

# Centros Sociales Municipales

Curso 2024-2025

ORGANIZA



COLABORA



[WWW.FACEBOOK.COM/CENTROSSOCIALESPAENCIA](https://www.facebook.com/CENTROSSOCIALESPAENCIA)



# Bienvenidas/Bienvenidos

## SALUDO DE LA ALCALDESA

¡Anímate!

Ya sé que no es necesario para la mayoría de vosotros y vosotras que desde el Ayuntamiento de Palencia os animemos a participar en las muchas actividades que año a año se ofrecen en los diferentes Centros Sociales Municipales. Muchos ya sois veteranos y conocéis muy bien las ventajas de formar parte de cualquiera de los talleres y cursos ofertados tanto para nuestra mente como para nuestro bienestar físico diario.

Desde el consistorio trabajamos para que la ciudad cuente con actividades que enriquezcan las opciones de ocio, pero a la vez que puedan contribuir a mejorar la calidad de vida de todo el alumnado inscrito en nuestros centros.

Por eso quiero también dirigirme a aquellos que aún no conocen nuestros programas. A aquellos que se acercan por primera vez, quizás un poco dubitativos. Pues a esos, efectivamente, quiero lanzar ese “¡Anímate!” que iniciaba este texto. No dudéis en matricularos. Son tantas las ventajas que, simplemente, con que habléis con alguno de los que hemos llamado “veteranos” cualquier duda quedará disipada.

Por último quiero expresar mi agradecimiento y felicitación a todos los que diariamente, desde la Concejalía de Servicios Sociales contribuís con dedicación y cariño a la puesta en marcha de las actividades de los Centros Sociales. Sin vuestra admirable labor sería imposible convertir esta iniciativa en un foco de amistad, solidaridad y, sobre todo, en un punto de encuentro para la convivencia.

Miriam Andrés  
Alcaldesa de Palencia

**Inscripción:** Del 3 al 7 de Junio de 10:00 a 13:00 horas.

**Presencial y On-Line,** (a través del siguiente formulario [https://forms.gle/1FY2LCmCGUI\\_2Pydc7](https://forms.gle/1FY2LCmCGUI_2Pydc7))

**Sorteo Público:** Miércoles 12 de Junio a las 10:00 horas.

(Se procederá al mismo cuando las solicitudes de matrícula excedan a las plazas disponibles)

**Listados y Formalización de Matrícula:** Del 17 al 23 de Junio de 09:30 a 13:00 horas.

▣ Transferencia en el Nº de cuenta **ES06 2103 3266 2700 3206 7305**

**Beneficiario:** UPP/Ceas. **Concepto:** Matrícula con el nombre del taller y de la persona inscrita.

▣ Ingreso desde el cajero en la cuenta anterior .

Se indicará el nombre de la persona, la actividad y el Centro Social en el que se matricula

▣ Presencial en su entidad bancaria pasando antes por el Centro Social a recoger el correspondiente recibo.

Es IMPRESCINDIBLE presentar el justificante de pago debidamente cumplimentado en el correo electrónico [centrossociales@aytopalencia.es](mailto:centrossociales@aytopalencia.es) o en el CEAS correspondiente.

- **Ceas 2:** José M<sup>a</sup> Fernández Nieto      Tfno: 979 75 23 24    C/ Camino de los Hoyos 5
- **Ceas 3:** Miguel de Unamuno            Tfno: 979 16 55 43    C/ Miguel de Unamuno 11
- **Ceas 4:** San Juanillo                    Tfno: 979 75 28 53    C/ Infanta Isabel S/N

## Tarifas

TALLERES ARTESANALES, ACTIVIDADES DE SALUD, CÁMARA DIGITAL:	60 €
IDIOMAS:	40 €
TALLERES TRIMESTRALES, CUATRIMESTRALES:	30 €
ACTIVIDADES FÍSICAS:	71 € / Pensionistas: 47 €
ACTIVIDADES FORMATIVAS:	30 €
ESCUELA DE CRIANZA:	Trimestal y Cuatrimestral 30 € / Anual 60 €
MATRICULA REDUCIDA:	22 €
(Pensión no contributiva, Renta Garantizada de Ciudadanía, Renta Activa de Inserción, PIE que deberá acreditarse documentalmente)	
EXENTAS de PAGO: <b>Gimnasia Pasiva y Tertulia Cultural.</b>	

