

# CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES ANTONIO SOMALO



ACTIVIDADES  
— 2026-2027 —

# ÍNDICE DE ACTIVIDADES

## TALLERES IMPARTIDOS POR PERSONAL DEL CENTRO

### ÁREA CORPORAL

#### GIMNASIO CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

MANTENIMIENTO FÍSICO  
CORRECCIÓN POSTURAL  
ESTIRAMIENTOS  
MOVILIDAD REDUCIDA  
TALLER DE ESPALDA

#### PABELLÓN LAURA OTER

PILATES  
ESTIRAMIENTOS  
MANTENIMIENTO FÍSICO  
AVANZADO  
ZUMBA  
BAILE EN LÍNEA

### ÁREA PSICOLOGÍA

MENTE ACTIVA

### NUEVAS TECNOLOGÍAS

ORDENADOR  
MÓVIL / TABLET  
(ANDROID)

### ÁREA FÍSICO SOCIAL

BAILES DE SALÓN SOCIAL  
BAILE ESPAÑOL  
SEVILLANAS  
CASTAÑUELAS  
VARIEDADES MUSICALES  
GUITARRA  
PERCUSIÓN CORPORAL  
BAILAR SENTADO

## TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

ACORDEÓN INICIACIÓN  
ACORDEÓN MEDIO  
CONTINENTAL  
CHIKUNG  
NUESTRO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD  
AJEDREZ INICIACIÓN  
AJEDREZ MEDIO  
BIODANZA  
*BRIDGE* MEDIO  
BOLILLOS  
CONOCE MADRID  
FRANCÉS CONVERSACIÓN  
FRANCÉS INICIACIÓN-MEDIO  
CULTURA FRANCESA  
INGLÉS INICIACIÓN-MEDIO  
INGLÉS MEDIO  
HISTORIA DEL ARTE  
PADEL  
BAILES DE SALÓN  
MARCHA SALUDABLE  
MEDITACIÓN GUIADA  
PINTURA CON ACUARELA  
PINTURA AL ÓLEO  
INICIACIÓN Y AVANZADO  
MENEÍTOS  
TALLER DE PLANTAS  
(OCTUBRE A MARZO)  
TEATRO INICIACIÓN  
BAILES LATINOS EN RUEDA  
INTERMEDIO Y AVANZADO

**C**recer en años no significa detenerse, sino abrir una etapa distinta en la que el tiempo puede dedicarse a aquello que realmente aporta bienestar: aprender, compartir, mantenerse activo y disfrutar de nuevas experiencias.

En Tres Cantos vemos cada día cómo las personas mayores sois una parte imprescindible del municipio. Vuestra energía, vuestras ganas de participar y vuestra capacidad para seguir afrontando nuevos retos son un ejemplo para todos.

Con este espíritu nace la programación del Centro Municipal Antonio Somalo Bernal: un espacio pensado para encontrarse, descubrir nuevas aficiones y seguir desarrollando capacidades e inquietudes. Un lugar donde el aprendizaje, la convivencia y el ocio se unen para crear un entorno activo, cercano y enriquecedor.

Esta guía reúne una amplia oferta de talleres, cursos y actividades dirigidas a todos vosotros. Propuestas culturales, creativas, deportivas, tecnológicas y recreativas diseñadas para favorecer el bienestar físico y emocional, estimular la mente y reforzar las relaciones sociales.

Además de aprender o mantenerse activo, participar en estas actividades significa compartir tiempo, crear vínculos y formar parte de una ciudad dinámica y participativa. Porque muchas veces lo más importante no es solo la actividad en sí, sino todo lo que surge alrededor de ella: las conversaciones, las amistades y los momentos compartidos.

Desde el Ayuntamiento seguimos trabajando para ampliar recursos y ofrecer nuevas oportunidades que respondan a las necesidades e intereses de nuestros mayores. El objetivo es claro: que cada persona encuentre en este centro un espacio abierto, cercano y lleno de vida.

Porque una ciudad que cuida de sus mayores es una ciudad que cuida de su propia esencia. Y en Tres Cantos queremos seguir construyendo entre todos un municipio para disfrutar cada etapa de la vida.

**Jesús Moreno**  
*Alcalde de Tres Cantos*



## TALLERES IMPARTIDOS POR PERSONAL DEL CENTRO



# ACTIVIDADES FÍSICAS

**DURACIÓN**  
Todo el curso

**OBJETIVOS:** Se pretende mejorar la forma física de los usuarios, trabajando diferentes capacidades físicas, como la movilidad, el equilibrio y la coordinación, mediante la mejora de la fuerza, la flexibilidad y el sistema cardiovascular.

