



GUÍA DE
RECURSOS PARA
**PERSONAS
MAYORES**
DE TRES CANTOS



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

”

*Porque el verdadero valor
de una sociedad se mide
por cómo cuida a sus mayores*

GUÍA DE RECURSOS PARA **PERSONAS** **MAYORES** DE TRES CANTOS



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

Vivir bien no es solo una cuestión de salud, sino de sentirse parte de algo. Con el paso de los años, esa idea cobra aún más sentido: mantenerse activo, seguir aprendiendo y compartir tiempo con los demás no es solo importante, es esencial.

Las personas mayores sois el mejor ejemplo de ello. A través de vuestra experiencia, de todo lo vivido — los momentos de alegría, pero también los de dificultad — habéis construido no solo vuestras propias historias, sino también la identidad de nuestra ciudad.

Habéis sido clave en la construcción de Tres Cantos, aportando valores como el esfuerzo, el compromiso y el sentido de convivencia. Pero, además, habéis sabido transmitir algo aún más valioso: la pasión por la vida, la capacidad de superación y una esperanza que sigue inspirando a todos los tricantinos.

Por eso, desde el Ayuntamiento de Tres Cantos trabajamos con un objetivo claro: cuidar, acompañar y ofrecer oportunidades para que esa vida activa, participativa y plena continúe. Promover el envejecimiento activo, reforzar el bienestar y prevenir la soledad no deseada no es solo una línea de trabajo, es un compromiso con quienes tanto han dado.

Fruto de ese compromiso nace esta Guía de Recursos, elaborada en colaboración con Cruz Roja. Un documento pensado para acercar, de manera clara y útil, todos los servicios, actividades y programas disponibles para todos vosotros.

Aquí no solo encontraréis propuestas deportivas, culturales o formativas. Encontraréis espacios para compartir, para seguir aprendiendo, para disfrutar y, sobre todo, para continuar dotando de vida a nuestra ciudad. Porque, como mostráis cada día, la vida no se mide en los años, sino en la forma de vivirlos.

Jesús Moreno
Alcalde de Tres Cantos



Recursos del Ayuntamiento de Tres Cantos para personas mayores.

Las personas mayores constituyen un pilar esencial de la sociedad, tanto por su experiencia y trayectoria vital como por su contribución activa a la vida del municipio. En este marco, la Concejalía del Mayor del Ayuntamiento de Tres Cantos ha elaborado la presente guía de recursos, con el objetivo de facilitar el acceso a la información, dar a conocer los servicios disponibles y seguir impulsando su participación, autonomía y bienestar.



El Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo Bernal se configura como uno de los principales espacios de referencia para las personas mayores de Tres Cantos. Por este motivo, la guía recoge los recursos y servicios que se desarrollan en este centro, incorporando asimismo el conjunto de programas y prestaciones ofrecidos desde otras áreas municipales y desde las entidades que forman parte de la red social del municipio.



Canal de WhatsApp Informativo

El Ayuntamiento de Tres Cantos ofrece la posibilidad de mantenerse informado a través de un canal de WhatsApp específico para personas mayores, donde se actualiza información sobre actividades, talleres, charlas (no interactivo, solo informativo).

Acceso:

Escanear código QR que se muestra, o solicitar ayuda al personal del centro para la instalación y uso.



Centro Municipal de Mayores Antonio Somalo Bernal

Este espacio municipal está dedicado a promover el envejecimiento activo y el bienestar de las personas mayores. Es un lugar de encuentro diseñado para fomentar la participación social, prevenir la soledad no deseada y ofrecer recursos que mejoren la calidad de vida de sus usuarios.

Dirección:

Avenida de los Labradores, 24.
Tres Cantos.

Contacto:

911 730 585
centro.mayores@trescantos.es

Horario del Centro:

De lunes a sábado, de 10.00 a 20.00 h.

Servicio de Cafetería

La cafetería del centro tiene como objetivo facilitar el acceso a una alimentación saludable y equilibrada. Además, funciona como un punto de reunión fundamental para favorecer la convivencia y el encuentro entre los mayores del municipio.

Beneficio:

Precios reducidos para los socios del centro.

Horario:

De lunes a sábado, de 9.00 a 20.00 h.

Ubicación:

Avenida de los Labradores, 24.



Servicio de Fisioterapia y Podología

El centro ofrece servicios especializados de fisioterapia y podología con el fin de mejorar la salud física y la movilidad de los mayores. Este recurso permite acceder a tratamientos profesionales con un coste inferior al del mercado general.