**Comienzo del Curso: 9 de Octubre**

**Finalización del Curso: 31 de Mayo**



# José M<sup>a</sup> Fernández Nieto

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
BOLILLOS	Lunes 18:00-20:00
BOLILLOS y VAINICAS	Martes 10:00-12:00
CERÁMICA	Martes y Jueves 18:00-19:30
COSTURA CREATIVA	Lunes 10:00-12:00
DECORANDO de TODO UN POCO <b>Nuevo</b>	Martes y Jueves 16:00-17:30
DIBUJO y PINTURA 1	Lunes y Miércoles 10:30-12:00
DIBUJO y PINTURA 2	Lunes 16:00-19:00
DIBUJO y PINTURA 3	Martes 16:00-19:00
MANUALIDADES	Miércoles 17:00-19:00
RETACERÍA	Viernes 10:00-12:00
TEJIENDO-CROCHET CREATIVO	Jueves 16:30-18:30
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
CESTERIA 2º T	Lunes 16:30-18:00
TÉCNICAS FOTOGRAFÍAS ANTIGUAS 2º T <b>Nuevo</b>	Jueves 10:30-12:30
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
BAILEMOS	Viernes 11:45-13:15
ESTIRAMIENTOS y EDUCACIÓN CORPORAL	Lunes 20:00-20:45 Viernes 9:30-10:15
GIMNASIA PASIVA (+Tertulia Cultural)	Lunes y Miércoles 17:30-18:30
GIMNASIA MANTENIMIENTO	Lunes y Jueves 19:00-20:00
PILATES Suelo	Martes y Jueves 11:30-12:30
PILATES Suelo	Lunes y Jueves 16:30-17:30
TAI-CHI	Lunes y Miércoles 12:30-13:30
YOGA	Martes y Jueves 17:30-19:00
ZUMBA	Lunes y Miércoles 9:30-10:30

TALLER	Horario
<b>ACTIVIDADES de SALUD</b>	
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Jueves 16:00-18:00
PLANTAS MEDICINALES y MEDIO AMBIENTE	Jueves 11:00-12:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
AULA de las MUJERES	Miércoles 17:30-19:00
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Miércoles 17:30-19:00
INGLÉS BÁSICO Nivel II	Miércoles 19:00-21:00
MEMORIA	Martes 11:00-12:30
PASEANDO LA CIUDAD	Jueves 12:00-13:30
PSICOLOGÍA	Martes 17:00-18:30
TERTULIA CULTURAL (+ Gimnasia Pasiva)	Jueves 17:00-18:30
<b>TALLERES CUATRIMESTRALES</b>	
MEMORIA y HUMOR 1 <sup>er</sup> C <b>Nuevo</b>	Lunes 17:00-18:30
TÉCNICAS de RELAJACIÓN 2º C	Lunes 18:45-20:15

Ceas 2



# Allende el Río

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
BOLILLOS y PUNTO con 2 AGUJAS	Martes 16:00-18:00
DIBUJO y PINTURA	Jueves 16:30-19:30
RECUPERACIÓN de MUEBLES 1	Lunes 16:30-18:30
RECUPERACIÓN de MUEBLES 2	Martes 10:00-12:00
RECUPERACIÓN de MUEBLES 3	Miércoles 16:00-18:00
RECUPERACIÓN de MUEBLES 4	Jueves 10:00-12:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
YOGA 1	Lunes y Viernes 10:00-11:30
YOGA 2	Lunes y Viernes 11:30-13:00
ZUMBA	Martes 19:15-20:15 y Viernes 17:30-18:30
<b>ACTIVIDADES de SALUD</b>	
JARDINERÍA y PLANTAS AROMÁTICAS	Viernes 10:00-12:00
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
MACRAMÉ 3 <sup>er</sup> T	Nuevo Miércoles 10:30-12:00



# Ceas 2



# Miguel de Unamuno

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
DIBUJO y PINTURA	Lunes 16:00-19:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
GIMNASIA MAYORES 1	Martes y Jueves 10:00-11:00
GIMNASIA MAYORES 2	Martes y Jueves 11:00-12:00
GIMNASIA MAYORES 3	Martes y Jueves 12:00-13:00
PILATES	Lunes y Miércoles 10:00-11:00
TAI-CHI INICIACIÓN	Martes y Jueves 16:00-17:00
TAI-CHI AVANZADO	Martes y Jueves 17:00-18:00
YOGA 1	Lunes 11:45-13:15 Viernes 11:30-13:00
YOGA 2	Miércoles 11:45-13:15 Viernes 10:00-11:30
<b>NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>	
SACA PARTIDO A TU SMARTPHONE ANDROID 1 <sup>er</sup> C (Nivel Intermedio)	Lunes 9:50-11:50

