



Centros Sociales

# MEMORIA DEL CONFINAMIENTO

## DIARIO de una CUARENTENA

El 12 de Marzo irrumpió, como un huracán, en nuestras vidas el COVI19-  
Ya estaba antes, pero ese día se paralizaron las actividades de los Centros Sociales. Así de sencillo, pero así de complicado...

Había que pararlo de alguna manera y la solución era QUEDARSE EN CASA

Y eso hemos estado haciendo. Quedarnos en casa, pero acompañando, desde la distancia, a nuestra gente, a nuestro alumnado, a través del Facebook y del correo electrónico y con la inestimable ayuda de nuestro profesorado, que día a día han enviado actividades y han estado pendiente de ellas, de ellos por el wasaps o llamadas telefónicas

Este ha sido el pequeño gran trabajo de esta cuarentena.

No podemos reflejar las horas al teléfono, las conversaciones de alegría y de preocupación, pero si podemos reflejar el trabajo visible de las actividades enviadas, porque ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS y UNIDAS

\*Puede que algunos enlaces ya no se puedan ver porque sólo han estado abiertos durante la cuarentena o por un tiempo limitado

## MARZO

<b>Jueves 12 Marzo 2020</b>	<u>13:55 Información</u> Se suspenden las actividades <b>de los Centros Sociales, a través del <u>cartel elaborado</u></b> <b>Y se comunica vía Facebook, correo electrónico y carteles en la entrada de los mismos</b>
<b>Lunes 16 Marzo 2020</b>	<u>9:47 Información</u> Se envía a todo el alumnado, Grupos, Comunidades Vecinales, etc., las <b><u>medidas</u> a tomar ante el coronavirus 19</b>
<b>Martes 17 Marzo 2020</b>	<u>20:53 Información</u> Parte del profesorado contacta con Encargadas/o de Centros Sociales y nos comunican que están <b>añoyando las actividades</b> que dejaron pendientes con el alumnado, vía telefónica o wasap

### 19:13 Actividad

¿Qué tal estáis? Esperamos que estéis bien, en casa y cuidándoos. Os vamos a ir pasando algunas de las actividades que el profesorado ha propuesto por si os apetece hacerlas. Ahora, un poquito de Poesía visual. Nos lo propone Concha, la profesora del Aula de las Mujeres de los Centros Sociales. Os pasamos un [\*\*documento en Pdf\*\*](#), un enlace a un vídeo, de [\*\*poesía visual\*\*](#), que os puede dar alguna idea y alguna [\*\*propuesta\*\*](#) que ya ha hecho el alumnado

Ánimo y si queréis nos pasáis vuestras propuestas y la subimos al facebook para compartir

### 20:30 Actividad

**Juego didáctico**, por si alguna persona se aburre... vale para ejercitar el hemisferio cerebral izquierdo y prevenir el déficit cognitivo. Son [\*\*refranes para adivinar\*\*](#)

**Miércoles  
18 Marzo 2020**

### 8:30 Ejercicio

Buenos Díasjjj

¿Qué tal vamos?

Silvia, nuestra profe de **Pilates**, nos ha dejado estos videos para tener una sesión ([\*\*Pilates I\*\*](#) y [\*\*Pilates II\*\*](#)), si os parece, por la mañana. Es cortita y terminaríais con una [\*\*relajación\*\*](#)

Ejercicios puente, roll up, twist, estiramiento de una pierna, fondos con manos y rodilla en el suelo (estiramiento), nadador, golpe de talón, fondos de brazos y Rest posición (el último ejercicio que no sale en vídeo)

Que disfrutéis

### 9:00 Información

Holajjj

Por si os pueden interesar estos números de [\*\*teléfonos de interés\*\*](#) para esta situación

### 11:30 Actividad

Holajjjii

La profesora de inglés, Elisa, nos propone esta actividad, leer un libro.

[\*\*The Jungle Book de Rudyard Kipling\*\*](#)

¿Os animáis? La verdad es que los que no sepan inglés lo tienen un poco difícil.

Ánimo y a llenar el día de cultura, de sonrisas, de esperanza. TODO VA A SALIR BIEN

El enlace del libro es

### 13:03 Actividad

Holajiji

Nos podríais enviar, si os parece, alguna foto con los dibujos que estáis haciendo con los [\*\*Arco Iris de Todo va a salir bien\*\*](#) y cuando tengamos unas cuantas las vamos colgando en el facebook

¿Os animáis?

### 17:00 Actividad

Otra propuesta de actividad. [\*\*Juegos de Memoria\*\*](#), por Josefa, la profesora del Café Tertulia.

Esperamos que os divirtáis con ellos

### 20:00 Actividad

Y podíamos terminar el día con esta propuesta del Club de Lectura de la UPP.

[\*\*Aunque tú no lo sepas. La poesía de Luis García Montero\*\*](#)

**Jueves**

**19 Marzo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Hola a todas y a todosiji

¿Cómo estáis?

Silvia, la profe de Zumba nos ha preparado una [\*\*coreo de Zumba\*\*](#) para que hagáis un poco de ejercicio. Mañana tendremos Pilates con pesas. A disfrutar y comenzar con ánimo la mañana

Cuidaros muchooo

### 12:00 Actividad

En Radio colores, Maribel, profesora de Centros sociales, están pidiendo **poesías**, leídas por el alumnado, para poner en la radio. Deben enviarse por WhatsApp y la duración no debe ser superior a 1 minuto.

El número de teléfono es 691 12 39 76

Os ponemos un [\*\*ejemplo\*\*](#) para que os hagáis una idea.

Y en este enlace podéis ver todas las que ya han ido realizando

[\*\*Poesía para tiempos de confinamiento\*\*](#)

Animaros

### 17:30 Actividades

Holajiji

Como desde Gmail me dicen que me excede en correos enviados (lolol) os envío dos actividades juntas

**Primera:**

Nuestro profesor de **Dibujo y Pintura**, Chema, nos dice:

Observar y dibujar lo visto nos ayuda a comprender mejor nuestro entorno.

### **10 trucos o consejos para dibujantes**

#### **Medir ángulos con tu lápiz**

Y nuestro profesor de **Vidrieras**, Carlos, nos lanza esta propuesta, por si os apetece participar

Desde Vidrieras Laborda hemos lanzado una iniciativa, para que los más pequeños se animen a dibujar en estos días que tienen que estar en casa. Un concurso, donde sortearemos 35 pequeños regalos de vidrio entre todos los que nos manden sus dibujos, así les animamos y los papás tienen un motivo más para entretenérles un ratito. Si creéis conveniente dar difusión por mail, redes, etc.... todos nuestros alumnos tienen hijos y/o nietos.

Os dejo el link por si queréis echar un ojo.

[https://www.facebook.com/labordavidrierascristaleria/posts/2998723733505856?notif\\_id=1584266433935426&notif\\_t=page\\_post\\_reaction](https://www.facebook.com/labordavidrierascristaleria/posts/2998723733505856?notif_id=1584266433935426&notif_t=page_post_reaction)

### **19:30 Actividades**

Elisa, la profe de cultura, nos propone 2 actividades interesantes

#### **1.- ERRORES ORTOGRÁFICOS**

Debéis encontrar, en este texto, una serie de errores ortográficos

*El amor es una enfermedad. Y a los enfermos cualquiera nos reconoce por las ondas ogeras, que delatan la falta de sueño, o por nuestra insopportable necesidad de decir estupideces.*

*El amor se puede probocar, hechando un puñadito de polvo de «quereme», en el cafe o en la sopa, como al descuido, pero no se puede impedir.*

*No hay decreto de gobierno que pueda proibirlo.*

*Alguna vez escribí, para resumir el asunto:*

*«Ellos son dos, por error que la noche corrije».*

*Eduardo Galeano*

#### **2.- En el pdf adjunto podéis encontrar EJERCICIOS DE MEMORIA**

Y lo más importante, que Elisa envía un abrazo a toda la gente, pero en especial a la de sus clases

Y Josefa, la profe del Café Tertulia nos pasó un pdf con propuestas de muchas actividades, **Yo me quedo en casa**, que podéis realizar si os apetece (cocina, música, lectura, etc.)

**Viernes  
20 Marzo 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

¿Os apetece hacer [Pilates con pesas](#)?

Pues aquí tenéis el video de nuestra profesora Silvia, el lunes más.  
Cuidaros

11:00 Actividades

Holajii

Os pasamos algunas actividades que podéis hacer con los peques y un cuento sobre el Coronavirus

Cuento

[Misión Coronavirus](#)

[Canal de actividades](#)

Canción [Todo va a ir bien](#) (Nos la ha enviado una alumna de bolillos de Allende el Río, Cristina)  
Cuidaros mucho

14:30 Actividad

Holajii

Os dejamos muchos enlaces con libros, cuentos, música, para que no os aburráis

Cuidaros mucho

Enlaces para muchas cosas:

[CUENTOS CORTOS CONTRA LA PANDEMIA](#)

[CINE, CORTOS... DE LA BIBLIOTECA DE CASTILLA Y LEÓN](#)

[TEATRO GRATIS](#)

[LIBROS PARA LA PANDEMIA \(ESCRITOS POR MUJERES\)](#)

[LIBROS DE LA RED DE CASTILLA Y LEÓN RESERVA ON LINE](#)

MÚSICA PARA ALEGRAR EL ALMA

[Resistiré a ritmo de Dulzaina](#)

[Codo con Codo de Jorge Drexler](#)

[A tu lado en casa de Los Secretos](#)

	<u><b>Visitas a distintos museos</b></u>
<b>Sábado 21 Marzo 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>      Buenos Días!!!      Mónica, nuestra profesora de gimnasia nos recomienda este video para realizar un poco de <b>gimnasia cerebral</b>. Esperamos que os guste</p> <p><u>13:00 Actividad</u>      Holajii      ¿Qué tal?      Os enviamos algunos enlaces de actividades para realizar con los más pequeños:      1.- Mónica, nuestra profesora de gimnasia, nos ha enviado este enlace por si nos interesa practicar con nuestros pequeños, <b>mindfulness</b>      2.- <b>Ideas</b> para realizar con los peques de la casa      3.- Cuento Coronavirus <b>No es un príncipe (ni una princesa)</b></p> <p><u>17:00 Actividad</u>      Holaji  <b>EJERCICIO:</b>      Vamos a entretenernos un poco      Toda palabra debe empezar con la PRIMERA letra de tu apellido      Animal...      Nombre Niña..      Nombre Niño...      Apellido...      Ciudad...      Color...      Comida...      Bebida...      Fruta...      Razón por llegar tarde...      Parte del cuerpo...      Profesión...      Deporte/actividad...      Película...      Cosa...      País....</p>

Obra de Teatro, de Asier Aparicio, nuestro escritor palentino que lleva por Título [\*\*COMO EN EL CIELO\*\*](#)

Para [ver](#) películas, series, directos, etc.

Más [libros](#) para poder leer en esta cuarentena

Os dejamos alguna [poesía](#), como hoy es el Día de la poesía que Cristina y Carmen la profesora de Dibujo y Pintura nos ha dejado

Me han enviado este mensaje de aliento que me ha hecho reír un rato, así que lo comparto con vosotras y vosotros

***Como hoy os habéis quedado en casa, hoy hay trillones de coronavirus que no han podido encontrar un nuevo huésped y han muerto.***

***¡Quería que lo supieseis, que hay que contar también las bajas del enemigo para mantener alta la moral de la tropa!!***

Así que con la moral alta

[20:40 Música](#)

Compartimos con vosotras y vosotros esta canción que convierte en héroes y heroínas a muchas, muchas personas. Gracias a todas ellas

[\*\*Mi héroe de Antonio Orozco\*\*](#)

**Domingo  
22 Marzo 2020**

[9:00 Ejercicio](#)

Silvia, es la profe de Zumba,y hoy nos propone unos [desayunos energéticos](#), super ricos. Como es domingo y tenemos tiempo... A prepararlos!!!!

**Lunes  
23 Marzo 2020**

[9:00 Ejercicio](#)

Buenos Días!!!!

No os digo qué tal el fin de semana porque habrá sido parecido que la semana, ¿no?

Ánimo y a disfrutar de la segunda sesión de [Pilates](#), con nuestra profe Silvia

[11:41 Actividad](#)

Holaj!!!!

Elisa, la profesora de Literatura nos propone ver un vídeo sobre [\*\*Walt Whitman\*\*](#)

En literatura han leído hojas de hierba :)

Y también os proponemos estos juegos:

En cada **palabra hay un animal**, son 12. Descúbrelos

- 1 barca
- 2 cordon
- 3 usadme
- 4 pariamos
- 5 mi hogar
- 6 tu trago
- 7 pasiva
- 8 pilotean
- 9 Dora pelo
- 10 Comas
- 11 Trapean
- 12 Grité

Os planteamos estos **Juegos de lógica**. Mañana os enviamos la respuesta

1. Una mujer compra en una tienda de animales a un loro que, según le promete el dependiente, es capaz de repetir todo lo que oiga. Y, sin embargo, la mujer devuelve al animal una semana después puesto que no ha pronunciado ni un solo sonido, a pesar de que le ha hablado continuamente. Sin embargo, el dependiente no la ha engañado. ¿Qué ha pasado?
2. Conduces un autobús, en el que se montan 18 personas. En la siguiente parada, se bajan 5 pero suben otras 13. Al llegar a la siguiente estación, se bajan 21 y se suben otras 4. ¿De qué color son los ojos del conductor?
3. Un granjero tiene 10 conejos, 20 caballos y 40 cerdos. Si llamamos "caballos" a los "cerdos", ¿cuántos caballos tendrá?
4. Siempre estoy entre la tierra y el cielo. Suelo estar a distancia. Si intentas acercarte, me alejaré

16:00 Actividad

Holajii

¿Qué tal?

Os pasamos un vídeo que nos ha enviado Tello, el profesor de Cerámica, para que trabajéis solas o con los más peques de casa, [\*\*pasta de sal\*\*](#)

Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura nos envía unas plantillas para colorear con números y obtendréis una obra maestra. En este caso de [\*\*Miguel Ángel de la Capilla Sixtina\*\*](#)

Las personas que no saben inglés les ponemos el color del que se trata

1: Azul claro

2: Marrón claro

3: Crema

4: Marrón oscuro

5: Melocotón

6. Rosa claro

7: Amarillo

Esperamos que os guste y disfrutéis

Y Luz, la profesora de cámara digital también nos ha enviado actividades.

Os pasamos este enlace

### [\*\*Cómo componer en fotografía\*\*](#)

A cuidarse muchoooooo

### 18:46 Actividad

Holajiiiiii

Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura nos presenta esta propuesta: La facultad de Bellas artes de Salamanca nos presenta la campaña #ArteDesdeMiVentana un proyecto que nos une en un objetivo artístico común. El proyecto es sencillo, trabajar en una imagen artística sobre aquello que vemos desde nuestras ventanas y desarrollar a partir de ello obras que podamos juntar en una gran imagen común cuando todo esto acabe y hacer una exposición con los resultados. Creemos que muchas formas de hacer desde la pintura, el dibujo, la fotografía, el video, etc.... tienen cabida en ello.

Hemos pensado en unas pautas muy básicas de trabajo, para aquellos/as que lo vais a hacer en físico con formatos A4 y A3 que permitan luego cierta uniformidad a la hora de hacer un mosaico de elementos para exponerlos.

Os animamos a sumar al proyecto y estar juntos en esta obra colectiva que servirá como homenaje y apoyo a todos los colectivos profesionales que trabajan para acabar con esta crisis sanitaria. Por ellos, sigamos creando.

Enviadnos los resultados, les pondremos en el facebook y se los enviaremos a la facultad para esa exposición

Y Concha, la profesora del Aula de las Mujeres nos hace esta otra:  
Os propongo un juego. Grabad un vídeo. Qué veo a través de mi ventana.  
Podéis añadir vuestro audio reflexivo. Yo he grabado el mío y os lo mostramos de ejemplo.  
Feliz tarde y animaros

#### 20:18 Música

Holajii

Qué la música alegra el alma. Así que os recomiendo esta canción

[\*\*Todos los días sale el sol\*\*](#) de Bongo Botrako

Para que terminéis bien el día

Os recuerdo que ya están enviando **dibujos** sobre el arco iris, videos, fotografías y dibujos **Desde mi ventana**

Animaros y enviadnos alguno más

Un beso virtual para todas y todos

**Martes**

**24 Marzo 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos díassssjjj

¿Cómo va todo?

Animaros y empezar el día con energía y haciendo [\*\*Zumba salsa\*\*](#). Esta es la nueva propuesta de Silvia, nuestra profe

#### 10:30 Actividad

Holajiji

Os dejamos la **solución de los ejercicios de lógica** de ayer

Respuesta 1. El loro es sordo.

Respuesta 2. ¿De qué color son tus ojos?

Respuesta 3. Seguirá teniendo 20. Llamarlos de otra manera no provoca que se transformen.

Respuesta 4. El horizonte

Os enviamos un [\*\*sudoku\*\*](#) para que lo realicéis y mañana os enviamos la solución

Cristina quiere compartir con todas nosotras la canción de Gloria Gaynor  
[\*\*I Will Survive\*\*](#)

Para las personas que están en casa y los que tienen que salir a trabajar: camioneros, marineras, gasolineros, policía, enfermeras, cocineros, periodistas, médicas y todos los que faltan.

Ánimo

### 17:00 Actividad

Holajii

Dos propuestas de actividades:

Adivinar [\*\*Pueblos de Palencia\*\*](#) con emoticonos:

Y otra propuesta de Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura, con grandes obras coloreadas según los números. En este caso la obra de Leonardo da Vinci, la [\*\*Mona Lisa\*\*](#)

Os dejamos la guía de colores

1. Verde Claro
2. Naranja
3. Marrón claro
4. Azul
5. Melocotón
6. Azul claro
7. Amarillo
8. Verde oscuro
9. Marrón oscuro

Que disfrutéis con ellas

### 20:30 Música

Holajiiii

Os envío un poco de música para terminar el día.

La orquesta sinfónica de Castilla y León con el [\*\*Himno de la Alegría\*\*](#).

Quédate en casa

Y David, nos ha enviado mucho más completo, el ejercicio de los pueblos. Así que ánimo y descubrir el mayor número de Pueblos de Palencia

[\*\*PUEBLOS DE PALENCIA\*\*](#) (versión final)

**Miércoles  
25 Marzo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Buenos Díasiji

A disfrutar de esta nueva sesión de [\*\*Pilates de pie\*\*](#), con nuestra profe

Silvia

Ánimo

### 12:00 Actividad

Holajii

¿Cómo vamos?

Os dejamos una serie de **juegos de lógica** (mañana os enviamos la solución) y la [\*\*solución al sudoku\*\*](#) de ayer

1. El padre de Juan le dice a su hijo que le va a otorgar dos monedas de curso legal. "Entre las dos suman tres euros, pero una de ellas no es de un euro". ¿Cuáles son las monedas?

2. ¿Qué día del año hablan menos los charlatanes?

3. Juan se levanta por la mañana y descubre que la luz de la habitación no funciona. Abre el cajón de los guantes, en el que hay diez guantes negros y diez azules oscuros. ¿Cuántos debe coger para asegurarse de que obtiene un par del mismo color?

4. ¿Cuántas veces puede restarse el número 1 del número 1.111?

La profesora de fotografía, Luz, os envía este enlace por si queréis participar en un Concurso de Fotografía.

### [\*\*Concurso de fotografía #quedateencasa\*\*](#)

### 20:16 Música

Y terminamos el día con un poco de música de [\*\*Niños perdidos\*\*](#) y un [\*\*calendario de actividades\*\*](#) para los más peques

Ánimojjii

**Jueves**

**26 Marzo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Buenos díasjjjjii

Charo, la profesora de Aerobic, nos da ánimos a través del video que nos ha enviado. Nos prepara una [\*\*sesión de ejercicios\*\*](#)

Que disfrutéis

### 17:22 Actividad

Mandalas y **soluciones a los juegos de lógica** de ayer

Silvia, la profesora de Yoga, nos dice que los **mandalas** son símbolos de arte sagrado en las tradiciones india y tibetana.

Aunque para muchas religiones es un símbolo de sanación, totalidad, unión e integración. Desde el punto de vista espiritual, el orden y la gracia del [\*\*mandala\*\*](#) conecta con la idea de unidad trascendente. Así que os dejamos alguna por si queréis dibujarla.

Si luego nos la enviáis la subimos a facebook

### Soluciones

Respuesta 1. Una de dos euros y otra de un euro. El padre de Juan le dice a su hijo que una de ellas no es de un euro... pero la otra sí puede serlo.

Respuesta 2. El día en el que se adelante la hora en primavera para adaptarse al horario de verano, puesto que es el día del año que menos horas tiene.

Respuesta 3. 11. Pongámonos en el peor de los casos, en el que Juan coge los diez guantes derechos (o izquierdos) de ambos colores, lo que le haría imposible obtener una pareja. Con uno más le bastaría para completar la pareja.

Respuesta 4. Tan sólo una, puesto que en las ocasiones consecutivas estaríamos restándolo al número 1.110, 1.109, 1.108...

Ánimo

**Viernes  
27 Marzo 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

Nuestro ejercicio de hoy. Zumba a ritmo de [Resistiréeeeeee](#)

12:00 Actividad

Hola!!!!

¿Cómo estáis?

esperamos que bien

Os dejamos unas [actividades](#) que nos ha enviado Elisa

Que disfrutéis

A cuidarse!!!

12:00 Actividad

¿Os animáis?

Ahora no tenemos excusa

Tenemos más tiempo

Os dejamos las bases de participación del [Concurso de Relato Corto y Poesía de Arpea](#)

¡Ánimo!!

