

Centros Sociales Municipales

Curso 2026-2027

ORGANIZA



COLABORA



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

Dep. Legal: P 103-2025

Si ya resulta grato poder ofertar a través de este folleto el amplio abanico de cursos y talleres que cada año se prepara tan cuidadosamente desde el Ayuntamiento de Palencia, más aún lo es cuando esta programación se acerca a todos y cada uno de los barrios de la ciudad y permite a nuestros convecinos y convecinas participar en ellos “a la puerta de casa”.

Para mí es una auténtica satisfacción que desde el consistorio podamos contribuir a potenciar el bienestar físico diario y la agilidad de la mente en todos y cada uno de los Centros Sociales que pueblan la capital. Porque esa es nuestra intención, 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.

Estoy convencida de que todos podréis encontrar alguna propuesta que sea de vuestro agrado. Es tanta la variedad que resultaría difícil que todas ellas quedaran fuera de vuestro interés. A las numerosas actividades programadas en cursos anteriores se unen en esta edición otras como las contenidas en el “Rincón Saludable”, una propuesta realmente interesante para mejorar nuestro sueño, la alimentación, el cuerpo, e incluso el control emocional. Tampoco podemos olvidarnos de los cursos de cocina para todos los días, una apuesta muy atractiva para poder dar una respuesta a la eterna pregunta de “¿y hoy que pongo de comida?”.

Sin duda, los CEAS son parte fundamental de las relaciones humanas en nuestro entorno más próximo, de esas relaciones donde el entendimiento, el respeto, la solidaridad, la empatía, la tolerancia, el compromiso..., convierten estos centros, al menos durante algunas horas, en un hogar donde poder reunirnos con nuestra otra familia.

Y para que esa familia pueda permanecer unida y gozar de unos lazos inquebrantables no quiero dejar de expresar mi agradecimiento a todos y todas los que diariamente, desde la Concejalía de Servicios Sociales y desde el equipo humano que conforma el profesorado, contribuís con dedicación y cariño a la puesta en marcha de las diferentes actividades. Sin vuestra admirable labor sería imposible convertir esta iniciativa en un auténtico orgullo para mí como alcaldesa y para toda la ciudad.

Saludo de la
Alcaldesa

Miriam Andrés



Normas de Matriculación

Inscripción On-Line: Del 25 de Mayo al 5 de Junio a través del siguiente formulario <https://forms.gle/MsHmRFgLDz7xSs2i6>

Inscripción Presencial: Del 1 al 5 de Junio de 10:00 a 13:00 horas.

Sorteo Público: Miércoles 10 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 18 al 24 de Junio de 09:30 a 13:00 horas.

▶ **Transferencia en el N° 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 o en el CEAS correspondiente.

- **Ceas 2:** José M^a 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

Jarifas

TALLERES ARTESANALES, ACTIVIDADES DE SALUD, FOTOGRAFÍA CON EL MÓVIL:

60 €

IDIOMAS:

40 €

TALLERES TRIMESTRALES, CUATRIMESTRALES:

30 €

ACTIVIDADES FÍSICAS:

71 € / Pensionistas: 47 €

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

30 €

RINCÓN SALUDABLE:

TALLERES CUATRIMESTRALES 30 € / YOGA EN FAMILIA 60 €

MATRÍCULA REDUCIDA:

22 €

(Pensión no contributiva, Renta Garantizada de Ciudadanía, Renta Activa de Inserción, que deberá acreditarse documentalmente)

EXENTAS de PAGO: **Gimnasia Pasiva y Tertulia Cultural.**

▶ **Comienzo del Curso: 5 de Octubre**

▶ **Finalización del Curso: 31 de Mayo**

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
DECORANDO de TODO UN POCO	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

ACTIVIDADES FÍSICAS



BAILEMOS	Viernes 11:45-13:15
ESTIRAMIENTOS y EDUCACIÓN CORPORAL	Lunes 20:00-20:45 Viernes 10:00-10:45
GIMNASIA MANTENIMIENTO	Lunes y Jueves 19:00-20:00
GIMNASIA PASIVA (+Tertulia Cultural)	Lunes y Miércoles 17:30-18:30
PILATES Silla y 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

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 18:00-19:30
INGLÉS BÁSICO Nivel II	Miércoles 19:00-21:00
MEMORIA	Martes 11:00-12:30
MEMORIA Y HUMOR	Lunes 17:15-18:45
PASEANDO LA CIUDAD: Patrimonio y Naturaleza	Viernes 12:00-13:30
PSICOLOGÍA	Martes 16:30-18:00
TERTULIA CULTURAL (+ Gimnasia Pasiva)	Jueves 17:00-18:30