# Avda. Madrid

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
DIBUJO y PINTURA	Lunes 16:00-19:00
CROCHET CREATIVO-TEJIENDO	Martes 17:00-18:30
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
BAILAMOS	Lunes y Miércoles 11:30-12:30
CHI-KUNG	Lunes y Miércoles 10:00-11:00
PILATES	Martes y Jueves 18:30-19:30
TONIFICACIÓN MUSCULAR: STRETCHING	Lunes y Jueves 17:30-18:30
YOGA	Martes y Jueves 10:00-11:30
<b>ACTIVIDADES de SALUD</b>	
JARDINERÍA y PLANTAS AROMÁTICAS	Lunes y Miércoles 10:30-12:00
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
ACTIVA TU MENTE: AULA de CULTURA	Miércoles 17:00-18:30
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
BOLILLOS y PUNTO con 2 AGUJAS 1 <sup>er</sup> T	Jueves 16:30-18:00
PASEOS DE MEDITACIÓN 3 <sup>er</sup> T	<b>Nuevo</b> Miércoles 19:15-20:15

# Ceas 3



# Santiago

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
ARENAS DE CUARZO y MOSAICOS	Miércoles 17:00-19:00
BOLILLOS y VAINICAS	Jueves 10:30-12:30
MANUALIDADES	Miércoles 10:00-12:00
RETACERÍA	Martes 16:30-18:30
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
CHI-KUNG	Martes y Jueves 10:00-11:00
TAI-CHI	Lunes y Miércoles 18:15-19:15
YOGA MAÑANA	Lunes y Miércoles 10:00-11:30
YOGA TARDE	Martes y Jueves 17:00-18:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
CAFÉ LITERARIO	Jueves 16:00-18:00
ESCUELA de PENSAR	Lunes 17:00-18:30
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Jueves 18:30-20:00
PASEANDO la CIUDAD	Jueves 18:00-19:30
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
MACRAMÉ 2º T	Nuevo Miércoles 10:30-12:00
TÉCNICAS FOTOGRAFICAS ANTIGUAS 1º T	Nuevo Jueves 10:30-12:30

# El Carmen

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
ARTES DECORATIVAS y METALES	Lunes 10:00-12:00
BOLILLOS y PUNTO con 2 AGUJAS	Miércoles 16:30-18:00
COSTURA CREATIVA	Jueves 10:00-12:00
DIBUJO y PINTURA	Miércoles 16:00-19:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
AERÓBIC CONSCIENTE-MENTE**	Martes y Jueves 9:30-11:00
GIMNASIA MANTENIMIENTO MAYORES	Lunes y Miércoles 10:00-11:00
GIMNASIA SUAVE MAYORES	Lunes y Miércoles 11:00-12:00
GIMNASIA PASIVA	Lunes y Miércoles 16:30-17:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
HISTORIA del ARTE: OBRAS MAESTRAS	Lunes 17:00-18:30
ITALIANO FÁCIL PARA VIAJEROS	Nuevo Miércoles 18:30-20:00
MEMORIA y HUMOR	Lunes 10:30-12:00
MEMORIA	Martes 17:00-18:30
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
CESTERÍA 3º T	Lunes 16:30-18:00
<b>TALLERES CUATRIMESTRALES</b>	
TÉCNICAS de RELAJACIÓN 1º C	Lunes 18:45-20:15

\*\*Instalación Campo de la Juventud



# Jesús Paredes

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
CROCHET CREATIVO	Lunes 10:00-11:30
DIBUJO y PINTURA	Jueves 16:00-19:00
MANUALIDADES	Martes 16:30-18:30
RETACERÍA y COSTURA	Miércoles 10:00-12:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
AERÓBIC	Martes y Jueves 11:30-12:30
FORTALECER el TONO MUSCULAR	Martes y Jueves 9:30-10:30
GIMNASIA MAYORES	Lunes y Miércoles 12:00-13:00
PILATES	Lunes y Miércoles 11:00-12:00
YOGA	Lunes y Miércoles 17:00-18:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
ACTIVA TU MENTE: AULA CULTURAL	Jueves 17:00-18:30
MIS OBRAS DE ARTE FAVORITAS	<b>Nuevo</b> Lunes 11:00-12:30
<b>TALLERES TRIMESTRAL</b>	
CESTERIA 1 <sup>er</sup> T	Lunes 16:30-18:00
PASEOS DE MEDITACIÓN 1 <sup>er</sup> T	<b>Nuevo</b> Miércoles 19:15-20:15