Acceso:

Solicitud de cita previa presencialmente o por teléfono en el 911 730 585.

Horario:

De lunes a viernes, de 10.00 a 20.00 h.

Ubicación:

Avenida de los Labradores, 24.



Servicio de Peluquería

Este servicio público de interés social ofrece cuidados estéticos profesionales con tarifas adaptadas a las pensiones de jubilación. Las instalaciones están totalmente preparadas para atender a personas con movilidad reducida.

Acceso:

Es necesario solicitar cita previa, ya sea de forma presencial o por teléfono llamando al 670 053 497 o a 911 730 585 l.

Horario:

De lunes a viernes, de 10.00 a 20.00 h.

Ubicación:

Avenida de los Labradores, 24.





ACTIVIDADES EN EL CENTRO DE MAYORES

El Centro ofrece un amplio programa de actividades diseñado para cubrir los intereses y necesidades de todos los usuarios, dividiéndose en las siguientes áreas:

1. Físicas y de bienestar

Propuestas enfocadas a mantener la salud corporal, mejorar la movilidad y fomentar el movimiento:

- Mantenimiento físico, corrección postural y estiramientos.
- Gimnasia general y gimnasia adaptada para personas con movilidad reducida.
- Disciplinas dirigidas como Pilates, Zumba y clases de Aquagym.
- Variedad de bailes: baile en línea, sevillanas y uso de castañuelas.

2. Cognitivas y mentales

Talleres diseñados para ejercitar la mente, mejorar la agilidad mental y adquirir nuevos conocimientos:

- Talleres de memoria y programas de estimulación cognitiva.
- Clases de idiomas: inglés y francés.
- Formación tecnológica: informática, uso del teléfono móvil y nuevas tecnologías.

PASOS PARA INSCRIBIRSE:

- Solicitar información al personal del centro.



3. Culturales y artísticas

Espacios dedicados al aprendizaje de las artes y al fomento de la expresión personal:

- Artes escénicas y música: teatro musical, clases de guitarra y música en grupo.
- Artes plásticas: talleres de pintura, fotografía, diseño gráfico e historia del arte.
- Manualidades diversas y charlas culturales sobre temas de actualidad e interés.

4. Ocio y relaciones personales

Iniciativas pensadas para favorecer el encuentro social, la convivencia y el entretenimiento:

- Grupos de juego: ajedrez, bridge, continental, rummy, entre otros.
- Eventos sociales: baile social, excursiones y salidas culturales organizadas.
- Grandes celebraciones: festivales de Navidad, Carnaval, Feria de Abril y San Isidro.

5. Aire libre y nuevas iniciativas

Fomento del ejercicio y la socialización en espacios abiertos:

- Huertos urbanos: espacios accesibles adaptados para personas con movilidad reducida.
- Deporte exterior: Marcha Nórdica y clases de Pádel.

6. Intergeneracionales

Espacios de intercambio de conocimientos y experiencias donde conviven personas mayores y jóvenes del municipio:

- Jornadas compartidas de juegos tradicionales: bingo musical, mus, parchís o ajedrez.
- Talleres temáticos: creación de coronas de Adviento, canto de villancicos y otros encuentros estacionales.

PLAN SAVIA: ATENCIÓN Y CUIDADO AL MAYOR

El Plan SAVIA es una estrategia municipal diseñada para mejorar la atención y la calidad de vida de las personas mayores en Tres Cantos. Este plan incluye múltiples acciones transversales que implican a todas las áreas del Ayuntamiento, situando al municipio dentro de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores.

- **Objetivo:** Garantizar un envejecimiento digno, activo y con servicios adaptados a las necesidades reales de los vecinos.
- **Acceso a la información:** Puede consultar los detalles del plan en el Centro Municipal de Mayores.
- **Contacto:** centro.mayores@trescantos.es



OBSERVATORIO LOCAL CONTRA LA SOLEDAD NO DESEADA

Este es un espacio profesional dedicado a identificar y apoyar a aquellas personas que, por diversas circunstancias, se encuentran en situación de aislamiento. En colaboración con instituciones y asociaciones locales, el Observatorio propone actividades y redes de apoyo para fomentar la integración y recuperar los lazos de convivencia ciudadana.

