



AGENDA

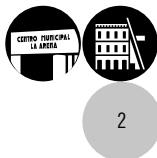
MAYO
2026

Distrito
ESTE

Nº 192

2ª época

Gijón



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192

EDITA: Ayuntamiento de Gijón
Servicio de Relaciones Ciudadanas
DISEÑO: Juan Jareño
Fotografía Portada: Ayuntamiento de Gijón
MAQUETACIÓN: Editorial MIC
IMPRENTA: Editorial MIC
D.L.: AS 2443-2007
ISSN: 3016-4184

cmicoto@gijon.es
cmiarena@gijon.es

¡Por fin ha llegado la primavera! Y con ella el buen tiempo, los días largos, la luz, las ganas de estar fuera de casa, de disfrutar de la naturaleza, de nuestras playas y de nuestra ciudad.

En los Centros municipales integrados del Este queremos participar de esta nueva estación, y sus oportunidades, y en nuestra agenda seguimos programando actividades y eventos que os inviten a participar de las mismas, y formen parte del interés y disfrute de los vecinos y vecinas de nuestros barrios, sin descuidar nunca los servicios de proximidad de atención a la ciudadanía.

¡Por fin aportó la primavera! Y con ella'l bon tiempu, los días llargos, la lluz, la gana de tar fuera casa, de disfrutar de la naturaleza, de les nuestres playes y de la nuestra ciudá.

Nos Centros municipales integraos del Este queremos participar d'esta estación nueva, y les sos oportunidaes, y na nuestra axenda siguimos programando actividaes y eventos que vos conviden a participar nelles, y formen parte del interés y disfrute del vecindariu de los nuestros barrios, ensin dexar nunca de llau los servicios de proximidá d'atención a la ciudadanía.

ÍNDICE

Oficina de atención a la ciudadanía.....	3
Deporte.....	7
Biblioteca	15
Mediateca	22
Exposiciones.....	23
Artes escénicas y música	24
Cine.....	26
Charlas, conferencias, cursos, talleres, otros	27
Sala de estudio	29
Entidades y asociaciones	30
Servicios sociales.....	30
Agencia Local de Empleo.....	32
Servicio Municipal de Políticas de Igualdad.....	33
Resumen de actividades	34



3

AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



OFICINA DE ATENCIÓN A LA CIUDADANÍA

CMI DE EL COTO
CMI L'ARENA

Oficinas del distrito Este:

Centro Municipal Integrado de El Coto.
Plaza de la República, s/n. 33204 Gijón.
Centro Municipal Integrado de L'Arena.
C/ Canga Argüelles, 16-18. 33202 Gijón.

El lugar al que se puede dirigir para solucionar cualquier trámite o gestión y recibir toda clase de información municipal o de otras administraciones. Trabajamos para que su gestión sea simple y su espera corta.

HORARIO

Lunes a viernes de 8:30 a 17:00 horas.

CITA PREVIA

Telemáticamente a través del enlace:
<http://documentos.gijon.es/cita/>
Telefónicamente en el 985 181 105.

INFORMACIÓN MUNICIPAL



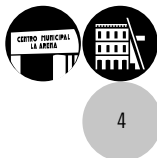
- Acerca de los derechos y obligaciones de la ciudadanía.
- Sobre la utilización de los bienes y servicios públicos.
- Localización de los distintos servicios municipales, sus direcciones y teléfonos.
- De forma general sobre procedimientos, trámites y requisitos de sus solicitudes y actuaciones ante el Ayuntamiento.
- De forma particular sobre el estado de tramitación de los expedientes existentes en el Ayuntamiento.

OTRAS ADMINISTRACIONES

- Información básica sobre requisitos, documentación o plazos de solicitud y resolución, así como entrega de formularios de solicitud.
- Información sobre organización (quién es quién en los centros administrativos), así como sus órganos, funciones, titulares y localización.
- Información sobre datos catastrales.

GESTIÓN MUNICIPAL

- Recepción de solicitudes, comunicaciones o escritos que quieran presentar.
- Certificado de empadronamiento.
- Alta o cambio de domicilio en el padrón municipal.
- Alta o duplicado de tarjeta ciudadana.
- Entrega de notificaciones electrónicas.
- Presentación de Declaraciones responsables de ejecución de obras tanto en edificios en general como en locales comerciales o de uso diferente al residencial.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



4

GESTIÓN MUNICIPAL

- Fe de vida para tramitar pensiones en el extranjero.
- Abonos e inscripciones en cursos o actividades deportivas o culturales.
- Reclamaciones por infracciones en materia de consumo.
- Alegaciones a sanciones de tráfico.

OTRAS ADMINISTRACIONES

- Comunicaciones de cambio de domicilio para otras administraciones públicas.
- Recepción de solicitudes, comunicaciones o escritos dirigidos a otros organismos administrativos autonómicos o estatales.

BECAS, AYUDAS Y SUBVENCIONES.

EMPRESA MUNICIPAL DE VIVIENDA

avda) Portugal, 84/86
<https://vivienda.gijon.es>
emvisa@gijon.es
985 18 28 00

Programa de Ayuda al Alquiler de vivienda.
Programa Municipal de adjudicación de vivienda pública.
Servicio de asesoramiento sobre vivienda.
Programa de Vivienda Joven: "Comparte-Joven".
Programa de ayudas a estudiantes para compartir vivienda. Convocatoria anual.

HORARIO

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.
y martes de 9:00 a 17:00 horas.

CALENDARIO DE INSCRIPCIONES

- **Patronato Deportivo Municipal.**
Natación y preparación física para opositores: Renovaciones del 7 al 16 de mayo y nuevas inscripciones del 20 al 27 de mayo.
Mantenimiento físico, cursos deportivos y *Actívate 70 Plus*: Inscripciones cerradas.