20:30 Música

Y terminamos el día con un poco de música

Silvio Rodríguez y su [Te doy una canción](#)

	Hasta mañana, cuidaros!!!!
<b>Sábado 28 Marzo 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>          Buenos Días!!!!          Mónica, nuestra profesora de gimnasia, nos ha preparado una serie de <a href="#"><b>ejercicios</b></a>.          Ánimo</p> <p><u>12:00 Actividad</u>          Holajiji          Os hacemos 2 propuestas          La profesora de Psicología, Estrella, os recomienda este enlace de Audio de iVoox! <a href="#"><b>Claves Básicas para cuidar de tu bienestar emocional en la cuarentena</b></a></p> <p>Y os adjuntamos unos cuentos para los más peques de la casa: <a href="#"><b>Cuentos Casa</b></a> y una fichas con los pasos para <a href="#"><b>dibujar a Mickey Mouse y algunos de sus compañeros/as</b></a> de aventuras          Cuidaros!!!!</p> <p><u>17:13 Actividad</u>          Holajiji          Elisa nos propone una actividad  <a href="#"><b>CORRIGE EL TEXTO</b></a>          (os lo envío en archivo adjunto)</p> <p>Y luz, la profesora de fotografía nos recomienda este video  <a href="#"><b>El tiempo y las cosas</b></a> de Toni Catany          Ánimo</p> <p><u>20:30 Actividad</u>          Y buena música para terminar el día.  <a href="#"><b>Hallelujah</b></a> de Pentatonix          Descansad</p>
<b>Domingo 29 Marzo 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>          Holajiji          ¿Qué tal?          Espero que bien          Aquí os dejamos un documento para hacer <a href="#"><b>ejercicio en casa</b></a> por si os puede interesar</p>

12:00 Actividad

Holajiji

La profesora de Psicología, Estrella, os pasa este enlace por si os apetece hacer [ejercicios de memoria y estimulación cognitiva](#)

Luz, la profesora de fotografía nos recomienda este video de Chema Madoz, [Regar lo escondido](#)

Animoiji

16:12 Actividad

Y esto para los peques de la casa, aunque a algún mayor le gustará Aprendemos a dibujar personajes de [Walt Disney](#)

Y os pasamos un enlace, que está abierto durante la cuarentena de [cuentos leídos](#)

20:30 Música

Hasta mañanaiji

Disfrutad con la buena música

[Rayando el sol](#) de Maná y Pablo Alborán

**Lunes**

**30 Marzo 2020**

9:00 Ejercicio

Holaiiiii

Arribaaaaa. Buenos Díasji

Silvia, la profe de [Pilates](#) os ha preparado este video para hacer un poco de ejercicio

Ánimo

Seguid cuidándoos

12:30 Actividad

La profesora de inglés, Elisa, nos aporta un [texto sobre la poesía, en inglés](#) para que sigáis practicando un poco

También, Elisa, que es profesora de Literatura, nos hace esta propuesta Ver un pequeño vídeo de Rozalén recitando, [Si me quieres, quiéreme entera» de Dulce María Loynaz](#), puesto que el 21 fue el día de la poesía.

Escribir lo que sentís, lo que os viene a la cabeza...

Si queréis nos lo enviáis y lo vamos publicando

Ánimo y abrazos en la distancia

### 17:00 Actividad

Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura nos propone para los pequeños y para los mayores, pintar la [máscara de Arcimboldo](#). Cuando la coloréis, nos la envías, y las subimos al facebook para que todos y todas la vean

### 19:00 Teatro #QuédateEnTuCasa con el Principal de Palencia

Para los amantes de la **danza**

#### ['37Guernika17'](#), de Fernando Hurtado

El coreógrafo nos invita a disfrutar de uno de sus grandes espectáculos. Escribía el genial Picasso: "No, la pintura y las artes no están hechas para decorar las habitaciones. Son un instrumento de guerra ofensivo y defensivo contra el enemigo". A partir de esta idea, el coreógrafo Fernando Hurtado firmó la obra '37Guernika17', que ya podéis disfrutar al completo y de forma gratuita en su canal de VIMEO. No te lo pierdas, es un ejemplo de cómo la danza convive con el teatro físico y la interpretación

Si lo que te gusta es el **teatro**

#### ['Julio César'](#), con Tristán Ulloa y Mario Gas

El genial montaje de Shakespeare desde el salón de tu casa

El Teatro de Bellas Artes nos ofrece, por tiempo limitado, la oportunidad de ver en versión online una de las obras más populares de Shakespeare, 'Julio César', un montaje interpretado por Tristán Ulloa y Mario Gas, entre otros grandes actores. Lo mejor de la dramaturgia clásica con puesta en escena renovada y muy potente:

Para los que sienten pasión por la **ópera**

Las grandes producciones del Teatro Real o el Gran Teatre del Liceu

Con My Opera Player

Tanto el Teatro Real como el Gran Teatre del Liceu nos ofrecen un código gratuito para que podamos disfrutar de My Opera Player durante estos difíciles días. A través de [«OperaEnCasa»](#) tenemos la posibilidad de poder ver sin salir de casa notables y espectaculares producciones de estos y otros teatros del mundo. Sin duda, una alternativa a tener muy en cuenta para los amantes del género de la lírica:

Y para los más pequeños. **Marionetas y cuentos**

Con los [Titiriteros de Binéfar](#)

Los niños se convierten en protagonistas de la propuesta de Los Titiriteros de Binéfar que cada día, a las 10:00 horas, cuentan con

marionetas un cuento en directo. Y como muchos estarán con actividades del 'cole' online a esa hora, cuelgan el vídeo en su canal de Youtube para poderlo disfrutar en cualquier momento. Cada día conocemos nuevas propuestas de compañías y teatros que nos demuestran que la cultura es ese vehículo que hace posible que incluso a través de una pantalla, las emociones nos unan.

#### 21:00 Música

Holajii

Y Cristina quiere compartir esta canción con todas y con todos.

#### Quédate en tu casa

Ánimoijii

**Martes**

**31 Marzo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Díasijiji

Mónica, la profesora de gimnasia, nos presenta la [segunda parte de ejercicios](#).

A comenzar con energía el día

Ánimo

#### 16:34 Actividad

Holajii

Os proponemos 2 actividades:

1.- Creo que no os había enviado esta última propuesta de actividad de Carmen, la profesora de Dibujo, de **pintar con números**, en este caso la obra [El grito](#)

¿Os animáis?

2.- Elisa, la profesora de Cultura y Memoria, nos envía unos [ejercicios](#) para realizar

Ánimo

#### 20:40 Música

Y como todos los días terminamos con buena **música**.

José Luis Gutiérrez, el jazzista de Valladolid, toca todos los días su tema en la ventana. Son temas muy conocidos. Hoy [Quizás, quizás, quizás y una Joya Castellana](#). A cantar y bailar

Ánimo

# ABRIL

**Miércoles  
1 Abril 2020**

## 9:00 Ejercicio

Hola!!!!!!

Charo, la profe de Aerobic nos ha preparado un video con [estiramientos](#), que os pueden servir para ponernos en marcha por la mañana, como calentamiento antes de cualquier otra sesión de ejercicios y especialmente para las alumnas que han estado malitas, para que comiencen a moverse de nuevo poco a poco.

Ánimo

## 12:00 Actividad

Victoria, la profesora de Artes Decorativas y Metales nos muestra [cómo hacer una pluma](#) para llavero, colgante...

Hoy vamos a realizar una pluma, hoja...de macramé muy fácil

1\* Cortamos un hilo de algodón, hilo de cáñamo o lana...todo sirve

2\* Cortamos una hebra de 18 cm y la doblamos a la mitad (es orientativa) Después cortamos entre 15 o 16 hebras de 12cm. aproximadamente y las vamos anudando emparejadas.

Las imágenes os pueden ayudar.

Podemos hacerlas más pequeñas y nos servirán de broche, pendientes, colgantes... resulta fácil y divertido.

Esperamos vuestros resultados

Elisa, la profesora de cultura, nos propone que **recomendemos un libro**, si, un libro que hayamos leído, le grabemos y nos lo enviéis. Lo subiremos a Booktubers.

Animaros. Os pasamos el [enlace](#) para que veáis algunas de las recomendaciones que ya han realizado

## 20:00 Ejercicio

Silvia, la profesora de Yoga, nos hace esta propuesta del [saludo a la luna](#) porque:

-Calma nuestro sistema nervioso

-Deja la mente en estado de reposo, relajándola y liberándola de pensamientos

-Ayuda a conciliar el sueño

-Ayuda a canalizar la energía lunar y sus propiedades creativas

Buenas noches!!!

## 8:40 Música

	<p>Y más música para terminar el día  <b><a href="#">Héroes</a></b> en acción de The Morgans      Ya queda menos.      Ánimo!!!!</p>
<b>Jueves</b> <b>2 Abril 2020</b>	<p><b><u>9:00 Ejercicio</u></b>      Hola, a petición del alumnado, Charo, la profesora de bailemos nos envía este video de una coreo de <b><a href="#">Charlestón</a></b> y nos dice:      "Como todos y todas necesitamos subir el ánimo estos días, os envío un charlestón, ritmo típico de los alegres años 20, a ver si trasladamos una sonrisa a este 2020 que nos está tocando vivir".      ¡A disfrutar y a cuidarse!!!</p> <p><b><u>10: 45 Actividad</u></b>      Holajii      Os recordamos estas iniciativas en las que aún podéis participar:      -Enviando las creaciones con <b>dibujos de Arco Iris</b> y el lema "Todo va a salir bien" a centrossociales@aytopalencia.es      -Fotografías o videos de lo que veis desde vuestra ventana. Las propuestas artísticas <b>#ArteDesdeMiVentana</b>.      -Un vídeo donde nos <b>recomendéis un libro</b>      - El <b>concurso</b> que nos propone el profe de vidrieras desde Laborda para los más pequeños. Subid una foto del dibujo o <b>dibujos</b> a vuestro muro con <b>#vidrieraslabordaconcurso</b>      Animaros y buen día!!!!</p> <p><b><u>12:00 Actividad</u></b>      Y esto para los científicos y científicas más pequeñas de la casa      Os enviamos una serie de enlaces que han preparado el alumnado de la Escuela de Educación de Salamanca      Está genial y lo vais a disfrutar      Libro 1. <b><a href="#">Experimentos para 1ero, 2º y 3ro de primaria</a></b>      Libro 2. <b><a href="#">Experimentos para 4º, 5º y 6º de primaria</a></b></p> <p><b><u>16:30 Actividad</u></b>      Os proponemos dos actividades:      1.- Os va a encantar, sobre todo a los peques les va a encantar <b><a href="#">Si te colocas encima de un pájaro oirás su sonido</a></b>. Es precioso!!!!      2. Concha, profesora del Aula de las Mujeres nos propone que veamos este vídeo: <b><a href="#">Las Sinsombrero</a></b>. Ella con su grupo lo ha comentado por wasap. Si queréis nos podéis enviar vuestras opiniones. Cuidaros</p>

	<p>Ánimojjj</p> <p><u>20:40 Música</u></p> <p>Os dejamos el enlace del artículo de prensa y luego podéis escuchar su música</p> <p><a href="https://www.diariopalentino.es/Noticia/Z78D5D1C4-E514-F197-26AE0755457C981C/202003/El-guitarrista-de-Queen-publica-un-video-junto-a-El-Chelista">https://www.diariopalentino.es/Noticia/Z78D5D1C4-E514-F197-26AE0755457C981C/202003/El-guitarrista-de-Queen-publica-un-video-junto-a-El-Chelista</a></p> <p><b>Keep yourself alive</b> de El Chelista &amp; Brian May</p> <p>Arriba ese ánimojjj</p>
<p><b>Viernes</b> <b>3 Abril 2020</b></p>	<p><u>9:00 Ejercicio</u></p> <p>Arribaaaajji</p> <p>Mónica, nuestra profe, nos envía un vídeo, muy sencillo de <b>movilidad articular</b></p> <p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Holajji</p> <p>Luz, la profesora de Fotografía, nos recomienda este enlace que relaciona <b>películas con una buena fotografía</b>.</p> <p>Esperamos que os guste</p> <p>El húngaro Gergely Dudás, conocido como Dudolf, se hizo muy conocido en las navidades de 2015, cuando una de sus ilustraciones viralizó en redes sociales. Retaba a los lectores más pequeños (y también a sus padres) a encontrar un panda entre muñecos de nieve en una imagen que se compartió 185.000 veces en Facebook.</p> <p>Ahora, con sus ilustraciones os retamos para que <b>encontréis</b> lo que Propone.</p> <p>En la primera imagen tenéis que encontrar el perro, en la segunda los objetos que os indican y en las otras aparece en el mismo dibujo.</p> <p>A buscarjjjj</p> <p>Ánimo</p> <p><u>16:00 Actividad</u></p> <p>Aquí tenéis alguna actividad más.</p> <p>1.- Aitana, la alumna en prácticas, nos dio idea de algunas <b>actividades</b></p> <p>Esperamos que os gusten</p> <p>¿Conocéis a la artista <b>Rina Lazo</b>?</p> <p>En este enlace la podéis descubrir</p>

20:40 Música

**English homework for today. Let's enjoy and translate this happy song about our confinment.**

Elisa, la profesora de inglés, nos envía esta canción en inglés. La cantan tres compañeros de piso que todos los días cantan una canción  
¡Esperamos que sigáis bien!

Besos

**Sábado  
4 Abril 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos días!!!!

¿Os animáis a hacer **Pilates con cinta elástica?**

Esta es la propuesta de nuestra profe Silvia, hoy

12:00 Actividad

Os proponemos dos actividades

Luz, la profesora de Fotografía nos recomienda este documento

**Cómo hacer retratos en casa aprovechando la luz natural que entra por una ventana.** Una buena ocasión de seguir practicando fotografía, en este caso de retrato, aunque también podéis hacerlo con objetos.

Y Elisa, nos propone unos **Juegos mentales**, ¿Os animáis?

Mucho ánimo y a cuidarse

16:3 Actividad

¿Aprendemos a **dibujar animales?**

Para los peques y los más grandes

Ánimo!!!!

20:40 Música

Y hoy terminamos con música, con una canción entrañable para recordar a Aute, que ha fallecido hoy, **Al Alba**. Se nos fue un poeta.

Disfrutad de la música y ánimo!!!!

**Domingo  
5 Abril 2020**

9:00 Ejercicio

Hola!!!!

Arriba ese ánimo!!!!

Silvia nos propone empezar el día con un poco de ejercicio con **zumba**

12:00 Actividad

Y Victoria, la profesora de Metales, nos **enseña a repujar** en el video que os mostramos y en archivos adjuntos hay modelos que podéis realizar

	<p>¿Os animáis?</p> <p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Os proponemos 2 actividades</p> <p>1.- Para los peques de la casa</p> <p><a href="#"><b>Aprendo en casa</b></a></p> <p>2.- <a href="#"><b>¿Cuántos triángulos ves?</b></a></p> <p>Que disfrutéisjj</p>
	<p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y terminamos el día con esta canción, que hemos escuchado, cientos de veces, pero en esta ocasión con voces muy diversas: <a href="#"><b>Resistiré</b></a></p> <p>Ánimoooooooojji</p>
<b>Lunes</b> <b>6 Abril 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u></p> <p>Buenos Díasjjjjjj</p> <p>¿Qué tal esos ánimos?</p> <p>Otra nueva propuesta de nuestra profe, Silvia, de <a href="#"><b>Zumba</b></a> Arribaaaaaaaajjj</p> <p>Un abrazo virtual a todos y a todas</p>
	<p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Holajjj</p> <p>Carmen nos ha enviado la última gran obra de <a href="#"><b>Arnolfini</b></a> para dibujar con números</p> <p>Espero que disfrutéis</p> <p>Ánimo</p>
	<p><u>12:10 Información</u></p> <p>Holajjjjj</p> <p>Os informamos que se <a href="#"><b>suspende el Encuentro de Encajeras</b></a>, "Carmina San Emeterio", del Barrio de San Antonio 2020</p> <p>Nos vemos en la siguiente edición 2021</p> <p>A cuidarse mucho</p>
	<p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Os dejamos el enlace de más <a href="#"><b>experimentos para los peques de la casa</b></a></p> <p>Esperamos que os gusten</p> <p>Ánimojjjj</p>
	<p><u>17:00 Actividad</u></p> <p>Holajjjjj</p>

Elisa, la profesora de Literatura, nos pasa la información del libro [\*\*Historia de una maestra\*\*](#), que iban a comentar en Literatura...

Y también os deja el [\*\*resultado\*\*](#) del juego de ayer sobre los triángulos. Si no lo habéis intentado no lo miréis todavía, ¿eh?

Ánimo!!!!

#### 20:40 Música

Y terminamos con música, con la de José Luis Gutiérrez el jazzista de Valladolid. En esta ocasión con la canción [\*\*Y sin embargo te quiero y Nabucco\*\*](#)

Ánimo!!!!

**Martes**

**7 Abril 2020**

#### 9:00 Ejercicio

¡Ánimo!!!! Empezad el día con energía. Aquí va la propuesta de Silvia, nuestra profe de Zumba: [\*\*Rumba flamenca\*\*](#)

Todo va a ir bien. Recordad!!!!

#### 12:00 Actividad

Holaj!!! Propuesta de 2 actividades:

Esta de [\*\*adivinar grupos musicales\*\*](#) y, en archivo adjunto, os enviamos otro [\*\*juego de lógica\*\*](#)

Esperamos que os guste

Ánimo

#### 16:30 Actividad

Os enviamos una actividad que podéis hacer con los [\*\*tubos de los rollos de papel higiénico\*\*](#). Quedan genial!!!!

Os enviamos las fotos de los animales que podéis hacer

#### 20:40 Música

Y terminamos el día con un poco de buena música de Vanesa Martín. [\*\*Un canto a la vida\*\*](#). Hoy también nos la ha recomendado, Silvia, la profe de Zumba y Cristina

A disfrutarla

**Miércoles**

**8 Abril 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos días!!!!

Charo, nuestra profe, nos propone esta actividad en la mañana. [\*\*Pesas\*\*](#)  
Arriba ese ánimo!!!!

#### 12:00 Actividad

Holaj!!!

Aquí os dejamos dos propuestas de actividades y las soluciones de las actividades de ayer: [Soluciones Grupos Musicales](#) y [Romance de los Lores](#)

1.- En archivo adjunto os dejamos un [ejercicio](#)

2.- Cómo vamos de cultura cinematográfica?

[Adivinamos películas?](#)

Ánimo

[16:30 Actividad](#)

Holajii

Elisa, la profesora de inglés os envía la [tarea](#) de hoy  
and you, what are you doing during the coronavirus lockdown to cheer you up?

A disfrutarjiji

[20:40 Música](#)

Y terminamos el día con una preciosa canción, de los Secretos con un coro infantil, [A tu lado](#)

Ánimojiji

**Jueves  
9 Abril 2020**

[9:00 Ejercicio](#)

Buenos Díassssssssjiji

Y Silvia, nuestra profe, nos propone [Pilates serie o sesión lateral](#).

Así que arribaaaaaajiji

[12:00 Actividad](#)

Hola!!!

En Mad Escape Room han hecho un juego de [escape para familias](#), es online y gratuito.

Les gustaría que llegara al mayor número de familias para que lo disfruten juntos en estos días.

Que disfrutéis mucho

[16:30 Actividad](#)

Nuestro profesor de Dibujo y Pintura, Chema, nos deja esta actividad para disfrutar la Semana Santa desde casa:

[Dibujos para recortar y montar tu propia procesión en casa](#)

realizados y cedidos por los artistas Chema y César Manzano a la Hermandad de Cofradías Penitenciales de Palencia.

Ánimojiji

	<p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y terminamos el día con música, para levantarnos el ánimo. en esta ocasión con una canción que nos ha sugerido, Silvia, la profe de Yoga. <a href="#"><u>Te regalo</u></a> de Carla Morrison</p> <p>Esperamos que os guste</p>
<b>Viernes</b> <b>10 Abril 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u></p> <p>Buenos días!!!</p> <p>Charo, os envío una nueva <a href="#"><u>sesión de pesas</u></a> para hacer en casa</p> <p>Abrazos...</p> <p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Hola!!!</p> <p>Os dejamos la actividad que os propone Elisa, el comentario del libro <a href="#"><u>Barcos en la llanura</u></a>, de Asier Aparicio</p> <p>Que disfrutéis!!!</p> <p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Hola!!!</p> <p>Si tenéis oportunidad escuchadlo. Es el <a href="#"><u>musical 33</u></a>, sobre la vida de Jesús de Nazaret, muy apropiado en estas fechas y recomendable para creyentes o no</p> <p>Ánimo!!!</p> <p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y terminamos el día, con una recomendación de una alumna, Cristina</p> <p>Esperamos que os guste. <a href="#"><u>Calma</u></a> de coque Malla</p> <p>NOS VOLVEREMOS A VER PRONTO!!!</p>
<b>Sábado</b> <b>11 Abril 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u></p> <p>Buenos Días!!!</p> <p>Aquí os dejamos un vídeo de <a href="#"><u>Zumba</u></a> para que empecéis con energía el día!!!</p> <p>Mucho ánimo!!!</p> <p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Hola!!!</p> <p>Os proponemos 3 actividades</p> <p>1.- Unas <a href="#"><u>láminas para colorear</u></a> con números que nos ha enviado Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura, ya que algunas personas nos habéis dicho que os gustan</p>

**2.- Juegos de memoria.** Os dejamos 2 láminas donde tendréis que encontrar objetos

En la primera debéis encontrar 2 llaves y en la segunda el ratón

3.- Ahí va un **nuevo texto para corregir**. Esta vez es un cuento de Benedetti, que ha enviado Elisa, la profesora de cultura

EL OTRO YO, un cuento de Mario Benedetti (Uruguay, 1920-2009)

Se trataba de un muchacho corriente: en los pantalones se le formaban rodiyeras, leía historietas, hacia ruido cuando comía, se metía los dedos a la nariz, roncaba en la siesta, se llamaba Armando Corriente en todo menos en una cosa: tenía Otro Yo.

El Otro Yo usaba cierta poesía en la mirada, se enamoraba de las aztrices, mentía cautelosamente, se emocionaba en los atardeceres. Al muchacho le preocupaba mucho su Otro Yo y le hacía sentirse incomodo frente a sus amigos. Por otra parte, el Otro Yo era melancólico, y debido a ello, Armando no podía ser tan bulgar como era su deseo.

Una tarde Armando llegó cansado del trabajo, se quitó los zapatos, movió lentamente los dedos de los pies y encendió la radio. En la radio estaba Mozart, pero el muchacho se durmió. Cuando despertó el Otro Yo lloraba con inconsuelo. En el primer momento, el muchacho no supo qué hacer, pero después se reizo e insultó concienzudamente al Otro Yo. Este no dijo nada, pero a la mañana siguiente se abría suicidado.

Al principio la muerte del Otro Yo fue un rudo golpe para el pobre Armando, pero en seguida pensó que ahora sí podría ser enteramente vulgar. Ese pensamiento lo reconfortó.

