

Centros Sociales Municipales



Curso 2022-2023

ORGANIZA



COLABORA



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

Bienvenidas/Bienvenidos

SALUDO DEL ALCALDE

Un año más retomamos con gran ilusión las actividades en los Centros Sociales Municipales con un nuevo e ilusionante programa para el curso 2022-2023.

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.

El propósito para todas las personas que componen el equipo de los Centros Sociales Municipales es promover un punto de reencuentro, una oportunidad para mantener la mente despierta y el cuerpo activo y presentar opciones para el aprendizaje de distintas habilidades y disciplinas.

Os animo a todos y todas las que participáis en los Centros Sociales 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.

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

Un cordial abrazo,

Mario Simón
Alcalde de Palencia

Normas de Matriculación

Inscripción: Del 1 al 7 de Junio de 10:00 a 13:00 horas. **On-Line, Formulario y Presencial**

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 17 al 23 de Junio de 09:30 a 13:00 horas.

Transferencia en Número de Cuenta, Ingreso en Cajero y Presencial en la Caja Correspondiente

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 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 E INGLÉS:

60 €

TALLERES TRIMESTRALES, CUATRIMESTRALES:

30 €

ACTIVIDADES FÍSICAS:

71 € / Pensionistas: 47 €

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

30 €

TALLER de COROS:

20,90€ / Pensionistas: 11,50 €

MATRÍCULA 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.

**En caso de ser necesario, y por motivos sanitarios, se adoptarán las medidas vigentes en cada momento*

Comienzo del Curso: 10 de Octubre

Finalización del Curso: 31 de Mayo



José M^a Fernández Nieto

TALLERES ARTESANALES	
ARTES DECORATIVAS	Jueves 10:00-12:00
BOLILLOS	Lunes 18:00-20:00
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

ACTIVIDADES FÍSICAS	
BAILEMOS	Viernes 11:45-13:15
GIMNASIA MANTENIMIENTO	Martes y Jueves 19:00-20:00
GIMNASIA PASIVA (+Tertulia Cultural)	Lunes y Miércoles 17:30-18:30
PILATES Mañana	Martes y Jueves 11:30-12:30
PILATES Tarde	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	
ACTIVA TU MENTE: Aula de Cultura	Lunes y Miércoles 16:00-17:30
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

TALLERES TRIMESTRALES	
BOLILLOS y VAINICAS 1 ^{er} T	Martes 10:00-12:00
ESTIRAMIENTOS y EDUCACIÓN CORPORAL	Viernes 9:30-10:30
LAS CANCIONES de tu VIDA 1 ^{er} T	Martes 16:45-18:15
PALENCIA y sus PERSONAJES 2 ^o T	Jueves 12:00-13:30

 NUEVOS

Ceas 2



Allende el Río

TALLERES ARTESANALES

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 de TRIMESTRALES

BOLILLOS 1 ^{er} T	Martes 16:00-18:00
----------------------------	--------------------

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

Ceas 2



Miguel de Unamuno

TALLERES ARTESANALES	
DIBUJO y PINTURA	Lunes 16:00-19:00

ACTIVIDADES FÍSICAS	
GIMNASIA 3ª EDAD 1	Martes y Jueves 10:00-11:00
GIMNASIA 3ª EDAD 2	Martes y Jueves 11:00-12:00
GIMNASIA 3ª EDAD 3	Martes y Jueves 12:00-13:00
PILATES	Lunes y Miércoles 10:00-11:00
TAI- CHI 1	Martes y Jueves 16:00-17:00
TAI- CHI AVANZADO	Martes y Jueves 17:00-18:00
YOGA 1	Lunes 11:45-13:15 y Viernes 11:30-13:00
YOGA 2	Miércoles 11:45-13:15 y Viernes 10:00-11:30

ACTIVIDAD FORMATIVA	
COROS y CANCIONES TRADICIONALES	Martes 18:00-19:15 y Miércoles 16:15-18:00