IMSERO. Programa de Termalismo 2026.

- Plazos para participar en el proceso de **adjudicación de plaza:** Turnos de septiembre a diciembre: Hasta el 15 de mayo 2026.
- Para inclusión en la **lista de espera** para cubrir plazas vacantes: Turnos de febrero a agosto: hasta 14 de mayo 2026.
- Turnos de septiembre a diciembre: hasta 31 de octubre 2026.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



Actividades del verano 2026

- **Actividades en el Bioparc Acuario de Gijón.**
Desde el miércoles 6 de mayo.
- **Campamento y Campus Deportivo.**
Desde el martes 19 de mayo.
- **Actividades en el Monte Deva, Botánico y Pueblo de Asturias.**
Desde el miércoles 20 de mayo.
- **Colonias.** Desde el miércoles 20 de mayo.
- **Deportes náuticos.** Desde el jueves 21 de mayo.
- **Deportes de raqueta.** Desde el martes 26 de mayo.
- **Talleres de ciencia y tecnología**
Desde el martes 26 de mayo.
- **Actividades de música, teatro y danza.**
Desde el martes 26 de mayo.
- **Talleres de asturiano.** Desde el martes 26 de mayo.
- **Jóvenes creativos.** Desde el martes 26 de mayo.
- **Talleres infantiles en museos municipales.**
Desde el miércoles 27 de mayo.
- **Cursos de iniciación deportiva.**
Desde el jueves 28 de mayo.
- **Actividades EMA.** Desde el jueves 28 de mayo.
- **Salud y familia.** Desde el martes 2 de junio.
- **Taller de músicos.**
Desde el martes 2 de junio.
- **Cursos y talleres UP.**
Desde el martes 2 de junio hasta el viernes 19 de junio.
- **Aqua verano.**
Desde el jueves 4 de junio.
- **Talleres deportivos.**
Desde el martes 9 de junio.
- **Bibliosalud.** Desde el lunes 15 de junio.

INSCRIPCIONES

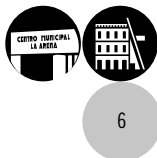
En las Oficinas de atención a la ciudadanía, *app* Gijón y web municipal.
Inscripciones: a partir de la fecha indicada para cada caso.

INSCRIPCIONES

Campamentos Urbanos 11x12.

Desde el lunes 11 al 17 de mayo de 2026.
Online en la nueva plataforma de inscripciones desde el lunes 11 a las 8 y media de la mañana.

* Las familias que no dispongan de medios técnicos para efectuar las inscripciones online, podrán solicitar cita presencial en el Espacio TIC de la ALPEE, en horario de 9 de la mañana a 2 de la tarde, en el teléfono 985 18 15 55.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



PREMIOS



PREMIO NOVELA CAFÉ GIJÓN 2026.

Presentación de originales hasta el 31 de mayo, inclusive, a través de Internet (en la Sede electrónica del Ayuntamiento de Gijón/Xixón <https://sedeelectronica.gijon>) o por correo postal a la siguiente dirección: Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidad Popular, C/ Jovellanos, 21, 33201 Gijón/Xixón – Asturias.

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.gijon.es/es/eventos/premio-cafe-gijon>

OFICINA DE LA ENERGÍA



SERVICIO MUNICIPAL “OFICINA DE LA ENERGÍA”

Pida cita y le asesoraremos sobre hábitos de consumo para ahorrar energía y dinero. También le ayudamos a entender las facturas energéticas y le informamos sobre actuaciones e inversiones de eficiencia energética y energías renovables. Si tiene alguna duda sobre las ayudas y subvenciones disponibles, o sobre las bonificaciones fiscales municipales en este ámbito. ¡Le esperamos!

HORARIO ATENCIÓN PRESENCIAL: lunes y miércoles de 10.00 a 13.00.

CITA PREVIA

TELEMÁTICAMENTE: oficinadelaenergia@gijon.es
TELFÓNICAMENTE CMI DE EL COTO: 696 41 40 23
Se atenderá bajo petición para la zona rural.

GESTIÓN MUNICIPAL



APP GIJÓN

Acceda a su tarjeta ciudadana y realice todos sus trámites desde el móvil. La app ‘Gijón’ le ofrece la posibilidad de recargar su tarjeta ciudadana, consultar sus movimientos, solicitar citas previas, pagar recibos municipales, contratar abonos transporte, gestionar abonos deportivos, reservar instalaciones... y muchas otras funcionalidades de una forma rápida, sencilla y disponible en cualquier momento: tan solo tiene que descargarla o acceder a través de la página web municipal.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



CANAL DE WHATSAPP

El Ayuntamiento ha puesto en funcionamiento un nuevo canal de WhatsApp con el objetivo de acercar la información municipal a toda la ciudadanía. A través de este servicio, se publicarán actividades, novedades e información relacionada con la ciudad.

Para unirse únicamente es necesario escanear el código QR de alguno de los mupis repartidos por la ciudad o entrando en <https://www.gijon.es/whatsapp>



DEPORTE

PISCINA DE EL COTO

Plaza de la República s/n. Teléfono: 985 181 742.

Instalaciones: Gimnasio, piscina.

Horarios: Lunes a viernes de 8:30 a 21:30 horas.

Sábados de 9:00 a 14:00 y de 16:30 a 19:00 horas.

Domingos de 9:00 a 14:00 horas. Festivos cerrado.

PABELLÓN DE DEPORTES DE L'ARENA

C/ Emilio Tuya, 31. Teléfono 985 181 754.

Instalaciones: Pabellón.