# El Cristo

TALLER	Horario
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
BAILAMOS	Martes y Jueves 17:15-18:00
GIMNASIA PASIVA	Lunes y Miércoles 18:30-19:30
PILATES	Martes y Jueves 10:00-11:00
YOGA	Lunes y Viernes 10:00-11:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
TERTULIA CULTURAL	Martes 17:00-18:30
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
MACRAME 1 <sup>er</sup> T	<b>Nuevo</b> Miércoles 10:30-12:00
<b>TALLERES CUATRIMESTRALES</b>	
USO TELEFONO ANDROID Y APLICACIONES 1 <sup>er</sup> C	<b>Nuevo</b> Miércoles 17:00-18:30

# Ceas 4





# Pan y Guindas

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
BOLILLOS, VAINICAS Y PUNTO CON 2 AGUJAS	Lunes 16:00-17:30
CUERO	Martes 16:00-18:00
DIBUJO y PINTURA	Miércoles 10:00-13:00
RETACERÍA	Jueves 16:00-19:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
BAILEMOS	Viernes 10:00-11:30
ESTIRAMIENTOS Y EDUCACIÓN CORPORAL	Miércoles 17:00-18:00
GIMNASIA PASIVA	Martes y Jueves 18:00-19:00
GIMNASIA MAYORES	Martes y Jueves 11:00-12:00
TAI-CHI	Martes y Jueves 12:30-13:30
YOGA 1	Lunes y Miércoles 10:00-11:30
YOGA 2	Lunes y Miércoles 11:30-13:00
<b> NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>	
APRENDE A FOTOGRAFIAR CON TU TELÉFONO MÓVIL	<b>Nuevo</b> Martes 17:00-19:00
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Jueves 10:00-11:30
<b>ACTIVIDADES TRIMESTRALES</b>	
TÉCNICAS FOTOGRÁFICAS ANTIGUAS 3 <sup>er</sup> T	<b>Nuevo</b> Jueves 10:30-12:30
<b>ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES</b>	
USO TELÉFONO ANDROID Y APLICACIONES 2 <sup>o</sup> C	<b>Nuevo</b> Miércoles 17:00-18:30
MEMORIA Y HUMOR 2 <sup>o</sup> C	<b>Nuevo</b> Lunes 17:00-18:30

# Ave María

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
CERÁMICA	Martes y Jueves 16:30-18:00
DIBUJO y PINTURA	Miércoles 16:00-19:00
MANUALIDADES, TEJAS y BOTELLAS	Jueves 16:30-18:30
RETACERÍA y COSTURA	Miércoles 16:00-18:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
GIMNASIA PASIVA	Martes 16:15-17:15 Miércoles 18:00-19:00
YOGA	Miércoles y Jueves 10:00-11:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
ACTIVA TU MENTE: AULA de CULTURA	Lunes 17:45-19:15

Ceas 4



# Escuela de Crianza

Anual

## YOGA en FAMILIA

(Familias con niños/as de 3 a 10 años)

Miguel de Unamuno

Jueves 16:45-17:45

Con el yoga en familia se fomenta el encuentro familiar en una ambiente distendido y relajado, fortaleciendo el vínculo afectivo y la comunicación con nuestros hijos e hijas. También favorece la creatividad y espontaneidad, la comunicación emocional y energética, trabaja la coordinación y sincronización.

## 1<sup>er</sup> Cuatrimestre

### COCINA en FAMILIA. Cenando los miércoles Pan y Guindas

(Familias con niños/as de 3 a 10 años)

Miércoles 17:30-19:00

Una de las actividades que más les gusta a los niños es meterse en la cocina y más si es con papá y mamá. En este taller, aprenderemos jugando mayores y niños, con la satisfacción añadida de poder cenar todos juntos lo que hemos preparado.

## 2<sup>o</sup> Cuatrimestre

### MANUALIDADES de JARDINERÍA:

#### Semilleros, decoración, mini jardín

(Familias con niños/as a partir de 3 años)

Miguel de Unamuno

Miércoles 17:30-19:00

Divertidas y originales manualidades con materiales reciclados que nos servirán como semilleros o para la creación de un mini jardín dentro de casa. Mediante el reciclaje y el cultivo de plantas, aprenderán a ser responsables y a proteger la naturaleza.