Avda. Madrid

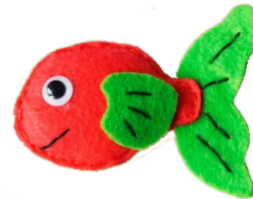
TALLERES ARTESANALES	
DIBUJO y PINTURA	Lunes 16:00-19:00
CROCHET CREATIVO-TEJIENDO	Martes 17:00-18:30

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 17:30-18:15
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 VAINICAS 1 ^{er} T	Jueves 16:30-18:00



Ceas 3

Santiago

TALLERES ARTESANALES	
ARENAS DE CUARZO y MOSAICOS	Miércoles 17:00-19:00
BOLILLOS y VAINICAS	Jueves 10:30-12:00
MANUALIDADES	Miércoles 10:00-12:00
RETACERÍA	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	Lunes 17:00-18:30
HERRAMIENTAS para SENTIRSE BIEN	Jueves 18:30-20:00
ITALIANO BÁSICO	Miércoles 18:30-20:00
PASEANDO la CIUDAD	Jueves 18:00-19:30

 NUEVOS

El Carmen

TALLERES ARTESANALES	
ARTES DECORATIVAS y METALES	Lunes 10:00-12:00
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	
BOLILLOS y VAINICAS 1º T	Miércoles 16:00-18:00
PALENCIA y sus PERSONAJES 1º T	Jueves 12:00-13:30
TÉCNICAS de RELAJACIÓN 1º T	Lunes 18:45-20:15

*Instalación Campo de la Juventud

Ceas 3



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
GIMNASIA 3ª EDAD	Lunes y Miércoles 12:00-13:00
PILATES	Lunes y Miércoles 11:00-12:00
YOGA I	Lunes y Miércoles 16:00-17:15
YOGA II	Lunes y Miércoles 17:30-18:45

ACTIVIDADES FORMATIVAS

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

TALLERES TRIMESTRAL

FORTALECE el TONO MUSCULAR 1ªT	Martes y Jueves 9:30-10:30
PALENCIA y sus PERSONAJES 3ªT	Jueves 12:00-13:30
TÉCNICAS de RELAJACIÓN 1ªT	Jueves 12:00-13:30

 NUEVOS

El Cristo

TALLERES ARTESANALES

MANUALIDADES	Lunes 10:00-12:00
TEJAS, BOTELLAS y ESTUCO	Jueves 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

TALLERES ARTESANALES

BOLILLOS y VAINICAS	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
GIMNASIA PASIVA	Martes y Jueves 18:00-19:00
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

ESTIRAMIENTOS y EDUCACIÓN CORPORAL 2º T	Miércoles 17:00-18:30
PASEO FOTOGRÁFICO con el móvil 3º T	Jueves 10:30-12:00

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

Ceas 4



Escuela de Crianza

INTELIGENCIA EMOCIONAL en FAMILIA (Familias con niños/as de 3-5 años) **Miércoles 19:00-19:45 (1^{er}T y 2^oT) J.Mª Fernández Nieto**

Aprenderemos a percibir, comprender y conseguir recursos emocionales que nos permitan superar y adaptarnos a las situaciones complicadas, en el contexto familiar, para conseguir una familia más feliz.

Nuevo

BAILE en FAMILIA (Familias con niños/as de 5 a 9 años)

Martes 17:30-19:00 (1^{er}T) Allende el Río

Se trata de crear un espacio compartido de movimiento y danza. Una experiencia para explorar nuestro cuerpo y el de los demás reforzando el vínculo y mejorando nuestros aprendizajes.

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

Lunes 17:00-18:00 (1^{er}T) 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 (1^{er}T) 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.

COCINA en FAMILIA. La cena de los viernes (Familias con niños/as de 3 a 10 años) **Viernes 18:15-19:45 (2^oT) 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 (1^{er} y 2^oT) Miguel de Unamuno

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.

AL RITMO de la VIDA (Familias con niños/as de 5 a 9 años)

Martes 16:45-18:15 (2^oT) Allende el Río

El sentido del ritmo se educa, el desarrollo musical es un proceso de enseñanza- aprendizaje que se puede desarrollar en familia.