Horarios: lunes a viernes de 9:00 a 23 horas,

sábados de 9:00 a 21:00 horas.

Domingos de 9:00 a 14:00 horas.

Festivos cerrado.

PABELLÓN DE DEPORTES DE LA TEJERONA

C/ Juan Botas, s/n. Teléfono 985 185 115.

Instalaciones: Gimnasio, pabellón.

Horarios: lunes a viernes de 9:00 a 23:00 horas,

sábados de 9:00 a 21:00 horas.

Domingos de 9:00 a 14:00 horas.

Festivos cerrado.

PALACIO DE DEPORTES

Paseo del Dr. Fleming, 929. Teléfono 985 181 750.

Servicios: Billar, Esgrima, Gimnasio, Pabellón,
Sala de Boxeo y Tatami, Squash.

Horarios: De lunes a viernes de 9:00 a 23:00 horas.

Sábados de 9:00 a 21:00 horas.

Domingos de 9:00 a 15:00 horas.

Festivos cerrado.

COMPLEJO DEPORTIVO DE LAS MESTAS

Avda. Jesús Revuelta s/n. Teléfono 985 181 758.

Servicios: Velódromo, pista polideportiva, pista y módulo
de atletismo.

Horarios:

Pista de atletismo. De lunes a sábado de 9:00 a 22:00 horas.

Domingos y festivos de 9:00 a 14:00 horas.



Módulo cubierto.

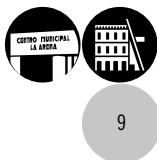
De lunes a sábado de 9:00 a 21:30 horas.

Domingos y festivos de 10:00 a 14:00 horas.

Velódromo y Pistas polideportivas: de lunes a viernes de 9:00 a 22:00 horas. Sábados, domingos y festivos de 9:00 hasta el ocaso.

TARIFAS Y TIEMPOS DE UTILIZACIÓN

BILLAR (30 minutos)	- Entrada individual.....	1,40 €.
	- Entrada Abonado Gijón deporte	1,05 €.
ESGRIMA (2 horas)	- Entrada individual.....	3,10 €.
	- Entrada abonado Gijón deporte	2,33 €.
	- Grupos (1 hora).....	6,40 €.
GIMNASIO (2 horas)	A partir de los 16 años o menores acompañados de su preparador físico.	
	- Entrada individual.....	2,20 €.
	- Entrada individual Abonado Gijón Deporte	incluida.
	- Abono 10 usos	16,50 €.
	- Grupos (1 hora).....	10,50 €.
PABELLÓN (1 hora)	- Módulo.....	10,50 €.
	- Cancha completa.....	31,50 €.
	- Pista central del Palacio.....	31,50 €.
PISCINA (2 horas)	- Niños (hasta 16 años)	2 €.
	- Niños Abonado Gijón Deporte (hasta 16 años)....	incluida.
	- Jóvenes de 16 a 26 años.....	2,40 €.
	- Jóvenes Abonado Gijón Deporte.....	incluida.
	- Adultos (27 a 64 años)	3,70 €.
	- Adultos Abonado Gijón Deporte (27 a 64 años)...	incluida.
	- Mayores (a partir de 65 años).....	2 €.
	- Mayores Abonado Gijón Deporte (a partir de 65 años).....	incluida.
	- Entrada combinada gimnasio-piscina para mayores de 16 a 64 años (3 horas)	4,40 €.
	- Entrada combinada gimnasio-piscina Abonado Gijón Deporte (3 horas)	incluida.
	- Abono 10 usos (hasta 16 años)	15 €.
	- Abono 10 usos (16 a 26 años)	18 €.
	- Abono 10 usos (hasta 64 años)	27,75 €.
- Abono 10 usos (mayores 65 años)	15 €.	
SALA DE BOXEO Y TATAMI	- Entrada individual (2 horas).....	3,10 €.
	- Entrada Abonado Gijón Deporte	2,33 €.
	- Grupos (1 hora).....	10,50 €.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



SQUASH
(45 minutos)

- Cancha 7 €.
- Cancha Abonado Gijón Deporte..... 5,25 €.

PISTA ATLETISMO

- (Exclusivo deportistas con licencia federativa en vigor en atletismo, triatlón y deportes de montaña)
- Entrada individual (2 horas)..... 1,70 €.
 - Entrada Abonado Gijón Deporte incluida.

**El sistema de cobro puede aplicar por defecto redondeo a múltiplo de 10 céntimos.

ABONADO GIJÓN DEPORTE

Esta modalidad de acceso conlleva la utilización de forma ilimitada de las piscinas municipales, salas de musculación y pista de atletismo (según condiciones de uso), así como la reducción en el precio de las entradas a algunas instalaciones deportivas y en cursos, actividades deportivas y campus (según ordenanza de precios públicos), mediante el pago de una matrícula de inscripción y cuotas mensuales vía domiciliación bancaria (pago bimensual o anual).

Abonado individual.

Matrícula de inscripción. Cuota mensual.

Abonado individual	Matrícula de inscripción	Cuota mensual
-Adulto (27 a 64 años)	20 €.	14 €.
-Niños (0 a 15 años)	20 €.	9 €.
-Jóvenes (16 a 26 años)	20 €.	11 €.
-Mayores (a partir de 65 años)	20 €.	9 €.



Abonado familiar

Podrán ser abonados familiares los de primer grado que convivan con el titular, presentando justificante del Padrón Municipal.

