

# Centros Sociales Municipales

Curso 2017-2018

ORGANIZA



Universidad  
Popular de  
Palencia

COLABORA



Junta de  
Castilla y León



WWW.FACEBOOK.COM/CENTROSSOCIALESPALENCIA

# Bienvenidas/Bienvenidos

Como cada año tengo el placer de dirigirme a ti a través de estas páginas de cara a presentarte la completa y variada oferta compuesta por los cursos y talleres de los Centros Sociales, con el único objetivo de que contemples, como alternativa para ocupar tu tiempo de ocio, la formación en diversas disciplinas.

Además de adquirir conocimientos en aquellas materias que más te interesen, o, directamente, las que te llamen más la atención, esta oferta se convierte en un elemento clave para fomentar la convivencia, y, en consecuencia, las relaciones personales que, casi en la totalidad de los casos, trascienden las de meros compañeros/as de aula.

La oferta que se imparte de forma magistral por los profesionales de la enseñanza que pertenecen a la Universidad Popular de Palencia, responde no sólo a aquellos ámbitos tradicionales que siempre cuentan con una multitudinaria aceptación, sino también a otros que dan respuesta a vuestras propias demandas, intentando que cualquiera que se quiera acercar hasta los Centros, pueda encontrar algo que le guste.

Sólo me queda animarte a que entres de lleno en el que creo que es uno de los programas más destacados de cuantos prestamos desde la Concejalía de Servicios Sociales por todo lo que implica a nivel formativo, por la magnífica respuesta que siempre recibe de vosotros, los palentinos y palentinas, y por la labor comunitaria que promueve y que beneficia de forma importante a toda la sociedad.

Espero verte en la inauguración del Curso 2017/2018 que tendrá lugar, como es habitual, el próximo mes de octubre y que seguro que contará con un atractivo acto organizado por los excelentes profesionales que se encargan de su desarrollo, sin los cuáles nada de esto sería posible.

Un cordial saludo



Alfonso Polanco Rebollo  
Alcalde de Palencia

# Normas de Matriculación

**Inscripción:** Del 1 al 6 de Junio de 10:00 a 13:00 horas.

**Sorteo Público:** Miércoles, 7 de Junio a las 11:00 horas.

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

**Formalización de Matrícula:** Del 15 al 23 de Junio de 9:30 a 13:30 horas.

\*Para el Taller de Entrenamiento Cognitivo del 19 al 21 de Junio de 09:30 a 13:00 horas.

Todo el proceso de matriculación (Inscripción, sorteo y formalización de matrículas) se realizará en los Ceas correspondientes:

- 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 E INGLÉS:

50 €

TALLER DE COCINA (De la tradición a la vanguardia):

75 €

TALLERES TRIMESTRALES, CUATRIMESTRALES:

25 €

TALLERES MONOGRÁFICOS:

15 €

ACTIVIDADES FÍSICAS:

25 €

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

18 €

MATRÍCULA REDUCIDA:

59 € / Pensionistas: 39 €

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

TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO y COROS:

17,40 € / Pensionistas: 9,50 €

EXENTAS de PAGO: Gimnasia Pasiva y Tertulia Cultural.

**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>	
ARTES DECORATIVAS	Jueves 10:00-12:00
BOLILLOS 1	Lunes 16:30-19:00
BOLILLOS 2	Martes 10:00-12:30
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 18:15-20:15
METALES y VINTAGE	Martes y Jueves 16:00-17:30
RETACERÍA	Viernes 10:00-12:00
VAINICAS	Miércoles 10:00-12:00
VIDRIERAS	Miércoles 16:30-18:30
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
ALBUMES FOTOGRÁFICOS Nivel 1 (Scrapbooking) (1 <sup>er</sup> Trimestre)	Viernes 10:00-12:00
CINE y LITERATURA (1 <sup>er</sup> Trimestre)	Jueves 16:30-18:00
PINTAMOS CAMISETAS (1 <sup>er</sup> Trimestre)	Martes 10:30-12:00
JOYERÍA en ACETATOS (1 <sup>er</sup> Trimestre)	Miércoles 16:30-18:00
TEJIENDO (1 <sup>er</sup> Trimestre)	Jueves 16:30-18:00
MEMORIA y HUMOR (1 <sup>er</sup> Trimestre)	Martes 10:30-12:00