Solo llevaba cinco días de luto, cuando salió la calle con el propósito de lucir su nueva y completa bulgaridad. Desde lejos vio que se acercaban sus amigos. Eso le llenó de felicidad e inmediatamente estalló en risotadas. Sin embargo, cuando pasaron junto a él, ellos no notaron su presencia. Para peor de males, el muchacho alcanzó a escuchar que comentaban: "Pobre Armando. Y pensar que parecía tan fuerte y saludable".

El muchacho no tuvo más remedio que dejar de reír y, al mismo tiempo, sintió a la altura del esternón un aogo que se parecía bastante a la nostalgia. Pero no pudo sentir auténtica melancolía, porque toda la melancolía se la había llevado el Otro Yo.

Mucho ánimo!!!

### 16:50 Actividad

Y esto es para los y las pequeñas de la casa especialmente. [Vehículos recortables](#) de los Servicios de emergencia y de los Cuerpos de Seguridad del Estado, para que podáis montarlos y jugar con ellos  
¡Qué bien lo estáis haciendo!!!  
Ánimo!!!!

### 20:40 Música

#### **EL CRISTO DE LOS GITANOS**

Viernes santo, las saetas lloran en los balcones. Machado puso letra a El cristo de los gitanos. Serrat la cantó y después de él, muchos otros. Sigamos con ánimo, paso a paso esta procesión del confinamiento, nos dice el jazzista de Valladolid.

Espero que disfrutéis de ella  
Ánimo

**Domingo  
12 Abril 2020**

### 9:00 Ejercicio

Buenos días!!!!  
¿Qué tal?

Esperamos que estéis bien  
Aquí os dejamos un poco de [aerobic](#) con nuestra profe, Mónica  
Arribaaaa!!!

### 12:00 Actividad

Hola!!!,

Victoria, la profesora de Artes Decorativas nos propone esta actividad  
¿Os animáis?

#### **Seguimos [reciclando con filtros de café](#)**

Esta vez con filtros de café, si no tenemos nos servirá papel de regalo fuerte, papel de revista o periódico

Dos maneras para hacerlo

- 1- Con filtros los filtros usados y limpios del poso del café.
- 2- Con filtros humedecidos y teñidos con café soluble (ambos son válidos).

Una vez teñidos dejamos secar sobre unas servilletas de papel o un plástico.

Una vez secos los filtros los rasgados a trozos manualmente o los cortamos con una tijera.

Después preparamos la base sobre la que cubriremos con los filtros cajas de madera, botellas o frascos de vidrio...

En caso de objetos de madera, 1º lijamos.  
Luego ponemos cola de carpintero con un poco de agua  
Luego vamos pegando los pedazos de papel hasta cubrir toda la superficie de la pieza elegida.  
Dejamos secar.  
Seguidamente rebordeamos los pedazos con un rotulador negro de tinta permanente o decir años con una imitación de pespunte cosido.  
Para finalizar el libro, lo cubrimos con una capa de barniz al agua  
Ojalá disfrutéis mucho realizando esta técnica  
Apta para tos@s  
Esperamos que os queden muy chulas las piezas que hagáis

#### 16:40 Actividad

Holajiji

Más [\*\*ejercicios de concentración y memoria\*\*](#) y [\*\*láminas para pintar\*\*](#) que nos envía la profe de dibujo y Pintura Carmen  
Mucho ánimojjjj

#### 20:40 Música

Y terminamos el día con buena música. Música de  
**EL CHOCLO-CONCIERTO DE ARANJUEZ**

y José Luis, el jazzista de Valladolid, ponía esto en redes.

Hace unos días mis queridos amigos de Argentina me pidieron que tocase un tango. Vaya pues esta humilde aportación acompañada del adagio del concierto de Aranjuez.

Hoy es un día frío y gris en muchos sentidos. Cuesta mantener el ánimo, pero hay que hacerlo a toda costa.

Ánimojjj

**Lunes**  
**13 Abril 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos díasjjj

Silvia nos hace una propuesta de [\*\*Pilates con Bloque\*\*](#), para comenzar bien el día

Ánimojjjj

#### 12:00 Actividad

Holajiji

Elisa os proponemos estas [\*\*actividades\*\*](#)

Mucho ánimojjjjjj

#### 16:30 Información

Holajjjjj

Informaros que los grupos de Costura Creativa y Retacería, de los Centros Sociales y de la Universidad Popular, a través de su profesora, Chus Antolín, han colaborado en la realización de mascarillas para el personal sanitario. La tela fue donada por Tejidos Montse y el alumnado ha realizado un gran esfuerzo para tenerlas cuanto antes. Así que gracias a todas las personas implicadas en esta labor solidaria.  
Os dejamos alguna [foto de ellas y el tutorial](#) que la profesora, Chus, ha enviado a los grupos para realizar mascarillas por si os animáis  
Un abrazo virtual a todas y a todos

#### 20:40 Música

Y terminamos el día con el orfeón donostarría y su [Hallelujah](#)  
Ánimo¡¡¡

**Martes**  
**14 Abril 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos días!!!!

Aquí tenemos una coreografía de [zumba flamenca](#) que nos ha preparado Silvia  
Ánimo!!!!

#### 12:00 Actividad

Hola!!!

Elisa, la profesora de Cultura os pasa esta documentación sobre el [Canal de Castilla](#)

Pon a trabajar tu mente e intenta formar palabras con estas letras. ¿Qué te sale? No podéis añadir ninguna letra

#### **ELECTRODOMÉSTICO**

Y este enlace de [Cortos para la cuarentena](#) de la Muestra de Cine Internacional de Palencia que puede resultaros interesante.

Ánimo!!!!

#### 16:30 Actividad

Hola!!!

¿Qué tal?

Ana, la profesora de Recuperación de Muebles nos recomienda este video para [recuperar tarros de cristal](#), un montón de ideas que podemos hacer

A disfrutar!!!!

### 20:40 Música

Y terminamos el día con música por la Banda Municipal de Palencia  
Nos proponen "[\*\*Cantando en casa: La vida es bella\*\*](#)", y se trata de una versión del tema principal de la banda sonora de la película. En su versión, la banda acompaña a la soprano palentina Natalia Bravo.

Mucho ánimo para todos y un fuerte abrazo (virtual) de parte de todos los profesores de la Banda de Música.

Y también de todo el profesorado, encargado y encargadas de Centro Ánimo¡¡¡

**Miércoles  
15 Abril 2020**

### 9:00 Ejercicio

Arribajjj

Nuestra profe Silvia, quiere que nos levantemos con energía.

Aquí os deja otro video de [\*\*Zumba\*\*](#)

Buen día y ánimooooojjj

### 10:00 Actividad

En el Aula de las Mujeres, del Centro Social José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, de manera virtual, siguen trabajando. Concha, su profesora les propuso, en el área de Arte realizar un [\*\*collage\*\*](#) y este es el resultado  
Son varias piezas con nombres como CONFINAMIENTO, DONDE EL CORAZÓN TE LLEVE, FORMA PARTE DE NUESTRA NATURALEZA, MI VIDA SOBRE UN ARCOÍRIS, MATERNIDAD. Inspirado en Carmen Calvo, la artista Premio Nacional de Artes Plásticas. CONTEMPORANEO, MIS MOMENTOS y CAOS EMOCIONAL.

Esperamos que os guste

### 12:00 Actividad

Carmen, Profesora de Dibujo y Pintura, nos ha dicho que hoy era el Día Internacional del Arte.

Nos envía esta imagen donde se hacen "copias" de grandes obras, en el día a día de la cuarentena

¿Os animáis?

Enviadnos una imagen con vuestra obra de arte preferida. [\*\*Recreando Arte\*\*](#). Las esperamos

### 13: Actividad

Holajjj

Os pasamos 3 actividades

1.- Un [\*\*sudoku\*\*](#) (Mañana enviamos la solución)

2.- Otra propuesta de Carmen, la profesora de dibujo, de [colorear con números y copia del original](#) con motivo del DÍA INTERNACIONAL DEL ARTE

3.- Este enlace con un reportaje de una gran artista [Carmen Calvo](#)  
Espero que disfrutéis

16:30 Actividad

Holajii

¿Qué tal vamos?

Os dejamos, en archivo adjunto, un cuadernillo de [actividades de memoria](#)

Un abrazo virtual

20:40 Música

Y hoy terminamos el día con esta bella canción interpretada por la profesora de canto de la Universidad Popular, [Esther Albors](#). Esperamos que os guste

Mucho ánimo!!!!

**Jueves  
16 Abril 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

Nuestra profesora Charo, atendiendo a vuestras solicitudes, os envía una serie de vídeos de [bachata](#). Este primero es la coreo que ya sabéis de clase, pide que la repaséis por favor!!!

En lo sucesivo tendréis nueva coreo y las explicaciones de las figuras.

Y nos plantea un [reto para hacer ejercicio en familia](#). Está en este enlace A por él

Cuidaros mucho!!!

Besos

10:00 Información

Hoy es Santo Toribio y celebraríamos las Fiestas del Cristo, así que a las gentes del Cristo les deseamos una Feliz Fiesta, en casa, y nada mejor que ilustrarla con una imagen del ilustrador de sonrisas. [VIVA SANTO TORIBIO!!!!!!](#)

10:10 información

Nuestro adiós a [Luis Sepúlveda](#), escritor, guionista y director de cine chileno, afincado en Gijón (Asturias).

### 12:00 Actividad

Holajii

¿Qué tal?

Os dejamos otro enlace que nos ha recomendado, Ana, la Profesora de Recuperación de Muebles para [recuperar envases de plástico](#). Esperamos que os guste

Y también os dejamos la [solución al sudoku](#) de ayer

Mucho ánimoiji

### 16:30 Actividad

Holajii

Os dejamos el enlace que nos ha pasado el Departamento de cultura (Teatro Principal) por si queréis ver alguna comedia y obra, en abierto y pasar el rato

Esperamos que os gusten

Besitos en la distancia

***Si lo que te gusta es la comedia***

**'El eunuco', con Pepón Nieto, Alejo Sauras y Anabel Alonso**

**El genial montaje de Shakespeare desde el salón de tu casa**

El popular teatro de La Latina y la productora Pentación nos invitan a disfrutar del humor. Para ello, nos ofrecen de forma gratuita y por tiempo limitado la posibilidad de ver '[El Eunuco](#)'. Estrenado en la 60 edición del Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida, este divertido montaje estuvo durante dos temporadas en el Teatro La Latina, donde cosechó un gran éxito de crítica y público. Pepón Nieto, Anabel Alonso y Alejo Sauras nos arrancarán más de una carcajada con esta versión libre, alocada y divertida de Jordi Sánchez y Pep Antón Gómez.

***Para los que sienten pasión por la ópera***

**El festival de Peralada nos abre su catálogo de grandes producciones**

**De Turantot a La traviata**

Otro de los grandes festivales de nuestro país, el de Peralada, también nos brinda sus mejores producciones para hacer más fácil la cuarentena.

['Combattimento'](#) (montaje de Joan Anton Rechi), 'Turandot' (Mario Gas) y 'La traviata' (Paco Azorín) son algunas de las propuestas que nos sugieren y que ya están disponibles en su página web.

***Para los más pequeños***

**De Moby Dick a Kibubu**

## **Una selección de los mejores montajes para disfrutar en familia y aprender**

Por su parte, RTVE nos ofrece desde este viernes —en su web y a través de la app de su canal infantil Clan— algunas de las obras de teatro familiar más representativas de los últimos años. [\*\*'Teatro infantil en Clan'\*\*](#) se enmarca dentro de las iniciativas de servicio público de RTVE durante esta crisis y tiene como objetivo ofrecer a las familias divertidas opciones de ocio de calidad. Entre los títulos seleccionados destacan espectáculos reconocidos con premios en los más importantes festivales del país como 'Kibubu' de Marie de Jongh, o 'Moby Dick', de Teatro Gorakada, además de obras programadas por todo el mundo, como 'A la luna', de Voilà Producciones.

### ***Y para los incondicionales de la danza***

#### **'El lago de las moscas', de Sol Picó**

**La coreógrafa firma una pieza de danza contemporánea que aborda el paso del tiempo**

El Mercat de les Flors nos propone hasta este próximo domingo un nuevo y original menú de danza. De primer plato, [\*\*'El lago de las moscas'\*\*](#), creación en la que Sol Picó reflexiona sobre el paso del tiempo, del tránsito entre décadas y de cómo transformar la frustración en motor de cambio con ese pequeño toque de ironía. Lo hace acompañada de Valentí Rocamora. Y para público familiar, 'FlexelF', una obra que firma d'Àngels Margarit.

### **20:40 Música**

Y terminamos el día con buena música, la del jazzista de Valladolid.

#### **[Amparito en roca y la Vida en rosa](#)**

Ánimo!!!!

**Viernes  
17 Abril 2020**

### **9:00 Ejercicio**

Marisa y Yolanda nos recomiendan este documento donde existen un montón de [\*\*actividades\*\*](#) para pasar el rato (deporte, música, libros, etc.)  
Ánimo

### **12:00 Actividad**

Holajiji

¿Qué tal va todo? Esperamos que muy bien.

Lidia, la profesora de historia nos envía esta propuesta:

La actividad se titula **ConfinARTE** se trata de ir viendo la serie de pinturas que se muestran en el enlace que os enviamos y tratéis de adivinar la autoría de las mismas.

La próxima semana nos envía las soluciones.

A cuidarse!!!!

#### 16:30 Actividad

Holajii

Mónica, nuestra profe nos recomienda este enlace porque tiene una idea genial, **"pintar con alimentos"**... Es de Miriam Lora una artista de Palencia. ¡A ver si os gusta!!!

Un besazo colorido

#### 20:40 Música

Y hoy terminamos el día con música recién estrenada

Esperamos que os guste

**Aves enjauladas** de Rozalén

Mucho ánimo a todos y a todas!!!!

**Sábado**

**18 Abril 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!!!

Silvia nos propone esta coreo para empezar con energía el día. Zumba  
**vuelta a la calma**

#### 10:45 Actividad

No podemos más que enviaros estas imágenes de la actividad que la profesora de dibujo, Carmen, nos propuso. ¿Recordáis?

Si... **Recrear una obra de arte**

Nos han encantadojj

Esperamos recibir alguna más. Y la creatividad al poder...

Sed felices

#### 12:00 Actividad

Holajii

¿Qué tal?

Esperamos que todas y todos estéis bien

Os dejamos este enlace del departamento de Cultura del Ayuntamiento con obras para ver on line que os pueden gustar

Ánimojj

***Si lo que te gusta es la comedia y el humor***

**'Paganini', un montaje musical de Yllana**

## **Violines y violonchelos conviven una alocada propuesta que parodia el mundo de la música clásica**

Arrancamos la semana tirando de humor. Los geniales Yllana, que tantas veces han visitado Palencia, nos invitan a disfrutar de '[Paganini](#)', un original espectáculo coproducido por el genial artista libanés Ara Malikian que reúne sobre el escenario violines y violonchelos. Pizcas de locura y diversión se dan cita en esta alocada propuesta que parodia el mundo de la música clásica. El montaje se alzó con el Premio al Mejor Espectáculo del Fringe Festival (Edimburgo-Reino Unido), otorgado por los editores del periódico THREE WEEKS, 2008. No te lo pierdas y #QuédateEnTuCasa con el Principal.

## **Para los que sienten pasión por la ópera 'Le Barbiere di Siviglia'**

### **Rossini de la mano del Teatro Comunale di Bologna**

El Teatro no entiende fronteras. Los creadores quieren seguir regalándonos instantes de magia y emoción, aunque sea a través de una pantalla. El Teatro Comunale Di Bologna pone a nuestra disposición '[Le Barbiere di Siviglia](#)', ópera bufa en dos actos con música de Gioachino Rossini y libreto en italiano de Cesare Sterbini, basado en la comedia del mismo nombre de Pierre-Augustin de Beaumarchais. Una obra maestra que podremos ver estos días en el canal Youtube del Teatro italiano.

## **Para los más pequeños: un plan en familia El extraordinario valor de lo cotidiano**

### **La compañía Pata Teatro nos sumerge en la historia de un edificio y las historias de los personajes que habitan tras sus puertas**

¿Qué tal un plan con los más pequeños de la casa? La compañía Pata Teatro nos propone sumergirnos en una singular historia, la de un edificio y las historias de las personas que habitan en él. "Todos tienen su propia historia, sin ser conscientes de que les une un hilo común: el mismo tejado", nos dicen sus intérpretes. Una apasionante comedia que nace para recordarnos que lo cotidiano, lo que nos sucede día a día, puede ser realmente extraordinario. [Debajo del Tejado](#)

## **Y para los incondicionales del Circo del Sol Shows, realidad virtual y otras propuestas**

### **El grupo canadiense nos invita a entrar en su canal en abierto**

Aunque el confinamiento ha cerrado los teatros, se multiplican las iniciativas culturales on-line. Compartimos con vosotros/as el trabajo del

Circo del Sol, cuya plataforma virtual nos propone disfrutar de asombrosos espectáculos y shows, experiencias en realidad virtual y otras interesantes iniciativas. Ya sabes, entra en la web el [Circo del Sol](#), y disfruta de todas las alternativas de ocio que te la compañía te lleva directamente al salón de tu casa.

16:30 Actividad

Holajii

¿Qué tal vamos?

Ya queda un día menos. ánimojii

Os dejamos unos [ejercicios](#) que ha preparado Elisa, la profesora de Cultura

Esperamos que os gusten

20:40 Música

Holajii

Hoy terminamos el día con una canción que nos ha recomendado Beatriz y que se estrenó el jueves

["La buena sombra"](#) de IZAL

Seguro que os va a gustar

Abrazos en la distancia y mucho ánimo que ya nos queda menos

**Domingo  
19 Abril 2020**

9:00 Ejercicio

Holajiii

Qué taljii

Vamos a empezar bien el día

Silvia, nuestra profe, nos envía este video de [estiramientos de Pilates](#)

Arribaaaaajii

12:00 Actividad

Holajii

¿Qué tal vamos?

Os dejamos otra lámina, para [pintar con números](#) que nos ha sugerido, Carmen, la profesora de dibujo y el enlace a una [exposición de varios artistas de la tierra](#)

Que lo disfrutéis

16:30 Actividad

Holajii

Aquí os deja, Estrella, la profesora de Psicología unos [ejercicios de Memoria](#)

Disfrutadjiiii

Ánimo

17:53 Actividad

Holajii

¿Qué tal estás? Esperamos que bien

Aquí os dejamos otro enlace de actividades culturales del Teatro Principal  
Esperamos que disfrutéis mucho, mucho

***Para los pequeños de la casa***

**Un emotivo espectáculo para niños de entre 3 y 12 años**

**La compañía Títeres Sol y Tierra nos invita a ver 'La luna es un globo'**

Os invitamos a disfrutar de un plan en familia con los más pequeños de la casa de la mano de Títeres Sol y Tierra y su espectáculo '['La luna es un globo'](#)', basado en poemas de Gloria Fuertes. Una niña entre dos mundos. Una máquina de escribir para trabajar... y para soñar. Una realidad gris que sólo la poesía puede llenar de color. Un recorrido por la vida de Gloria, una niña con zapatos rotos, una joven que vivió la guerra. Palabras llenas de humor, rebosantes de imaginación y cargadas de una ironía tierna e incisiva que cuestiona violencias y prejuicios. Edad recomendada: de 3 años a 12 años. ¡No te lo pierdas!

20:40 Música

Holajii

Terminamos el día con una bonita canción que nos ha recomendado, Cristina. [Cuando estés aquí](#) de Pablo Alborán

¡Tenemos que seguir cuidándonos para que prontito nos podamos saludar!!

**Lunes**

**20 Abril 2020**

9:00 Ejercicio

Holajiii

Empezamos el día con alegría!!!!

Silvia nos envía este video de [Zumba de calentamiento](#)

Mucho ánimo!!!

12:00 Actividad

Holajiii

Estrella nos deja otro [cuadernillo de ejercicios](#)

Mucho ánimo que ya queda menos

16:30 Actividad

Holajii

Aquí os dejamos un enlace de [Manualidades para peques](#)

	<p>A disfrutar mucho!!!!</p> <p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y hoy terminamos con la música de aquel mítico <b>20 de abril</b> de Celtas Cortos</p> <p>Esperamos que os guste</p> <p>Ánimo!!!</p>
<p><b>Martes</b></p> <p><b>21 Abril 2020</b></p>	<p><u>9:00 Ejercicio</u></p> <p>Buenos Días!!!</p> <p>Silvia, nuestra profe de <b>Pilates</b>, nos propone hoy hacer <b>Pilates de cíbito prono</b></p> <p>Arribaaaa y mucho ánimo!!!!</p> <p><u>12:00 Actividad</u></p> <p><b>Estrella</b>, la profesora de Psicología, nos deja este enlace donde encontramos un montón de <b>ejercicios de memoria</b> para que os animéis, por si tenéis un ratito de tiempo</p> <p>Y os dejamos el artículo de prensa, del Diario Palentino, donde recuerdan el 35 cumpleaños de la UPP.</p> <p><a href="https://www.diariopalentino.es/noticia/Z56C177CB-0994-90C5-6568EF6D4ACC5B18/La-UPP-celebra-su-35-aniversario">https://www.diariopalentino.es/noticia/Z56C177CB-0994-90C5-6568EF6D4ACC5B18/La-UPP-celebra-su-35-aniversario</a></p> <p>Para todos y para todas: Felicidades!!!!!!</p> <p>Un abrazo en la distancia</p> <p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Hola!!!</p> <p>¿Qué tal estamos? Esperamos que bien</p> <p>Julia, la profesora de plantas nos ha preparado tarea en estos primeros documentos en pdf, cositas sencillitas, enlaces a videos relacionados con el documento.</p> <p>El primer documento le ha titulado <b>Las plantas del mes de Abril</b> y os propone un ejercicio de memoria, de miradas, de recordar donde localizamos algún ejemplar de la planta tratada en el documento pero en Palencia, en nuestro entorno y que a lo largo del mes de Abril florece de una manera exuberante.</p>

El enlace para apoyar la actividad LAS PLANTAS DEL MES DE ABRIL es el video [\*\*Primavera tras la ventana\*\*](#). Seguro que aparecen muchas plantas que nos son conocidas.