### MANTENIMIENTO FÍSICO ALTO

**DIRIGIDO A:** Es una actividad dirigida a personas que no tienen problemas motores y se consideran muy activas.

**REQUISITOS:** Imprescindible poder tumbarse y levantarse del suelo.

**LUGAR:** Gimnasio Centro de Mayores.

A. Lunes	10:15-11:00
B. Miércoles	10:15-11:00
C. Jueves	10:15-11:00

### MANTENIMIENTO FÍSICO MEDIO

**DIRIGIDO A:** Personas que, a pesar de padecer alguna dolencia muscular, no están incapacitados a realizar ningún tipo de movimiento.

**REQUISITOS:** No es apto para personas con dificultades físicas.

**LUGAR:** Gimnasio Centro de Mayores.

A. Lunes	12:15-13:00
B. Miércoles	12:15-13:00
C. Jueves	12:15-13:00

### MANTENIMIENTO FÍSICO BAJO

**DIRIGIDO A:** Personas que se consideran poco activas o sedentarias.

**REQUISITOS:** Poder realizar la actividad de pie.

**LUGAR:** Gimnasio Centro de Mayores.

A. Lunes	11:15-12:00
B. Miércoles	11:15-12:00
C. Jueves	11:15-12:00



## CORRECCIÓN POSTURAL

**Trabajar a través de nuestra propia percepción y autoconocimiento corporal las posiciones más adecuadas.**

**DIRIGIDO A:** Personas que quieren mejorar su postura.

**REQUISITOS:** Imprescindible poder tumbarse y levantarse del suelo.

**LUGAR:** Gimnasio Centro de Mayores.

A. Lunes	18:15-19:00
B. Martes	10:15-11:00
C. Viernes	12:15-13:00

## ESTIRAMIENTOS

**Reducir la tensión muscular, favorecer la coordinación y prevenir lesiones, a través de los ejercicios adaptados por el monitor.**

**DIRIGIDO A:** Personas que necesitan relajar la musculatura.

**REQUISITOS:** Imprescindible poder tumbarse y levantarse del suelo.

**LUGAR:** Gimnasio Centro de Mayores.

A. Lunes	13:15-14:00
B. Lunes	17:15-18:00
C. Martes	11:15-12:00
D. Miércoles	13:15-14:00
E. Miércoles	17:15-18:00
F. Jueves	13:15-14:00
G. Viernes	13:15-14:00
H. Viernes	17:15-18:00

## MOVILIDAD REDUCIDA

**Mantener y mejorar las capacidades físicas en aquellas personas que necesitan realizar una actividad con mayor supervisión.**

**DIRIGIDO A:** Personas que tienen problemas motrices o precisan de algún aparato que les ayude a moverse (muletas, bastón, silla de ruedas, andadores, etc...).

**REQUISITOS:** Traer el material que utilizan para poder moverse (muletas, bastón, silla de ruedas, andadores, etc...). Comprensión de órdenes sencillas.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

A. Martes y Viernes	10:15-11:00
B. Martes y viernes	11:15-12:00



## TALLER ESPALDA

**Un taller pensado en mejorar la flexibilidad y movilidad de la columna vertebral y de la articulación del hombro.**

**LUGAR:** Sala 2.

A. Martes	12:15-13:00	D. Jueves	11:15-12:00
B. Martes	13:15-14:00	E. Jueves	12:15-13:00
C. Jueves	10:15-11:00	F. Jueves	13:15-14:00

## PILATES

**Fusiona la mente y el cuerpo para realizar un muy buen entrenamiento físico. Lo que hace que lleguemos a tener una salud más plena.**

**La esencia del método son los principios que harán que el ejercicio sea más que un simple movimiento de nuestro cuerpo: respiración, concentración, precisión, control, centralización, entre otros.**

**DIRIGIDO A:** Personas que quiera mantener y/o mejorar la postura, flexibilidad, fuerza, estabilidad central, sistema respiratorio...

**REQUISITOS:** Es necesario tener la capacidad de poder hacer ejercicios en colchoneta en el suelo.

**LUGAR:** Laura Oter.

A. Lunes	9:30-10:30
B. Miércoles	10:30-11:30
C. Viernes	11:30-12:30
D. Viernes	12:30-13:30

## ESTIRAMIENTOS

**Ejercicios específicos que, aplicando técnicas sencillas y directas, nos ayudan a ser más flexibles y a relajarnos. Los estiramientos mantienen los músculos entongados y preparados para el esfuerzo diario.**

**DIRIGIDO A:** Personas que quieran alcanzar y/o mejorar la flexibilidad de sus articulaciones, reducir la tensión muscular y lograr un movimiento más libre.