<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
GIMNASIA PASIVA (+ Tertulia Cultural)	Lunes y Miércoles 17:30-18:30
PILATES	Lunes y Jueves 16:30-17:30
TAI-CHI	Lunes y Miércoles 11:00-12:00
YOGA MAÑANA	Martes y Jueves 11:30-13:00
YOGA TARDE	Martes y Jueves 17:30-19:00
ZUMBA	Lunes y Miércoles 9:30-10:30
<b>ACTIVIDADES de SALUD</b>	
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Jueves 16:00-18:00
PLANTAS MEDICINALES	Jueves 11:00-12:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
AULA de las MUJERES	Miércoles 17:30-19:00
CULTURA	Lunes y Miércoles 16:00-17:30
INGLÉS BÁSICO Nivel II	Miércoles 19:30-21:30
PSICOLOGÍA	Martes 17:00-18:30
PSICOLOGÍA POSITIVA	Miércoles 17:30-19:00
TERTULIA CULTURAL (+ Gimnasia Pasiva)	Jueves 17:00-19:00

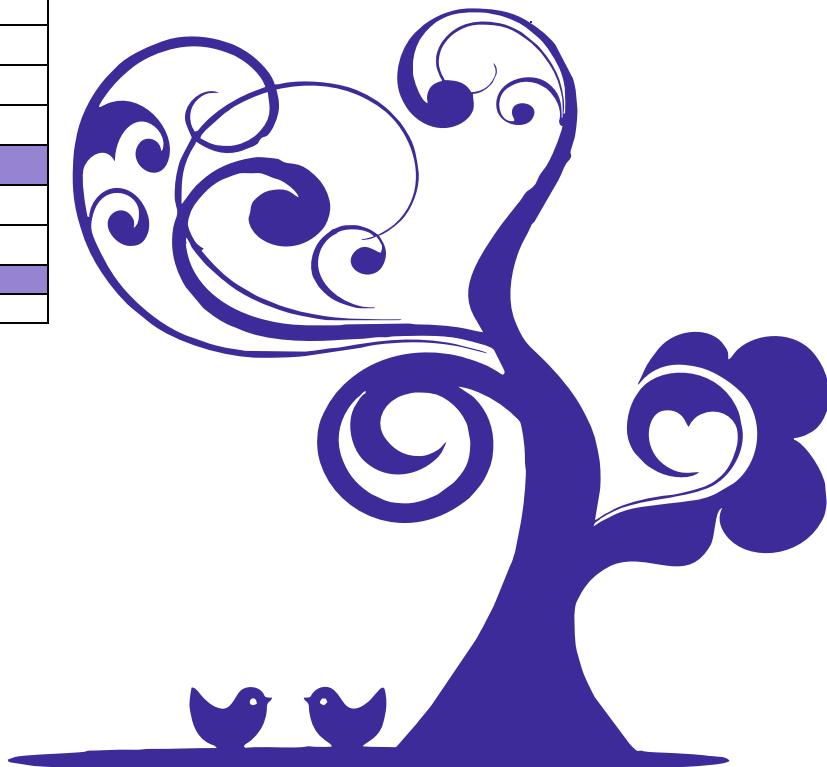


# Allende el Río

TALLER	Horario
TALLERES ARTESANALES	
BOLILLOS	Martes 16:00-17:30 y Miércoles 10:30-12:00
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
ACTIVIDADES de SALUD	
JARDINERÍA	Viernes 10:00-12:00

# Puentecillas

TALLER	Horario
ACTIVIDADES FORMATIVAS	
TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO	Jueves 11:00-12:00