Y el segundo documento [\*\*Una ventana a las plantas aromáticas y medicinales\*\*](#) Los enlaces para apoyar la actividad .... son:

- [\*\*Guía Fácil para reconocer 35 plantas aromáticas y mediterráneas\*\*](#)
- [\*\*Mis plantas aromáticas y medicinales, y sus usos\*\*](#)

Esperamos que os guste la actividad y que disfrutéis con ella  
Mucho ánimo jjj

#### 20:40 Música

Holajjj

Hoy terminamos el día con este nuevo vídeo que ha realizado la Banda Municipal de Música desde sus casas. En esta ocasión intentan hacernos mover el cuerpo bailando a ritmo del mambo [\*\*"Oye como va"\*\*](#) del gran Tito Puente.

Con este vídeo también se despiden del que ha sido su director los últimos seis meses: Gonzalo de la Guía, que regresa al puesto de trabajo que dejó en excedencia en su tierra manchega. Mucho ánimo a todos y a todas

**Miércoles  
22 Abril 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Holajjj

Aquí os dejamos un baile de [\*\*Zumba con pañuelo\*\*](#).

Una coreografía que os ha preparado la profesora, Silvia  
Esperamos que os guste y a disfrutarjjj

#### 12:00 Actividad

Holajjj

Aquí os dejamos un enlace con [\*\*Juegos de Scape room\*\*](#), para jugar en familia por si os apetece

Luz, la profesora de fotografía nos recomienda:

[\*\*Novis Corpus\*\*](#), un fotolibro para luchar contra el covid 19

La recaudación de este fotolibro irá destinada a la lucha contra el Covid-19.

La semana pasada Lidia, la profe de Arte nos dejaba una propuesta para el alumnado de arte e historia de las culturas o cualquiera que le

apeteciera. La actividad se titula **ConfinARTE** y se trataba de adivinar la autoría de distintas obras. Aquí tenéis las [soluciones](#). Que disfrutéis mucho  
A cuidarse!!!!

#### 16:30 Actividad

Holajii

Os dejamos este enlace donde victoria, nuestra profesora de Artes Decorativas, nos explica cómo [reciclar botellas de cristal](#)  
también os dejamos algunos resultados que se pueden obtener  
Esperamos que disfrutéis mucho

Animo!!!!

#### 17:30 actividad

En el Aula de las Mujeres, del Centro Social José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, van a realizar el CAFÉ FILOSÓFICO, VIRTUAL, SOBRE NUESTRA SITUACIÓN Y NUESTRO FUTURO, a través de los dos enlaces siguientes:

[https://youtu.be/hENe\\_R\\_Xfmw](https://youtu.be/hENe_R_Xfmw)

<https://www.publico.es/.../entrevista-eudald-carbonell-covid-...>

Mucho ánimo!!!!

#### 20:40 Música

Y terminamos el día con una hermosa canción que nos ha recomendado nuestra profe, Silvia. Israel "IZ" Kamakawiwo'ole con [Somewhere over the Rainbow](#)

Ánimo

**Jueves  
23 Abril 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

¿Qué tal un [merengue](#) para animar este día de fiesta?

Es la propuesta de nuestra profesora, Charo

#### 10:00 Actividad

Holajii

Cómo hoy es el día del libro, os proponemos dos actividades

- Desde los [Centros sociales](#) nos enviéis [recomendaciones de libros, lectura de algún texto o poesía](#)
- [Concurso de relatos de la biblioteca Miguel de Unamuno](#)

Y Hoy no tenéis excusa para leer...

Disfrutad mucho

Un beso en la distancia

### 12:00 Actividad

Holajii

Feliz Día del Librojjjj

Lidia, una de nuestras profesoras, nos envía un **poema de Rafael Alberti titulado [El ABURRIMIENTO](#)** perteneciente a: Roma, peligro para caminantes 1967.

Es un poema escénico, y nos anima, a quien se atreva, a representarlo y compartirlo con el resto (puede ser una actividad divertida para hacer en familia)

Y, varias editoriales han permitido **leer libros** en ebook de manera gratuita

Aquí tenéis el enlace de uno de ellos por si os apetece, el de Isabel Allende, [Largo Pétalo de mar](#)

Está en pdf. Si queréis, a través del programa calibre, u otro, podéis pasarlo a cualquier formato para el libro electrónico

Y también os dejamos un cuento infantil, para los peques. [Yo mataré monstruos por ti](#)

Mucho ánimo y a disfrutar de la lecturajjjjj

### 16:30 Actividad

Holajii

Josefa, la profesora del Café Tertulia, nos deja estas imágenes para que trabajemos la [atención y la memoria](#)

Y Elisa, la profe de Cultura, nos envía un [Trivial de Castilla y León](#).

¿Cuántas acertaremos?

Que disfrutéis mucho con éljjjj

Ánimo que ya nos queda menos

Abrazos en la distancia

### 20:40 Música

Y terminamos el día con música, como es habitual

En esta ocasión, un canto a nuestra tierra para celebrar el Día de la Comunidad con el Nuevo Mester de Juglaría y el [Canto de Esperanza](#)

Esperamos que os guste

Un beso en la distancia y mucho ánimojjjj

## **Viernes**

### 9:00 Ejercicio

Holajii Buenos Díasjjjj

<p><b>24 Abril 2020</b></p>	<p>Charo, nuestra profesora de Bailemos, nos envía una coreo de <a href="#">Bachata</a> y otro vídeo con un paso específico para que aprendáis o perfeccionéis A disfrutar!!!!!!</p> <p><u>14:30 Actividad</u></p> <p>Holajiii ¿Qué tal vamos? Elisa, nuestra profe de Cultura, nos ha preparado más <a href="#">actividades</a> que disfrutéis de ellas Ánimo!!!</p> <p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Holajii Luz, la profesora de fotografía nos recomienda: <a href="#"><b>Clemente Bernard exposición virtual fotográfica desde el Museo Reina Sofia</b></a> El fotógrafo Clemente Bernad cruza el umbral de su puerta, recorre la ciudad, y fotografia lo que en ella encuentra en estos momentos. Las calles que hoy transita Bernad no son las de ayer. Aunque parezcan las mismas, hay una atmósfera que ha transformado un ámbito familiar en un lugar extraño  En este enlace que os dejamos, tenéis una interesante <b>visión de la cuarentena desde el arte</b> <a href="#"><b>Cuarentena con arte</b></a> Esperamos que os guste Ánimo!!!!</p> <p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y terminamos el día con buena música <a href="#"><b>Hello Dolly</b></a> de Pixie&amp;Dixie Band Mucho ánimo!!!</p>
<p><b>Sábado</b></p> <p><b>25 Abril 2020</b></p>	<p><u>8:45 Música</u></p> <p>Hoy os sorprendemos, ¿no? No os lo esperabais, a qué no... Pues es que Marisa nos ha recomendado está <a href="#">canción</a>, pero las imágenes son de buenos días, así que este sábado tendremos música por la mañana y por la tarde Que la disfrutéis!!! Seguid cuidándoos</p>

### 9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

¿Qué tal estamos?

Empezad bien la mañana con esta coreo de [\*\*Zumba merengue\*\*](#) que nos ha enviado nuestra profe Silvia

A disfrutar!!!!

### 12:00 Actividad

Holajii

Os dejamos el enlace, que nos envía el Departamento de Cultura, con varias obras que os pueden interesar. También hay para los más peques de la casa

Disfrutadlas

Un abrazo virtual

### ***Para los amantes del teatro, una obra diferente***

#### **'Nada que perder', de Cuarta Pared**

#### **Un montaje de Javier García Oyagüe lleno de preguntas**

[\*\*'Nada que perder'\*\*](#), de la compañía **Cuarta Pared**, puede ser una fantástica opción para seguir disfrutando de obras diferentes en casa. Cuarta Pared es un proyecto cultural de exhibición, producción, formación e investigación teatral que nace en Madrid en 1985. La pieza, con dramaturgia de QY Bazo, Juanma Romero y Javier G. Yagüe y dirección de Javier García Yagüe, "es una obra llena de preguntas, preguntas lanzadas como un golpe seco en la nuca, preguntas que nos han visitado en mitad de la noche, como un cuchillo inesperado".

### **Títeres para los más pequeños de la casa**

Tropos Teatro de Títeres nos propone una entrañable obra dedicada a los mayores

#### **La importancia de la familia y la amistad**

[\*\*El abuelo Teo\*\*](#) pasa mucho tiempo con su nieta, va a recogerla al cole, la lleva a su casa a pasar la tarde, le cuenta historias de las aventuras que ha pasado con su inseparable amigo Genaro... Un espectáculo que habla de nuestros mayores de una manera optimista, divertida y entrañable. Los abuelos son una montaña de cariño que se vuelca sobre los nietos. Y de ellos aprendemos muchísimo, sobre nuestro pasado, sobre cómo fue antes el mundo, sobre cómo enfrentarse a la vida...

### ***Y para los amantes del género lírico***

#### **Ópera para toda la familia**

## **Grandes títulos y conferencias magistrales en la programación**

Como si de una temporada operística se tratase, ABAO Bilbao Ópera ofrece acceso a los mejores [\*\*títulos de ópera\*\*](#), a conferencias magistrales, a momentos inolvidables, a iniciativas lúdicas y formativas, llamadas a la participación, y por supuesto no se olvida de los más pequeños y pequeñas. Para ellos, ha elaborado una programación específica que ya puedes disfrutar. #QuédateEnCasa y emocionate con la ópera desde el salón.

### 16:30 Actividad

Ana, la profesora de Recuperación de Muebles nos envía este [\*\*video\*\*](#) que puede resultar interesante

Se puede adornar como queráis para lucirlo en el verano, nos dice  
Mucho ánimo!!!

### 20:40 Música

Y hoy terminamos el día con mucha alegría. Con el jazzista de Valladolid y la [\*\*Salve Rociera\*\*](#)

Un abrazo virtual

**Domingo**  
**26 Abril 2020**

### 9:00 Ejercicio

Holajii

Buenos días

Aquí os dejamos otra [\*\*coreo de Zumba\*\*](#) de nuestra profe Silvia

Mucho ánimo

Un beso en la distancia

### 12:00 Actividad

Holajii

Luz, la profesora de fotografía nos recomienda este enlace:

#### **Petar Beard, una inspiración.**

Recientemente ha fallecido el artista y fotógrafo Peter Beard un gran fotógrafo de naturaleza que combina sus imágenes con elementos derivados de su diario como recortes de periódicos, hojas secas, insectos, fotos antiguas en tonos sepia, citas, objetos encontrados dibujos originales, conformando lo que sería un gran collage.

En su web podéis repasar su original trabajo

Sabemos que hay muchas personas que están terminando o empezando sus labores de vainicas. Ánimo, seguro que os quedan genial!!!

Os dejamos este enlace que os puede gustar sobre el [\*\*encaje canario\*\*](#)

A disfrutar de ello

Besos en la distancia

16:30 Actividad

Holajiji

Aquí os dejamos un enlace con [\*\*cuentos para los peques de la casa\*\*](#)

Esperamos que os gusten

Mucho ánimojjj

20:40 Música

Y terminamos el día con una preciosa canción

[\*\*Volverán esos momentos\*\*](#) de ELE

Esperamos que os guste

Mucho ánimojjj

**Lunes**

**27 Abril 2020**

9:00 Ejercicio

Holaaa jjj

¿Qué tal amaneció el día?

Aquí os dejamos una sesión de [\*\*Pilates\*\*](#), que ha preparado Charo, para hacer en cualquier momento que tengáis en casa.

¡Mucho ánimo!!!!

Abrazos Virtuales

12:00 Actividad

Holajiji

¿Cómo estáis?

Esperamos que bien

Os dejamos unas [\*\*actividades\*\*](#) que nos ha enviado Elisa

Que disfrutéis

A cuidarsejjj

16:30 Actividad

Holajiji

Victoria, nuestra profesora de Artes decorativas, nos ha preparado un video sobre [\*\*reciclado de papel\*\*](#) y realizar piezas únicas

Esperamos que os guste. Os dejamos, también algunas de las piezas que podéis realizar

20:40 Música

Y terminamos el día con música, como casi cada noche.

en esta ocasión una pieza recomendada por nuestra profe Silvia.

[\*\*La vida es bella\*\*](#) de Noa y Miguel Bose

Esperamos que os guste

	Sed felices
<b>Martes</b> <b>28 Abril 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>          Buenos Díasjjjj          ¿Qué tal vamos?          Espero que bien          Comenzamos el día con energía y esta coreo de <a href="#"><b>Zumba Punjabi</b></a> que nos ha enviado, Silvia          Mucho Ánimojjj</p> <p><u>12:00 Actividad</u>          Holajjj          Aunque los niños y niñas ya pueden salir un poquito, os dejamos este enlace para que hagan <a href="#"><b>ejercicio</b></a>          Y Luz, la profesora de fotografía nos deja este enlace que os puede interesar  <a href="#"><b>7 trucos divertidos para hacer retratos en casa</b></a>          A disfrutar          Mucho ánimo</p> <p><u>14:25 Información</u>          Este es el número de teléfono (archivo adjunto) que ha puesto el Ayuntamiento para que soliciten <a href="#"><b>mascarillas</b></a> las personas mayores de 70 años.          Las llamadas las cogen de 9 a 14 horas y se las meten al buzón.          Si conocéis a alguien le podéis informar</p> <p><u>16:30 Actividad</u>          Holajjj          Os pasamos un tutorial, sobre una <a href="#"><b>funda de gafas</b></a>, que la profesora de Retacería y Costura Creativa, Chus, ha elaborado por si os animáis          Mucho ánimooojjj</p> <p><u>20:40 Música</u>          Y terminamos el día con esta canción que ya conocemos y que han versionado varios cantantes. <a href="#"><b>Que no se acabe el mundo</b></a>          Esperamos que os guste          Mucho ánimo</p>
<b>Miércoles</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>          Buenos Díasjjjjjj</p>

**29 Abril 2020**

¿Qué tal estamos?

Esperamos que bien y con ganas. Ya queda menos

Os dejamos una coreo de [\*\*Zumba Cumbia\*\*](#) de nuestra profes Silvia, para que empecéis con energía el día  
A cuidarse mucho, mucho

12:00 Actividad

Lidia, la profesora de arte nos recomienda estos dos enlaces para poder disfrutar de dos documentales centrados en la edad moderna.

Se titulan: [\*\*El renacimiento. La época de Miguel Ángel y Leonardo da Vinci.\*\*](#)

Esperamos que disfrutéis

A cuidarseiii

12:54 Información

Holajj

El teléfono de las mascarillas está colapsado, pero también tenéis un correo electrónico.

La solicitud de mascarillas para palentinos mayores de 70 años, puede canalizarse por tfno (6 líneas dan soporte al nº publicitado) o vía email a la cta que os indico:

Tfno: 979 70 63 24

mascarillas@aytopalencia.es

Los datos a facilitar: nombre y apellidos, edad, DNI, Tfno y dirección.

Ánimoijji

16:30 Actividad

Holajj

Elisa, la profesora de **inglés** os pone tarea a través del video que os adjuntamos:... [\*\*good things also happen during confinment time\*\*](#)

Y de segundo este cortometraje precioso. [\*\*Bienvenidos\*\*](#)

Esperamos que os guste

Bienvenidos. Luces para aprender

Cuidaros mucho

18:00 Actividad

Holajji

Hoy es el Día de la Danza y desde el Departamento de Cultura nos envían estos enlaces para que podáis disfrutar de ella

Seguid cuidándooos

Ya queda poco  
Un abrazo virtual

### ***Un mensaje muy especial de Smile***

**Los alumnos de la Academia Smile comparten el mensaje que con motivo del Día Mundial de la Danza ha escrito el creador surafricano Gregory Vuyani**

### **Mañana miércoles en las redes sociales del Principal y el Ayuntamiento de Palencia**

Mañana miércoles, 29 de abril, se celebra el Día Internacional de la Danza y las alumnas y alumnos de la Academia Smile nos invitan a disfrutar de la lectura encadenada del mensaje que, para la ocasión, ha escrito el coreógrafo y maestro surafricano Gregory Vuyani Maqoma.

Este vídeo es el primero de una serie de grabaciones en las que los estudiantes del centro nos invitan a disfrutar de varias **creaciones coreográficas** que fueron representadas con anterioridad a la declaración del estado de alarma en espacios y dependencias municipales como el Teatro Principal, LECRÁC y el propio consistorio. Entre las obras elegidas, se hallan coreografías como 'El cascanueces' o el 'Vals del emperador' (de Richard Strauss). Disfruta de su pasión por la danza y su talento en las redes sociales del Ayuntamiento de Palencia y el Teatro Principal

### ***Amor por la danza***

#### **Un estreno del English National Ballet**

#### **Akram Khan's Dust para celebrar el Día Internacional de la Danza**

El English National Ballet nos propone participar de varias clases magistrales con su directora artística, Tamara Rojo, así como de otras piezas y **creaciones** en su página oficial de Facebook. Mañana, a las 19:00 horas nos ofrecen un estreno absoluto: 'Akram Khan's Dust'. Akram Khan, premiado coreógrafo y bailarín británico, firma con dust su primera creación para una compañía de danza clásica: el English National Ballet, y de

la mano de su directora, Tamara Rojo.

### ***Para los amantes del Teatro Clásico***

#### **'La comedia del fantasta', un clásico transformado en musical**

#### **Triunfadora en el Festival de Mérida**

**'La comedia del fantasma'**, una comedia de Plauto en versión libre de Miguel Murillo transformada en musical por César Belda y dirigida por

Félix Estaire. Este clásico que triunfó en el Festival de Mérida se puede ver hasta el 6 de mayo en la web del Teatro Bellas Artes Y en el Canal Youtube de Pentación.

***Para los reyes de la casa***  
**'El pequeño Dalí y el camino de los sueños'**  
**La historia de Salví**

La compañía Viu el Teatre nos propone una odisea por el peculiar mundo de Dalí, donde el humor y la música guiarán a los niños y niñas por el camino de la imaginación y de la creatividad.

Esta es **la historia de Salví**, un pequeño genio nacido en Figueras. Un día, dibujando en la playa, encuentra dentro del agua una llave grande y brillante. La ilusión de saber de dónde procede la llave y, sobre todo, qué abre, lo llevará a recorrer un largo viaje repleto de aventuras y personajes surgidos del onírico mundo de Salvador Dalí. Este montaje es la adaptación teatral del maravilloso libro con el mismo nombre "El pequeño Dalí y el camino hacia los sueños" de Anna Obiols con ilustraciones de Subi.

19:15 información

Holajj

Nos han comunicado que en este enlace hay una **ficha de solicitud** para las mascarillas

Buena tardejjjj

20:40 Música

Y terminamos el día con buena música

Esta vez de nuestra tierra, con el Naan y su tema **Cuando el ruido regrese**

Esperamos que os guste

A descansar

Un beso virtual

**Jueves  
30 Abril 2020**

9:00 Ejercicio

Holajjjj

Buenos días

Ayer fue el Día Internacional de la Danza y Charo, nuestra profesora de Baile nos dejó estas palabras y esta rumba para practicar:

Hoy 29 de abril, Día Internacional de la Danza, es un día especial para los bailarines, por ello hemos pensado celebrarlo con dos danzas declaradas Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco, como son el flamenco y el tango.

Os invitamos a uniros a la celebración practicando esta [\*\*rumba flamenca\*\*](#) que os envío, y recordando con el [\*\*tango-milonga\*\*](#), una de las ocasiones en que nos habéis acompañado estando en el escenario queridas alumnas, qué sois un público estupendo!!!

Un abrazo

#### 11:30 Actividad

Holajii

¿Qué tal vamos?

Ya nos queda menos, así que mucho ánimo

Julia, la profesora de Plantas nos propone [\*\*un paseo por el monte el viejo\*\*](#), uno de los rincones más especiales para los palentinos y las palentinas.

Pero este paseo va a ser un paseo virtual que nos va a llevar a fijarnos en su rico sotobosque, y especialmente, en sus plantas aromáticas y medicinales.

Nos adjunta un documento para leer y una pequeña tarea

Que disfrutéis muchoooo

Un beso en la distancia

#### 13:00 Actividad

Elisa, la profesora de Cultura, nos deja todas estas actividades de atención y memoria

1.- Encontrar los [\*\*países escondidos\*\*](#) en el texto

2.- [\*\*¿Cuántos cuadrados hay?\*\*](#)

3.- [\*\*¿Dónde está el gato?\*\*](#)

Esperamos que disfrutéis

Ya queda menos¡¡¡

Mucho ánimo¡¡¡

#### 16:30 Actividad

Buenos días¡¡¡

¿Cómo estáis?

Para las tejedoras especialmente, os dejamos este enlace que seguro que os gusta: [\*\*Con el ganchillo XXL se hace pueblo\*\*](#)

Y por si os animáis, a seguir tejiendo, os dejamos estos patrones, de un [\*\*Dinosaurio\*\*](#)

Sed felices y cuidaros

#### 20:40 Música

Y qué mejor que terminar el día con sesión doble

- 
- 1.- Una nueva versión de **Agapimú** (Amor mío en griego)  
Distinta, fresca y alegre
- 2.- Y con otro gran tema de Louis Armstrong para celebrar el **Día del Jazz**  
Con esta canción que todos y todas conocemos  
Esperamos que la disfrutéis y que os guste  
Un besoooo
-

# MAYO

**Viernes**

**1 Mayo 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

Aquí os dejamos una nueva coreo de nuestra profe Silvia...

Con un poquito de retraso quiere que también recordemos el [Día de la Danza](#) que fue el 29 de Abril

Buen Día, en esta festividad del Trabajo!!!!

Ánimo!!!

12:00 Actividad

Holajii

Elisa, la profe de Cultura nos envía unos [ejercicios de memoria](#) y [agudeza visual](#)

Un beso en la distancia

16:30 Actividad

Chema, nuestro profesor de dibujo y Pintura nos envía la [Exposición virtual](#) de algunas obras de su alumnado en Centros Sociales. Disfrutad de ella

Cuidaros mucho

18:30 Actividad

Holajii

Os dejamos dos documentos que ha preparado, nuestra profe Elisa, del Café Literario y de Historia y presente de las mujeres, con motivo del Día de la Danza.

- . [Danza y Literatura](#)
- . [Día Internacional de la Danza. Mujer](#)

Esperamos que os gusten

20:40 Música

Holajii

Hoy terminamos con [música para los más peques](#) o realizando un viaje a nuestra infancia por el jazzista de Valladolid

Esperamos que os guste

A cuidarse mucho!!!