- Matrícula de inscripción 40 €.
- Cambio de abonado individual a familiar..... 20 €.
- Mensualidades 1º miembro 14 €.
- Mensualidades por cada miembro restante..... 8 €.
- Mensualidades 1º miembro familias numerosas . 11,90 €.
- Mensualidades por cada miembro restante..... 6,80 €.
- Mensualidades 1º miembro familias numerosas categoría especial 10,50 €.
- Mensualidades por cada miembro restante..... 6 €.



deporte.gijon.es

ASISTENCIA TÉCNICA EN SALAS DE MUSCULACIÓN

Entre los meses de octubre y mayo, en determinadas instalaciones y horarios, los usuarios de las salas de musculación municipales dispondrán de asistencia técnica gratuita en la que un monitor les mostrará cómo utilizar los diferentes equipamientos y supervisará los entrenamientos.

Gimnasio del Pabellón de La Tejerona:

Viernes de 17:30 a 19:30 horas.

CURSOS NATACIÓN (Mensual, de octubre a junio)

Piscina El Coto.

Lunes y miércoles 16:15 horas.

Martes y jueves 16:30 horas.

Viernes 19:00 horas.

Sábados 11:30, 12:00, 12:30 horas.

Precio: 1 día 20 €/mes - 2 días 40 €/mes.

Niños 2-3 años

Niños 2º Infantil a 1º Primaria

Lunes y miércoles 16:45, 17:15, 17:45 y 18:15 horas.

Martes y jueves 17:00, 17:30, 18:00, 18:30 horas.

Viernes 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30 horas.

Sábados 10:30, 11:00, 13:00, 13:30 horas.

Precio: 1 día 16,80 €/mes - 2 días 33,60 €/mes.

Niños 2º Primaria a 2º Secundaria (4 niveles)

Lunes y miércoles 17:15, 18:00, 18:45, 19:30 horas.

Martes y jueves 17:15, 18:00, 18:45, 19:30 horas.

Viernes 15:45, 16:30, 17:15, 18:00, 18:45, 19:00,

19:30 horas.

Sábados 10:00, 10:45, 11:30, 12:15, 13:00 horas.

Precio: 1 día 11,60 €/mes - 2 días 23,20 €/mes.

Gimnasia acuática (a partir de 14 años)

Martes y jueves 20:30 horas.

Precio: 40 €/mes.

Imprescindible saber nadar.

Hidróbic (15 a 69 años)

Lunes y miércoles 10:45 horas.

Precio: 40 €/mes.

Imprescindible saber nadar.

Hidrospinning (15 a 69 años)

Jueves 12:30 horas.

Viernes 9:15, 10:00 horas.

Precio: 20 €/mes.

Imprescindible saber nadar.

Hidrospinning Activate 70+ (a partir de 70 años)

Viernes 10:45 horas.

Precio: 15,60 €/mes.

Imprescindible saber nadar.



**Natación pre
y post parto**

Martes y jueves 19:00 horas.
Precio: 28 €/mes.
Imprescindible saber nadar.
Inscripción en Patronato Deportivo Municipal.

Natación adultos
(15 a 69 años)

Lunes y miércoles 10:00, 16:30, 20:00, 20:15 horas.
Martes y jueves 13:15, 19:45 horas.
Precio: 28 €/mes.

**Natación avanzada
Adultos**
(15 a 69 años)

Lunes y miércoles 9:15, 20:45 horas.
Precio: 28 €/mes.

**Natación adultos
Jóvenes**
(15 a 20 años)

Martes y jueves 16.30 horas.
Precio: 24,80 €/mes.
Imprescindible saber nadar.

Intervalfit
(15 a 69 años)

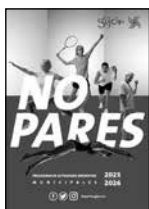
Viernes 20:15 horas.
Precio: 20 €/mes.
Imprescindible saber nadar.

Duatlón
(15 a 69 años)

Lunes y miércoles 19:15 horas.
Precio: 40 €/mes.
Imprescindible saber nadar.

**RENOVACIONES
INSCRIPCIONES**

Del 7 al 16 de mayo.
Del 20 al 27 de mayo.



PREPARACIÓN FÍSICA OPOSICIONES.

Preparación Física: Palacio de Deportes y Pista de Atletismo. CD Las Mestas.

Lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 11:00 horas.
Natación: **Piscinas Pumarín-Gijón Sur (Policías)
y La Calzada (Bomberos).**

Martes y jueves de 9:00 a 9:45 horas
y de 9:15 a 10:00 horas. Precio: 38,00 €/mes.

**RENOVACIONES
INSCRIPCIONES**

Del 7 al 16 de mayo.
Del 20 al 27 de mayo.

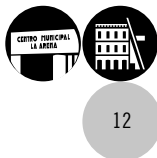
CURSOS DEPORTIVOS (Cursos trimestrales).

Badminton

Pabellón La Tejerona.

Lunes y miércoles (mayores de 15 años) 16:00 horas.
Lunes y miércoles (8 a 14 años) 17:00 horas.
Viernes (mayores de 15 años) 16:00 horas.

Precio: 1 día 22,80 €/trimestre
2 días 45,60 €/trimestre.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



MANTENIMIENTO FÍSICO PARA ADULTOS. (Cursos trimestrales)

GLOBAL

(14 a 69 años)

ACONDICIONAMIENTO Pabellón de La Tejerona.

Lunes, miércoles y viernes 21:00 horas.

Precio: 46,80 €/trimestre.

AERÓBIC/STEP

(14 a 69 años)

Pabellón de Deportes La Arena.

Martes y jueves 9:15 horas.

Pabellón de La Tejerona.

Lunes, miércoles y viernes 10:30 y 19:00 horas.

Precio: 2 días: 28,80 €/trimestre.

3 días: 43,20 €/trimestre.

TOTAL GYM

(14 a 69 años)

Pabellón de La Tejerona.

