

Centros Sociales Municipales

Curso 2023-2024

ORGANIZA



COLABORA



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



Bienvenidas/Bienvenidos

SALUDO DEL ALCALDE

Bienvenidos un año más a las actividades de los Centros Sociales Municipales que con un nuevo e ilusionante programa presentamos para el curso 2023-2024.

Desde el Ayuntamiento de Palencia trabajamos para el bienestar de los palentinos y palentinas, para que cuenten con actividades que enriquezcan sus opciones de ocio y de formación continua con variedad y diversidad para estar activos personalmente y hacer una ciudad más dinámica.

El programa de este curso aúna los esfuerzos de grandes profesionales con el aval de la colaboración institucional entre la Junta de Castilla y León y la Universidad Popular de Palencia.

Este curso afianzamos la propuesta en los talleres, reforzada con las demandas de la población, sobre todo en temáticas relacionados con la salud y la actividad física. Además, consolidamos la escuela de crianza con actividades en las que tienen cabida toda la familia y el acceso a las nuevas tecnologías.

Todas las personas que componen el equipo de los Centros Sociales Municipales desempeñan con gran empatía ser facilitadores de la participación, en cada uno de los 10 Centros que son punto de encuentro, ofreciendo la oportunidad de mantener la mente despierta, el cuerpo activo y desarrollar las habilidades para el aprendizaje de distintas disciplinas.

Os animo a todas las personas que participáis en los Centros Sociales Municipales a seguir creciendo en sabiduría, a compartir experiencias, vivencias y conocimiento en un entorno afable y seguro. Y continuar fomentando la solidaridad y los valores que generen inclusión entre todos vosotros y vosotras.

Mi agradecimiento y felicitación a todas las personas 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 que generan valor, calidad de vida y mantienen la proactividad y la mejora en las actividades diarias. Sin todos vosotros y vosotras sería imposible conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

Mario Simón

Inscripción: Del 1 al 7 de Junio de 10:00 a 13:00 horas.

Presencial y On-Line, (a través del siguiente formulario <https://forms.gle/JM3683M1qnTfkDwE7>)

Sorteo Público: Jueves, 13 de Junio a las 10:00 horas. Los listados estarán disponibles a partir del día 16 de Junio.
(Se procederá al mismo cuando las solicitudes de matrícula excedan a las plazas disponibles)

Formalización de Matrícula: Del 19 al 23 de Junio de 09:30 a 13:00 horas.

Transferencia en el Nº de cuenta ES06 2103 3266 2700 3206 7305, Ingreso desde el cajero en la cuenta anterior de Unicaja Banco, o de manera presencial en dicha Caja. Se indicará el nombre de la persona, la actividad y el Centro Social en el que se matricula. El justificante se entregará en el Ceas correspondiente o se enviará al correo electrónico centrossociales@aytopalencia.es antes del 30 de junio. De no hacerlo así, se entenderá que renuncia a la plaza. Todo el proceso de matriculación (Inscripción y formalización de matrículas) se realizará en los CEAS correspondientes o en la siguiente dirección: <https://www.facebook.com/CentrosSocialesPalencia>

- **Ceas 2:** José M^a Fernández Nieto Tfn: 979 75 23 24 C/ Camino de los Hoyos 5
- **Ceas 3:** Santiago Tfn: 979 16 55 43 Plz. Virrey Velasco 2
- **Ceas 4:** San Juanillo Tfn: 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 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: Gimnasia Pasiva y Tertulia Cultural.	

Comienzo del Curso: 9 de Octubre

Finalización del Curso: 31 de Mayo



José M^a Fernández Nieto

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
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
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	Lunes 17:00-19:00
METALES y VINTAGE	Martes y Jueves 16:00-17:30
RETACERÍA	Viernes 10:00-12:00
TEJIENDO-CROCHET CREATIVO	Jueves 16:30-18:30
TALLERES TRIMESTRALES	
CESTERIA 2º T	Miércoles 16:30-18:00
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN 2º T	Lunes 18:45-20:15
ACTIVIDADES FÍSICAS	
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
PILATES SUELO	Martes y Jueves 11:30-12:30
PILATES Suelo con implementos	Lunes y Jueves 16:30-17:30
TAI-CHI	Lunes y Miércoles 12:30-13:30
YOGA Restaurativo	Martes y Jueves 17:30-19:00
ZUMBA	Lunes y Miércoles 9:30-10:30

TALLER	Horario
ACTIVIDADES de SALUD	
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Jueves 16:00-18:00
PLANTAS MEDICINALES y MEDIO AMBIENTE	Jueves 11:00-12:30
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
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 17:00-19:00