**REQUISITOS:** Es necesario tener la capacidad de poder hacer ejercicios en colchoneta en el suelo.

**LUGAR:** Laura Oter.

A. Lunes	10:30-11:30
B. Miércoles	09:30-10:30

## MANTENIMIENTO FÍSICO

Se pretende mejorar la forma física de los usuarios, trabajando diferentes capacidades físicas, como la movilidad, el equilibrio y la coordinación, mediante la mejora de la fuerza, la flexibilidad y el sistema cardiovascular.

**DIRIGIDO A:** Es una actividad dirigida a personas que no tienen problemas motrices y se consideran muy activas.

**REQUISITOS:** No es apto para personas con dificultades físicas.

**LUGAR:** Laura Oter.

A. Lunes	11:30-12:30
B. Miércoles	12:30-13:30

## ZUMBA

**DIRIGIDO A:** Es una actividad dirigida a personas que no tienen problemas motrices y se consideran muy activas.

**REQUISITOS:** No es apto para personas con dificultades físicas.

**LUGAR:** Laura Oter.

A. Lunes	12:30-13:30
B. Miércoles	11:30-12:30

## BAILE EN LÍNEA

Se practican Bailes en Línea, Ritmos Latinos y distintas coreografías en línea populares, favoreciendo la coordinación y mejorando la expresión corporal.

**DIRIGIDO A:** Personas que se inician en los bailes en línea por primera vez o tengan unos conocimientos mínimos.

**REQUISITOS:** No es apto para personas con dificultades físicas.

**LUGAR:** Laura Oter.

A. Martes	9:30-10:30
B. Martes	10:30-11:30
C. Martes	11:30-12:30
D. Jueves	9:00-10:00
E. Jueves	10:00-11:00
F. Jueves	11:00-12:00





# ÁREA PSICOLÓGICA

**DURACIÓN**  
Todo el curso

## MENTE ACTIVA

Dirigido a personas que tienen como objetivos:

- Mejorar sus capacidades cognitivas.
- Evitar la aparición de una futura enfermedad neurodegenerativa.

Potenciar un envejecimiento saludable. Conseguir que las funciones cognitivas mantengan un funcionamiento dentro de la normalidad.

Fomentar las relaciones sociales, evitando que las personas se aislen y mejorar sus redes de apoyo entre iguales, tanto a nivel emocional como instrumental.

Incrementar la autonomía personal.

Mejorar e incrementar la autoestima, mejorar el sentimiento de bienestar emocional, psicológico y de salud en general.

Mejorar la calidad de vida.

**MENTE ACTIVA dirigido a:** Personas SIN deterioro cognitivo.

**MENTE ACTIVA BAJO dirigido a:**

Personas con leves dificultades cognitivas (sin diagnóstico de enfermedad).  
Personas mayores de 80 años.

**LUGAR:** Sala 3

PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDAD, CONSULTAR CON LA PSICÓLOGA

**\* El psicólogo del centro hará los cambios necesarios para adecuar el nivel específico de cada persona.**

A. Martes	10:15-11:00
B. Martes	11:15-12:00
C. Miércoles	10:15-11:00
D. Miércoles	11:15-12:00
E. Miércoles	12:15-13:00
F. Miércoles	13:15-14:00
G. Miércoles (ON LINE)	16:15-17:00
H. Miércoles	17:15-18:00
I. Viernes (BAJO)	10:15-11:00
J. Viernes (BAJO)	11:15-12:00
K. Viernes (BAJO)	12:15-13:00



**DURACIÓN**  
Trimestral

## NUEVAS TECNOLOGÍAS



### ORDENADOR

Aprenderemos competencias digitales como manejar sistemas operativos, gestionar archivos y navegar por internet de manera segura entre otras.

**LUGAR:** Sala 5 Informática.

A. Lunes y jueves 12:15-13:45

B. Miércoles y viernes 12:15-13:45

### MÓVIL/TABLET (ANDROID)

Aprenderemos el manejo de herramientas básicas, apps de interés y métodos de seguridad.

**LUGAR:** Sala 5 Informática.

A. Lunes y jueves 10:15-11:45

B. Miércoles y viernes 10:15-11:45

Actividad trimestral, el centro notificará telefónicamente a los usuarios el periodo asignado.