Martes y jueves 10:00 horas.

Precio: 2 días: 28,80 €/trimestre.

3 días: 43,20 €/trimestre.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

(a partir de 14 años)

Pabellón de La Tejerona.

Lunes, miércoles y viernes 20:00 horas.

Pabellón de Deportes La Arena.

Martes y jueves 9:30 horas.

CP Begoña.

Martes, jueves 18:30 horas.

CP Rio Piles.

Martes y jueves 20:00 horas.

Precio: 2 días: 28,80 €/trimestre.

3 días: 43,20 €/trimestre.

PILATES

(14-69 años)

Pabellón de Deportes La Arena.

Lunes y miércoles 9:15, 17:30, 18:15 y 20:00 horas.

Martes y jueves 11:15, 18:30 y 19:15 horas.

Viernes 9:30 y 18:30 horas.

Pista de Atletismo.

CD Las Mestas-sala polivalente atletismo.

Lunes y miércoles 19:15 horas.

Martes y jueves 19:00 horas.

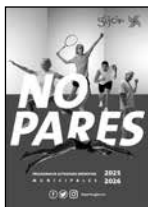
Pabellón de La Tejerona.

Lunes y miércoles 11:30 horas.

Viernes 11:30 horas.

Precio: 1 día: 31,20 €/trimestre.

2 días: 62,40 €/trimestre.



PILATES&YOGA

(a partir de 14 años)

Pista de Atletismo.

CD Las Mestas-sala polivalente atletismo.

Lunes y miércoles 18:30 y 20:00 horas.

Precio: 62,40 €/trimestre.



13

AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



YOGA

(a partir de 14 años)

Pabellón de Deportes La Arena.

Lunes y miércoles 10:00, 11:00 y 19:00 horas.

Martes y jueves 9:15, 10:15, 17:30 y 20:00 horas.

Precio: 50,40 €/trimestre.

YOGA DINÁMICO

(14-69 años)

Pista de Atletismo.

CD Las Mestas-sala polivalente atletismo.

Martes y jueves 18:00 horas.

Precio: 50,40 €/trimestre.

TAICHI

(a partir de 14 años)

Pista de Atletismo.

CD Las Mestas-sala polivalente atletismo.

Lunes y miércoles 17:30 horas.

Precio: 50,40 €/trimestre.

TONO BALANCE

(14 a 69 años)

Pabellón de Deportes La Arena.

Martes y jueves 11:00 y 17:00 horas.

Precio: 50,40 €/trimestre.

AERO GAP

(14 a 69 años)

Pabellón de Deportes La Arena.

Lunes y miércoles 17:10 horas.

Pista de Atletismo.

CD Las Mestas-sala polivalente atletismo.

Martes y jueves 19:45 horas.

Precio: 50,40 €/trimestre.

CAMINATA NÓRDICA

(a partir de 14 años)

Pista de Atletismo. CD Las Mestas.

Viernes 17:30 horas.

Pabellón de la Arena.

Martes 17:30 horas.

Precio: 37,20 €/trimestre.

ENTRENAMIENTO CORE

(14 a 69 años)

Pabellón de Deportes La Tejerona.

Viernes 18:00 horas.

Precio: 1 día 24,00 €/trimestre.

INSCRIPCIONES CERRADAS

ACTÍVATE 70 PLUS. (Cursos trimestrales).

AERÓBIC

Pabellón de Deportes La Arena.

Martes y jueves 11:15 horas.

Precio: 28,80 €/trimestre.

TONO BALANCE

Pabellón de Deportes La Arena

Lunes y miércoles 11:00 horas.

Precio: 50,40 €/trimestre.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



GIMNASIA

Pabellón de Deportes La Arena.

Lunes, miércoles y viernes 9:15, 10:15, 10:30, 11:15, 11:30 y 12:15 horas.

Martes y jueves 10:15, 10:30 y 11:30 horas.

Pabellón de Deportes La Tejerona.

Lunes y miércoles 18:00 horas.

Lunes, miércoles y viernes 9:30 horas.

Precio: 2 días: 21,60 €/trimestre.

3 días: 32,40 €/trimestre.

NATACIÓN

Lunes, miércoles y viernes 11:30 horas.

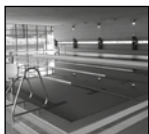
Miércoles y viernes 12:15 horas.

Martes y jueves 11:00 y 11:45 horas.

Precio: 2 días: 33,60 €/trimestre.

3 días: 50,40 €/trimestre.

INSCRIPCIONES CERRADAS



ESPACIO "AQUA SALUDABLE".

PISCINA DE LA CAMOCHA y CD MOREDA-NATAHOYO.

Nueva zona para ejercicios de fortalecimiento y trabajo cardiovascular. Dotada de bicicletas acuáticas, elíptica, cinta de carrera y otros materiales.

No requiere inscripción previa.

Para personas usuarias de baño libre, a partir de 14 años.

HORARIOS

- **Piscina La Camocha:** lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 11:00 horas, sábados de 16:30 a 19:00 horas, y domingos de 9:00 a 14:00 horas.

- **CD Moreda-Natahoyo:** lunes, miércoles y viernes de 9:00 a 10:30 horas, martes y jueves de 13:30 a 16:30 horas, sábados de 9:00 a 14:00 horas y de 16:30 a 19:00 horas, y domingos de 9:00 a 14:00 horas.



ESPACIO LÚDICO EN LAS PISCINAS MUNICIPALES

Espacio abierto dedicado al juego, con material adecuado para quienes accedan a las piscinas. Los que saben nadar podrán divertirse en el vaso profundo y los que todavía no se encuentran muy seguros podrán hacerlo en el vaso no profundo.