- **Finalidad:** Ofrecer alternativas de acompañamiento y participación para asegurar que ningún mayor se sienta solo en nuestro municipio.
- **Ubicación:** Avenida de los Labradores, 24.





Área municipal: Voluntariado

Concejalía de Familia e Igualdad



PUNTO DE INFORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO

Este espacio municipal tiene como objetivo promover, fomentar y difundir la acción voluntaria en Tres Cantos. Es el lugar de referencia para aquellas personas que desean dedicar parte de su tiempo a ayudar a los demás, ofreciendo asesoramiento personalizado sobre las distintas opciones de colaboración disponibles en el municipio.

- **Servicios:** Información, formación y orientación sobre el voluntariado tanto en entidades sociales (Cruz Roja, Atremo, AMI 3, San Camilo, Finsol, entre otras) como en áreas municipales, incluyendo el centro de mayores.
- **Dirección:** Plaza de la Estación, 4. Tres Cantos (Edificio Municipal 21 de marzo).
- **Teléfono:** 912 938 000.
- **Correo electrónico:** piv@trescantos.es

Área municipal: Familia



ASESORÍA JURÍDICA

Este servicio municipal ofrece asesoramiento jurídico familiar mediante atención personalizada y directa. Los vecinos pueden resolver sus dudas a través de consultas individuales o grupales, con una duración de entre 45 y 60 minutos, disponibles en modalidad presencial, telefónica u online.



PROGRAMA MAYORES-IURIS

Se trata de un recurso específico para personas mayores de 65 años que garantiza una atención prioritaria. El compromiso de este programa es atender las consultas en un plazo máximo de 72 horas hábiles dentro del horario del servicio.

- **Acceso:** Es necesario solicitar cita previa de forma presencial, por teléfono o a través de la web municipal.
- **Dirección:** Plaza de la Estación, 4. Tres Cantos (Edificio Municipal 21 de marzo).
- **Teléfono:** 912 938 000.
- **Correo electrónico:** asesoria.familia@trescantos.es



Área municipal: Discapacidad
Concejalía de Familia e Igualdad



ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Este servicio municipal ofrece un espacio de información, atención y derivación orientado a mejorar la autonomía y el acceso a recursos de las personas con discapacidad en Tres Cantos.

A través de este punto de atención, los vecinos pueden informarse sobre diversos trámites y beneficios, tales como:

- **Bonificaciones y exenciones:** Reducción en el abono de actividades deportivas, exención del impuesto de circulación de vehículos y descuentos en la programación del Centro Cultural.
- **Movilidad:** Gestión y solicitud de la tarjeta de estacionamiento para personas con movilidad reducida.
- **Accesibilidad:** Información y asesoramiento para la eliminación de barreras arquitectónicas.
- **Orientación:** Derivación a recursos específicos según el tipo de necesidad.
- **Dirección:** Plaza de la Estación, 4. Tres Cantos (Edificio Municipal 21 de marzo).
- **Teléfono:** 912 938 000.
- **Correo electrónico:** personascondiscapacidad@trescantos.es



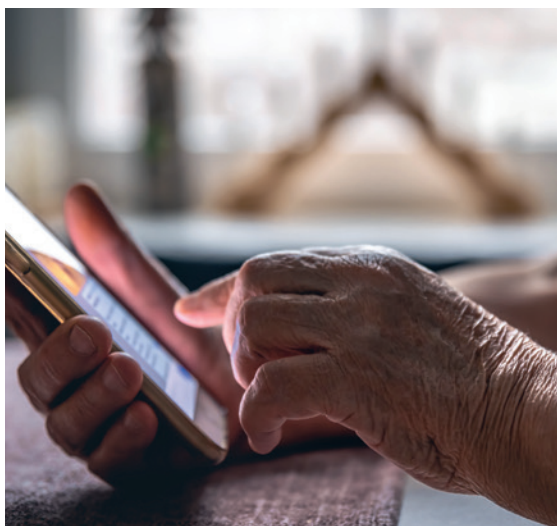
SERVICIOS SOCIALES DE ATENCIÓN PRIMARIA (PROGRAMA DE MAYORES)

Este servicio es la puerta de entrada principal para el apoyo social en el municipio. Su objetivo es asesorar y acompañar a las personas mayores y sus familias en la gestión de los recursos necesarios para su bienestar.