**Sábado**

**2 Mayo 2020**

9:00 Ejercicio

Holajii

Aunque hoy ya nos permiten pasear y hacer un poco de ejercicio, os vamos a seguir proponiendo actividades físicas

Mónica nos propone comenzar el día con una meditación matinal de [Mindfulness](#).

Disfrutad muchojjii  
Un beso virtual a todas y a todos  
Buen día

12:00 Actividad

Holajji  
Aquí os dejamos un enlace que recomienda Luz, la profesora de fotografíajjii

[Tendencias fotográficas 2020](#). ¿Qué tipos de fotografía están más de moda?

Cuidaros muchooooo

16:30 Actividad

Holajjii  
Elisa, nuestra profe de Cultura, nos envía una nueva entrega de [corrige el texto](#), y también un [cuento comunitario](#) que ha hecho por wahtsapp con el grupo del Café Literario.

La explicación está en el propio documento.

También os adjuntamos un [sudoku](#) por si os apetece trabajar con números

Mucho ánimojjii

20:40 Música

Y terminamos el día con una canción que nos recomienda Cristina [Ídolos de Shinova](#)

Esperamos que os guste

Y mañana comenzaremos poco a poco a respirar al aire libre  
Ánimo

**Domingo  
3 Mayo 2020**

9:00 Ejercicio

Arribajjiji  
Hoy la propuesta que nuestra profe Silvia es hacer [Pilates con silla](#)  
Así que comencemos con energía el díajji  
Seguid cuidándoos

12:00 Actividad

Holajjii  
¿Qué tal estamos?  
Os dejamos un video que os recomienda Luz, la profesora de fotografía,

4 documentales de fotografía que podemos ver en casa de forma gratuita. [Historia de la fotografía](#)

Y os dejamos un cuadernillo de actividades de [Memoria](#)  
Que disfrutéis  
Mucho ánimo!!!

#### 13:00 Actividad

Hola!!!

¿Qué tal?

Os enviamos una propuesta de Victoria, la profesora de [Recuperación de Muebles](#)

Esta es la parte teórica y os adjuntamos las imágenes que os ayudarán  
Que os quede muy bien

Un abrazo en la distancia

#### LISTA DE MATERIALES

Mascarilla, guantes trapos que no suelten pelo.

Espátula o rasqueta.

Palestina pelo de fibra.

Lijas para madera de grano medio y fino

Lija para metales

Lijadora eléctrica y pequeño aparato multiusos(optionales)

Jabón neutro, Vinagre blanco y agua

1º- Lavamos la pieza a recuperar con una parte de jabón neutro x 2 de agua, y ayudándonos de un cepillo de paño de algodón lo vamos aplicando.

Aclaramos con un trapo de algodón y dejamos secar.

2º Retiramos los herrajes y los sumergidos en agua con vinagre blanco, y lijamos hasta que desaparezca el óxido.

Si queremos un acabado antiguo podemos aplicar oxino, frena el proceso de oxidación y le da un acabado negro muy natural.  
Si los herrajes no se pueden retirar, proteger todas las zonas que puedan quedar expuestas con cinta carrocería.

--Otras opciones: utilizar máquina multiusos (tipo dremel)

-- Lijando con lija especial metales o con lanillas de acero.

3º Retiramos la pintura vieja con decapante, o lija grano medio

4º Una vez limpia toda la pieza pasamos a rellenar desperfecto con masilla de relleno y una vez seca lijamos bien

#### DECORACIÓN:

En este caso aplicamos pintura a la tiza. Aplicamos la pintura con una paletina de pelo suave y ancha por toda la superficie de nuestro trabajo. Dejamos secar bien y lijar con una lija de grano fino. Por último, pasamos un paño de algodón, retiramos el exceso de polvo y para fijar nuestra pintura le aplicamos cera transparente o barniz al agua satinado

#### 16:30 Actividad

Holají

¿Qué tal vamos?

Por si queréis revivir vuestra infancia y juventud, aquí están toda la **Colección Olé** desde el 71 hasta 2001 con todos los personajes de Bruguera... Mortadelo y Filemón, Sacarino, 13 Rue del Percebe, Pepe Gotera, Rompetechos, Zipi y Zape....

A reirnos un ratito!!!!

Y os enviamos la **solución del sudoku** de ayer

Cuidaros muchoooo

#### 20:40 Música

**Copacabana**, de Izal, para terminar el día con buena música. Esperamos que os guste

Ánimo

**Lunes**

**4 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

Y a comenzar con energía el día y con esta coreo que nos envía nuestra profe Silvia. **Zumba Tango-salsa**.

A disfrutar muchooo

Un beso en la distancia

#### 12:00 Actividad

Holají

Os pasamos una propuesta de Lidia, la profesora de Arte Un documental que reflexiona sobre el modelo de museo que hemos vivido en estos últimos años y que, súbitamente, ha desaparecido.

El documental es interesantísimo ya que plantea dos conceptos que parecen opuestos. Gran exposición, gran llegada en masa de público, transformación de ciudades, ocio y negocio.... frente a posiciones más ortodoxas con lo que siempre ha sido la razón última de un museo conservar y custodiar el patrimonio cultural de un país, de un territorio.

**El negocio de los museos**

Esperamos que os guste  
A disfrutar!!!

### 16:30 Actividad

Holajii

¿Qué tal esos paseos?

¿Mejor?

Esperemos que si

Elisa, nuestra profe de Cultura nos adjunta unos [\*\*ejercicios de matemáticas\*\*](#), jugar un poco con los números os vendrá bien.

La otra actividad es esto:

Os propongo un juego de vocabulario. Vamos a pensar en frutas, verduras, hortalizas, especias, frutos secos... y vamos a intentar crear un **diccionario** con todas ellas. De la A a la Z. ¿Podremos llenar todas las letras?

Ánimo

### 20:40 Música

#### [\*\*NO NOS MOVERÁN. CAMINO SORIA\*\*](#)

Dedicada a otra ciudad hermana que también lo está pasando muy mal: Soria.

Es emocionante ver la solidaridad de tanta gente. Está claro que juntos no nos moverán.

Otra interpretación del jazzista de Valladolid

Ánimoijii

**Martes**  
**5 Mayo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Buenos Díasijii

Hoy nos han recomendado este baile en line de la famosa canción de [\*\*Resistiré\*\*](#)

Esperamos que os guste y nos ayude a hacer un poco de ejercicio

Mucho ánimoijii

### 9:30 Información

Banksy, es el seudónimo de un artista de arte urbano británico, conocido por su misteriosa identidad.

Se vio implicado en el graffiti durante el boom del aerosol de esta ciudad a finales de los 80. Su trabajo, en su gran mayoría piezas satíricas sobre política, cultura pop, moralidad y etnias, combina la escritura con grafitis, estarcidos y plantillas.

Hace unos días dejó este regalo en un hospital. Podéis leer la noticia en el siguiente enlace

<https://www.elconfidencial.com/.../banksy-homenaje-sanitario.../>

**Nos ha encantado su homenaje**

**12:00 Actividad**

Holajii

En esta ocasión este enlace es para los peques de la casa

Un montón de cuentos en la **Tómbola del Día del Libro**

Esperamos que os gusten

Ya nos queda poquito

Un abrazo en la distancia

**16:30 Actividad**

Holajiji

Más actividades de **concentración** y **colorear**

Y si queréis podéis visitar (virtualmente, clarojiji), la **Exposición de Julio del Val**

A disfrutar!!!!!!

**20:40 Música**

Y cómo siempre para terminar el día, Músicajiji

En esta ocasión una canción que han compuesto para las personas que no han podido despedir a las personas que nos han dejado

**El hilo del adiós**

Mucho ánimo que ya nos queda poquito

Un beso en la distancia

**Miércoles  
6 Mayo 2020**

**9:00 Ejercicio**

Buenos Díasjiji

Comenzamos el día con una preciosa canción y una coreo de Zumba que nos ha enviado nuestra profe Silvia

**Bésame**

Ánimo que ya nos queda poco

Un abrazo virtual

**11:00 Actividad**

Holajji

Maribel profesora de los Centros Sociales y también la persona que lleva Radio colores nos hace esta propuesta

**"Cocina Confinada"**

Es un espacio de amplia participación, y se está utilizando también como un recurso docente implicando al alumnado de diferentes cursos. Si alguien quiere participar en este programa contádonos alguna receta, puede escribirnos al correo de Radio Colores y ya vemos si nos manda un audio de voz contando su receta, o le hacemos una mini entrevista. Correo: [radiocolorespalencia@gmail.com](mailto:radiocolorespalencia@gmail.com).  
Animaros!!!!

#### 12:00 Actividad

Holajiji

Elisa, la profe de inglés nos envía estas actividades.

#### Coronavirus Vocabulary y Covid-19

A disfrutar

Ya nos queda menos!!!!

#### 16:30 Actividad

Lidia, la profesora de historia nos envía otra propuesta

Un documental que nos acerca a los primeros años del Siglo XX. Interesante propuesta que nos sitúa en un momento de cambios y desafíos que transformaron la manera de vivir en ese momento.

#### El comienzo del Siglo XX (Documental)

Disfrutad mucho con él

Ya nos queda meno\$\$\$\$\$

#### 20:40 Música

Un Tango y el Concierto de Aranjuez por el Jazzista de Valladolid.

Así terminamos el día, con buena música

Ánimo!!!!

**Jueves  
7 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Holajji

¿Qué tal estamos?

Esperamos que bien y con ánimo!!!

Os dejamos un poco de trabajo de glúteos y piernas que nos ha enviado nuestra profesora, Charo

Seguid bien, besos

#### 12:00 Actividad

Holajiji

Unas pocas más de actividades para no perder el hábito

Esperamos que estéis bien y con mucho ánimo

Un abrazo en la distancia

	<p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Holajii ¿Qué tal vamos? Chus, nuestra profesora de Costura Creativa nos envía el enlace de este interesante documental sobre la Historia de la Moda <b><a href="#">Historia de la moda Cap. 1 La elegancia romana</a></b> Esperamos que disfrutéis con él Mucho ánimo</p>
	<p><u>17:30 Actividad</u></p> <p>Holajii Julia, nuestra profe de Plantas nos envía la respuesta de las ultimas tareas. <b><a href="#">El monte el Viejo</a></b> y una <b><a href="#">Ventana a las plantas medicinales</a></b> Un abrazo en la distancia</p>
	<p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y cómo todos los días terminamos con música <b><a href="#">LA LEYENDA DEL BESO. CACHITO y SOLAMENTE UNA VEZ</a></b> Seguimos en medio de esta maratón de emociones. Una experiencia que hemos vivido Solamente Una Vez, de la cual no sabemos si llevamos mucho tramo recorrido o solamente un Cachito. Habíamos oído que, en tiempos lejanos, se vivieron situaciones similares que para nosotros eran prácticamente leyendas sin importancia, preferíamos fijarnos en las leyendas de los Besos con mayúsculas, esos besos que ahora precisamente, no podemos dar, pero que los guardamos todos para cuando se pueda. ¡Que no se pierda ni uno! Mucho ánimojjii</p>
<b>Viernes</b> <b>8 Mayo 2020</b>	<p><b><u>9:00 Ejercicio</u></b></p> <p>Buenos Díasjjii Hoy un poco de Yoga. <b><a href="#">El saludo al sol B</a></b> Nos lo envía nuestra profe Silvia A disfrutar muchojjiii</p>
	<p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Holajii Maribel, nuestra profesora de Encuadernación nos deja este enlace donde ha preparado unos <b><a href="#">Tutorial de Encuadernación, caligrafía y pop up</a></b> Enlace al canal YouTube "Vela Arte Libro". ¿Os animáis?</p>

### 16:30 Actividad

Holajii

¿Qué tal vamos?

Os enviamos la información que nos ha pasado la profesora de Manualidades, Vanessa

La idea que tiene es que hagamos entre todos y todas **grullas** (el reto es llegar a 1.000)

Porque al regreso de las actividades la idea es construir móviles de grulla Así que animaros a realizar grullas con cualquier tipo de material, folios, revistas, etc. y guardarlas bien

Puede ser una actividad interesante

Os dejamos las imágenes y este enlace para [\*\*aprender a hacer las grullas\*\*](#)  
Ánimojii

### 20:40 Música

Hoy [\*\*Los abrazos perdidos...\*\*](#) Para que no perdamos más y demos todos los que no estamos pudiendo dar

Vetusta Morla y muchos y muchas cantantes

Hasta mañana. Que descanséis

**Sábado**

**9 Mayo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Buenos díasjiji

¿Qué tal estamos?

Esperamos que bien

Charo, nuestra profesora de baile nos deja este relajante **vals** para comenzar el día

Seguid bien

### 12:00 Actividad

Holajii

¿Cómo estamos?

Deseamos que bien y muy motivados y motivadas

Unas pocas [\*\*actividades\*\*](#) más

Buen Díajii

### 16:30 Actividad

Holajiji

Maribel, de Radio Colores, nos hace esta propuesta

[\*\*"Cuentos para Pensar"\*\*](#).

Son programas que está realizando Concha Santiago, profesora de Teatro, con su alumnado, como parte de la actividad docente en este tiempo de confinamiento.

Esperamos que os guste  
Ánimo!!!!

### 17:30 Actividad

Holajiji

El Departamento de Cultura, del Ayuntamiento de Palencia, nos ha enviado nuevas propuestas culturales para que disfrutéis de ellas  
A cuidaros!!!!

### **Teatro y cabaret**

**Un canto a la resistencia**

#### 'La Barraca del Zurdo'

En 1920, Daniel Buenaventura "el Zurdo", un extraordinario lanzador de cuchillos, inició una larga gira en su barraca de atracciones que se prolongó durante años. Junto a su mujer Aurora y sus hijos y nietos recorrió el mundo con espectáculos muy especiales. Estuvieron en las Misiones Pedagógicas durante la República, actuaron en el frente durante la Guerra Civil, partieron al exilio a América y luego a Europa. En 1983 volvieron por fin a España. Este espectáculo es un canto a la resistencia, un homenaje al viaje sin fin de esos geniales artistas de variedades que supieron mantener el compromiso con el arte y la creación.

### **Teatro para toda la familia**

**Vie El Teatre nos acerca los espectáculos del Teatro Romea**

#### 'Alicia en el país de los móviles'

Desde el inicio del confinamiento, la plataforma de artes escénicas Viu El Teatre (para público familiar y primera infancia) decidió compartir los espectáculos completos de producción propia a través de su canal de Youtube. Espectáculos que cada temporada encontramos en el ciclo Petit Romea, la programación familiar del Teatro Romea de Barcelona. También semanalmente, a través de su cuenta de Instagram, los martes a las 18h realizan entrevistas a protagonistas de sus espectáculos.

Hoy os recomendamos una de las obras que han puesto a disposición del público: 'Alicia en el país de los móviles', de Marta Buchaca con música de Keco Pujol y dirección de Jordi Andújar, en una versión actualizada del clásico de Carroll.

### **Para los amantes de la ópera**

'La Bohème' en el Teatro Real, por Richard Jones

#### **Una de las grandes obras de Puccini**

Desde casa nos adentramos en el Teatro Real para emocionarnos con una de las grandes óperas de Puccini: 'La Bohème'. En su propuesta dramatúrgica, el prestigioso director de escena británico Richard Jones y el escenógrafo y figurinista Stewart Laing presentan la ópera como una sucesión de Escenas de la vida bohemia presentadas al espectador sin ocultarle los trabajos de *backstage* que normalmente desarrollan los técnicos detrás del escenario.

Una propuesta de 'teatro dentro del teatro', en que se confunden el tiempo real y el teatral, el espacio del público y del artista, el drama de la ópera y sus metáforas, llevará al espectador a una interpretación más rica de la obra de Puccini.

### **Para disfrutar en familia**

'Los caballeros de pez'

#### **Una historia de fantasía**

Hoy os recomendamos una obra para disfrutar en familia con los niños. 'La historia de dos hermanos nacidos de forma sobrenatural por la ingestión de un curioso pez mágico. Ambos hermanos, tan iguales como dos gotas de agua, deciden separarse y partir en busca de aventuras'.

Un espectáculo de títeres de la compañía Tropos. Un buen texto, en el que se mezcla el romance con la prosa y las rimas, unos títeres vistosos y expresivos, acción y sentido del humor, un humor capaz de divertir a un público tan variado como es el de los títeres, un público infantil pero también de adultos.

### **20:40 Música**

El particular homenaje de el jazzista de Valladolid a Aute

	Música inolvidable Mucho ánimo!!!!
<b>Domingo 10 Mayo 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>  Buenos días!!!!  ¿Cómo estamos?  Me imagino que con mucho ánimo después de ver los paseos de los que podemos disfrutar  Os dejamos un poco de <a href="#"><b>Pilates con silla</b></a>, que nos ha enviado nuestra profe Silvia  Ánimo!!!!</p> <p><u>12:00 Actividad</u>  Holajii  ¿Cómo estamos?  Esperamos que con mucho ánimo porque esto lo vamos a conseguir y mientras tanto, Chus la profesora de Costura Creativa, nos deja otro enlace sobre la Historia de la moda  <a href="#"><b>Historia de la moda Cap 2 La loca Edad Media</b></a>  A disfrutar de él  Un beso en la distancia</p> <p><u>16:30 Actividad</u>  Holajii  No tiréis las latas vacías  Ana, nuestra profe, nos recomienda este <a href="#"><b>Tutorial</b></a> y así reciclamos  Esperamos que os queden chulas  Un abrazo en la distancia</p> <p><u>20:40 Música</u>  El jazzista de Valladolid, pone música a nuestro día  <a href="#"><b>CANDILEJAS y LA CHICA SEGOVIANA</b></a>  La Granja de San Ildefonso y Segovia se han convertido en una de las localidades más afectadas de Castilla y León.  Vaya por ellos esta Chica Segoviana.  ¡¡¡Mucho Ánimo!!!</p>
<b>Lunes 11 Mayo 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>  Buenos Días!!!!  Arribaaa  Otra propuesta de Zumba para empezar bien el día.  <a href="#"><b>Zumba de calentamiento</b></a></p>

	<p>Mucho ánimo!!!!</p> <p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Holajiji</p> <p>Chus, la profesora de Costura Creativa y Retacería nos envía este <a href="#"><b>Tutorial de un llavero</b></a>, para que os animéis a dar alguna puntada</p> <p>Esperamos que disfrutéis mucho</p> <p>Ánimo!!!</p>
	<p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Holajiji</p> <p>Aquí vuelve nuestra profe, Elisa, con inglés, café literario e historia y presente de las mujeres.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#"><b>El confinamiento pone en peligro a mujeres de todo el mundo</b></a></li> <li>- <a href="#"><b>Lockdown novela</b></a></li> <li>- <a href="#"><b>Star Wars Day</b></a></li> <li>- <a href="#"><b>Creación Literaria de Imelda</b></a></li> </ul> <p>Esperamos que os gusten las actividades</p> <p>Buen trabajo!!!!</p>
	<p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y terminamos con música</p> <p>Una canción que nos recomienda Cristina</p> <p>Ya la hemos escuchado, pero en esta ocasión, tiene unos coros que la hacen sonar distinta. <a href="#"><b>Cuando estés aquí</b></a> de Pablo Alborán y Arielized</p> <p>Esperamos que os guste</p> <p>Nos vemos muy pronto...ya no queda NADA </p>
<p><b>Martes</b></p> <p><b>12 Mayo 2020</b></p>	<p><u>9:00 Ejercicio</u></p> <p>Y empezando el día con un poquito de Zumba</p> <p>Silvia, nuestra profe nos envía esta coreo</p> <p><a href="#"><b>Zumba. Vuelta a la calma</b></a></p> <p>Buen Días!!!</p> <p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Holajiji</p> <p>¿Os animáis?</p> <p>Victoria, nuestra profe de Artes Decorativas, nos ha dejado las instrucciones para realizar <a href="#"><b>Actividades con corcho</b></a></p> <p>Esperamos que os queden muy chulas</p> <p>Un beso en la distancia</p>

### 16:30 Actividad

Holajii

Carmen, nuestra profesora de Dibujo y Pintura nos recomienda este enlace de un video sobre el [proceso de creación](#)

¿Os atrevéis?

Pues a practicar

Y también os dejamos este corto de animación

[DESTINO](#) de Salvador Dalí y Walt Disney

Esta es una historia de Amor, entre una Mujer que emerge de una Naturaleza Desértica y Crono, el dios del Tiempo, inmersos en un surrealismo donde todo es posible, donde una ensueño amorosa provoca que al mismísimo Crono se le escurra el tiempo entre las manos...

Todo tiene su interpretación al mejor estilo Daliniano

Mucho ánimo

### 18:30 Información

Hola a todos y a todasjjj

Hoy es el Día Internacional de la Fibromialgia y Fatiga Crónica, nos lo ha recordado Teresa y nos dice que si podía compartir este [documento](#) que han realizado en la Asociación

Así que para todos y todas las que tenéis esta enfermedad

Mucho ánimo

### 18:40 Información

Hola a todas y a todosjjj

No sé si habréis oido o visto la [noticia de la Ser](#)

En esta noticia se informa que el Ayuntamiento dejará de pagar el montante del convenio a la Universidad Popular, de las actividades en Centros sociales y Aulas, desde el día 15 de Marzo.

La Universidad Popular ha intentado demostrarles que han seguido en activo con diferentes estrategias, pero no lo entienden.

Han entregado un documento para impugnar el presupuesto y van a enviar la información a todos los partidos políticos de la ciudad para que les apoyen.

Las clases seguirán en activo, a través de los medios que estaban utilizando hasta el 31 de mayo. Lo que os piden, os pedimos, a todo el alumnado es que sigáis ahí. Trabajando como hasta ahora.

No sabemos más, no sabemos lo que podrá pasar, iremos poco a poco.

El profesorado se irá poniendo en contacto con el alumnado, pero yo como Encargada de Centros Sociales del Ceas 2 tenía que informaros de algo que ya es público

Siento enormemente lo que está pasando y doy las gracias al profesorado por la labor que está realizando.

Seguimos en contacto

Besos virtuales y ánimo!!!

#### 20:40 Música

Y finalizamos el día con buena música. Hoy se la queremos dedicar a nuestro personal de enfermería y especialmente al personal de enfermería que es nuestro alumnado

El jazzista de Valladolid, con la canción [\*\*QUÉ TIEMPO TAN FELÍZ\*\*](#)!!!!