Fines de semana de octubre a junio; sábados de tarde y domingos por la mañana.

No requiere de inscripción previa.

**CARRIL BICI EN LAS PISCINAS MUNICIPALES**

Zona de actividad en la piscina profunda, dotada con bicicleta acuática para usuarios de baño libre.

No requiere de inscripción previa.

Horarios:

- **Piscina El Coto:** lunes, miércoles y viernes de 14:00 a 16:30 horas. Martes y jueves de 8:30 a 11:00 y de 14:00 a 16:30 horas. Sábados de 16:30 a 19:00 horas. Domingos de 9:00 a 11:30 horas.
- **Piscina La Camocha:** lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas. Sábados de 16:30 a 19:00 horas. Domingos de 9:00 a 14:00 horas.

**PATINAJE EN LA CALLE**

Actividad gratuita para adquirir habilidades básicas del patinaje de forma lúdica.

Para personas a partir de 6 años.

HORARIOS

Sábados y domingos en el paseo de Playa Poniente (en caso de lluvia los domingos en el CP Atalía), de 12:00 a 13:30 horas.

Obligatorio uso de casco y muñequeras y recomendable usar coderas y rodilleras.

**BIBLIOTECA****HORARIO**

De lunes a viernes de 9:00 a 20:00 horas.

Servicio de préstamo y mediateca finaliza un cuarto de hora antes del cierre.

SERVICIOS

Préstamo de Libros, discos compactos, CD-ROM, vídeos, DVD y revistas (plazo: 15 días).

Equipos con conexión a Internet (1 hora).

Sala de lectura.

Mediateca.

Sección infantil y juvenil. Lectura de prensa y revistas.

Secciones especiales:

- Sección local Gijón.
- Biblioteca *Luís Sepúlveda* (obras del autor en diversos idiomas).
- Biblioteca *Arturo Uslar Pietri* de temas venezolanos.
- Fonoteca venezolana *Soledad Bravo*.
- *Novela Negra*.
- *Cine. Deportes*.
- Sección local (en la biblioteca del CMI de El Coto).
- Sección asturiana y local (en la biblioteca del CMI de L'Arena).



FONDOS

Biblioteca del Centro Municipal Integrado de El Coto.

Libros: 55.782.

Revistas: 57 títulos.

Discos compactos: 3.764.

DVD: 3.381.

Prensa local, regional y nacional.

Biblioteca del Centro Municipal Integrado de L'Arena.

Libros: 30.027.

Discos compactos: 2.475.

DVD: 2.325.

Revistas: 22 títulos.

Prensa local, regional y nacional.

CMI DE EL COTO

<https://www.gijon.es/es/directorio/biblioteca-el-coto>
bibliotecacoto@gijon.es

CMI L'ARENA

[https://bibliotecas.gijon.es/](https://bibliotecas.gijon.es/bibliotecaarena@gijon.es)
bibliotecaarena@gijon.es

X: @BibArenaGijon

Instagram: @bibarenagijon

Bluesky: @bibarenagijon.bsky.social

**NOVEDADES
LIBROS
ADULTOS.**



La pasión de los extraños: una filosofía de la amistad.

Marina Garcés.

Editorial Galaxia Gutenberg, 2025.

La amistad es algo tan bueno que nadie querría vivir una vida sin amigos, decían los clásicos. De esta afirmación ha nacido una tradición filosófica y literaria que ha exaltado el valor de la amistad y que continúa a través de las series, el cine y las propuestas de autoayuda. Hay una amistad perfecta o verdadera, incluso pura, que no se confunde con los intercambios de la vida social ni con las dependencias de otros vínculos. El valor de la amistad se pone en el centro, porque si algo nos hace sufrir actualmente son nuestras vidas abocadas a la falsedad, al aislamiento y a la soledad no deseada.

➔ **Biblioteca del CMI de L'Arena.**
(FILOSOFÍA ÉTICA GAR)



40 rutas con encanto por Asturias.

María Ester Fernández García.

Editorial Delallama, 2024.

Hay muchas formas de caminar por Asturias, porque tiene lugares que conocer más allá de las altas montañas. Son caminos y sendas que recorren paisajes muy diversos de interior o de costa, que se pierden entre bosques o que atraviesan valles espectaculares a la vera de un río. Su autora quiere que caminemos sin tener en cuenta nuestra edad, simplemente que disfrutemos y observemos.

➔ **Biblioteca del CMI de L'Arena.**
(VIAJES RUTAS ASTURIAS FER)



Educar con las otras TIC: tiempo, interés y cariño.

Manuel Ángel Velasco Rodríguez.

Editorial Grijalbo, 2024.

El secreto para educar con las otras TIC (tiempo, interés y cariño) no es otro que empezar a propagar lo que el autor llama el «efecto purpurina»; un efecto basado en el optimismo, en la búsqueda de soluciones, en el tiempo, en las emociones y en la confianza; un efecto que contagia e ilumina. Si le dedicas tiempo, es muy probable que, al leerlo, sientas un irrefrenable deseo de querer ser mejor persona. Y si eres docente, de ser mejor educador.

➔ **Biblioteca del CMI de L'Arena.**
(PADRES EDUCACIÓN VEL)



Parabere.

Andrea Cabrera Kñallinsky.

Editorial Siruela, 2025.

María Mestayer de Echagüe, también conocida por «Marquesa de Parabere», nació en 1877 en una familia acomodada y dedicó parte de su vida a la gastronomía. Gracias al éxito de sus recetarios decidió regentar un restaurante en Madrid, 'El Parabere', aunque abrió sus puertas apenas unos meses antes del inicio de la Guerra Civil, y por él pasaron artistas, políticos, diplomáticos y periodistas como Indalecio Prieto, Chaves Nogales, Ernest Hemingway, María Teresa León, Rafael Alberti o André Malraux, entre otros.