INFORMACIÓN, VALORACIÓN Y ORIENTACIÓN

Este programa ofrece una atención personalizada para analizar situaciones de dificultad y proporcionar el apoyo social necesario. Es el canal oficial para la gestión de trámites clave de la administración:

- **Gestiones principales:** Valoración de situaciones de vulnerabilidad, apoyo social primario, tramitación de recursos municipales y gestión de solicitudes para el **Reconocimiento de la Situación de Dependencia** o sus prestaciones derivadas.
- **Acceso:** Es imprescindible solicitar cita previa (presencial, telefónica u online). Tras la solicitud, se realizará una valoración por parte de los profesionales del equipo de Servicios Sociales.



- **Dirección:** Plaza de la Estación, 4. Tres Cantos (Edificio Municipal 21 de marzo).
- **Teléfono:** 912 938 191.
- **Correo electrónico:** serviciossociales@trescantos.es

SERVICIO MUNICIPAL DE AYUDA A DOMICILIO

Este servicio ofrece apoyo personal y doméstico directamente en el hogar de las personas mayores que presentan dificultades para realizar las actividades básicas de la vida diaria, facilitando así su autonomía y permanencia en su entorno habitual.

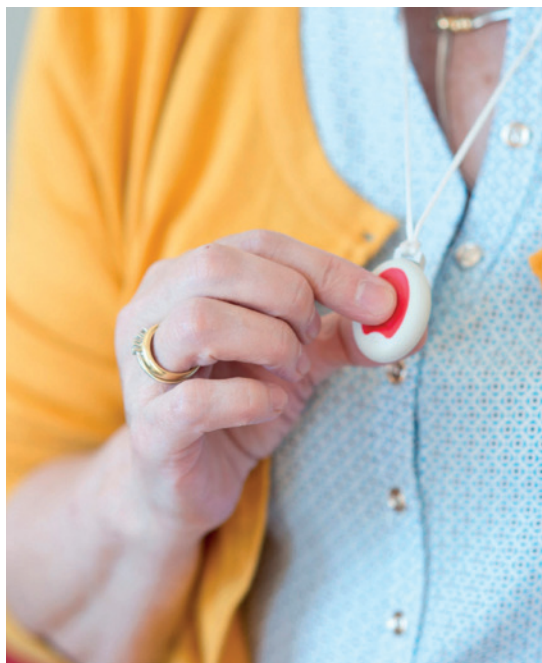
→ **Acceso:** Solicitud de cita presencial, telefónica u online en Servicios Sociales y posterior valoración profesional.



SERVICIO MUNICIPAL DE TELEASISTENCIA

Consiste en un sistema de atención permanente operativa las 24 horas del día, los 365 días del año. Mediante un dispositivo conectado a una central de emergencias, se garantiza una respuesta inmediata ante cualquier necesidad o incidencia en el domicilio.

→ **Acceso:** Solicitud de cita presencial, telefónica u online en Servicios Sociales y posterior valoración profesional.



CENTROS DE DÍA

Se trata de un servicio de atención sociosanitaria prestado en centros especializados durante el horario diurno. En ellos se promueven actividades físicas, cognitivas y sociales orientadas al mantenimiento de las capacidades de la persona mayor.

→ **Acceso:** Solicitud de cita presencial, telefónica u online en Servicios Sociales y posterior valoración profesional.



SERVICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL

Actividad de apoyo técnico dirigida a personas que requieren ayuda para recuperar o mantener habilidades diarias. Está especialmente indicado para quienes presentan una falta de plena autonomía en su vida cotidiana.

→ **Acceso:** Solicitud de cita presencial, telefónica u online en Servicios Sociales y posterior valoración profesional.



→ **Dirección:** Plaza de la Estación, 4.
Tres Cantos (Edificio Municipal 21 de marzo).

→ **Teléfono:** 912 938 191.

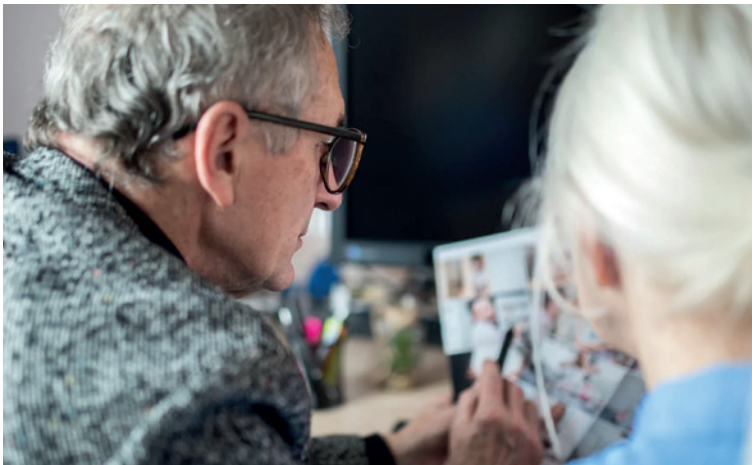
→ **Correo electrónico:**
serviciossociales@trescantos.es