Ceas 2

# Miguel de Unamuno

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
DIBUJO y PINTURA	Lunes 16:00-19:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
GIMNASIA 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
TAI- CHI 1	Martes y Jueves 16:00-17:00
TAI- CHI 2	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>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
PILATES INTENSIVO (1º Trimestre)	Lunes 10:00-11:30
<b>ACTIVIDAD FORMATIVA</b>	
COROS	Martes 18:00-19:00 Miércoles 16:00-18:00

# Avda. Madrid

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
BOLILLOS	Jueves 16:00-18:00
DIBUJO y PINTURA	Lunes 16:00-19:00
ENCUADERNACIÓN ARTÍSTICA y PERSONALIZADA	Lunes y Miércoles 17:30-19:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
CHI- KUNG	Lunes y Miércoles 10:00-11:00
YOGA	Martes y Jueves 10:00-11:30
<b>ACTIVIDADES de SALUD</b>	
JARDINERÍA	Lunes y Miércoles 10:30-12:00
<b>TALLERES MONOGRÁFICOS</b>	
COSMÉTICA NATURAL y JABONES (Febrero)	Miércoles 17:00-19:00
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
INGENIERÍA de PAPEL (Pop-up) (2º Trimestre)	Martes 17:30-19:00

NUEVO

NUEVO

Ceas 3



# Santiago

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
BOLILLOS	Jueves 10:00-12:00
MANUALIDADES	Miércoles 10:00-12:00
METALES y DECORACIÓN de MADERA	Miércoles 10:00-12:00
RETACERÍA	Martes 17:00-19:00
VAINICAS y LAGARTERA (Mañana)	Jueves 10:00-12:00
VAINICAS y LAGARTERA (Tarde)	Martes 16:45-18:45
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
CHI-KUNG	Martes 11:15-12:15 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
PILATES	Martes y Jueves 18:30-19:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
AULA de la MUJER	Jueves 18:30-20:00
AULA de LITERATURA	Jueves 16:30-18:30
PSICOLOGÍA	Jueves 18:15-19:45
<b>TALLERES MONOGRÁFICOS (5 Sesiones)</b>	
ELABORACIÓN de ORUJOS e INFUSIONES (Abril)	Miércoles 17:00-19:00
JOYERÍA en CRISTAL (Febrero)	Lunes 10:00-12:00



# El Carmen

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
ARTES DECORATIVAS y CESTERÍA CREATIVA	Lunes 10:00-12:00
BOLILLOS	Miércoles 16:00-18:00
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 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
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
HISTORIA del ARTE: OBRAS MAESTRAS	Lunes 17:00-18:30
TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO	Martes 17:15-18:45
TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO	Jueves 17:15-18:45
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
MEMORIA y HUMOR (1º Trimestre)	Lunes 10:30-12:00
JOYERÍA y ORFEBRERÍA (2º Trimestre)	Martes 10:00-11:30
TEJIENDO (3º Trimestre)	Jueves 10:30-12:00
<b>TALLERES MONOGRÁFICOS (5 Sesiones)</b>	
POSTRES de CONVENTO (Abril)	Martes 17:00-19:00

NUEVO

NUEVO

NUEVO

NUEVO

NUEVO

\* Instalación Campo de la Juventud

# San Juanillo

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
BOLILLOS	Lunes 10:00-12:00
DIBUJO y PINTURA	Jueves 16:00-19:00
MANUALIDADES	Martes 17:00-19:00
RETACERÍA	Miércoles 10:00-12:00
VIDRIERAS	Miércoles 10:00-12:00
<b>TALLERES TRIMESTRALES</b>	
INGENIERÍA de PAPEL (Pop-up) (1º Trimestre)	Martes 17:30-19:00
ÁLBUMES FOTOGRÁFICOS Nivel II (Scrapbooking ) (2º Trimestre)	Viernes 10:00-12:00
TEJIENDO (2º Trimestre)	Jueves 10:00-11:30
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
PILATES	Lunes y Miércoles 11:00-12:00
YOGA	Lunes y Miércoles 17:00-18:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO	Lunes 17:15-18:45
TALLER ENTRENAMIENTO COGNITIVO	Jueves 17:15-18:45
INGLÉS BÁSICO Nivel II	Lunes 10:00-12:00