➔ **Biblioteca del CMI de La Arena**
(NOVELA HISTÓRICA CAB)



Desaparecer.

María Stepánova.

Acantilado, 2025.

Desde que su país natal declarará la guerra a un Estado vecino, M. vive en la ciudad de B., exiliada y en una suerte de limbo, aislada de su hogar y su lengua materna, incapaz de escribir. Sin embargo, durante un viaje al extranjero con motivo de un festival literario, cuando acaba varada en una ciudad desconocida sin manera de contactar con nadie, en lugar de perdida se siente liberada: al fin libre de toda raigambre, lo único que desea es dejar atrás no sólo su vida anterior, sino también la propia identidad, para desaparecer.

➔ Biblioteca del CMI de El Coto “Luis Sepúlveda”
(NOVELA STE Mar)



Los hombres que amaban las plantas.

Stefano Mancuso.

Galaxia Gutemberg, 2025.

Este ensayo transita a lo largo de cinco siglos de descubrimientos en el mundo vegetal a través de las extraordinarias vidas de naturalistas, genetistas y botánicos apasionados por las plantas, los árboles, la agricultura y la genética. Por ejemplo, Charles Darwin, que identificó una especie de mariposa que sólo podía polinizar un tipo de orquídea. O Leonardo da Vinci, que se dedicó a estudiar la filotaxis, la disposición de las hojas en el tallo de una planta para captar la luz del sol.

➔ Biblioteca del CMI de El Coto “Luis Sepúlveda”
(58 MAN)



Nocturnos.

Laura Pérez.

Astiberri, 2024.

Nocturnos muestra diferentes ecosistemas de la noche, un espacio de tiempo que hemos hecho nuestro a lo largo de la historia, pero que no nos llega a pertenecer, un territorio invisible. La soledad y la inteligencia artificial se hacen hueco en la cama de una mujer que duda si llenar o no el vacío con la irrealidad, una cabaña muestra que no todo es lo que parece, un niño parece recordar entre la oscuridad... Sueños que revelan realidades con información inesperada, universal y fugaz.

➔ Biblioteca del CMI de El Coto “Luis Sepúlveda”
(CÓMIC PER)



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



Exteriores del paraíso.

Bernardo Atxaga.

Cuatro lunas, 2023.

Exteriores del paraíso es un libro diferente, y el lector viajará por él como por un paisaje donde conviven formas y materias que rara vez suelen ir juntas. A la narración melancólica le sigue el poema que hace reír, o el relato de una lectura pública singular; al apunte autobiográfico, una extravagante conferencia sobre literatura o un texto que muestra las contradicciones de un enamorado a causa de su afición a la pizza. Más allá de su variedad, las páginas de este libro vuelven una y otra vez sobre el Amor, el Miedo y la Muerte, los temas que, desde la primera gripe de Adán acompañan a todas las personas de este mundo.

➔ Biblioteca del CMI de El Coto “Luis Sepúlveda”
(RELATOS ATX Ber)

INFANTIL Y JUVENIL



Todas las princesas mueren a medianoche.

Quentin Zuttion. Editorial Planeta, 2023.

A partir de 12 años.

La vida sentimental de una familia peculiar. 31 de agosto de 1997 por la mañana, En una casa residencial en un barrio suburbano, una madre está planchando la ropa cuando la televisión da la noticia: Lady Di murió anoche. Desde el despertar del deseo hasta las pasiones desvanecidas, Quentin Zuttion dibuja la vida sentimental de esta familia a lo largo de este caluroso día que cambiará sus vidas.

➔ Biblioteca del CMI de L'Arena
(JUVENIL COMIC ZUT 14)



Lily y las criaturas de la noche.

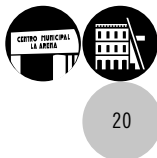
Nick Lake.

Editorial Blackie Books, 2025.

A partir de 9 años.

Lily, una niña con una enfermedad crónica, siente que el nuevo bebé de la familia la sustituirá. En medio de su rabia y culpa, unas criaturas oscuras ocupan su casa y reemplazan a sus padres. Con la ayuda de cuatro animales sabios, Lily emprende una aventura fantástica para recuperar a su familia y descubrir su valentía interior.

➔ Biblioteca del CMI de L'Arena
(ROJO 846 LAK 13)



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



Oler: aromas, esencias, hedores y pestilencias.

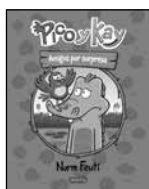
Berta Páramo.

Editorial Zahorí Books y CSIC, 2023.

A partir de 9 años.

El olfato nos permite respirar cada día cientos y cientos de efluvios. Unos atraen, otros provocan rechazo, algunos nos transportan a otras épocas; otros tienen tantos detractores como curiosos admiradores, (pensemos en... ¡el olor de la gasolina!) la obra, especialmente recomendable para el ámbito escolar como refuerzo para despertar la curiosidad y sembrar el terreno para posibles experimentos.

➔ Biblioteca del CMI de L'Arena
(ROJO 61 PAR I3)



Pico y Kay: amigos por sorpresa.

Norm Feuti. Editorial Harperkids, 2025.

De 6 a 9 años.

Kay es un caimán y vive a gusto ella sola... Todo cambia el día que un pájaro llamado Pico se le posa en el hocico. Por desgracia para Kay, a este pájaro parlanchín le gusta cantar sin parar y ha elegido un árbol cercano para poner su nido. Además, Pico insiste en ser su mejor amigo. De hecho, ha pensado mil y un planes de amigos y nada de lo que diga Kay lo convencerá de que prefiere estar sola.