SERVICIO DE PSICOESTIMULACIÓN Y APOYO A CUIDADORES

Espacios de trabajo grupal diseñados tanto para personas que padecen enfermedades incapacitantes como para sus familiares y cuidadores, ofreciendo herramientas de estimulación y soporte emocional.

→ **Acceso:** Solicitud de cita presencial, telefónica u online en Servicios Sociales y posterior valoración profesional.



PROGRAMA MITIGA

Programa de investigación realizado en colaboración con el Hospital de La Paz. Su objetivo es estudiar el efecto de las enfermedades en pacientes y cuidadores mediante el registro de “eventos médicos evitables” a través de una aplicación móvil para mejorar la evolución de la salud.

→ **Acceso:** Solicitud de cita presencial, telefónica u online en Servicios Sociales y posterior valoración profesional.

CENTRO DE ESCUCHA

Servicio gratuito de acogida y orientación gestionado por el Centro de Humanización de la Salud de los Religiosos de San Camilo y subvencionado por el Ayuntamiento. Ofrece apoyo a personas que atraviesan procesos de duelo, soledad, tristeza o conflictos personales.

- **Acceso:** Solicitud de cita presencial o telefónica.
- **Dirección:** Sector Escultores, 39. Tres Cantos (Centro de Humanización de la Salud).
- **Teléfono:** 918 060 696.



Área municipal: Inmigración

Concejalía de Familia e Igualdad



SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA PARA INMIGRANTES

Este recurso municipal ofrece asesoramiento legal especializado en materia de extranjería. El servicio analiza las circunstancias personales de cada ciudadano inmigrante para orientarle y ayudarle a cursar las solicitudes administrativas correspondientes de forma correcta.

- **Acceso:** Es necesario solicitar cita previa.
- **Dirección:** Plaza de la Estación, 4. Tres Cantos (Edificio Municipal 21 de marzo).
- **Teléfono:** 912 938 099.
- **Correo electrónico:** inmigracion@trescantos.es



Área municipal: Igualdad



PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Este servicio ofrece atención profesional integral para la prevención y el abordaje de la violencia de género. Su objetivo es proporcionar un espacio seguro de protección y apoyo tanto a las víctimas como a sus familiares.

- **Servicios:** Atención social, jurídica y psicológica especializada. Además, se encarga de coordinar las intervenciones necesarias ante situaciones de violencia de género en el municipio.
- **Acceso:** Es necesario solicitar cita previa.
- **Dirección:** Plaza de la Estación, 4.
Tres Cantos (Edificio Municipal 21 de marzo).
- **Teléfono:** 912 938 067.
- **Correo electrónico:** mujer@trescantos.es



Área municipal: Educación



UAM+50 EN TRES CANTOS

En el marco del Aula UAM+50, se ofrece una programación académica de calidad para personas mayores de 50 años que deseen seguir formándose por el placer de aprender. Los cursos se imparten en dos cuatrimestres (septiembre-enero y febrero-mayo), con sesiones de una hora y media, dos días a la semana.

- **Precio reducido para vecinos:** 175 € la matrícula (Precio ordinario para no empadronados: 250 €).
- **Lugar de clases:** Factoría Cultural
(Calle del Viento, 2. Frente a la estación de tren).
- **Inscripción:** A través de la web fuam.es/formacion-cat/aula-uam50-en-tres-cantos/
- **Teléfonos para dudas:**
651 197 825 / 651 197 935.

VERANO UNIVERSITARIO: AULA DEL CONOCIMIENTO

Organizado durante las primeras semanas de julio, este programa ofrece charlas divulgativas impartidas por docentes de diversas universidades madrileñas sobre temas de actualidad. Es una oportunidad ideal para ampliar conocimientos y descubrir nuevas áreas de interés en un formato intensivo de verano.

- **Acceso:** Entrada libre y gratuita hasta completar el aforo.
- **Información:** El programa completo se publica anualmente en la sección de Educación de la web **360y5.es**
- **Lugar:** Factoría Cultural (Calle del Viento, 2. Frente a la estación de tren).