A disfrutarla!!!

Mucho ánimo

**Miércoles  
13 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Hola!!!

Buenos Días!!!!

Os enviamos un vídeo de [\*\*Pilates con fitball\*\*](#), que nos ha remitido Charo, nuestra profe.

Es Pilates con balón, si no lo tenéis a mano, podéis hacer muchos de los movimientos también sin él.

Besos en la distancia

#### 12:00 Actividad

Hola!!!!

Chus, la profesora de Retacería, nos recomienda esta serie, [\*\*Alice Grace\*\*](#), relacionada con este mundo, por si tenéis oportunidad de verla y saborearla

Y, también nos gustaría compartir con vosotras y vosotros, un hermoso [\*\*poema sobre la retacería\*\*](#).

Esperamos que os guste

Un abrazo virtual para todos y todas

#### 16:30 Actividad

Hola!!!!!!

Y seguimos...

Julia, nuestra profesora de Plantas nos dice que ya llevamos 13 días del mes de mayo y algunas de nuestras plantas nos ofrecen sus especiales atractivos, así pues, disfrutemos de ellas.

[\*\*Las plantas del mes de mayo\*\*](#) es un pequeño documento que nos ayudará a observar nuestro entorno, a descubrir ese especial momento de algunas plantas.

.- Propuesta localizar alguna de estas plantas en alguno de nuestros paseos.

.- Y un corto de animación

[\*\*Historia de las flores, Story of Flowers\*\*](#), es en un corto de animación dirigido por Azuma Makoto (2017).

El vídeo se lanzó en 2017 como un regalo a los niños y niñas de todo el mundo, incluida su propia hija, que en realidad fue el motivo por el que inició este proyecto. La idea surgió cuando Azuma Makoto al no encontrar libros o películas suficientemente adecuados para explicarle a su hija, que entonces tenía cinco años, el ciclo de la vida de las plantas con flores, pensó que ilustrar la forma en que funcionan las plantas en la naturaleza sería una buena solución.

El corto nos cuenta cómo enraízan las plantas, brotan y florecen. Cómo funciona la polinización de aves e insectos. De qué forma sobreviven a lluvias, viento y tormentas. Cómo es su renacimiento y su decadencia. Cuenta todo lo que concierne al ciclo de vida continuo e interminable de las plantas, y lo hace a través de una animación botánica, donde no hay palabras, ni falta que hace, porque durante tres minutos y medio es capaz de explicar "en todos los idiomas" la "Historia de las Flores" (Story of Flowers).

Gracias y un abrazo

#### 20:40 Música

Y como es habitual, terminamos el día con esta canción

[\*\*Llegaremos a tiempo\*\*](#) de Dvicio

Esperamos que os guste

A disfrutar

Besos en la distancia

**Jueves  
14 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

Aquí os dejamos otra core de Zumba, que nos envía Silvia, nuestra profe, para empezar con energía

[\*\*Zumba Cubaton Moombathon\*\*](#)

Besos en la distancia

### 12:00 Actividad

Holajii

Una nueva actividad que nos ha preparado Elisa, nuestra profe de Cultura. [\*\*El Mito de la Creación\*\*](#).

Las soluciones están en las páginas finales (No vale mirar, ehjiji)

Y también os dejamos una página donde aparece un diccionario de frutas para las posibles soluciones al ejercicio que, Elisa, envió el otro día sobre el [\*\*diccionario de frutas\*\*](#)

Esperamos que estéis bien...

Besos en la distancia

### 16:30 Actividad

Hola!!!

Vanessa, nuestra profesora de Manualidades nos envía un [\*\*Tutorial de Nicolás Gandara!!!\*\*](#)

Uno de los más reputados decoradores españoles en el mundo de las artes decorativas, y con quien trabajamos todos los años, y visitamos en la Feria de Bilbao.

Conocéis las técnicas.... los productos... y es un placer verlo trabajar....

Diseño de una mesilla libros

Espera que os guste!!!!

### 20:40 Música

Y como es habitual terminamos el día con música

Esperamos que os guste

[\*\*Volver a comenzar\*\*](#) de Luz Casal

Un abrazo en la distancia

**Viernes  
15 Mayo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Charo, nuestra profesora de Aerobic nos hace esta propuesta, para que no se nos estropee el ánimo y sigamos activ@s.

[\*\*Aeróbic\*\*](#) con la estimulante "Sofía" de Álvaro Soler.

Seguid bien,

Un abrazo en la distancia

### 11: Actividad

Holajiji

Elisa la profesora de inglés nos deja tarea: [\*\*Listening to The track and answer the questions\*\*](#)

Y también nos deja estos dos videos para trabajar la atención:

- [Adivina cual es](#)
- [Efectos ópticos](#)

Espera que os guste

#### 12:00 Actividad

Holajii

Luz, nuestra profesora de Fotografía nos recomienda:

#### **DOCUMENTAL DEL PALENTINO RODRIGO ZAPATERO**

Os invita a que veáis el documental que ha subido a las redes el arquitecto **palentino Rodrigo Zapatero**, viajero incansable y gran aficionado a la fotografía para que todos disfrutemos de forma abierta y gratuita de [su última expedición al Himalaya](#).

Qué disfrutéis con el

Y también os enviamos la propuesta de Lidia, nuestra profesora de Arte: Hoy dentro de la especialidad de Arte nos sumergimos en [LA BASÍLICA DE SAN PEDRO DEL VATICANO](#).

Ahora también desde la comodidad de tu casa podrás acercarte a tan impresionante construcción en la que confluyen continente y contenido. Mucho ánimojjii

#### 16:30 Actividad

Holajii

Otra actividad más que nos recomienda nuestra profesora Ana

#### [Personalizar camisetas](#)

Esperamos que os queden genial

Ánimojjii

#### 20:40 Música

Y terminamos el día con buena música

Un tema de reciente creación de Pedro Pastor. [Para no perderme](#)

Esperamos que os guste

Ánimo

**Sábado  
16 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos díasjjii

Vero, nuestra profe de Herramientas para sentirnos bien nos propone "un ratito de silencio" en compañía de.... los cambios.

[Una invitación para experimentar el presente, sentir, escuchar, reflexionar.](#)

La actividad incluye una canción. Sé que todos los días tienen un sonido, el sonido que comparto es Todo cambia de Mercedes Sosa. Espero que,

para otros, igual que para mí, pueda ser un torbellino calmado que plácidamente barre y despierta sensaciones poderosas y dulces (a su manera).

Gracias por todo  
Un abrazo y feliz día  
Que Disfrutéis mucho

#### 11:00 Actividad

Holajii  
Ya nos va quedando menos  
Os dejamos unas pocas actividades de [estimulación cognitiva](#) para cuando tengáis un ratito  
Cuidaros muchoooo

#### 16:30 Actividad

Holajii  
Estrella, nuestra profesora de Psicología nos recomienda que escuchemos este audio de voz.  
[La risa es tu mejor aliada](#). En estos momentos y en todos, pero especialmente en estos, es importante reírnos

Y también os dejamos, unas [ilustraciones](#), de nuestra profesora Rosa Aldea, en tiempos de confinamiento, muy divertidas. Esperamos que disfrutéis de ellas

Un beso en la distancia

#### 18:00 Actividad

Holajiiiiiiii  
Julia, la profesora de Plantas, nos envía esta actividad que puede resultar muy interesante.

El Real Jardín Botánico ha elaborado unos itinerarios auto guiados que nos ayudarán a explorar el Jardín y conocer, de paso, algunos de los aspectos más interesantes del mundo vegetal. Estos itinerarios auto guiados están disponibles en formato PDF para imprimir pero también se puede realizar una visita virtual. Ha elegido dos [itinerarios auto guiados](#):

- .- Las plantas en el Quijote
- .- La vuelta al mundo en 80 plantas sin salir de casa.

Además, el Real Jardín Botánico de Madrid es una caja de sorpresas para quien se acerque a él, porque está repleto de hermosos rincones que contemplan más de dos siglos de historia. Además, este singular espacio

nos introduce en el conocimiento de una ciencia con largos años de tradición como es la Botánica.  
¡Esperamos qué disfrutéis!!!!

#### 19:00 Actividad

Os mostramos un corto, de Paco León, hecho durante el confinamiento  
Es muy emotivo  
Esperamos que os guste

#### Vecinooo

Un beso en la distancia

#### 20:40 Música

Y hoy, como todos los días terminamos con música. en esta ocasión con música palentina que nos recomienda Cristina

#### El Blues de Palencia por DaButti

A disfrutar!!!!

**Domingo  
17 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

¿Qué tal estamos?

Hoy os dejamos una Meditación sobre la gratitud que nos ha enviado nuestra profesora Mónica  
Qué tengáis un feliz domingo!!!!

#### 12:00 Actividad

¿Qué tal estamos?

Para las tejedoras de los Centros Sociales

Os pasamos los patrones de un caballo arco iris

Y en este tutorial-video podéis ver como se hacen unos pendientes de ganchillo muy bonitos

Ideas por si os hacen pasar un rato

Que disfrutéis

#### 16:30 Actividad

Cristina, la profe de informática, con motivo del Día Mundial de Internet, nos adjunta este enlace a un vídeo de Youtube, muy cortito, del origen e historia de Internet: Historia de internet

Nos hace plantearnos en los más de 50 años de su existencia, ¿cómo ha cambiado nuestras vidas Internet?

Con motivo de este día se desarrollan actividades en diferentes plataformas:

- Web Día de Internet 2020:

[https://www.diadeinternet.org/2020/?page=new\\_post\\_blog&id\\_article=25345](https://www.diadeinternet.org/2020/?page=new_post_blog&id_article=25345)

- Web Castilla y León Digital:

[Castilla y León Digital celebra el Día Internacional de Internet | CyL Digital](#)

Esperamos que os guste

17:00 Actividad

Un buen momento para ver este precioso corto que han realizado en estos días

Se titula [A dos metros de distancia](#) y seguro que os va a gustar  
Que disfrutéis de él  
Un abrazo en la distancia

20:40 Música

Y hoy terminamos con otra recomendación musical de Cristina. [Baile de Máscaras](#) de Javier Ruibal

Esperamos que os guste  
A descansar  
Buenas nochesjjjj

**Lunes  
18 Mayo 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos Díasjjjj

Un poco de ejercicio para empezar con energía el día  
Os enviamos una nuevo coreo de nuestra profe Silvia, [Zumba Boogalo](#)  
Esperamos que os guste  
Ánimo

12:30 Actividad

Holajjjj

Hoy nos vamos de exposiciones, vamos a realizar un sofá tours  
Os invitamos a dar un paseo por el [Museo de la Casa Azul de Frida Khalo](#)

Otro paseo por el [Museo Sorolla](#)

Y la última, una [Exposición Virtual del alumnado de la UPP](#), de nuestro profesor, Chema. Luego llegará la nuestra  
A nosotras nos han encantado  
Esperamos que disfrutéis  
Disfrutad y ánimojjj

### 16:30 Actividad

Elisa, nuestra profesora de Literatura nos dice:

"La clase del Café literario y de Historia y presente de las mujeres del barrio de Santiago, solía juntarse varias veces durante el curso para realizar encuentros, clases en común. Esta pandemia nos los ha impedido... pero solo en parte. Seguimos compartiendo espacio en las redes hoy lunes gracias a [\*\*la poeta Naomi Replansky\*\*](#)"

Buena tarde!!!

### 18:53 Información

Hola a todos y a todas!!!

Me encanta dar buenas noticias y esta es una de ellas

<https://www.aytopalencia.es/content/el-ayuntamiento-indica-que-ante-la-grave-crisis-sanitaria-social-y-economica-provocada-por-e>

El ayuntamiento ha reconocido que es importante el aprendizaje a lo largo de la vida y el trabajo de la UPP en los Centros Sociales

Nos alegramos de ello y del esfuerzo que la UPP ha hecho

Un beso en la distancia a todos y a todas y gracias por los mensajes que hemos recibido de apoyo

Seguid disfrutando de la tarde

### 20:40 Música

Y como todos los días, vamos a disfrutar al final del día de buena música

Queen y Adam Lambert interpretando '[\*\*You Are The Champions\*\*](#)'

A disfrutar.

Hasta mañana!!!

**Martes  
19 Mayo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Buenos días!!!

Aquí os dejamos la actividad que nos ha preparado nuestra profesora, Charo

Nos dice que en esta época, en la que llega el buen tiempo y salimos más a pasear, [\*\*fortalecer los pies\*\*](#) es conveniente no sólo para l@s que bailáis, sino para todo el mundo, y además nos ayuda a prevenir dolencias como la fascitis plantar y otros problemas. Que dediquemos 10 minutos de nuestro tiempo a cuidar los pies, merece la pena...

Seguid bien!!!

### 11:00 Actividad

Holají

Os enviamos un tutorial que ha realizado nuestra profesora, Victoria

**RECICLANDO LATAS DE CONSERVA**, jarra de zinc y lechera

1° Dar una imprimación al agua o goma laca, ambas sirven

2° Dejar secar, a continuación, le damos con esponja la pintura al agua elegida. Le damos varias capas, dejamos secar entre capa y capa.

3° Le aplicamos una capa fina de barniz al agua, preparamos los motivos para decorar (servilletas estampadas) Le retiramos una de las capas, recortamos el motivo elegido y lo pegamos a nuestra pieza (cola con muy poca agua) Dejar secar muy bien.

4° Pintamos los filos con un tono oscuro, mezclamos con pintura metalizada al agua (champán) Dejamos secar

5° Con pátina oscura u óxido rojo al agua, sombrearemos aquellas zonas que queramos resaltar.

Por último: la lata de conservas lleva el mismo proceso. Varía la decoración

Yo le he adornado con hilo de cáñamo con una superposición de puntilla. Lo di de cola y dejé secar.

Por último, lo rematé con un aplique (medallón de latín envejecido con un angelito) y lo envejecí con pátina oscura

Esperamos que os quede genial

#### 12:00 Actividad

Holajii

Os dejamos dos enlaces

Uno con una interesante lectura de Kate Millet. [Política Sexual](#)

Y otro enlace a [La Biblioteca Digital Mundial](#) con un montón de alternativas

Ánimo, ya queda menos

#### 16:30 Actividad

¿Recordáis que Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura, os sugirió la posibilidad de Recrear el arte y que lo hemos ido mostrando en facebook?

Pues no lo hemos hecho tan mal. Luz, la profesora de fotografía nos muestra este documental del concurso del Museo Thiessen

#### [CONCURSO MUSEO THISSEN](#)

Aunque el museo Getty fue el que propuso es reto de fotografiarse en casa imitando obras de arte, el Museo Thyssen ya lleva unos años haciendo un concurso con la misma propuesta; interpretar plásticamente una de las obras de la colección permanente propuestas por el museo.

Además, al final de página a la que te lleva este enlace verás un pequeño video con las propuestas ganadoras del año pasado o bien puedes verlas en Instagram con el hashtag #versionathyssen a diferencia del Getty, las propuestas del Thyssen abarcan también la pintura, ilustración digital... Esperamos que os guste

#### 18:00 Actividad

Holajii

Chema, nuestro profe de Dibujo y Pintura nos envía esta [\*\*Exposición virtual del alumnado del Centro Social de José M<sup>a</sup> Fernández Nieto\*\*](#)

Fruto del trabajo de estudio que llevamos realizando durante varios años en los que hemos estudiado diferentes estilos artísticos en la pintura, arte abstracto, impresionismo), ahora nos hemos empapado de la pintura medieval, su técnica, contenidos y manifestaciones. Hemos realizado un proyecto ilusionante que nos ha descubierto bellos trabajos.

Que lo disfrutéis mucho, mucho

#### 20:40 Música

¿Os gusta la música del chelo?

Hoy vamos a terminar con el [\*\*Halleluaj\*\*](#), tocado por un gran chelista, Hauser

Cerrar los ojos y disfrutar

Buenas noches

**Miércoles  
20 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Díasjjii

¿Qué tal estamos?

Esperamos que bien

Os dejamos un poco de ejercicio, Silvia, nos ha preparado una sesión de [\*\*Pilates con Silla\*\*](#)

A comenzar bien el díajiji

#### 12:00 Actividad

Holajiji

Carmen, nuestra profesora de Dibujo y Pintura nos recomienda este artículo

Es un [\*\*alfabeto diferente\*\*](#).

Esperamos que os guste

#### 16:30 Actividad

Holajii

Chus, nuestra profesora de Retacería, nos envía un [tutorial para realizar una funda de abanico](#)

Esperamos que os quede genial

A coser!!!

#### 17:30 Actividad

Holajii

Elisa os envía la actividad de inglés

Un [dictado](#), la [corrección y unas preguntas](#)

Que disfrutéis

Un abrazo en la distancia

#### 19:00 Actividad

Holajii

Recordáis la campaña que hicimos el año pasado de recogida de móviles para apadrinar un chimpancé?

Pues lo conseguimos!!!!

Estaba pendiente que os lo comentara en la Reunión de Representantes de Grupo que tuvimos que suspender, pero nunca es tarde

#### 20:40 Música

Y hoy terminamos con buena música, como casi todos los días

La canción [Somos](#), de Labordeta, interpretada por una coral de Zaragoza

Suena genial

Esperamos que os guste

Feliz descanso!!!

**Jueves**

**21 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Silvia nos envía una coreo de [Zumba de calentamiento](#) para comenzar con energía el día.

No hay nada mejor que comenzar bailando

Que disfrutéis

#### 12:00 Actividad

Holajii

Ana, nuestra profesora de Recuperación de Muebles, nos recomienda este tutorial para [Cuidar la madera](#)

A disfrutar del día

#### 16:30 Actividad

Esta semana, Lidia, nos invita a ver un fantástico documental para descubrir, con todo detalle, lo que una pintura tan especial como esta,

puede sugerir a quien mira, con los ojos actuales, una de las más célebres obras del Museo del Prado.

**"El Jardín de los sueños"**

Que disfrutéis

**18:30 Actividad**

Holajii

Elisa nos ha enviado las Clases de Literatura y el aula de las Mujeres

- [Antonio Vega](#)
- [Katherine Johnson](#)

Podéis empezar a trabajar....

Un beso en la distancia

**20:40 Música**

Uhmmmmjiji

Nos encanta la canción de esta tarde

Esperamos que a vosotras y a vosotros también os guste

Coque Malla y Anni B Sweet en [No puedo vivir sin ti](#)

Hasta mañanajiji

**Viernes**

**22 Mayo 2020**

**9:00 Ejercicio**

Buenos Díasjiji

Aquí tenemos [sevillanas](#), la primera parte. Charo, la profesora de baile nos indica que ya nos enviará la segunda

A practicarjiji

Ánimojiji

**12:00 Actividad**

Holajii

Nuestra profesora Luz, nos recomienda este documental

ANSEL ADAMS EL FOTÓGRAFO DE LA NATURALEZA

[Ansel Adams el fotógrafo de la Naturaleza](#), es un documental que podéis ver en youtube sobre el maestro del paisaje en blanco y negro. Esperamos que os guste

**16:30 Actividad**

Holajii

Aquí os envía Elisa, unas cuantas [actividades](#). al final están las soluciones así que no miréis hasta que no terminéis la tarea. No hagáis trampas 😊



Que disfrutéisjiji

### 18:36 Actividad

Holajji

Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura nos deja el enlace para ver la [\*\*Exposición de María Moreno\*\*](#)

Esperamos que os guste  
Un saludo en la distancia

### 20:40 Música

Y terminamos el día con música  
En esta ocasión con Juanito Valderrama y su tema [\*\*Que vuelva\*\*](#)  
A disfrutar de ella  
Un beso en la distancia

**Sábado**  
**23 Mayo 2020**

### 10:00 Actividad

Holajji

Aquí os dejamos la programación cultural del Teatro, por si os apetece disfrutar de ella  
Un beso en la distancia

### **Literatura y amor a escena**

El Pavón Teatro Kamikaze nos ofrece en abierto '[\*\*La resistencia\*\*](#)', de Lucía Carballal

Israel Elejalde dirige esta historia sobre el encuentro entre dos escritores y amantes

Desde El Pavón Teatro Kamikaze nos proponen 'La resistencia', una pieza de Lucía Carballal dirigida por Israel Elejalde. Este espectáculo es fruto de la I Beca de Dramaturgia Contemporánea El Pavón Teatro Kamikaze. La obra lleva a escena el encuentro de novelistas, Mónica y David, quienes se citan de madrugada en un restaurante vacío. Ambos rondan los cincuenta y a estas alturas ya saben cuál es el lugar que han alcanzado como escritores. Más importante aún: después de años siendo amantes, también saben qué lugar ocupan el uno para el otro. La literatura, el éxito y el trabajo se dan cita en un montaje que nos invita a reflexionar sobre el amor y la verdad

### **Para los amantes de la historia y el teatro**

Adaptación teatral de las novelas de Max Aub

## **'El laberinto mágico'**, galardonada dos Premios Max

Si hay alguien que merece ser considerado español, ese es Max Aub. Fue español por voluntad propia, por una decisión constante mantenida en las circunstancias más adversas. Nacido en París en 1903, de padre alemán y madre francesa, Max Aub llega a España en 1914 y sale de ella en 1939 para un exilio que duraría el resto de su vida. 'El laberinto mágico' es una adaptación teatral de José Ramón Fernández con dirección de Ernesto Caballero, basada en las novelas de Max Aub. La obra cuenta con cuatro Academy Awards de The Central Academy of Drama de China y dos Premios Max, a José Ramón Fernández como Mejor Adaptación de obra teatral y Mejor Actor para Paco Ochoa.

## **Ópera para los más pequeños**

### **'El Cascanueces'**

Un espectáculo de Ferro Teatro inspirado en el cuento de Hoffmann. Esta adaptación al teatro musical y lírico del cuento de Hoffmann con la pieza para ballet compuesta para el mismo por Tchaikovsky, '**'El Cascanueces'**', de la mano de Ferro Teatro, es un espectáculo fantástico para introducir a los más pequeños de la casa en el mundo de la ópera y el ballet. Clara está feliz porque hoy es el día de su cumpleaños y ha quedado para celebrarlo con su hermano Fritz, su amiga Ana y su tío Drosselmeyer. Este último no aparece en la celebración, pero en cambio, manda a Clara un extraño regalo por el que la niña siente una pasión especial a primera vista: un muñeco Cascanueces.