 NUEVOS

Ceas 2



Allende el Río

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
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
ACTIVIDADES FÍSICAS	
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 17:00-18:00
ACTIVIDADES de SALUD	
JARDINERÍA y PLANTAS AROMÁTICAS	Viernes 10:00-12:00

■ NUEVOS

Ceas 2



Miguel de Unamuno

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
DIBUJO y PINTURA *C.S. El Carmen	Lunes 16:00-19:00
ACTIVIDADES FÍSICAS	
GIMNASIA 3ª EDAD 1 * C.S. El Carmen	Martes y Jueves 10:00-11:00
GIMNASIA 3ª EDAD 2 * C.S. El Carmen	Martes y Jueves 11:00-12:00
GIMNASIA 3ª EDAD 3 * C.S. El Carmen	Martes y Jueves 12:00-13:00
PILATES * Campo de la Juventud	Lunes y Miércoles 09:50-10:50
TAI- CHI 1 * C.S. Pan y Guindas	Martes y Jueves 16:00-17:00
TAI- CHI AVANZADO * C.S. Pan y Guindas	Martes y Jueves 17:00-18:00
YOGA 1 * C.S. Santiago	Lunes 11:45-13:15 Viernes 11:30-13:00
YOGA 2 * C.S. Santiago	Miércoles 11:45-13:15 Viernes 10:00-11:30

* Lugar en el que se impartirá, hasta la finalización de las obras de Miguel de Unamuno

Avda. Madrid

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
DIBUJO y PINTURA	Lunes 16:00-19:00
CROCHET CREATIVO-TEJIENDO	Martes 17:00-18:30
ACTIVIDADES FÍSICAS	
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
ACTIVIDADES de SALUD	
JARDINERÍA y PLANTAS AROMÁTICAS	Lunes y Miércoles 10:30-12:00
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
ACTIVA TU MENTE: AULA de CULTURA	Miércoles 17:00-18:30
TALLERES TRIMESTRALES	
BOLILLOS y PUNTO con 2 AGUJAS 1 ^{er} T	Jueves 16:30-18:00



Santiago

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
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 * C.S. El Carmen	Martes 17:00-19:00
ACTIVIDADES FÍSICAS	
CHI-KUNG	Martes y Jueves 10:00-11:00
TAI-CHI	Lunes y Miércoles 18:00-19:00
YOGA MAÑANA	Lunes y Miércoles 10:00-11:30
YOGA TARDE	Martes y Jueves 17:00-18:30
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
CAFÉ LITERARIO	Jueves 16:00-18:00
ESCUELA de PENSAR * C.S. Avd. Madrid	Lunes 17:00-18:30
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Jueves 18:30-20:00
ITALIANO BÁSICO * C.S. El Carmen	Miércoles 18:30-20:00
PASEANDO la CIUDAD * C.S. El Carmen	Jueves 18:00-19:30

* Lugar en el que se impartirá, hasta la finalización de las obras de Miguel de Unamuno

El Carmen

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
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
ACTIVIDADES FÍSICAS	
AERÓBIC CONSCIENTE-MENTE**	Martes y Jueves 9:30-11:00
GIMNASIA 3ª EDAD 1*	Lunes y Miércoles 10:00-11:00
GIMNASIA 3ª EDAD 2*	Lunes y Miércoles 11:00-12:00
GIMNASIA PASIVA	Lunes y Miércoles 16:30-17:30
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
HISTORIA del ARTE: OBRAS MAESTRAS	Lunes 17:00-18:30
MEMORIA y HUMOR	Lunes 10:30-12:00
MEMORIA	Martes 17:00-18:30
TALLERES TRIMESTRALES	
TÉCNICAS de RELAJACIÓN 1º T	Lunes 18:45-20:15
CESTERÍA 3º T	Miércoles 16:30-18:00

**Instalación Campo de la Juventud

NUEVOS

Ceas 3



Jesús Paredes

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
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
ACTIVIDADES FÍSICAS	
AERÓBIC	Martes y Jueves 11:30-12:30
FORTALECER el TONO MUSCULAR	Martes y Jueves 9:30-10:30
GIMNASIA 3ª EDAD	Lunes y Miércoles 12:00-13:00
PILATES	Lunes y Miércoles 11:00-12:00
YOGA	Lunes y Miércoles 17:00-18:30
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
ACTIVA TU MENTE: AULA CULTURAL	Jueves 17:00-18:30
HISTORIA del ARTE	Lunes 11:00-12:30
TALLERES TRIMESTRAL	
CESTERIA 1 ^{er} T	Miércoles 16:30-18:00
PASEOS DE MEDITACION 3 ^{er} T	Miércoles de 19:30-20:30