Área municipal: Deportes



El deporte es fundamental para mantener la independencia funcional, mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas. El Ayuntamiento promueve un envejecimiento activo a través de una amplia oferta de instalaciones y actividades adaptadas.

OFICINA DEL ÁREA DE DEPORTES

Para información detallada sobre inscripciones y disponibilidad, puede contactar directamente con la oficina central:

- **Dirección:** Avenida de la Luz, 6. (Polideportivo Municipal).
- **Teléfonos:** 912 938 070 / 912 938 071.
- **Correo electrónico:** info.deportes@trescantos.es



MODALIDADES DE ABONO Y BENEFICIOS PARA MAYORES

Existen dos tipos de tarjetas con tarifas reducidas especiales para **mayores de 65 años o jubilados**:

1. Tarjeta de Abonado Sencilla. Es un abono de pago único anual con validez desde su expedición hasta el 15 de junio siguiente.

- Coste para mayores/jubilados: 21,80 € al año (frente a los 30,45 € de la tarifa de adulto).

2. Tarjeta de Abonado “Tres Cantos Deporte”. Es un abono mensual que ofrece mayores beneficios de acceso y descuentos significativos, tanto en el uso de instalaciones como en la inscripción a escuelas deportivas. La validez se mantiene mientras se esté al corriente del pago mensual.

- Coste para mayores/jubilados: 15,00 € al mes (frente a los 38,00 € de la tarifa de adulto).



ACTIVIDADES DESTACADAS

Aunque la oferta es muy extensa, estas son algunas de las actividades con mayor acogida entre las personas mayores del municipio:

- **Aquagym:** Ejercicio en el agua para mejorar la movilidad sin impacto.
- **Baloncesto para mayores:** Deporte de equipo adaptado.
- **Club de Petanca:** Un punto de encuentro clásico para el ocio y la precisión.
- **Walking Fútbol:** Fútbol caminando, una modalidad segura y social.
- **Ground Golf:** Deporte de precisión ideal para practicar al aire libre.



La oferta cultural de Tres Cantos es amplia y diversa, abarcando eventos, espacios de lectura, exposiciones y una variada programación en disciplinas como teatro, danza, música, pintura, escultura y fotografía.

CENTRO CULTURAL ADOLFO SUÁREZ

Es el referente principal de la actividad cultural del municipio, donde se desarrollan gran parte de los espectáculos y actividades.

- **Bonificaciones para mayores:** Las personas mayores de 65 años disfrutan de una bonificación del 50% tanto en la adquisición de localidades para espectáculos como en las cuotas de inscripción de los talleres municipales.
- **Dirección:** Plaza del Ayuntamiento, 2.
- **Teléfono:** 912 938 125.
- **Correo electrónico:** casacultura@trescantos.es



ESCUELA MUNICIPAL DE TALLERES

Ofrece espacios de formación con duración trimestral en una gran variedad de áreas de interés.

- **Artes y manualidades:** Acuarela, dibujo, pintura, encuadernación, grabado, bolillos y tapices.
- **Humanidades e idiomas:** Inglés, francés, historia (universal, de España, contemporánea), conocer Madrid y clubes de lectura.
- **Gastronomía y tecnología:** Cata de vinos, cocina práctica e informática.
- **Bienestar y fotografía:** Gimnasia para la salud, yoga, ritmos latinos y fotografía.





ESCUELAS MUNICIPALES DE ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS

Centros de formación orientados a fomentar la creatividad y la afición artística a través de profesionales cualificados. Se puede elegir entre:

- Escuela Municipal de Música.
- Escuela Municipal de Danza.
- Escuela Municipal de Teatro.