TALLERES TRIMESTRALES



CESTERIA 2º T	Lunes 16:30-18:00
JUEGOS DE HABILIDAD 1º T	 Nuevo Miércoles 10:30-12:00

TALLERES CUATRIMESTRALES



TÉCNICAS de RELAJACIÓN 2º C	Lunes 19:00-20:30
USO TELÉFONO ANDROID Y APLICACIONES 1º C	Viernes 12:00-14:00

Allende el Río

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 17:30-18:30

ACTIVIDADES de SALUD



JARDINERÍA y PLANTAS AROMÁTICAS	Viernes 10:00-12:00
---------------------------------	---------------------

TALLERES TRIMESTRALES



EUTONÍA: Equilibrio Cuerpo y Mente 3 ^{er} T	Lunes 17:00-18:30
------------------------------------------------------	-------------------

TALLERES CUATRIMESTRALES



RITMOS CUBANOS 1 ^{er} C	 Nuevo	Martes 17:00-18:30
----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------



CEAS 3

Miguel de Unamuno

TALLERES ARTESANALES



DIBUJO y PINTURA Lunes 16:00-19:00

ACTIVIDADES FÍSICAS



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 y Viernes 11:45-13:15
YOGA 2 Miércoles 11:45-13:15
Viernes 10:00-11:30

TALLERES CUATRIMESTRALES



SACA PARTIDO A TU SMARTPHONE Viernes 09:30-11:30
ANDROID 1^{er} C (Nivel Intermedio)
TRABAJA TU MENTE 1^{er} Y 2^o C Miércoles 17:00-18:30

Avda. Madrid

TALLERES ARTESANALES



CROCHET CREATIVO-TEJIENDO Martes 17:00-18:30
DIBUJO y PINTURA Lunes 16:00-19:00

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 Lunes 17:45-19:15

TALLERES TRIMESTRALES



BOLILLOS y PUNTO con 2 AGUJAS 1^{er} T Jueves 16:30-18:00

Santiago

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	Martes 16:30-18:30

ACTIVIDADES FÍSICAS



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

ACTIVIDADES FORMATIVAS



CAFÉ LITERARIO	Jueves 16:00-18:00
ESCUELA de PENSAR	Miércoles 16:15-17:45
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Jueves 18:30-20:00
HISTORIA del ARTE: OBRAS MAESTRAS	Lunes 17:00-18:30
PASEANDO la CIUDAD	Jueves 10:00-11:30

TALLERES TRIMESTRALES



EUTONÍA: EQUILIBRIO CUERPO-MENTE 1 ^{er} T	Lunes 16:45-18:15
JUEGOS DE HABILIDAD 2 ^o T  Nuevo	Miércoles 10:30-12:00

El Carmen

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 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

ACTIVIDADES FORMATIVAS



ITALIANO FÁCIL PARA VIAJEROS Continuación	Miércoles 18:30-20:00
MEMORIA y HUMOR	Lunes 10:30-12:00
MEMORIA	Lunes 16:00-17:30

TALLERES TRIMESTRALES



CESTERÍA 3 ^{er} T	Lunes 16:30-18:00
----------------------------	-------------------

TALLERES CUATRIMESTRALES



TÉCNICAS de RELAJACIÓN 1 ^{er} C	Lunes 19:00-20:30
------------------------------------------	-------------------

**Instalación Campo de la Juventud

CEAS 4

Jesús Paredes

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
GINNASIA MAYORES	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	Martes 17:45:19:15
HISTORIA DEL ARTE	Lunes 11:00-12:30
PASEOS POR LA CIUDAD: Patrimonio y Naturaleza	Viernes 10:00-11:30

TALLERES TRIMESTRALES



CESTERIA 1 ^{er} T	Lunes 16:30-18:00
JUEGOS DE HABILIDAD 3 ^{er} T 	Miércoles 10:30-12:00

TALLERES CUATRIMESTRALES



RITMOS CUBANOS 2 ^o C 	Martes 17:00-18:30
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

El Cristo

ACTIVIDADES FÍSICAS



BAILAMOS	Martes y Jueves 17:15-18:00
GINNASIA PASIVA	Lunes y Miércoles 18:30-19:30
PILATES CON IMPLEMENTOS	Martes y Jueves 10:00-11:00
YOGA	Lunes y Viernes 10:00-11:30

ACTIVIDADES FORMATIVAS



TERTULIA CULTURAL	Martes 16:00:17:30
-------------------	--------------------

NUEVAS TECNOLOGÍAS



USO TELEFONO ANDROID Y APLICACIONES 1 ^{er} C	Miércoles 17:00-18:30
-------------------------------------------------------	-----------------------

Ave Maria

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
----------------------------------	-------------------