## **Danza y teatro visual para los más pequeños**

### **'Cuál es mi nombre', de DA.TE Danza**

Un espectáculo lleno de imaginación

**'Cuál es mi nombre'**. Durante la infancia, las etiquetas no existen: el sofá es un tren, la alfombra se transforma en espejo y la montaña de césped, iluminada por amapolas, se mueve. Cuando somos niños, no importa cómo nos llamamos ni cómo se llaman los objetos que nos rodean porque, con imaginación, podemos llamarnos como queramos...Los más pequeños son los protagonistas de este espectáculo de teatro y danza, visual y divertido, de la mano de la compañía de danza

contemporánea Date Danza - Danza Contemporánea. ¡Esperamos que lo disfrutéis!

12:00 Actividad

Holajii

Os dejamos otro enlace a uno de los libros, que han liberado ciertas editoriales para su lectura

[\*\*Alegría\*\*](#) de Manuel Vilas

Que disfrutéis de su lectura

Un abrazo en la distancia

16:30 Actividad

Holajii

Un **Juego** interesante sobre [\*\*Castilla y León\*\*](#) por si os apetece retar o ampliar conocimientos

Que lo disfrutéis

17:44 Actividad

Holajii

Nos han informado de estas dos buenas noticiasjjj

Javier Gómez García, un alumno del Centro social José Mª Fernández Nieto ha publicado un libro de Poesía, [\*\*La turbina de los sentimientos\*\*](#)

Y otro autor palentino, Félix, ha publicado un cómic, La historia de un niño sordo en tiempos del paleolítico

Participa en el Crowdfunding "[\*\*Comic Prehistoria: "De piedra y hueso. La historia de Cosmita"\*\*](#)" en Verkami

Disfrutad del fin de semana

20:40 Música

Una versión de la canción de [\*\*Ruido\*\*](#) de Sabina, pero que no está nada mal

Fito y Coque Malla se unen para crear esta magia

Esperamos que disfrutes de ella

Besos en la distancia

**Domingo  
24 Mayo 2020**

10:00 Actividad

Buenos Días

Unas pocas actividades para el domingo.

Trabajemos la [\*\*memoria y la atención\*\*](#)

Disfrutaddddd

### 12:00 Actividad

Otra propuesta más de la profesora de fotografía, Luz

#### **GRANDES MIRADAS DE LA FOTOGRAFÍA**

Bajo el título Grandes miradas de la fotografía podéis encontraros 50 breves documentales que muestran la obra de grandes fotógrafos, de todos los tiempos. Videos de menos de 7 minutos de duración, pero con los que disfrutareis del talento de grandes nombres de la imagen.

A disfrutariii

### 16:30 Actividad

Holajiii

Aquí os dejamos el correo que, desde el Departamento de Cultura, nos han enviado

Esperamos que os guste alguna de sus obras

Disfrutad

#### **Un musical estrenado en el Festival de Mérida**

Pentación nos ofrece este epopeya con pinceladas mitológicas

#### **'Las aventuras de Hércules'**

Tras su estreno en el Festival Internacional de Teatro Clásico de Mérida de 2015, su paso por el Teatro La Latina de Madrid y el Teatro Apolo de Barcelona, 'Las aventuras de Hércules' llegan a cada casa gracias a Pentación. El verdadero hijo de Zeus, Hércules, dotado de una fuerza sobrenatural, viajará al Olimpo, donde vivirá las más increíbles aventuras, luchará con bestias feroces y peligrosos monstruos y se enfrentará a la maldad de la diosa Hera, realizando increíbles acrobacias sólo dignas de dioses y héroes... ¡No te lo pierdas!

#### **Una versión libre y diferente de 'Casa de muñecas'**

The Cross Border Project nos invita a reflexionar sobre las vidas de nuestras abuelas

The Cross Border Project nos invita a disfrutar de una de sus piezas más especiales, **'Nora, 1959'**. "Hace tiempo —narró su directora, Lucía Miranda que, al pensar en Nora, la protagonista de Casa de Muñecas de Ibsen, pienso en mi abuela. ¿Y si mi abuela fuera Nora? ¿Y si a través de Nora contáramos las historias de nuestras abuelas? Las vidas que Nora pudo vivir después de abandonar a su familia; quién era antes de conocer a su marido; quiénes fueron sus hijos cuando ella se fue". Nora habla del derecho de las personas a decidir qué hacer con su vida.

## Para disfrutar en familia con los más pequeños

'Y los sueños, sueños son...'

Un clásico de títeres

La compañía Tropos teatro de Títeres nos propone una adaptación de '[La vida es sueño](#)', de Calderón de la Barca, acercando una de las obras más geniales de la literatura universal al público infantil y adulto. El montaje fue Candidato a los Premios Max en 2015 y obtuvo una Mención Especial en el Festival de Teatro Clásico de Almagro en 2016. Segismundo yace encerrado en una torre porque las estrellas anuncian que sería un rey malvado y cruel. ¿Pero acaso es justo encerrar a un hombre por lo que dicen las estrellas? Por ello, su padre, el rey Basilio, decide sacarlo de la torre y ponerlo a prueba. Lo llevará a palacio, donde todos le obedecerán como príncipe. Si Segismundo vence su destino, quedará libre para siempre y podrá reinar; si no, todo habrá sido un mal sueño y volverá a despertar en su torre.

18:30 Actividad

Holajii

Chus, la profesora de Costura Creativa nos recomienda este documental

[Las Guerras del Coco Chanel](#)

Esperamos que os guste

20:40 Música

[Color esperanza](#) interpretada por un conjunto de artistas

Hoy terminamos así el día

Un abrazo en la distancia

**Lunes**

**25 Mayo 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

¿Qué tal estamos?

Empezar con energía el día, que Silvia, nuestra profe de Zumba, nos envía esta coreo de [Zumba Cumbia](#)

A disfrutar mucho

Qué tengáis buen díajjii

11:00 Actividad

Holajii

Os dejamos una [actividad](#) que Elisa, la profe de cultura, os ha preparado

Un beso en la distancia

### 12:00 Actividad

Holají

Chus, nuestra profe de Retacería y Costura Creativa, nos envía otro tutorial, en este caso para que podamos [hacer una panera](#)

Esperamos que os salgan bien

Un abrazo en la distancia

### 14:07 Información

Hola a todos y a todasjjj

Algunas personas me habéis preguntado la posibilidad de recoger el material que tenéis en el Centro Social

Rosa, la Conserje de Allende el Río, termina su contrato esta semana y vamos a organizar la recogida de material SOLO PARA ALLENDE EL RÍO

Quienes queráis recoger el material (muebles, cuadros, esterillas, o cualquier cosa que os hayáis dejado en el Centro Social de Allende el Río) debéis llamar al teléfono del Centro Social de Allende el Río

671610323 y concretáis la hora con Rosa, la conserje, para ir a recoger el material

Debéis llevar obligatoriamente mascarilla y, por favor, mantened la distancia

Sólo podréis recoger el material hasta el viernes. si por algún motivo no podéis, tranquilas y tranquilos. el material se queda en el Centro

Espero que estéis bien

Un saludo

### 16:30 Actividad

El Día 18 fue el Día de los Museos y tuvimos la actividad Sofá tours, recorriendo, desde el sofá varias exposiciones.

Hoy os invitamos a dar un paseo por el Arte, recorriendo [3 grandes museos europeos ubicados en Madrid](#).

¿Qué tal si os animáis y contestamos a estas sencillas preguntas que nos van a llevar de excursión a través de nuestros recuerdos?

Preguntas:

¿Cuál es el museo que más te gusta?

¿Por qué? ¿Por lo que muestra o por como lo muestra?

¿La obra de arte que más admiro está en..?

Que disfrutéis del paseo

### 18:15 Información

Holají

Pediros disculpas de antemano

	<p>Yo llamo a Allende el Río a través de una extensión y no me comunicaron que cambiaron el número de teléfono      Debéis llamar a este número de teléfono 673 59 42 81 si queréis recoger algo de Allende el Río      Recordad que el último día es el viernes</p>
	<p><u>20:40 Música</u>      Hoy vamos a disfrutar de una canción de Depedro y Luz Casal, <a href="#"><u>Te sigo soñando</u></a>      Un temazo      Abrazos en la distancia</p>
<b>Martes</b> <b>26 Mayo 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>      Buenos Días!!!      Empezamos con energía el día y con estos <a href="#"><u>Ejercicios de pilates</u></a> que nos propone nuestra profe, Charo      A disfrutariiiii</p>
	<p><u>12:00 Actividad</u>      Holajii      ¿Tenéis ganas de trabajar un poco?      Pues Ana, nuestra profe, nos envía este tutorial para <a href="#"><u>Construir una banquita</u></a>      Animarosjiii</p>
	<p><u>16:30 Actividad</u>      Un precioso video de la vida de Violeta Parra. <a href="#"><u>Cantar con sentido</u></a>      Espero que os guste      Un saludo en la distancia</p>
	<p><u>17:30 Actividad</u>      Holajiii      Vanessa, la profesora de Manualidades nos envía un <a href="#"><u>artículo de reflexión sobre la actividad</u></a> a la que se dedica y una actividad fin de curso para que realicéis      La canción que acompaña al dibujo es esta      Esperamos que disfrutéis con ella      Un saludo en la distancia</p>

	<p><u>20:40 Música</u>  Y terminamos con música  Música de Latinoamérica, de <a href="#">Santa Cruz de la Sierra</a>, con la Orquesta Hombres (y Mujeres) Nuevas  A disfrutar de ella  Abrazos en la distancia</p>
<b>Miércoles 27 Mayo 2020</b>	<p><u>9:00 Ejercicio</u>  Arribaaajii  Buenos días.  Aquí os dejamos una nuevo coreo de Zumba  Nos la ha enviado Silvia, nuestra profe. <a href="#">Zumba Soca</a>  Mucho ánimojii</p>
	<p><u>11:00 Actividad</u>  Holajii  Elisa, nuestra profe de Cultura, nos deja estas <a href="#">actividades</a>  Que disfrutéis con ellas  Un abrazo</p>
	<p><u>11:30 información</u>  Y yo nos sumamos al <a href="#">luto oficial</a> por las personas fallecidas por la Covid19</p>
	<p><u>12:00 Actividad</u>  Una nueva propuesta de Luz, la profesora de fotografía  <a href="#"><b>BUENOS Y SENCILLOS CONSEJOS SOBRE LA FOTOGRAFÍA DE RETRATO</b></a>  Hay miles, millones de webs dedicadas a uno de los géneros más difíciles en fotografía, el retrato. Sin embargo, lo más efectivo son sencillos consejos como estos que nos da el artista visual Unailez  Esperamos que con estos consejos mejoréis vuestra técnica.  Ánimojii</p>
	<p><u>16:30 Actividad</u>  Holajii  Victoria, la profe de Manualidades, nos envía este tutorial para <a href="#"><b>Reciclar con ramas y palitos</b></a>  Es genialjii  Comenzamos  1.- Recogemos las ramitas y palos, los limpiamos de suciedad.  Podemos retirar la corteza si así lo deseamos</p>

2.- Luego las cortamos.  
3.- Preparamos la base, lata de conservas, tarro de vidrio, bandeja, etc.  
Le damos una imprimación, goma laca para los metales y gesso más cola de carpintero con agua para el cristal y dejamos secar.  
Para nuestros palos utilizaremos goma laca.  
Dejamos secar bien  
Una vez preparados todos nuestros materiales ya podemos iniciar el montaje de nuestro trabajo.  
Que os quede estupendamente

#### 17:30 Actividad

Holajii

Estrella, la profesora de Psicología nos envía este enlace  
Es un vídeo muy cortito e interesante de José Antonio Marina sobre:  
**"[Siempre se puede aprender](#)"**

Cuidaros mucho

#### 20:40 Música

Terminamos el día con una música muy animada

**[Under Pressure](#)** con Jimmy Fallon, Brendon Urie & The Roots Remix

Esperamos que os gustejjii

**Jueves  
28 Mayo 2020**

#### 9:00 Ejercicio

Buenos díasjii

¡Aquí llega la segunda entrega de las [Sevillanas](#), que nos ha enviado Charo No dejéis de practicar!!!

Besos en la distancia

#### 10:00 información

Hola a todos y a todas

¿Qué tal estáis?

Esperamos que bien

Ya estamos en mayo y esta semana finalizamos el curso, dada la situación, en Junio NO se va a realizar matrícula de Centros Sociales

Nos vamos a poner a trabajar en el próximo curso. No sabemos cómo estaremos y las directrices que nos darán, pero plantearemos opciones, cualquier idea será bien recibida

Así que os estaremos acompañando un poquito más con actividades y música, aunque el profesorado esté de vacaciones y **[NOS VEMOS EN SEPTIEMBRE PARA HACER MATRÍCULA](#)**

Os iremos informando de cómo y de qué manera, tranquilos y tranquilas

Seguid cuidándoos mucho  
Un abrazo en la distancia

12:00 Actividad

Holajii

Mirad los enlaces que nos envía, Ana, para realizar con **cajas de madera**  
Esperamos que os guste

<https://pin.it/19941Mx>

<https://pin.it/19941Mx>

A disfrutar!!!

16:30 Actividad

Holajii

Para despedir el curso con la mejor de las sensaciones, que mejor manera que hacerlo con esta propuesta que nos envían los grupos de Arte e Historia:

[\*\*"Un viaje por el arte y la música a través de las emociones"\*\*](#) de Ramón Gener

Esperamos que os guste

Un beso en la distancia

17:30 Actividad

Holajj

Julia, la profesora de Plantas nos envía esta actividad

Nos encontramos en plena primavera y resulta un placer muy especial (incluso a los alérgicos por propia experiencia) poder pasear por algunos parques, algunos espacios verdes y disfrutar un momento de la naturaleza.

Los jardines más famosos del mundo nos invitan a seguir disfrutando de ellos y, aunque sea de una manera virtual, nos abren sus puertas.

He elegido visitar [\*\*Los jardines de Keukenhof\*\*](#), ícono de Holanda y que cada primavera florece aquí en torno a 7 millones de tulipanes, así como de otras flores de todos los colores.

Y una pequeña historia que nos cuenta cómo un humilde bulbo se convierte en el responsable de la primera burbuja financiera de la historia. Espero que os guste y descubráis algo nuevo.

19:00 Actividad

Holajiji

Elisa, nuestra profesora de inglés nos envía las últimas actividades de este curso

**Listernin Farming**

A disfrutarlas

**20:40 Música**

Y la música de esta tarde nos ha encantado

**Día de Lluvia** de Marta Delgado

Esperamos que, a vosotras y a vosotros, también

A disfrutar

**Viernes  
29 Mayo 2020**

**9:00 Ejercicio**

Buenos Días!!!!

Silvia nos deja esta core de **Zumba de Calentamiento** para que empecemos con energía el día

Mucho ánimo!!!!

**10:25 Actividad**

¿Qué tal?

Os dejamos unos patrones sencillos para que podáis realizar, si os apetece, un **sonajero de ganchillo**

Tejedoras... a tejer!!!!

Que disfrutéis

**11:30 Actividad**

Hola!!!

Elisa nos envía las últimas actividades, de este curso, de cultura

**No te rindas de Benedetti**

Que disfrutéis

**12:00 Actividad**

Luz, nos recomienda este video con trucos sobre fotografía

**TRUCOS CASEROS PARA FOTOGRAFIAR EN CASA**

Jordi koalitic es un joven fotógrafo con mucho ingenio para realizar fotografías impactantes de forma casera y artesanal. Seguro que os apetece llevar a cabo alguna de sus propuestas.

Buen día!!!

**16:30 Actividad**

Hola!!!

Este documental, sobre el proceso de teñido del Índigo, en la India nos lo recomienda, Chus, la profesora de Costura Creativa.

## Indigo

Esperamos que os guste

### 17:30 Actividad

Holajii

Vanessa, la profesora de manualidades, nos recomienda este reportaje de este artista maravilloso del papel para que descubráis su trabajo, que a ella la parece realmente fascinante.

Bienvenido a la [obra de Patrick Cabral](#) ....

¡Muchos ánimos!!!!

¡Seguiremos en contacto, este verano, para seguir descubriendo nuevos proyectos y artistas!!!!!

Un abrazo en la distancia

### 19:00 Actividad

Holajii

¿Qué tal estamos?

Luz, la profesora de fotografía, nos manda estas informaciones: Aviso importante para los aficionados a la fotografía. Se sabe que se está multando a la gente que está parada haciendo fotos en la calle. Podéis [conocer más sobre esta situación](#).

Seguimos con las exposiciones virtuales Estas 2 galerías fotográficas sorprenden por sus originales propuestas.

La primera de ellas son [fotografías con muñecos en miniatura integrados en objetos cotidianos](#).

La segunda se trata de un proyecto fotográfico sobre el confinamiento con [muñequitos soldados del Imperio de la Guerra de las Galaxias](#).

Que disfrutéis

### 20:40 Música

Una preciosa canción de Miguel Poveda [¿De qué manera?](#) que dedica al personal sanitario

Que disfrutéis de ella

Hasta mañana

**Sábado  
30 Mayo 2020**

### 9:00 Ejercicio

Buenos díasjjj

Charo, nuestra profe de Baile os envía una actividad

Os envía un poquito de [aerobic con música disco de los 80](#), estad atent@s que en el vídeo también tenéis una propuesta de actividad de fin de curso.

¡Ánimo y a participar!!!

Besos

#### 10:00 Actividad

Holajji

Elisa os envía la última actividad del Aula de las Mujeres

Aquí vais a [disfrutar con la música](#), seguro

Buen sábado

Un beso en la distancia

#### 12:00 Actividad

Carmen, nuestra profe de Pintura nos envía esta información sobre un

#### Museo de las Mujeres

Una idea interesante

Esperamos que os guste

#### 16:30 Actividad

Holajji

En este enlace podréis disfrutar de un montón de [películas](#) muy interesantes y documentos, por si os apetece

Un abrazo en la distancia

#### 17:30 Actividad

Holajji

Hoy, Carmen, la profesora de pintura nos presenta la [Exposición virtual del alumnado de Miguel de Unamuno](#)

son las obras que han realizado durante el confinamiento

Esperamos que os gusten

#### 20:40 Música

Cristina nos recomienda esta canción para terminar el día. [Tu nombre](#) de Zahara

Que disfrutéis

Cuidaros mucho

**Domingo  
31 Mayo 2020**

#### 7:35 Buenos Días

Y nos apetece daros los buenos días, el último día de clase, con la canción de moda, [Resistiré](#).

en esta ocasión interpretada por el alumnado de Canto moderno de la UPP y su profesora Esther  
Disfrutad del día  
Nos seguimos viendo

#### 9:00 Ejercicio

Buenos Díasjjj

Pues hoy terminamos el curso y, para hacer ejercicio, tenemos a parte del grupo de [\*\*zumba, del Centro Social, José M<sup>a</sup> Fernández Nieto\*\*](#), haciendo Zumba on line una sugerente idea.  
gracias por el esfuerzo chicas  
Y ahora todas y todos a bailar Zumba Cumbia  
Que disfrutéis

#### 12:00 Actividad

Luz, nuestra profe de fotografía nos recomienda este documental

#### [\*\*JOANA BIARNES UNA ENTRE TODOS\*\*](#)

Se trata de un bello y necesario documental sobre una de las primeras y mejores reporteras gráficas españolas, una vida de película.  
Esperamos que os guste

#### 16:30 Actividad

Chus, la profesora de Costura creativa nos recomienda este documental tiene pinta de ser muy interesante

#### [\*\*La Aventura del saber Balenciaga\*\*](#)

Esperamos que os guste

#### 17:30 Actividad

Holajjj

Os dejamos la [\*\*Exposición virtual del alumnado de Dibujo y Pintura, de Allende el Río y José M<sup>a</sup> Fernández Nieto\*\*](#), con la profesora

Carmen,

Esperamos que os guste

Que disfrutéisjjj

#### 20:40 Música

Y hoy también, Cristina, nos recomienda esta canción para terminar el día

[\*\*Momentos\*\*](#) de coque Malla y Alberto (Miss Cafeína)

Mucho ánimo que pronto volveremos a vernos

# JUNIO

Lunes

**1 Junio 2020**

9:00 Ejercicio

Buenos Días!!!!

¿Qué tal estamos?

Hoy sería nuestro primer día de vacaciones después de finalizar el curso, pero aún mantendremos algo de actividad por si queréis estar un poco entretenidos y entretenidas.

Mónica, la profesora de Danza en familia, os manda esta propuesta de [Danza Libre](#).

Busca una canción que te guste, haz 3 respiraciones profundas observando como entra el aire en tu cuerpo y como sale, y déjate llevar por la música, siéntela y disfruta.

Esperamos que os guste.

Un abrazo en la distancia

10:10 Actividad

Holajii

Os enviamos el [resumen del curso](#) de nuestra profesora, Victoria.

esperamos que disfrutéis de él

Un beso en la distancia

12:00 Actividad

Holajii

Luz, la profesora de fotografía, nos recomienda este video

En cuanto a fotografía documental os aconsejo visitar la web de uno de los mejores y más ácidos fotógrafos de calle: [Maciej Dakowicz](#). No vais a poder evitar una sonrisa.

A disfrutar de ello

Un beso en la distancia

12:39 Información

Hola a todos y a todas!!!!

Mañana, martes 2 de junio, estará Chema de 10 a 13 horas, en el Centro Social José M<sup>a</sup> Fernández Nieto, por si queréis pasar a recoger vuestros materiales

Entraréis de una en una y debéis llevar mascarilla

Si mañana no podéis ir, concretar una cita con él al teléfono del Centro Social 979 75 23 24, ya que no estará todos los días

Un abrazo en la distancia

### 17:30 Actividad

Holajii

Julia, la profesora de Plantas nos deja la última actividad y nos dice: Por desgracia, las cosas que vemos (o que hacemos) todos los días dejan de ser extraordinarias. Estamos tan acostumbrados a ver árboles, a ver flores, a ver ....

Durante el confinamiento hemos echado de menos muchas cosas y algunas y algunos de nosotros esos paseos por los jardines, parques, monte, río, Canal.

La actividad titulada [\*\*"Las plantas del mes..."\*\*](#) ha pretendido mostrar, aunque sea de una manera virtual, ese entorno natural que nos rodea, esa biodiversidad urbana, ese patrimonio natural que tenemos y poner en valor su conocimiento, su difusión y su respeto.

