

Centros Sociales Municipales

Curso 2025-2026

ORGANIZA



COLABORA



Estar al frente de un ayuntamiento no es tarea fácil. Gobernar exige una enorme responsabilidad que nos obliga a tomar decisiones que, en ocasiones, no resultan del agrado de todos los vecinos y vecinas, a pesar -no lo dudéis- de haberse hecho con la mejor de las intenciones y con el convencimiento de que sus consecuencias acarrearan beneficios para la ciudad.

Por eso, cuando cada año se me encarga escribir este pequeño saludo a los futuros y a los veteranos usuarios de los diferentes Centros Sociales Municipales no me tiembla el pulso al saber que, esta vez sí, contaremos con el beneplácito de todos vosotros. Para mí es una auténtica satisfacción que desde el consistorio podamos ofrecer un amplio abanico de cursos y talleres destinados a potenciar el bienestar físico diario y la agilidad de la mente. 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.

Las calles, los diferentes espacios públicos de cualquier pueblo o capital no son nada sin la concurrencia de sus habitantes. Nuestro deber como gobernantes es facilitar puntos de encuentro para que la convivencia sea efectiva y, valga el juego de palabras, también afectiva. Los CEAS, sin duda, son parte fundamental 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 y felicitación 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: Del 2 al 6 de Junio de 10:00 a 13:00 horas.

Presencial y On-Line, a través del siguiente formulario <https://forms.gle/esoFtrFGY2NZCJtD6>

Sorteo Público: Jueves 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 16 al 20 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

Tarifas

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

60 €

IDIOMAS:

40 €

TALLERES TRIMESTRALES, CUATRIMESTRALES:

30 €

ACTIVIDADES FÍSICAS:

71 € / Pensionistas: 47 €

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

30 €

ESCUELA DE CRIANZA:

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: 6 de Octubre
- Finalización del Curso: 31 de Mayo

CEAS 2

José M Fernández Nieto

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 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

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: Patrimonio y Naturaleza	Lunes 12:00-13:30
PSICOLOGÍA	Martes 17:00-18:30
TERTULIA CULTURAL (+ Gimnasia Pasiva)	Jueves 17:00-18:30

TALLERES TRIMESTRALES



CESTERIA 2º T	Lunes 16:30-18:00
CONOCER Y RECONOCER LA OBRA DE ARTE 1º T	Miércoles 10:00-11:30
PASEOS de MEDITACIÓN 2º T	Miércoles 19:00-20:00

TALLERES CUATRIMESTRALES



MEMORIA y HUMOR 1º C y 2º C	Lunes 17:15-18:45
TÉCNICAS de RELAJACIÓN 2º C	Lunes 19:00-20:30

NUEVAS TECNOLOGÍAS



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



Nuevo  EUTONÍA: Equilibrio Cuerpo y Mente 2º T	Lunes 17:00-18:30
MACRAMÉ 3º T	Miércoles 10:30-12:00

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

ACTIVIDADES FORMATIVAS



TRABAJA TU MENTE 1^{er} C Y 2^º C



Miércoles 17:00-18:30

NUEVAS TECNOLOGÍAS



SACA PARTIDO A TU SMARTPHONE

Lunes 9:50-11:50

ANDROID 1^{er} C (Nivel Intermedio)

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

Miércoles 17:00-18:30

TALLERES TRIMESTRALES



BOLILLOS y PUNTO con 2 AGUJAS 1^{er} T

Jueves 16:30-18:00

PASEOS DE MEDITACIÓN 3^{er} T

Miércoles 19:15-20:15

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	Lunes 17:00-18:30
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Jueves 18:30-20:00
PASEANDO la CIUDAD	Jueves 18:00-19:30

TALLERES TRIMESTRALES



MACRAMÉ 2º T	Miércoles 10:30-12:00
EUTONÍA: EQUILIBRIO CUERPO-MENTE 1º T	Lunes 16:45-18:15



Nuevo Lunes 16:45-18:15

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



HISTORIA del ARTE: OBRAS MAESTRAS	Lunes 17:00-18:30
ITALIANO FÁCIL PARA VIAJEROS Continuación	Miércoles 18:30-20:00
MEMORIA y HUMOR	Lunes 10:30-12:00
MEMORIA	Martes 17:00 18:30

TALLERES TRIMESTRALES



CESTERÍA 3º T	Lunes 16:30-18:00
CONOCER Y RECONOCER LA OBRA DE ARTE 3º T	Miércoles 10:00-11:30



