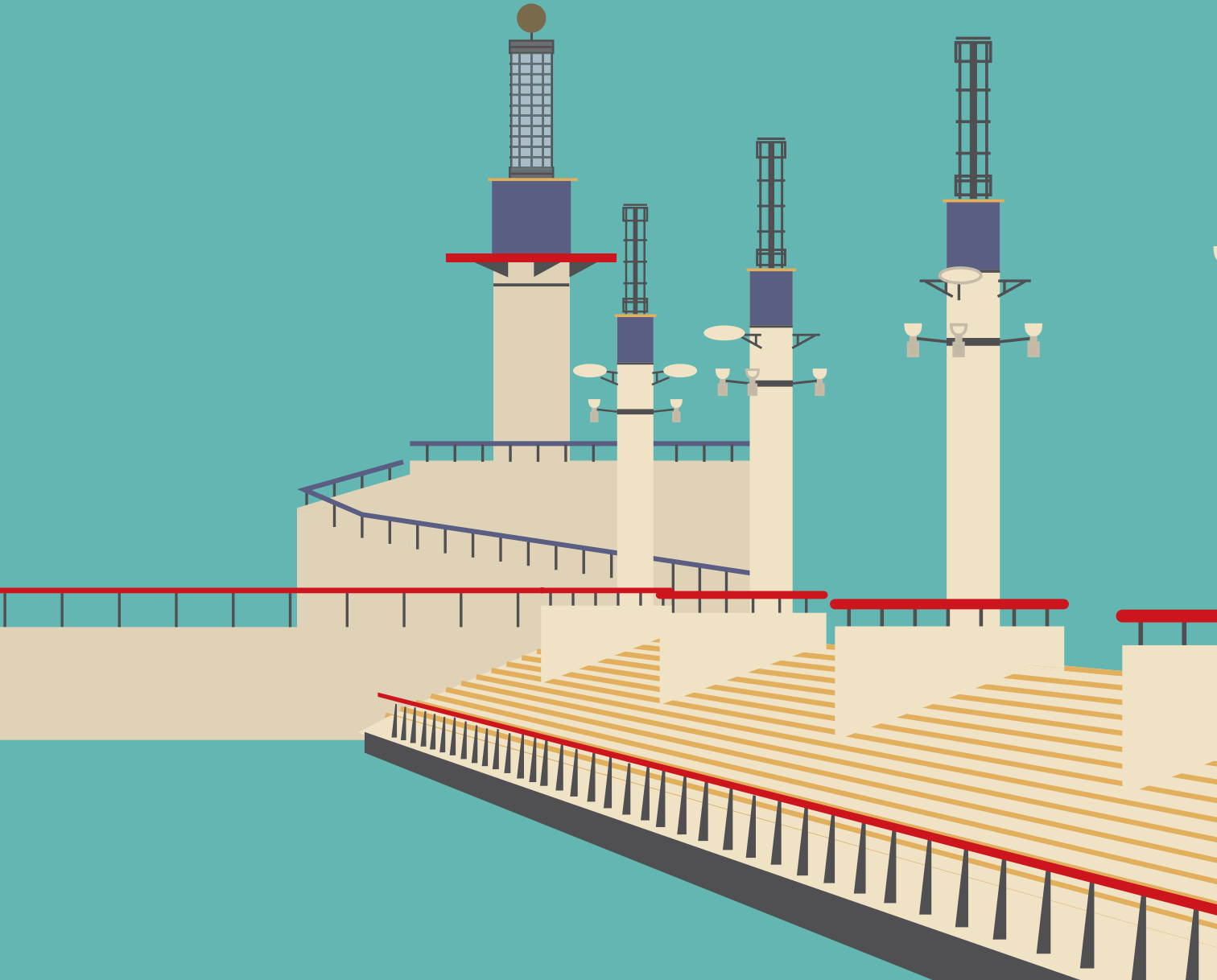
Ruta 6 · Rodeados de campo  
**Parque de los alcornoques**

Ruta 7 · Conectados por el arroyo  
**Arrollo Valdecarrizo-Bodonal**

Ruta 8  
 **ARCO  
VERDE**

Consulta  
aquí toda la  
información





# Y EN SEPTIEMBRE...

- Mercado temático: Western
- Ola Septiembre
- 35 horas de deporte
- Jornadas Gastronómicas
- Feria del Destockaje

## 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: Cristina Miguel Lasso

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**