# ÁREA FÍSICO-SOCIAL

**DURACIÓN**  
Todo el curso

## BAILES DE SALÓN SOCIAL

**OBJETIVOS:** Adquirir conocimientos básicos de los distintos Bailes de Salón, Mejorar aspectos de desinhibición y expresión corporal, la coordinación y ritmo. Desarrollo del sentido musical. Favorecer las habilidades sociales entre los participantes a través del baile.

Bailes de Salón Social: Aprendizaje de pasos y figuras básicas, coreografías y/o Baile Grupal o Rueda, en función del desarrollo de la clase.

## BAILES DE SALÓN INICIACIÓN .....

**DIRIGIDO A:** Personas que se inician en los bailes de salón por primera vez o tienen conocimientos mínimos.

**REQUISITOS IMPORTANTES:** No es apto para personas con dificultades físicas, que tengan lesiones importantes o problemas de estabilidad y equilibrio. Imprescindible bailar en pareja.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

Lunes 17:15-18:00

## BAILES DE SALÓN MEDIO .....

**DIRIGIDO A:** Personas que tienen un nivel medio de Bailes de Salón.

**REQUISITOS IMPORTANTES:** No es apto para personas con dificultades físicas, que tengan lesiones importantes o problemas de estabilidad y equilibrio. Imprescindible bailar en pareja.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

Lunes 18:15-19:00

## BAILES ESPAÑOL

**OBJETIVOS:** Acercar al alumno a adquirir conocimientos básicos del baile español (rumba, escuela bolera, flamenco básico) con el objetivo de mejorar la expresión corporal, la coordinación y desarrollar la creatividad en un ambiente distendido. Se realizará de manera individual y grupal.

**DIRIGIDO A:** Personas que quieran iniciarse en Danza Española o tengan conocimientos mínimos.

**REQUISITOS:** No es apto para personas con dificultades físicas, que tengan lesiones importantes o problemas de estabilidad y equilibrio.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

Lunes

12:15-13:00

## SEVILLANAS

**OBJETIVOS:** Acercar al alumno a adquirir conocimientos básicos de las sevillanas, con el objetivo de mejorar la expresión corporal, coordinación, así como desarrollar la creatividad en un ambiente distendido. Se realizará de manera individual y grupal.

### SEVILLANAS INICIACIÓN .....

**DIRIGIDO A:** Personas que quieran iniciarse en Danza Española o tengan conocimientos mínimos.

**REQUISITOS:** No es apto para personas con dificultades físicas, que tengan lesiones importantes o problemas de estabilidad y equilibrio.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

Lunes

10:15-11:00

### SEVILLANAS MEDIO .....

Distintos estilos de Sevillanas, tanto en pareja como en grupo, corraleras y abanico. Siempre en función del nivel y desarrollo del grupo.

**DIRIGIDO A:** Personas que quieran iniciarse en Danza Española o tengan conocimientos mínimos.

**REQUISITOS:** No es apto para personas con dificultades físicas, que tengan lesiones importantes o problemas de estabilidad y equilibrio.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

Lunes

11:15-12:00



## CASTAÑUELAS

**OBJETIVOS:** Aprender a tocar las castañuelas favoreciendo la habilidad manual, trabajando la coordinación dinámica y sensorial dentro de un ambiente distendido.

**INDICADO PARA:** Personas con artrosis o movilidad reducida.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

**DIRIGIDO A:** Personas que NO saben tocar las Castañuelas.

**CASTAÑUELAS INICIACIÓN** ..... Jueves 12:15 – 13:00

**DIRIGIDO A:** Personas que ya tienen unos conocimientos básicos fundamentales.

**CASTAÑUELAS MEDIO** ..... Jueves 11:15 – 12:00

**CASTAÑUELAS ALTO** ..... Jueves 10:15 – 11:00

## PERCUSIÓN CORPORAL Y RITMO

Técnica musical y artística que utiliza el propio cuerpo y voz como instrumento para producir sonidos y ritmos.

**LUGAR:** Sala 9. Actividad trimestral.

Martes 10:15 – 11:00

## BAILAR SENTADO

Divertidos pasos de baile que se ejecutan sentado en una silla, potenciando la resistencia y la forma física.

**LUGAR:** Sala 2. Actividad trimestral.

Miércoles 10:15–11:00

**DIRIGIDO A:** Personas con dificultades de movimiento.

## VARIETADES ARTÍSTICAS

**OBJETIVOS:** Creación de números musicales dentro de un guion. Se trabajará la expresión corporal, capacidad creativa y la musicalidad a través del baile y la voz, fomentando la capacidad participativa y el trabajo en equipo.