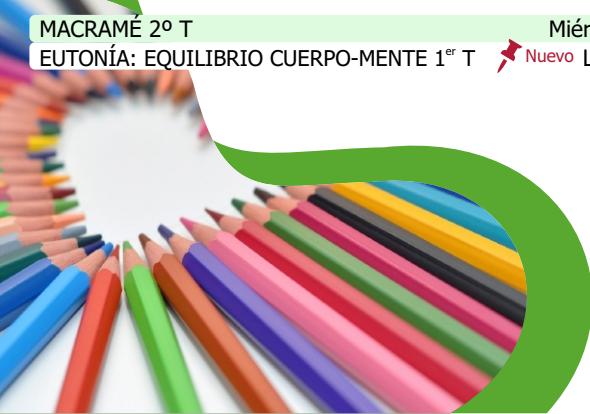
Nuevo

TALLERES CUATRIMESTRALES



TÉCNICAS de RELAJACIÓN 1º 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
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

ACTIVIDADES FORMATIVAS



ACTIVA TU MENTE: AULA CULTURAL	Jueves 17:00-18:30
HISTORIA DEL ARTE	Lunes 11:00-12:30

TALLERES TRIMESTRALES



CESTERIA 1 ^{er} T	Lunes 16:30-18:00
MACRAME 1 ^{er} T	Miércoles 10:30-12:00
PASEOS DE MEDITACIÓN 1 ^{er} T	Miércoles 19:15-20:15

TALLERES CUATRIMESTRALES



PASEOS POR LA CIUDAD: Patrimonio y Naturaleza 2 ^º C	Nuevo	Viernes 12:00-13:30
--	-------	---------------------

El Cristo

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

TALLERES CUATRIMESTRALES



Ave María

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 3 ^{er} 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 USO TELÉFONO ANDROID Y APLICACIONES 2 ^º C	Martes 17:30-19:00
	Miércoles 17:00-18:30



ACTIVIDADES FORMATIVAS

HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN MEMORIA Y HUMOR	Jueves 10:00-11:30
	Lunes 16:00-17:00



TALLERES TRIMESTRALES

Nuevo  CONOCER Y RECONOCER LA OBRA DE ARTE 2 ^º T	Miércoles 10:00-11:30
--	-----------------------



Escuela de crianza

ARTESANÍA TEXTIL-Tejiendo en familia

Avd. Madrid Lunes 17:00:18:30



Fomentaremos la creatividad y la imaginación de nestr@s peques a través de distintas técnicas con telas, hilos, botones, lanas... Creando un espacio para compartir, aprender, jugar y disfrutar

COCINA en FAMILIA. La cena de los miércoles

Pan y Guindas Miércoles 17:30-19:00



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

Relajación, atención plena y gestión de emociones

Pan y Guindas Lunes 17:00:18:00



Nos ayudará a reducir el estrés, mejorar la concentración, regular las emociones y promover un mayor bienestar emocional y mental. Un entrenamiento para la mente que ayuda a desarrollar la capacidad de estar más consciente y en armonía.

YOGA en FAMILIA

Miguel de Unamuno Jueves 17:00-18:00



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 Temáticos

Cocina



COCINA PARA TODOS LOS DÍAS (1^{er} Cuatrimestre)

Nuevo

Lunes 17:00-19:30

COCINA PARA TODOS LOS DÍAS (2º 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.

Nuevas Tecnologías



INICIACIÓN A INFORMÁTICA E INTERNET (NIVEL 0) (1^{er} Cuatrimestre)

Viernes 9:50-11:50

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

Viernes 10:00-12:00

SEGURIDAD, COMUNICACIÓN Y TRÁMITES POR INTERNET
(2º Cuatrimestre) (Nivel medio-superior)

Viernes 12:00-14:00

Centro: CyL DIGITAL AV. Modesto Lafuente.



Sentados
Sobrados

Sentados vemos pasar la vida...
al hambriento,

ese niño de mocos secos,
la madre de vientre muerto.

Fragmentos esparcidos...

Velos grises cubren los cielos,
rios muertos, mares negros,
bosques mutilados
montañas violadas, tierra estéril
pariendo lamentos...

Sentados estamos, aquí, mirando ...

Aquí estamos, en pie
recogiendo miradas,
sembrando campos de utopía,
desterrando odios.
Construyendo sueños.

Miguel Noriega Quijano
Junio 2005