# El Cristo

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
DIBUJO y PINTURA	Jueves 16:00-19:00
MANUALIDADES	Lunes 10:00-12:00
TEJAS, BOTELLAS y ESTUCO	Jueves 10:00-12:00
<b>TALLERES TRIMESTRAL</b>	
PINTAMOS CAMISETAS (2º Trimestre)	Martes 10:30-12:00
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
GIMNASIA PASIVA	Miércoles 18:30 -19:30
GIMNASIA 3ª EDAD	Martes y Jueves 11:00-12:00
PILATES	Martes y Jueves 10:00-11:00
YOGA	Lunes y Viernes 10:00-11:30
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
TERTULIA CULTURAL	Martes 18:30-20:00



# Pan y Guindas

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
BOLILLOS y VAINICAS	Lunes 16:30-18:30
CUERO	Martes 16:00-18:00
DIBUJO y PINTURA	Miércoles 10:00-13:00
RETACERÍA	Jueves 16:00-19:00
PSICOLOGÍA POSITIVA	Jueves 10:00-11:15
<b>TALLERES MONOGRÁFICOS (5 Sesiones)</b>	
PASEOS FOTOGRÁFICOS (Mayo)	Jueves 10:30-12:30
<b>ACTIVIDADES FÍSICAS</b>	
GIMNASIA PASIVA	Jueves de 18:00-19:00
GIMNASIA 3 <sup>a</sup> EDAD	Martes y Jueves 11:00-12:00
TAI-CHI	Martes y Viernes 10:00-11:00
YOGA 1	Lunes y Miércoles 10:00-11:30
YOGA 2	Lunes y Miércoles 11:30-13:00
<b>NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>	
CÁMARA DIGITAL	Martes 17:00-19:00
<b>ACTIVIDADES FORMATIVAS</b>	
ACTIVA TU MENTE: AULA de CULTURA	Jueves 16:30-18:00
<b>TALLERES TRIMESTRAL</b>	
JOYERIA en ACETATOS (3 <sup>er</sup> Trimestre)	Jueves 10:30-12:00

# Ave María

TALLER	Horario
<b>TALLERES ARTESANALES</b>	
CERAMICA	Martes y Jueves 16:30-18:00
DIBUJO y PINTURA	Miércoles 16:00-19:00
MANUALIDADES	Jueves 17:00-19:00
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 18:00-19:30



# Escuela de Crianza

Abrazos, caricias, risas, sonidos, palabras, músicas, olores, sabores... Dedicar tiempo a nuestros bebés, hijos e hijas en sus primeros años de vida, puede asegurar un adecuado desarrollo físico, mental y emocional cuando sean más mayores y además nos brinda la posibilidad de disfrutar mucho con ellos y con ellas.

Desde los Centros Sociales del Ayuntamiento de Palencia os ofrecemos los siguientes talleres deseando que disfrutéis mucho, esta es nuestra principal intención:

<b>ESTIMULACION y DESARROLLO para BEBES</b> (Familias con niños/as de 2 a 12 meses)	En este taller conoceremos cómo madura y se desarrolla el cerebro de nuestros pequeñ@s, es decir, cómo aprenden los bebés: Conoceremos la importancia de los reflejos, Veremos los factores que ayudan a integrar reflejos primitivos y practicaremos actividades que favorezcan la integración de dichos reflejos, Repasaremos los hitos motrices que permitirán un adecuado aprendizaje académico.	Martes 17:30-19:00 (3T) <b>Pan y Guindas</b>
<b>MINDFULNESS en FAMILIA</b> (1T) niños/as de 3-5 años y (2T) niños/as de 6-9 años	En el taller de mindfulness o atención plena, aprenderemos herramientas para disfrutar de nuestro momento presente. En el taller trabajaremos la atención plena, la creatividad a la hora de educar, el estar presentes en la educación de nuestros hijos/as....	Miércoles 19:00-19:45 <b>José Mª Fernández Nieto</b>
<b>YOGA en FAMILIA</b> Familias con niños/as de 3 a 10 años	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.	Lunes 18:00-19:00 (2T) <b>Pan y Guindas</b>
<b>LIBROS SILENCIOSOS</b> Familias con niños/as de 4 a 7 años	Libro tranquilo, libro sensorial, libro táctil, libro silencioso, libro de tela, libro suave... Confeccionados a mano con fieltro, telas de colores, velcro, cuentas de madera, botones,... nos ofrecen una serie de páginas de tela que contienen actividades manipulativas y multisensoriales muy atractivas para los más pequeños.	Martes 18-19 horas (2T) <b>Pan y Guindas</b>
<b>MANUALIDADES en FAMILIA</b>	Pretendemos crear un espacio donde, a través de actividades de artesanía, se potencie las capacidades de mayores y pequeños y el dialogo intergeneracional.	Viernes 18:15-19:45 (1T) <b>Pan y Guindas</b>
<b>COCINA en FAMILIA. La cena de los viernes</b>	Una de las actividades que más les gusta a los niños es meterse en la cocina y más si es con papa y mama. En este taller, aprenderemos jugando mayores niños y niñas, con la satisfacción añadida de poder cenar todos juntos lo que hemos preparado.	Viernes 18:15-19:45 (2T) <b>Pan y Guindas</b>
<b>ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE en FAMILIA</b>	Disfrutaremos del aire libre en compañía de nuestros pequeños/as, siempre pensando en su disfrute, a través de juegos y dinámicas diversas.	Viernes 18:15-19:45 (3T) <b>Isla dos Aguas</b>

NUEVO

NUEVO

NUEVO

<b>NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>		<b>Centro: CyL DIGITAL C/ San Marcos</b>
INFORMÁTICA BÁSICA (1 <sup>er</sup> Cuatrimestre)		Lunes 9:30-11:30
INICIACIÓN A INTERNET (1 <sup>er</sup> Cuatrimestre)		Viernes 9:30-11:30
CORREO ELECTRÓNICO y APLICACIONES (Intermedio) (1 <sup>er</sup> Cuatrimestre)		Viernes 12:00-14:00
INICIACIÓN a INTERNET (2º Cuatrimestre)		Viernes 9:30-11:30
REDES SOCIALES (2º Cuatrimestre)		Viernes 12:00-14:00

<b>COCINA</b>	<b>Centro: CENTRO EFIDES C/ República Dominicana</b>
Cocina (De la tradición a la vanguardia)	Lunes 16:00-18:00 
Carnes y Pescados (1 <sup>er</sup> Trimestre)	Lunes 18:00 -20:00
Pastas y Ensaladas (2º Trimestre)	Lunes 16:00-18:00 
Verduras y Huevos (3 <sup>er</sup> Trimestre)	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.

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>Lugar: PARQUE ISLA DOS AGUAS</b>
MARCHA NÓRDICA (1 <sup>er</sup> Trimestre )	Martes 17:00 -18:30
MARCHA NÓRDICA (2º Trimestre )	Martes 17:00 -18:30
MARCHA NÓRDICA (3 <sup>er</sup> Trimestre )	Martes 17:00 -18:30

Pienso mesa y digo silla,  
compro pan y me lo dejo,  
lo que aprendo se me olvida,  
lo que pasa es que te quiero.  
La trilla lo dice todo;  
y el mendigo en el alero,  
el pez vuela por la sala,  
el toro sopla en el ruedo.  
Entre Santander y Asturias  
pasa un río, pasa un ciervo,  
pasa un rebaño de santas,  
pasa un peso.  
Entre mi sangre y el llanto  
hay un puente muy pequeño,  
y por él no pasa nada,  
lo que pasa es que te quiero.

# CENTENARIO G L O R I A F U E R T E S