**DIRIGIDO A:** Personas que tienen vocación actoral, sentido del humor y quieran desarrollar y potenciar su creatividad.

**REQUISITOS:** Venir con ganas de pasártelo bien, actitud positiva y de respeto.

**LUGAR:** Sala 2.

**Viernes 10:30-12:00**

## MÚSICA

**LUGAR:** Sala 7 música.

**GUITARRA INICIACIÓN .....**

**A. Lunes 10:15-11:00**

**B. Lunes 11:15-12:00**

**GUITARRA MEDIO .....**

**A. Martes 10:15-11:00**

**B. Martes 11:15-12:00**

**GUITARRA MEDIO-AVANZADO .....**

**Martes 12:15-13:00**

**GUITARRA AVANZADO.....**

**Lunes 12:15-13:00**



# TALLERES DINAMIZADOS POR VOLUNTARIOS

**DURACIÓN**  
Todo el curso

## ACORDEÓN INICIACIÓN

Aprende a tocar este instrumento clásico, a través de melodías tradicionales.

**REQUISITOS:** Tener acordeón.

**LUGAR:** Sala 9 juegos.

**Jueves | 11:00-12:00**

## ACORDEÓN MEDIO

Se pretende profundizar en el conocimiento de este instrumento único y tocar juntos piezas musicales.

**REQUISITOS:** Tener acordeón.

**LUGAR:** Sala 9 juegos.

**Miércoles | 10:00-12:00**

## CONTINENTAL

**LUGAR:** Sala 3.

**Viernes | 17:30-19:30**

## CHIKUNG

Aprende y practica esta disciplina con de ejercicios físicos suaves, respiratorios y de concentración.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

**Miércoles | 10:00-11:00**

## NUESTRO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

Lugares emblemáticos de interés, cultural, artístico histórico.

**LUGAR:** Sala 7 música.

**Miércoles | 17:00-18:00**

## AJEDREZ INICIACIÓN

En clases teóricas y prácticas se explican los principios fundamentales del ajedrez, y se aprenden los movimientos básicos y las estrategias necesarias para progresar y ganar las partidas. Es conveniente saber mover las piezas.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala 8.

**Jueves | 18:00-19:30**

## AJEDREZ MEDIO

Clases dirigidas a poner en práctica las reglas del juego y la teoría.

**DIRIGIDO A:** Usuarios que tengan conocimientos de ajedrez básicos ya asentados.

**LUGAR:** Sala 8.

**Martes | 18:00-19:30**

## BIODANZA

Trabaja con la música y el movimiento corporal integrado, ayudando a soltar bloqueos físicos y al mismo tiempo emocionales.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Gimnasio.

**Martes | 17:00-18:30**

## BRIDGE MEDIO

Con el objeto de poner en práctica las reglas de este interesante juego de naipes y practicar jugando en un ambiente relajado. Ideal para desarrollar el ingenio.

**DIRIGIDO A:** Usuarios con conocimientos previos del juego.

**LUGAR:** Sala 3.

**Martes | 17:00-19:00**

## BOLILLOS

Aprenderemos o practicaremos la técnica de los bolillos.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala 8.

**A Lunes | 10:30-12:00**

**B Miércoles | 10:30-12:00**

## CONOCE MADRID

Clases teóricas sobre la historia, anécdotas y curiosidades de la ciudad, con visitas periódicas.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala 7.

**Jueves | 17:00-18:00**

## FRANCÉS CONVERSACIÓN

Amplía tus conocimientos participando en grupos de conversación.

**DIRIGIDO A:** Usuarios con conocimientos para conversar.

**LUGAR:** Sala 4.

**A Miércoles | 11:00-12:00**

**B Miércoles | 12:00-13:00**

## FRANCÉS INICIACIÓN-MEDIO

**LUGAR:** Sala 8.

**A Jueves | 11:00-12:00**

**B Jueves | 12:00-13:00**

## CULTURA FRANCESA

Sumérgete en la cultura de Francia, tradiciones, festivales, gastronomía y arte local.

**LUGAR:** Sala 8.

**Martes | 11:00-12:00**

## INGLÉS INICIACIÓN-MEDIO

Con el fin de dar al usuario las herramientas para que se desenvuelva fluidamente en inglés y se comunique en circunstancias concretas de la vida cotidiana.