Bibliotecas Municipales

BIBLIOTECA LOPE DE VEGA

- Dirección:
Avenida de los Labradores, 28.
- Teléfono: 912 938 131.
- Correo electrónico:
biblioteca@trescantos.es

BIBLIOTECA FUNDACIÓN CAJA DE MADRID

- Dirección:
Sector Descubridores, 46.
- Teléfono: 912 938 130.
- Correo electrónico:
biblioteca@trescantos.es



VIVIENDA: ACCESIBILIDAD Y ELIMINACIÓN DE BARRERAS

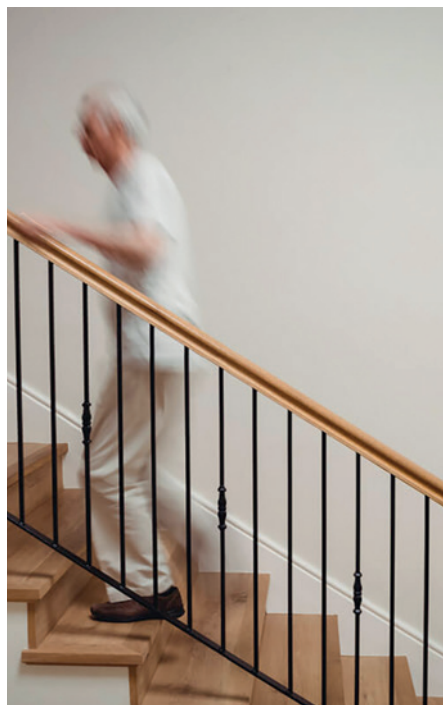
El Ayuntamiento de Tres Cantos, a través de la Concejalía de Vivienda, impulsa la mejora de la habitabilidad en el municipio mediante el apoyo económico para la adaptación de los hogares y edificios.



AYUDAS DE ACCESIBILIDAD Y ELIMINACIÓN DE BARRERAS ARQUITECTÓNICAS

Se trata de una convocatoria anual de ayudas públicas cuyo objetivo es promover la accesibilidad y suprimir las barreras arquitectónicas en los edificios residenciales de Tres Cantos. Estas ayudas están diseñadas para facilitar la movilidad y la seguridad de los vecinos en su entorno privado.

- **Estructura del programa:** La convocatoria se desarrolla en dos líneas de ayuda diferenciadas.
- **Requisitos:** Las condiciones de acceso, plazos y documentación necesaria se establecen en las bases reguladoras que el Ayuntamiento aprueba y publica anualmente.





RECURSOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

CENTRO DE MAYORES DE LA COMUNIDAD DE MADRID



Este centro está destinado a promover el envejecimiento activo y prevenir la dependencia. Su programa fomenta la convivencia, la integración y la participación social a través de actividades físicas, intelectuales y culturales.

- **Dirección:** Sector Descubridores, 24.
- **Teléfono:** 918 038 227.
- **Horario:** De 9:00 a 20:00 h.
- **Consejería:** Familia, Juventud y Política Social.



ENTIDADES Y ASOCIACIONES

CRUZ ROJA TRES CANTOS



Entidad enfocada en reducir la soledad no deseada y fomentar la autonomía de las personas mayores o con discapacidad física. Se requiere una entrevista profesional previa para valorar la intervención.

- **Dirección:** Plaza de la Constitución, 8.
- **Teléfono:** 913 609 620.
- **Horario:** Lunes y miércoles (9:00-19:00 h).
Martes, jueves y viernes (9:00-15:00 h).

Actividades principales:

1. **Contra la soledad:** Visitas o llamadas semanales, lectura en domicilio, taller de ocio (miércoles mañana) y club de lectura mensual.
2. **Alfabetización digital:** Talleres de uso de móvil y aplicaciones, y entrega de dispositivos (Alexa, tablets).
3. **Promoción de la autonomía:** Acompañamiento a gestiones, traslado en vehículos adaptados y préstamo de productos de apoyo (sillas de ruedas, camas articuladas, etc.).
4. **Teléfonos de ayuda:**
 - **Cruz Roja Te Escucha:** 900 107 917.
(Apoyo psicosocial).
 - **Cruz Roja Te Acompaña:** 900 444 111.
(Frente a la soledad).

RECURSOS RELIGIOSOS

IGLESIA EVANGÉLICA “EL BUEN PASTOR”

Espacio para mujeres abierto al diálogo, la creación de grupos de confianza y el encuentro personal.

- **Actividad:** Tertulia con café y té, miércoles a las 18:30 h.
- **Dirección:** Sector Escultores, 35.
- **Teléfono:** 918 035 263.

IGLESIA CRISTIANA “SAN PABLO VI”

Pastoral de salud espiritual para mayores con dificultades de movilidad.

- **Actividad:** Escucha y ayuda espiritual en el domicilio del solicitante.
- **Dirección:** Calle Letonia, 10.
- **Teléfono:** 911 040 377.

PARROQUIA “SANTA MARÍA MADRE DE DIOS”

Encuentros para fortalecer la vida espiritual y acompañamiento a personas enfermas o solas en domicilios y residencias.