Nuevo

## 1<sup>er</sup> Trimestre

### MAGIA en FAMILIA

(Familias con niños/as de 5 a 10 años)

Jesús Paredes

Viernes 16:45-18:15

¡Qué mejor manera de disfrutar la MAGIA que hacerlo EN FAMILIA! Iniciación al mundo de la magia: Juegos de cartas, matemáticos, de cuerdas, etc.

Nuevo

## 2<sup>o</sup> Trimestre

### CESTERIA en FAMILIA

(Familias con niños/as de 3 a 10 años)

Pan y Guindas

Viernes 18:15-19:45

En este taller conoceremos algunas de las técnicas tradicionales de la cestería, experimentaremos con distintos materiales y aprenderemos a realizar un objeto de principio a fin, tejiendo con nuestras manos.

### MANUALIDADES en FAMILIA

(Familias con niños/as de 3 a 10 años)

Pan y Guindas

Viernes 18:15-19:45

Pretendemos crear un espacio donde, a través de actividades de artesanía, se potencie las capacidades de mayores y pequeños y el dialogo intergeneracional.

### MUSICOTERAPIA en FAMILIA

(Familias con niños/as de 3 a 6 años)

José M<sup>a</sup> Fernández Nieto

Miércoles 19:00-20:00

Trabajamos las emociones y la expresión a través de la música

### PROGRAMAS DE DISEÑO POR ORDENADOR Pan y Guindas

(Familias con niños/as de 8 a 10 años)

Lunes 17:00-18:30

Esta es una oportunidad muy buena para que los niños/as aprendan a utilizar softwares de diseño en ordenador con ayuda de sus familias. Programas que permiten la creación y modificación de imágenes, dibujos e incluso vídeos.

Nuevo



# Nuevas Tecnologías

INICIACIÓN INFORMÁTICA (NIVEL 0) (1 <sup>er</sup> Cuatrimestre)	Viernes 12:00-14:00
CORREO ELECTRÓNICO Y APLICACIONES DE GOOGLE (Nivel Medio) (1 <sup>er</sup> Cuatrimestre)	Viernes 9:50-11:50
INICIACIÓN A INTERNET (Requisito saber manejar el ratón) (2 <sup>o</sup> Cuatrimestre)	Viernes 10:00-12:00
COMUNICACIÓN Y TRÁMITES POR INTERNET(2 <sup>o</sup> Cuatrimestre) (Nivel medio-superior)	Viernes 12:00-14:00

Centro: CyL DIGITAL AV. Modesto Lafuente.

# Cocina

TODO PATATAS + POSTRE (1 <sup>er</sup> Cuatrimestre)	Nuevo	Lunes 17:00-19:30
CARNES y PESCADOS (2 <sup>o</sup> Cuatrimestre)	Nuevo	Lunes 17:00-19:30

Centro: CENTRO EFIDES C/ República Dominicana

\*El alumnado trabajará en grupos de 5 personas y deberá llevar los ingredientes necesarios para la elaboración de las recetas, en cada sesión.



A VECES, EN MEDIO DEL CAOS DE LA SOCIEDAD MODERNA, INCESANTE, ABRUMADORA E INSENSIBLE, NOS OLVIDAMOS DE SENTIR. DE ABRAZAR CADA HISTORIA, CADA RELACIÓN A NUESTRO ALREDEDOR. NOS OLVIDAMOS DE LAS COSAS MÁS SIMPLES COMO LA VERDADERA AMISTAD, EL AMOR O LA BONITA SOLEDAD DE NUESTRAS ALMAS.

NOS HEMOS OLVIDADO DE AQUEL FUROR DEL PRIMER ROMANCE, DE LA NOSTALGIA EN LOS RECUERDOS, DEL DOLOR DE LA MUERTE O DE LA DUREZA DEL AMOR NO CORRESPONDIDO. SEGUIMOS VIVIENDO SIN SENTIR. Y ESO, AL FINAL, NO ES VIVIR.

POR ESO, NO NOS VAMOS A MENTIR, NOS MERECEMOS RECORDAR TODO AQUELLO QUE, AUNQUE PAREZCA INSIGNIFICANTE, NOS DEVUELVE EL PROPÓSITO POR EL QUE EXISTIR



*Jomoya Herrero*  
*En Poemas del vasto atardecer y la luna*