**DIRIGIDO A:** Usuarios con conocimientos básicos previos.

**LUGAR:** Sala 4.

**A Martes | 10:00-11:00**

**B Martes | 11:00-12:00**

## INGLÉS MEDIO

**DIRIGIDO A:** Usuarios con conocimientos básicos previos.

**LUGAR:** Sala 4.

**Sala 4 | A Miércoles | 17:30-18:30**

## HISTORIA DEL ARTE

El objetivo es facilitar al usuario una base que permita valorar y comprender mejor las grandes obras de arte de los distintos períodos de la Historia.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios, sin necesidad de conocimientos previos.

**LUGAR:** Sala 7 música.

**Miércoles | 18:00-19:00**

## PÁDEL

**DIRIGIDO A:** Personas sin dificultades físicas.

**LUGAR:** Pistas S. Embarcaciones.

**A Jueves | 9:00-10:00**

**B Jueves | 10:00-11:00**

## BAILES DE SALÓN

Se aprenderán diferentes tipos de bailes de salón, practicando sus pasos y desarrollando la coordinación y la expresión.

**DIRIGIDO A:** Personas con conocimientos previos de la actividad..

**REQUISITOS:** Inscripción en pareja (ambos deben solicitar la actividad)..

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

**A. Iniciación**

**Viernes | 17:30-18.30**

**B. Intermedio**

**Viernes | 18:30-19.30**



## MARCHA SALUDABLE

Es una actividad física que consiste en caminar con la ayuda e impulso de dos bastones.

**LUGAR:** Plaza Pablo Iglesias.

**A Lun, Miér y Vier. | 10:00-11:00**

**B Martes y Jueves | 9:00-10:00**

## MEDITACIÓN GUIADA

El objetivo es alcanzar el autococonocimiento, el dominio emocional, la relajación y alegría de vivir.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples..

**Miércoles | 11:00-12:00**

## PINTURA CON ACUARELA

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala 4.

**Lunes | 10:00-12:00**

## PINTURA AL ÓLEO INICIACIÓN

Desarrollo de la creatividad, a través de la pintura al óleo.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala 4.

**Jueves | 11:00-12:30**

## PINTURA ÓLEO AVANZADA

Desarrollo de la creatividad, a través de la pintura al óleo.

**DIRIGIDO A:** Usuarios que tengan conocimientos previos de la actividad.

**LUGAR:** Sala 4.

**Viernes | 10:30-11:30**

## MENEÍTOS

Baile de dificultad media, recomendado para personas con agilidad y equilibrio. Divertido y alegre.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

**A Miércoles | 18:30-19:30**

**B Jueves | 18:30-19:30**

## TALLER DE PLANTAS

**Octubre a Marzo**

Diagnóstico de enfermedades y plagas en plantas. Aprenderemos también a través de clases teóricas sobre el cuidado de las plantas.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala 7 música.

**Martes | 17:00-18:00**



## TEATRO INICIACIÓN

Ofrece la posibilidad, a través del arte, de ejercitar la memoria y concentración, de educar la voz, de mejorar la oratoria y la expresión corporal.

**DIRIGIDO A:** Todos los usuarios.

**LUGAR:** Sala 7.

**Martes | 18:00-19:30**

## BAILES LATINOS EN RUEDA INTERMEDIO

La rueda la forman parejas de bailarines en un número indeterminado que realizan figuras de baile combinadas entre ellos.

**REQUISITOS:** Inscripción en pareja (ambos deben solicitar la actividad)..

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

**Viernes | 12:00-13:00**

## BAILES LATINOS EN RUEDA AVANZADO

**REQUISITOS:** Inscripción en pareja (ambos deben solicitar la actividad).

**LUGAR:** Sala de usos múltiples.

**Viernes | 13:00-14:00**



## OTRAS ACTIVIDADES

Espacios abiertos a la participación, donde las personas mayores se convierten en los protagonistas

### **VIAJES Y EXCURSIONES**

Para disfrutar juntos recorriendo la geografía española en un ambiente distendido.

Los distintos destinos y fechas de inscripción se irán publicando a lo largo del año en los tabloneros de anuncio del centro de mayores, canal de *WhatsApp*, ...

### **BAILE LIBRE**

Sábados por la tarde en la sala de usos múltiples a partir de las 18:30 h.