**Y de paso conectar** nuestro entorno urbano y el mundo natural y **pararnos a pensar el papel que nosotros tenemos en él.**

Deseo que hayáis disfrutado y aprendido algo nuevo.

Nos vemos y un gran abrazo.

Pues... Un abrazo en la distancia

### 20:40 Música

Y finalizamos el día con buena música

Esta canción nos la recomienda Silvia, nuestra profesora de Zumba. La gusta mucho

[\*\*Porque queramos vernos\*\*](#) de Vanesa Martin y Matias Damasio

Que disfrutéis

**Martes**

**2 Junio 2020**

### 10:00 Actividad

Buenos Díasjiji

¿Qué tal estamos?

Esperamos que bien

Os dejamos la última actividad, de nuestra profe Elisa, sobre [\*\*poesía visual\*\*](#)

Esperamos que os guste

### 12:15 Actividad

Holajii

Luz, la profesora de fotografía nos recomienda este [\*\*documental\*\*](#) sobre fotográficas de naturaleza.

En esta galería os encontrareis con fotos tiernas y cargadas de humor

Esperamos que disfrutéis de ellas

### 16:30 Actividad

Holajiji

Vanessa, la profesora de Manualidades, nos deja esta última propuesta de cara al verano.

Se trata de [\*\*renovar nuestros vaqueros\*\*](#) decorando los bolsillos traseros. Deberéis elegir un cuadro o ilustración que os guste como referencia, hacer una plantilla del bolsillo en papel de horno y hacer en ella el diseño final, luego la calcaremos en el bolsillo.

Pintaremos con las pinturas acrílicas que ya tenemos, lo único que debemos añadirle es él MÉDIUM TEXTIL de ARTIS que las convierte en un producto específico para tela. Lo encontramos en las tiendas de manualidades quien no lo tenga ya, y cuesta un máximo de 4€ podéis pintar con el todo tipo de textiles.

¡Muchos ánimos!!!!

Esperamos que os quede genialjiji

### 20:40 Música

Y hoy a disfrutar de Sting con

[\*\*Every Breath you Take\*\*](#)

Abrazos en la distancia

**Miércoles  
3 Junio 2020**

### 10:24 Ejercicio

Holajiji

Charo, la profesora de bailemos, Pilates y aerobic, nos envía el [\*\*video final de curso\*\*](#)

Esperamos que os guste

Un beso en la distancia

### 12:00 Actividad

Holajiji

Elisa, nuestra profe de cultura nos envía en este video el juego del [\*\*Pasapalabra\*\*](#). animarosjiji

En los archivos adjuntos tenéis las soluciones

Disfrutad mucho

### 16:30 Actividad

Holajiji

Chus, la profe de Costura Creativa, nos envía, en video, el [\*\*fin de curso de los grupos de Costura y Creativa y Retacería de los Centros Sociales\*\*](#)

Esperamos que os guste

Un abrazo en la distancia

### 18:00 Actividad

Holajii

Os pasamos los patrones de un precioso [\*\*pavo real\*\*](#), por si os apetece hacerlo en ganchillo

Y os dejamos, también, el enlace para realizar esta [\*\*actividad de crochet\*\*](#)  
Que disfrutéis

### 18:34 Actividad

Holajii

Aquí nos ha dejado Luz otro enlace sobre fotografía de naturaleza

A disfrutar de ellas

National Geographic siempre es garantía de reportajes fotográficos de gran calidad. En este enlace podréis visitar las fotos de los premiados en el [\*\*Certamen realizado por el Museo de Historia Natural de Londres\*\*](#).

Además, las fotos vienen acompañadas de los datos técnicos de captura.  
Un beso en la distancia

### 20:40 Música

Y terminamos el día con un poquito de música

En esta ocasión, el violín de Cristina Kiseleff, interpretando la canción [\*\*Survivor\*\*](#)

Esperamos que os guste

Buenas noches y un abrazo en la distancia

**Jueves**

**4 Junio 2020**

### 9:30 Ejercicio

Hola a todas y a todosjjj

Os pasamos la actividad, [\*\*final de curso, de los grupos de Tchi-Kung\*\*](#)

Esperamos que disfrutéis con ella

Un abrazo en la distancia

### 12:00 Actividad

Holajii

Otro bello documental que nos recomienda, la profe de fotografía, Luz

Y por último los [\*\*premios 2020 de las mejores fotografías de Naturaleza europea.\*\*](#)

Un abrazo a todos y a todas

### 16:40 Actividad

Holajiji

Como pasa el tiempo...

En Junio ya...

Os dejamos unas [\*\*actividades\*\*](#) para que trabajéis

	<p>Cuidaros mucho</p> <p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y terminamos el día con esta canción de Manu Carrasco. <a href="#"><u>Qué bonito es querer</u></a></p> <p>Hasta mañanajjj</p>
<b>Viernes 5 Junio 2020</b>	<p><u>10:00 Actividad</u></p> <p>Holajji</p> <p>Verónica, nuestra profesora de Mindfulness nos envía la propuesta <a href="#"><u>"Un día Mind-fu"</u></a></p> <p>Se trata de un guion con actividades e instrucciones para vivir un día en presente.</p> <p>La atención plena requiere hábito y el hábito, práctica y constancia.</p> <p>Os invita a experimentar.</p> <p>Disfrutad de esa atención plena</p> <p>Un beso en la distancia</p> <p><u>12:00 Actividad</u></p> <p>Holajji</p> <p>El grupo del Aula de las Mujeres ha realizado una actividad muy interesante en torno al Arte</p> <p><a href="#"><u>Pintando al viento</u></a></p> <p>Han visto este <a href="#"><u>documental</u></a></p> <p>Y luego han realizado sus obras</p> <p>Animarosjjj</p> <p><u>16:30 Actividad</u></p> <p>Holajji</p> <p>Hoy vamos a disfrutar de las fotos que nuestra profe, Luz ha realizado</p> <p>Son magníficas</p> <p>Puedes ver sus fotos en:</p> <p>INSTAGRAM <a href="#"><u>luznatica75</u></a></p> <p>FLICKR <a href="https://www.flickr.com/photos/luznatica/">https://www.flickr.com/photos/luznatica/</a></p> <p>Ya veréis como os gustan</p> <p>Un beso en la distancia</p> <p><u>20:40 Música</u></p> <p>Y hoy terminamos el día con una recomendación musical que nos hace Cristina</p>

	<p><b><u>Corazón Mármol</u></b> de Alicia Wonder</p> <p>Esperamos que os guste</p> <p>Ya queda menos!!!!</p>
<b>Sábado</b> <b>6 Junio 2020</b>	<p><b><u>9:00 Ejercicio</u></b></p> <p>Buenos Días!!!!</p> <p>Y hoy tenemos una nueva actividad de <b>Zumba</b> que nos envía Silvia, nuestra profe</p> <p>A disfrutar</p> <p><b><u>12:00 Actividad</u></b></p> <p>Holajj</p> <p>En este enlace podemos escuchar al grupo de Cultura del Centro Social José Mª Fernández Nieto y del Ave María comentarnos <b><u>películas que las resultaron impactantes</u></b></p> <p>¿Os animáis?</p> <p>Esperamos que sirvan para que luego las veáis</p> <p>Un beso en la distancia</p> <p><b><u>16:30 Actividad</u></b></p> <p>Holajii</p> <p>Del muro de Nuria Medel hemos visto esta preciosa <b>carterilla</b> por si os apetece hacerla en ganchillo</p> <p>Es una cucada</p> <p>Animaros</p> <p>Un beso en la distancia</p> <p><b><u>20:40 Música</u></b></p> <p>Otra obra de arte musical</p> <p>Esperamos que os guste</p> <p>Rosalía y su versión de "<b>Me quedo contigo</b>". Espectacular</p> <p>Besos en la distancia. Que descanséis</p>
<b>Domingo</b> <b>7 Junio 2020</b>	<p><b><u>10:00 Actividad</u></b></p> <p>Holajji</p> <p>Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura nos envía este interesante enlace</p> <p>Dependiendo del color en el que pinches te aparecen <b><u>obras con ese color predominante</u></b></p> <p>Es muy original</p> <p>Disfrutadiji</p>

	<p><u>16:20 Actividad</u>          Holajii          Hoy Lidia nos quiere acercar este documental sobre la <b>felicidad</b>, que nos sirve para reflexionar un poco sobre lo vivido estos meses y como cierre del curso.          Esperamos que os guste y nos haga un poquito más felices</p>
	<p><u>20:40 Música</u>          Y terminamos con música de Macaco, <b>Mama tierra</b>          Espero que os guste          Abrazos en la distancia</p>
<b>Lunes</b> <b>8 Junio 2020</b>	<p><u>10:30 Actividad</u>          Holajii          Os dejamos unas serie de <b>actividades</b>          - Lectura comprensiva          - Colorear con números          Que disfrutéis del Día          Un abrazo en la distancia</p>
	<p><u>16:30 Actividad</u>          Lidia, nuestra profe de ARTE se despide del curso con esta actividad. Comenzamos el confinamiento enviando una actividad titulada ConfinARTE, ahora ya más aliviados en la aventura de las fases, envió esta otra propuesta titulada <b>AIREARTE</b>, si en la otra actividad se trataba de mostrar obras pictóricas que tuvieran a sus protagonistas en casa y el alumnado tratase de adivinar la autoría de las mismas, en esta ocasión mostramos pinturas en las que la protagonista es la calle, la naturaleza, la playa....          Mismo objetivo. Os retamos a descubrir quién es el autor o autora.... Disfrutar de la belleza y de un feliz verano, a pesar de la ausencia de normalidad, que tanta falta nos hace.          Fuerte abrazo de su parte.          Hasta pronto queridos alumn@s</p>
	<p><u>20:40 Música</u>          Y terminamos el día con buena música          Os dejamos una versión del tema <b>Vine de mi del grupo</b> "La Yegros" de Misiones (Argentina). interpretado por Saül Vanaclocha          Esperamos que os guste          Hasta mañana</p>

<p><b>Martes</b> <b>9 Junio 2020</b></p>	<p><u>10:00 Actividad</u> Buenos díasjjj Os dejamos alguna <a href="#">actividad</a> para comenzar el día con la mente despierta Que disfrutéis</p> <p><u>12:25 Actividad</u> Elisa, la profe de inglés nos recomienda este <a href="#">corto</a> Que disfrutéisjjj</p> <p><u>17:35 Actividad</u> Holajj Os dejamos los patrones para realizar una <a href="#">muñeca en ganchillo</a> y este enlace por si os apetece seguir tejiendo un <a href="#">llavero portamonedas</a> Buen trabajojjj</p> <p><u>20:40 Música</u> Y hoy terminamos el día con un adiós a un gran cantante, Pau Donés de jarabe de Palo Este es su último estreno, <a href="#">Eso que tú me das</a> Buena música para terminar el día Hasta mañanajjj</p>
<p><b>Miércoles</b> <b>10 Junio 2020</b></p>	<p><u>10:00 Actividad</u> Holajj Aquí os dejamos un cuadernillo de Actividades de <a href="#">Memoria</a> Buen día a todas y a todos</p> <p><u>12:30 Actividad</u> Nuestra profe de Arte e Historia, Lidia, nos invita a ver este interesante documental titulado: <a href="#">"Los grandes robos de arte: La mona Lisa"</a> Esperamos que os guste</p> <p><u>17:30 Actividad</u> Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura, nos deja esta copia para <a href="#">pintar con números</a> Esperamos que os quede genial Y también os dejamos unas sopas de letra Que disfrutéis con las <a href="#">actividades</a> Un beso en la distancia</p>

	<p><u>20:40 Música</u>  Y terminamos el día con música recién estrenada  <u>Mi luz</u> de Pastora Soler y Blas Cantó  Esperamos que os guste</p>
<b>Jueves</b> <b>11 Junio 2020</b>	<p><u>10:00 Actividad</u>  Holajii  Os pasamos una serie de <b>actividades</b> por si os apetece hacerlas hoy o las dejáis para otro momento  Que disfrutéisjjj</p> <p><u>20:40 Música</u>  Y terminamos con música  Lo último de Alejandro Sanz y Carlos Vives  <b>For sale</b>  Esperamos que os guste</p>
<b>Viernes</b> <b>12 Junio 2020</b>	<p><u>10:00 Actividad</u>  Holajiji  Elisa, nuestra profe de cultura nos envía en este video el juego del <b>Pasapalabra, en inglés.</b>  Animarosjjj  En los archivos adjuntos tenéis las soluciones  Disfrutad mucho</p> <p><u>12:00 Actividad</u>  El grupo de teatro palentino, Lapsus Teatro cumple 25 años y ha puesto en abierto algunas de sus obras  Aquí os dejamos <b>Boom Bomm 10</b>  Esperamos que os guste</p> <p><u>20:40 Música</u>  Una bella canción interpretada por varios artistas  <b>Yo me bajo en Atocha</b>  Esperamos que os guste  Hasta mañanajjji</p>
<b>Sábado</b> <b>13 Junio 2020</b>	<p><u>10:00 Actividad</u>  Buenos Díasjjj  ¿Cómo estamos?  Esperamos que bien  Os dejamos una de <b>adivinanzas</b></p>

Mañana os enviamos las soluciones  
Que os divirtáis  
Un beso en la distancia

#### 14:09 Actividad

Hoy el Barrio San Antonio celebra su patrono  
El grupo de Danzas del Barrio, nos permite utilizar su [video](#) para desearos un bonito día, aunque sea de una manera distinta

#### 16:30 Actividad

Holajii  
Aquí os dejamos un [sudoku](#), una [sopa de letras sencilla](#) y [colorear con números](#) por si os apetece trabajar un poquito  
Mucho ánimo que ya nos queda menos  
Un beso en la distancia

#### 20:40 Música

[Solo le pido a Dios](#), versión diferente a la que estamos acostumbrados a escuchar.

**Domingo**  
**14 Junio 2020**

#### 10:00 Actividad

Buenos Díasjiji  
Aquí os dejamos unos [cortos de animación](#). Son para todo los públicos, pero en especial para los más pequeños y pequeñas de la casa  
Que disfrutéis con ellos  
Un beso en la distancia

#### 12:00 Actividad

Holajii  
Elisa, la profe de El aula de Historia y presente de las Mujeres, nos dice que se despiden de este curso pero lo hacen con fuerza, mandando un mensaje feminista y lleno de optimismo, [PODEMOS CON TODO](#)

#### 16:30 Actividad

Holajii  
Os dejamos las [soluciones a las Adivinanzas](#) y el [sudoku](#)  
También os dejamos alguna actividad de [colorear](#) y [sopa de letras](#) más por si os interesa  
Ánimo

#### 20:40 Música

Calidez, es lo que destila esta versión de ["Gracias a la vida"](#)

<p><b>Lunes</b> <b>15 Junio 2020</b></p>	<p><u>10:00 Actividad</u> Buenos Días a todas y a todosjjj La última semana... Ya nos queda poquito para esa "nueva normalidad" Os dejamos un folleto de <a href="#"><b>actividades de memoria</b></a> Que tengáis un Buen Díajjj</p>
	<p><u>12: Actividad</u> Holajjj En el siguiente enlace podéis ver las ilustraciones de <a href="#"><b>un cómic sobre la vida de Van Gogh</b></a> Y os dejamos alguna lámina de colorear, que Carmen, la profesora de Dibujo y Pintura nos ha enviado</p>
	<p><u>16:30 Actividad</u> <a href="#"><b>El café literario se despide con literatura y café</b></a> Echamos de menos nuestros encuentros en torno a la literatura con una infusión o un café, y unas pastas. Pero, aunque sea de manera virtual, desde nuestras casas, los seguimos haciendo. Así es la despedida del grupo y de su profesora, Elisa</p>
	<p><u>20:40 Música</u> <a href="#"><b>Pequeño vals vienesés</b></a> con Silvia Pérez Cruz y Pájaro Así terminamos el día Esperamos que os guste</p>
<p><b>Martes</b> <b>16 Junio 2020</b></p>	<p><u>11:00 Actividad</u> Holajjj En el siguiente enlace os dejamos otro de los libros que las editoriales liberaron <a href="#"><b>El Pintor de almas</b></a> de Ildefonso Falcones Seguro que os gusta A disfrutar con la lectura</p> <p><u>16:30 Actividad</u> Holajjj En el siguiente enlace os dejamos la <a href="#"><b>unión de dos poetas...</b></a> Esperamos que os gusten Y también os dejamos <a href="#"><b>dibujos para colorear</b></a> con números</p>

	<p><u>20:40 Música</u> Y terminamos el día con buena música <a href="#"><b>We Are The World 2020</b></a>, interpretada por varias cantantes</p>
<b>Miércoles</b> <b>17 Junio 2020</b>	<p><u>11:00 Actividad</u> Holajii Buenos Díasjjj <a href="#"><b>El impresionismo, un elogio de la Moda</b></a>" es la propuesta que nos deja Lidia para visualizar hoy Esperamos que os guste</p> <p><u>16:30 Actividad</u> Holajii en el siguiente enlace os dejamos la <a href="#"><b>Exposición virtual de Tocados de Ceremonia</b></a> No va a poder realizarse, de manera, física pero sí que queremos mostráros todo lo que se hizo en el Taller Trabajaron mucho y bien Esperamos que os guste Buena tardeeee</p> <p><u>20:40 Música</u> Y terminamos el día con otro estreno <a href="#"><b>Esquina de Confusión</b></a> de Efecto pasillo Esperamos que os guste Hasta mañana</p>
<b>Jueves</b> <b>18 Junio 2020</b>	<p><u>10:00 Actividad</u> Holajii En este enlace podréis ver <a href="#"><b>10 documentales de diferentes artistas</b></a> Esperamos que os gusten</p> <p><u>12:00 Actividad</u> Holajii Os dejamos las últimas láminas, que Carmen, nuestra profesora de dibujo y Pintura, nos ha enviado para <a href="#"><b>colorear con números</b></a> Esperamos que disfrutéis de ellas Un abrazo en la distancia</p> <p><u>17:30 Actividad</u> Holajii</p>

	<p>Os dejamos el enlace a un corto  <b><a href="#">"Las Esperas"</a></b>          Una importante filosofía de vida para disfrutar del momento          Esperamos que os guste</p>
	<p><b><u>20:40 Música</u></b>          Holajii          Terminamos con música          Es impresionante. Nos ha encantado. Esperamos que, a vosotras y a vosotros, también  <b><a href="#">Coronavirus Rhapsody</a></b> (based on Bohemian Rhapsody) por Raúl Irabien</p>
<b>Viernes</b> <b>19 Junio 2020</b>	<p><b><u>11:00 Actividad</u></b>          Holajii          Buenos Díasjj          Ya nos queda menos, así que mucho ánimojj          Os dejamos un enlace con la <b><a href="#">videocreación</a></b> que la compañía el Patio realiza. Está inspirada en Lorca y su conferencia "De las Canciones de cuna española" inolvidables para ambientar su creación. Esperamos que os guste</p> <p><b><u>16:30 actividad</u></b>          Holajii          Os dejamos unas pocas <b><a href="#">actividades</a></b> para que trabajéis un poquito          Un abrazo en la distancia</p> <p><b><u>20:40 Música</u></b>          Y terminamos con música          Bon Jovi y su <b><a href="#">It's My Life</a></b> distinta, más tranquila...          Esperamos que os guste          Hasta mañana          Un beso en la distancia</p>
<b>Sábado</b> <b>20 Junio 2020</b>	<p><b><u>10:00 Actividad</u></b>          Os dejamos con otra de las obras de Lapsus Teatro  <b><a href="#">¡Ay, mis negras!jj</a></b>          Ya sabéis que siguen de cumpleaños          Felicidades a todo el grupojj          Un abrazo en la distancia</p> <p><b><u>12:00 Actividad</u></b>          Holajii          Aquí nos deja, Elisa, una propuesta nueva con humor</p>

Esperamos que os guste

**El humor en tiempo de virus**

16:30 actividad

Holajii

Os dejamos un cuadernillo de **actividades de Memoria** por si os interesa  
Buena tardejjii

20:40 Música

Y terminamos el día con una preciosa banda sonora **Memorias de África**.

Seguro que os guste

A disfrutar

Hasta mañana

**Domingo**  
**21 Junio 2020**

11:00 Actividad

Holajii

Os dejamos unos documentales sobre **Las desdibujadas**

Esta es la actividad del mes de junio organizada por el Museo del Prado, que todos los martes de junio está publicando nuevos contenidos que ayuden a escribir una nueva Historia del Arte que tenga en cuenta a las artistas que, de no haber sido injustamente borradas de la Historia, también hubieran sido las protagonistas de ella.

Parada I. **Mujer y estereotipos**

Parada II. **Mujeres en la historia**

Parada III. **Los roles de la Mujer**

Esperamos que disfrutéis de ello

12:30 Actividad

Holajii

Ya nos queda poquito...

Os dejamos el último cuaderno de **actividades de Memoria**

Que lo disfrutéis

Un abrazo en la distancia

16:30 Actividad

Y para que tengáis un poco de trabajo para este verano

Os pasamos los patrones de este **dinosaurio** para que lo hagáis en ganchillo

Esperamos que os quede genial

Un beso en la distancia

20:40 Música y Hasta Luego

Hola a todos y a todas  
¿Cómo estamos?  
Hoy finaliza el Estado de alarma. Volvemos a una nueva normalidad. Lo que quiere decir que tenemos que seguir cuidándonos para cuidar, sobre todo, a nuestros mayores  
Esto no ha terminado, pero tendremos que ir con mucha precaución  
Ya no vamos a seguir acompañándoles con actividades. No nos vamos, estamos ahí por si necesitáis algo.  
Llamad al Centro Social si necesitáis cualquier cosa, aunque sea más actividades (ja, ja, jajiji)

Seguimos trabajando y esperamos veros en septiembre, en las matrículas  
Ya os iremos contando  
Por favor cuidaros mucho, mucho  
Hoy terminamos con una canción preciosa... [Tu sonrisa](#)  
Espero veros sonreír a todos y a todas  
Un beso en la distancia

## BUENOS DÍAS

Todos los días nos levantamos con un "[Buenos Días](#)" para animarnos, a través de alguna fotografía, que nos envía nuestra profesora Fide Izquierdo o algún cartel o sugerencia del alumnado, a través del facebook

A lo largo del confinamiento, el alumnado nos ha ido enviando las [piezas](#) que, en sus casas han ido realizando (cerámica, bolillos, costura, etc.), y que hemos subido al facebook