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

Lunes 17:00-18:30 (2^oT) Pan y Guindas

La ciencia puede resultar, además de educativa, muy divertida, interesante y curiosa para los niños. Trabajaremos a través de experimentos sencillos y entretenidos que ellos mismos puedan hacer en casa.

COMUNICACIÓN y EMOCIONES en Familia (Familias con niños/as de 6 a 8 años)

Jueves 16:45-17:45 (3^{er}T) Pan y Guindas

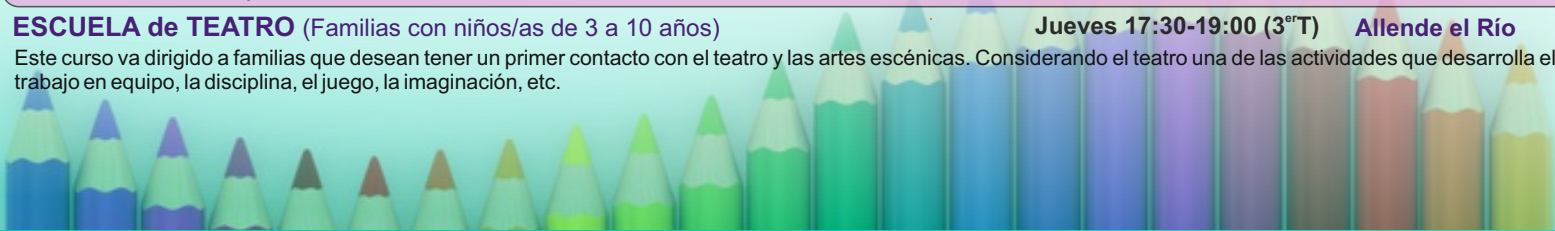
La comunicación fluida y libre de las emociones facilita los sentimientos de conexión con los demás miembros de la familia.

Nuevo

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

Jueves 17:30-19:00 (3^{er}T) Allende el Río

Este curso va dirigido a familias que desean tener un primer contacto con el teatro y las artes escénicas. Considerando el teatro una de las actividades que desarrolla el trabajo en equipo, la disciplina, el juego, la imaginación, etc.





NUEVAS TECNOLOGÍAS		Centro: CyL DIGITAL C/ San Marcos
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
COMUNICACIÓN Y TRÁMITES POR INTERNET(1 ^{er} Cuatrimestre) (Nivel medio-superior)		Viernes 12:00-14:00
INICIACIÓN A INTERNET (Requisito, saber manejar el ratón) (2º Cuatrimestre)		Viernes 10:00-12:00
COMUNICACIÓN Y TRÁMITES POR INTERNET(2º Cuatrimestre) (Nivel medio-superior)		Viernes 12:00-14:00

COCINA		Centro: CENTRO EFIDES C/ República Dominicana
PLATOS TRADICIONALES (1 ^{er} Cuatrimestre)		Lunes 16:00 - 18:00
TECNICAS FUNDAMENTALES para COCINAR (1 ^{er} Cuatrimestre)		Lunes 18:00 - 20:00
COCINA del MUNDO (2º Cuatrimestre)		Lunes 16:00 - 18:00
CARNES y ENSALADAS (2º Cuatrimestre)		Lunes 18:00 - 20:00

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

Nuevos

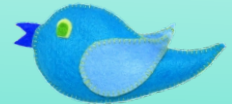


Eso que tú me *das*
es mucho más de lo que pido.
Todo lo que me das
es lo que *ahora necesito*.

Eso que tú me das
no creo lo tenga merecido.
POR TODO lo que me das
te estaré siempre **AGRADECIDO**.
Así que **GRACIAS** por estar
por tu amistad y tu compañía.
Eres lo, *lo mejor* que me ha dado la vida...

Por todo lo que recibí
ahora sé que no estoy *solo*.
Ahora **TE TENGO** a ti,
amiga mía, mi **TESORO**.

Así que *gracias* por estar
por tu amistad y tu compañía
Eres lo, lo *mejor que me ha dado la vida...*



Eso que tú me das. Jarabe de Palo