- **Grupo de amistad “Un café preparado para ti”:**
Jueves (11:00-12:00 h).
- **Estimulación cognitiva “Encuentros para recordar”:**
Lunes mañana y tarde.
- **Meditación Cristiana:** Viernes (9:45 h).
- **Acompañamiento:** Telefónico o presencial en Vida Ascendente (miércoles).
- **Dirección:** Avenida de Viñuelas, 18.
- **Teléfono:** 914 213 745.

IGLESIA CRISTIANA “SANTA TERESA DE JESÚS”

Encuentros para charlar tomando un café de tus intereses, de lo que te gusta ...Ven a moverte: damos paseos... Ven a entretenerte: hablamos de libros, cine, noticias del momento... lo que surja. Dirigido a personas en soledad.

- **Actividad:** Café Contigo. Miércoles de 11.00 h a 12.00h.
- **Dirección:** Sector Pintores, 11.
- **Teléfono:** 918 031 858.
- **Contacto:** Teresa Merello / Lili Tejada





CENTROS DE DÍA Y RESIDENCIALES PARA MAYORES EN TRES CANTOS

CENTRO DE DÍAZ ANAIZ

Recurso especializado en la atención a personas con enfermedades neurodegenerativas, orientado a mejorar la calidad de vida de las personas usuarias mediante una intervención integral, personalizada y coordinada.

→ **Dirección:** Sector Oficinas, 40.

→ **Teléfono:** 648 700 336.

→ **Contacto:** www.anaizcentrodedia.com | anaiz@anaizcentrodedia.com

→ **Tipo de acceso:** Público a través de entrevista.

→ **Servicios:**

- Fisioterapia.
- Terapia ocupacional.
- Neuropsicología.
- Animación social y cultural.
- Atención médica, con seguimiento y supervisión.
- Aplicación Anaiz Mindbloom.

→ **Horario:** Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 h.

→ **Plazas:** Variable. Intervención en grupos reducidos en función de sus necesidades específicas.

RESIDENCIA SAN CAMILO

- **Dirección:** Calle Escultores, 39.
- **Teléfono:** 918 034 000.
- **Contacto:** <https://www.humanizar.es/centro-asistencial>
- **Tipo de residencia:** privada y concertada.
- **Servicios:** Centro de día (40 plazas).
- **Plazas:** 180 plazas residenciales.
- **Tipo de habitaciones:** individuales y dobles.

RESIDENCIA DOMUSVI

- **Dirección:** Ronda de Poniente, 1.
- **Teléfono:** 918 065 051 | 900 456 585.
- **Contacto:** www.domusvi.es/residencias-ancianos/madrid/tres-cantos
- **Tipo de residencia:** privada.
- **Servicios:** Centro de día (5 plazas).
- **Plazas:** 94 plazas residenciales.
- **Tipo de habitaciones:** individuales y dobles.

RESIDENCIA BALLE SOL

- **Dirección:** Dirección: Avenida de los Panaderos (Sector Oficinas), 41.
- **Teléfono:** 918 047 192 | 900 242 425.
- **Contacto:** www.ballesol.es/residencias-para-mayores-en-la-comunidad-de-madrid/ballesol-tres-cantos
- **Tipo de residencia:** privada y concertada.
- **Servicios:** Centro de día (40 plazas).
- **Plazas:** 180 plazas residenciales.
- **Tipo de habitaciones:** individuales y dobles.





RESIDENCIA LOS HIDALGOS

- **Dirección:** Sector Oficinas, 13.
- **Teléfono:** 910 554 062.
- **Contacto:**
www.hidalgostrescantos.es
- **Tipo de residencia:** privada.
- **Plazas:** 157 plazas residenciales.
- **Tipo de habitaciones:**
individuales y familiares.



RESIDENCIA VALDELUZ

- **Dirección:** Calle Santiago Ramón y Cajal, 25.
- **Teléfono:** 653 804 080.
- **Contacto:** www.valdeluz.com/madrid/residencia-mayores-tres-cantos/
- **Tipo de residencia:** privada.
- **Servicios:** Dividida en módulos de convivencia.
Servicio especializado en personas con Alzheimer. Unidad de recuperación y paliativos.
- **Plazas:** 130 plazas residenciales.
- **Tipo de habitaciones:**
individuales y dobles.



Con la colaboración de:



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS



Cruz Roja