**TALLER DE TALLA** Información en el Centro de Mayores

### **TARDE DE JUEGOS**

**FIESTAS DE REYES, CARNAVAL,  
SAN ISIDRO, OLA SEPTIEMBRE,  
NAVIDAD, ...**

**MUESTRA DE TEATRO Y  
ACTUACIONES DE CORO Y  
RONDALLA EN RESIDENCIAS**

### **SEMANA DEL MAYOR**

**CHARLAS Y TALLERES DE CORTA  
DURACIÓN**

**ACTIVIDADES  
INTERGENERACIONALES**

**Y MUCHAS MÁS...**

## **ASESORIAS POR VOLUNTARIOS DEL CENTRO**

### **JURÍDICA E INFORMÁTICA**

(previa petición de cita en la recepción del Centro)

# CÓMO INSCRIBIRSE

1. Para solicitar la inscripción en las actividades del Centro es IMPRESCINDIBLE ser socio/a del mismo y cumplir los requisitos establecidos, siendo gratuito formar parte del centro y el acceso a las actividades generales.
2. Las solicitudes podrán presentarse a través de sede electrónica, registro del ayuntamiento, on-line y de manera presencial en los horarios y días indicados en el Centro de Mayores.
3. Cada socio podrá solicitar **2 actividades impartidas por profesionales del Centro y otras 2 impartidas por voluntarios, no pudiendo repetir dos veces la misma actividad**. Cuando el número de solicitudes para participar en una actividad sea superior al número de plazas ofertadas, éstas se adjudicarán de manera equitativa para que cada socio/a pueda comenzar el curso con una actividad. Las personas que no tengan plaza pasarán a la lista de espera de la actividad solicitada.
4. Todas las solicitudes que estén incorrectamente cumplimentadas o estén sin sellar o sin registrar, serán excluidas del proceso de selección.
5. Los socios deberán auto cumplimentar un resguardo a la entrega de la solicitud.
6. Las actividades impartidas por voluntarios están sujetas a su disponibilidad. Si por causa de fuerza mayor, pese al compromiso adquirido, los voluntarios no pudieran mantener la actividad durante el curso, el Centro no puede asegurar que se mantenga la actividad con otro monitor voluntario.
7. Los socios temporales sólo podrán realizar actividades si hubieran quedado plazas vacantes.
8. **Los monitores (profesionales de plantilla y voluntarios) podrán cambiar a los usuarios de un grupo a otro por su valoración técnica, si consideran que, por su nivel o condición física, el usuario no se ajusta al perfil del grupo solicitado.**
9. Se comprobará la asistencia diaria de los socios adscritos a cada actividad. Dos faltas mensuales sin justificar significarán la baja del socio en la actividad y la incorporación del siguiente en lista de espera.
10. El material para cada actividad deberá ser aportado, si fuera necesario, por cada usuario, siguiendo las indicaciones de cada monitor.

## Plazo de inscripción: Del 1 al 19 de junio de 2026

Exposición de listados definitivos de socios admitidos: **1 de septiembre de 2026**

Comienzo de las clases del próximo curso: **1 de octubre de 2026**

## Reclamaciones sobre el proceso de solicitud de actividades:

Deberán ser realizadas por escrito y entregadas en el Registro Municipal que se encuentra en la planta baja del Ayuntamiento. Podrán hacerlo también a través de la Sede Electrónica del Ayuntamiento.

Tras la valoración y resolución de la reclamación, se contestará al socio.

# Información

## Servicios



### Peluquería

De lunes a viernes

Petición de cita por teléfono o presencial

Tel.: 670 05 34 97



### Podología y fisioterapia

De lunes a viernes

Petición de cita por teléfono o presencial  
en la recepción del centro

Tel.: 911 73 05 85



### Cafetería

Con Menú Diario

Tel.: 653 55 34 75

## Teléfonos de interés

CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES	91 173 05 85
CENTRO DE MAYORES DE LA COMUNIDAD	91 803 82 27
AYUNTAMIENTO	91 293 80 00
ATENCIÓN AL VECINO	91 293 80 10
SERVICIOS SOCIALES	91 293 81 91
CASA DE LA CULTURA	91 293 81 25
CASA DE LA JUVENTUD	91 293 81 50
DEPORTES	91 293 80 70
POLICÍA LOCAL	91 293 80 92
GUARDIA CIVIL	91 807 39 00
BOMBEROS	91 803 11 60
CRUZ ROJA TRES CANTOS	91 360 96 20
URGENCIAS MÉDICAS	061 / 112

QR CANAL

**WhatsApp**



Centro Municipal  
de Mayores

**Antonio Somalo**

Una vez abierto,  
deben pinchar  
en la pestaña  
superior derecha,  
donde pone “SEGUIR”



# FORMULARIO INSCRIPCIÓN

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

**DNI:**

**TELÉFONOS:**

**Nº SOCIO/A**

## TALLERES IMPARTIDOS POR PERSONAL DEL CENTRO

NOMBRE TALLER	DÍA	HORA

Pareja en bailes de salón

## TALLERES IMPARTIDOS POR VOLUNTARIOS DEL CENTRO

NOMBRE TALLER	DÍA	HORA

Pareja en bailes latinos en rueda/Bailes de Salón

**FECHA**

**SELLO**

**FIRMA**

# Información básica de política de privacidad

---

## Responsable del tratamiento

Responsable: Concejalía del Mayor. Ayuntamiento de Tres Cantos.