 NUEVOS

El Cristo

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
MANUALIDADES	Lunes 10:00-12:00
ACTIVIDADES FÍSICAS	
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
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
TERTULIA CULTURAL	Martes 17:00-18:30

Ceas 4



Pan y Guindas

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
BOLILLOS y VAINICAS	Lunes 16:00-17:30
CUERO	Martes 16:00-18:00
DIBUJO y PINTURA	Miércoles 10:00-13:00
COSTURA CREATIVA	Jueves 16:00-19:00
ACTIVIDADES FÍSICAS	
BAILEMOS	Viernes 10:00-11:30
ESTIRAMIENTOS Y EDUCACIÓN CORPORAL	Miércoles 17:00-18:00
GIMNASIA 3ª EDAD	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
 NUEVAS TECNOLOGÍAS	
CÁMARA DIGITAL	Martes 17:00-19:00
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Jueves 10:00-11:30
ACTIVIDADES TRIMESTRALES	
PASEO FOTOGRÁFICO con el móvil 3 ^{er} T	Jueves 10:30-12:00

NUEVOS

Ave María

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
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
ACTIVIDADES FÍSICAS	
GIMNASIA PASIVA	Martes 16:15-17:15 Miércoles 18:00-19:00
YOGA	Miércoles y Jueves 10:00-11:30
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
ACTIVA TU MENTE: AULA de CULTURA	Lunes 17:45-19:15
ACTIVIDADES TRIMESTRALES	
PUNTO CON DOS AGUJAS 1 ^{er} T	Miércoles 10:00-11:30

Ceas 4



Escuela de Crianza

TALLERES ANUALES

COCINA en FAMILIA. Cenando los miércoles (Familias con niños/as de 3 a 10 años) **Miércoles 17:30-19:00 (Anual) Pan y Guindas**

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.

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

Jueves 16:45-17:45 (Anual) * El Carmen

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.

TALLERES TRIMESTRALES

MUSICOTERAPIA en FAMILIA (Familias con niños/as de 3 a 6 años)

Miércoles 19:00-19:45 (1ºT) José Mª Fernández Nieto

Trabajamos las emociones y la expresión a través de la música

Nuevo

PILATES (Familias con niños/as a partir de 5 años)

Lunes 17:00-18:00 (1ºT) Pan y Guindas

El Pilates en familia es un buen sistema para favorecer la unión entre los miembros de casa, mejora el rendimiento físico del cuerpo, reduce el estrés y es una enseñanza de vida para los más pequeños. La práctica del deporte ayudará a los niños a la hora de conseguir los objetivos que se propongan a lo largo de la vida.

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

Viernes 18:15-19:45 (1ºT) Pan y Guindas

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

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

Viernes 18:15-19:45 (2ºT) Pan y Guindas

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.

Nuevo

* Lugar en el que se impartirá, hasta la finalización de las obras de Miguel de Unamuno





NUEVAS TECNOLOGÍAS		Centro: CyL DIGITAL AV. Modesto Lafuente.
INICIACIÓN INFORMÁTICA (NIVEL 0) (1 ^{er} Cuatrimestre)		Lunes 10:00-12:00
SACA PARTIDO A TU CORREO ELECTRÓNICO Y OTRAS HERRAMIENTAS DE GOOGLE (Nivel medio) (1 ^{er} Cuatrimestre)		Viernes 10:00-12:00
APLICACIONES ÚTILES PARA SMARTPHONE (1 ^{er} Cuatrimestre) (Nivel Intermedio)	Nuevo	Viernes 12:00-14:00
COMUNICACIÓN Y TRÁMITES POR INTERNET(2 ^o Cuatrimestre) (Nivel medio-superior)		Viernes 12:00-14:00
INICIACIÓN A INTERNET (Requisito, saber manejar el ratón) (2 ^o Cuatrimestre)		Viernes 10:00-12:00



COCINA		Centro: CENTRO EFIDES C/ República Dominicana
APERITIVOS y PATES + POSTRE (1 ^{er} Cuatrimestre)	Nuevo	Lunes 17:00-19:30
ARROCES y PASTA (2 ^o Cuatrimestre)		Lunes 17:00-19:30

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



NUNCA DEJES QUE **NADIE** TE DIGA QUE **NO**
PUEDES HACER **ALGO**. NI SIQUIERA YO.
SI TIENES UN **SUEÑO**, TIENES QUE
PROTEGERLO. LAS **PERSONAS** QUE NO SON
CAPACES DE HACER ALGO POR **ELLOS**
MISMOS, TE DIRÁN QUE TÚ TAMPOCO **PUEDES**
HACERLO. ¿QUIERES ALGO? **VE POR ELLO** Y
PUNTO

En busca de la felicidad (2006)