TALLERES TRIMESTRALES



EUTONÍA: Equilibrio Cuerpo-mente 2º T	Lunes 17:00-18:30
---------------------------------------	-------------------

Pan y Guindas

TALLERES ARTESANALES



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

ACTIVIDADES FÍSICAS



BAILEMOS	Viernes 10:00-11:30
ESTIRAMIENTOS Y EDUCACIÓN CORPORAL	Miércoles 17:00-18:00
GIMNASIA MAYORES	Martes y Jueves 11:00-12:00
GIMNASIA PASIVA	Martes y Jueves 18:00-19:00
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



APRENDE A FOTOGRAFIAR CON TU MÓVIL	Martes 17:30-19:00
------------------------------------	--------------------

ACTIVIDADES FORMATIVAS



MEMORIA Y HUMOR	Lunes 16:00-17:00
-----------------	-------------------

TALLERES CUATRIMESTRALES



USO TELÉFONO ANDROID Y APLICACIONES 2º C	Miércoles 17:00-18:30
------------------------------------------	-----------------------



Rincón Saludable



YOGA en FAMILIA

Miguel de Unamuno Jueves 17:00-18:00

Con el yoga en familia se fomenta el encuentro familiar en un 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.



EJERCICIOS de FUERZA y FORTALECIMIENTO del SUELO PÉLVICO

 Nuevo

Allende el Río 1^{er} C Lunes 16:30-18:00

Los ejercicios de fuerza son movimientos diseñados para aumentar la masa muscular y la resistencia física mediante el uso de cargas o la propia gravedad. Trabajaremos la musculatura del abdomen y del suelo pélvico como uno de los objetivos de esta actividad.



CUIDA TU ESPALDA Y TU DESCANSO

 Nuevo

Pan y Guindas 2^o C Lunes 16:30-18:00

Trabajaremos con ejercicios de espalda que se dividen generalmente en dos objetivos: fortalecimiento (para ganar músculo y fuerza) y salud/movilidad (para aliviar dolores y mejorar la postura).

Y para la mejora del sueño y del descanso, lo más efectivo es trabajar en la higiene del sueño. Os daremos claves para alcanzar dicho objetivo



COMO MEJORAR TU SALUD con la ALIMENTACIÓN

 Nuevo

Miguel de Unamuno 1^{er} C Martes 10:00-11:00
José M^a Fernández Nieto 2^o C Martes 10:00-11:00

Para mejorar la salud a través de la alimentación os enseñaremos a adoptar hábitos sostenibles que nutran tu cuerpo de forma equilibrada y conoceremos las propiedades y beneficios de los alimentos.



BIENESTAR PERSONAL y CONTROL EMOCIONAL

 Nuevo

San Juanillo 1^{er} C Jueves 10:30-11:30
Miguel de Unamuno 2^o C Jueves 10:30-11:30

El bienestar personal y el control emocional no consisten en "no sentir" emociones negativas, sino en aprender a manejarlas para que no tomen el control de tu vida. Es un equilibrio entre el autocuidado físico y la gestión mental.

Jalleres Temáticos

Cocina



COCINA PARA TODOS LOS DÍAS

Jueves 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.

Nuevas Tecnologías



INICIACIÓN A INFORMÁTICA E INTERNET (1^{er} C)

Viernes 9:50-11:50

CORREO ELECTRÓNICO Y OTRAS APPS DE GOOGLE
(Nivel Medio) (2^o Cuatrimestre)

Viernes 10:00-12:00

INTERNET SEGURO: TRAMITES y AYUDA CON IA
(Nivel medio-superior) (2^o C)



Viernes 12:00-14:00

Centro: CyL DIGITAL AV. Modesto Lafuente.



Homenaje

Se me esconde la **noche** detrás de la luna, yo le saco
la lengua, se asoma y **saluda**.

Yo siento que me **mira**, eres la que más **brilla**.

Y aunque son años luz de distancia infinita,
yo sé que tú me **cuidas**, te siento cerquita .

Y en lugar de un **reproche**, un beso y buenas **noches**.

Ojalá que estuvieras conmigo en la **tierra**, y
ojalá me **contaras** un cuento antes de convertirme
de nuevo en **estrella**, y vencer a la oscuridad.

Una **promesa** que de ti siempre quiero más.

Y otra vez yo siento que **iluminas** mi camino, mi camino...
cuando el sol se muere al **despertar** nos despedimos,
nos despedimos...

Vivo mirando una **estrella**, siempre en estado de espera.

Homenaje a Robe de la comparsa, de Cádiz, las Taradas

Esta versión mezcla versos de temas como "La vereda de la puerta de atrás" y "
Segundo movimiento: Le de fuera", adaptándolos al estilo de la comparsa sevillana.