Delegado de Protección de Datos: [dpd@trescantos.es](mailto:dpd@trescantos.es).

## Actividad de Tratamiento y Finalidad

Tramitación de la presentación de solicitudes, reclamaciones, comunicaciones o escritos genéricos.

## Legitimación y base jurídica del tratamiento

Art. 6.1 a RGPD. El interesado dio su consentimiento para el tratamiento de sus datos personales para uno o varios fines específicos.

Art. 6.1c RGPD. El tratamiento es necesario para el cumplimiento de una obligación legal aplicable al responsable del tratamiento.

Art. 6.1e RGPD. El tratamiento es necesario para el cumplimiento de una misión realizada en interés público o en el ejercicio de poderes públicos conferidos al responsable del tratamiento.

## Derechos

Puede ejercitar, si lo desea, los derechos de acceso, rectificación y supresión de datos, así como solicitar que se limite el tratamiento de sus datos personales, oponerse al mismo, solicitar en su caso la portabilidad de sus datos, así como a no ser objeto de una decisión individual basada únicamente en el tratamiento automatizado, incluida la elaboración de perfiles. Según la Ley 39/2015, el RGPD (UE) y la Ley Orgánica 3/2018, puede ejercitar sus derechos por Registro Electrónico o Registro Presencial, en ambos casos haciendo constar la referencia "Ejercicio de derechos de protección de datos".

No se tomarán decisiones automatizadas con sus datos ni elaboración de perfiles, con efectos jurídicos o relevantes, ni se procederá a transferencia internacional de datos.

## Conservación de datos

Se conservarán durante el tiempo necesario para cumplir con la finalidad para la que se recabaron y para determinar las posibles responsabilidades que se pudieran derivar de dicha finalidad y del tratamiento de los datos, para poder dar cobertura a posibles reclamaciones o requerimientos legales

que puedan presentarse una vez finalizados los procedimientos que justificaron su recogida. Será de aplicación lo dispuesto en la normativa de archivos y documentación.

## Cesión de datos

Solo se cederán datos a los órganos administrativos en orden de tramitación y en obligación legal o judicial.

## Derecho a retirar el consentimiento prestado para el tratamiento en cualquier momento

Cuando el tratamiento esté basado en el consentimiento explícito, tiene derecho a retirar el consentimiento en cualquier momento, sin que ello afecte a la licitud del tratamiento basado en el consentimiento previo a su retirada.

## Derecho a presentar una reclamación ante la Autoridad de Control

Tiene derecho a presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos [www.aepd.es](http://www.aepd.es) si no está conforme con el tratamiento que se hace de sus datos personales.

## Categoría de datos objeto de tratamiento

Datos de carácter identificativo: nombre apellidos, teléfono, dni, correo electrónico y número de socio/a.

## Fuente de la que procedan los datos

El propio interesado/el representante.

## Información adicional

Para consultar la información sobre protección de datos del Ayuntamiento de Tres Cantos puede ver nuestra Política de Privacidad en <https://web.trescantos.es/aviso-legal-politica-de-privacidad-y-de-cookies/>

El presentador se compromete a trasladar la información sobre protección de datos a cada uno de los sujetos pasivos.

Para consultar información adicional y detallada de la información y de la normativa aplicable en materia de protección de datos puede hacerlo en la web de la Agencia Española de Protección de Datos [www.aepd.es](http://www.aepd.es).

# FORMULARIO INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS:

DNI:

TELÉFONOS:

Nº SOCIO/A

## TALLERES IMPARTIDOS POR PERSONAL DEL CENTRO

NOMBRE TALLER	DÍA	HORA

Pareja en bailes de salón

## TALLERES IMPARTIDOS POR VOLUNTARIOS DEL CENTRO

NOMBRE TALLER	DÍA	HORA

Pareja en bailes latinos en rueda/Bailes de Salón

FECHA

SELLO

FIRMA