➔ Biblioteca del CMI de L'Arena
(AZUL COMIC FEU I2)



Bajo el asfalto, la flor.

Texto, Mónica Rodríguez; ilustraciones, Rocío Araya.

Editorial A fin de cuentos, 2025.

A partir de 4 años.

La relación de León, un niño integrante de una familia de nómadas, y la flor, reducto de naturaleza en un mundo cada vez más pavimentado es una historia de añoranza y amor por la naturaleza y un retrato trazado con dulzura del mundo que fue y que ahora solo vive en los recuerdos del protagonista.

➔ Biblioteca del CMI de L'Arena
(AMARILLO CUENTOS ROD I1)



Obligados a partir.

Laia de Ahumada. Ilustraciones de Cinta Fosch.

Akiara books, 2024.

A partir de 12 años.

Con este libro queremos mostrar seis historias de vida, seis recorridos llenos de dificultades y retos. Tres mujeres y tres hombres que tuvieron que emigrar nos explican cómo era su vida antes; por qué y cómo se fueron, y cómo es actualmente su vida en un nuevo país donde no conocían a nadie. Son historias de superación, pero también de dolor, de soledad, de acogida y de integración. Historias que, a pesar de todo, acaban bien, porque alguien se ha ocupado de que así fuera.

➔ **Biblioteca del CMI de El Coto “Luis Sepúlveda”
(BLANCO 841 AHU)**



El libro endemoniado.

Fernando Llor. Ilustraciones de Alicia García.

Astronave, 2025.

A partir de 10 años.

Mientras que en todos los reinos vecinos apenas pueden combatir la pobreza, las catástrofes mágicas y las criaturas mitológicas, en Viterland todo es prosperidad, alegría y fiestas. Lo que no sabe el pueblo es que tanta felicidad es fruto del Baelorit Grimorium, un libro maldito que encierra en su interior a un demonio y que concede todos los deseos del monarca regente. Aunque el límite de esos deseos es mil y, cuando se haga la última petición, el demonio escapará y probablemente querrá vengarse por los años encerrado.

➔ **Biblioteca del CMI de El Coto “Luis Sepúlveda”
(ROJO CÓMIC LLO)**



El señor conejo blanco.

Texto e Ilustraciones de Benjamin Lacombe.

Edelvives, 2024.

A partir de 6 años.

El prestigioso escritor y artista gráfico Benjamin Lacombe ofrece una tierna y divertida precuela del universo de Alicia en el País de las Maravillas. Con su estilo único y su característico humor, el autor francés presenta la infancia del famoso Conejo Blanco, su vida en la escuela y en su hogar. La historia está llena de guiños a personajes icónicos como el gato de Cheshire o la Reina de Corazones.

➔ **Biblioteca del CMI de El Coto “Luis Sepúlveda”
(AZUL 85 LAC)**



Apetito de elefante.

Éric Battut.

Libros del zorro rojo, 2024.

Primeros lectores.

La señora Araña ha tejido una tela entre dos árboles de la sabana que, mientras se pasea por allí, el señor Elefante decide usar como columpio. La señora Araña, con apetito de elefante, tira del hilo y captura su presa: ¡zas! Y es que solo piensa en el banquete, mientras el señor Elefante lo que ve en el peligroso plan de su amiga es una oportunidad para divertirse. Un álbum que reflexiona sobre el vínculo amistoso y las cosas que hacemos por los demás.

➔ (AMARILLO CUENTOS BAT)

DVD



Sorda.

Dirigida por Eva Libertad.

A Contracorriente films, 2025

Para todos los públicos.

Ángela, una mujer sorda, va a tener un bebé con Héctor, su pareja oyente. El embarazo hace aflorar sus miedos frente la maternidad y sobre cómo podrá comunicarse con su hija. La llegada de la niña genera una crisis en la pareja y lleva a Ángela a afrontar la crianza de su hija en un mundo que no está hecho para ella.

➔ Biblioteca del CMI de El Coto "Luis Sepúlveda".
(CINE DRAMÁTICO LIB)



Robot salvaje.

Una película de Chris Sanders.

Arvi Licensing, 2025.

Para todos los públicos.

El épico viaje de un robot -la unidad 7134 de Roz, 'Roz' para abreviar- que naufraga en una isla deshabitada y debe aprender a adaptarse al duro entorno, entablando gradualmente relaciones con los animales de la isla y convirtiéndose en madre adoptiva de un pequeño ganso huérfano.

➔ Biblioteca del CMI de El Coto "Luis Sepúlveda".
(INFANTIL CINE ROB)



MEDIATECA

Las bibliotecas de los Centros Municipales Inegrados de El Coto y L'Arena disponen de unas salas con ordenadores con acceso a internet de banda ancha, proporcionando servicio durante una hora, con tarjeta ciudadana, para mayores de 18 años, menores con permiso acreditado de padres a partir de 10 años y acompañados por éstos hasta esa edad. Una persona por equipo.

HORARIOS

Lunes a viernes de 9:00 a 19:45 horas.

INFORMACIÓN

<http://bibliotecas.gijon.es/page/3194-mediateca>



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



YOCONNECTO.org

Del 11 al 14 de mayo
De 10 a 13 horas
Mediateca.

Cursos Yo Conecto

La Fundación Cibervoluntarios, ofrece una programación de cursos presenciales gratuitos en competencias digitales dirigidos a toda la ciudadanía, que se celebrarán entre marzo y junio en horario de mañana y tarde en los Centros Municipales Integrados El Llano, Pumarín Gijón Sur, El Coto, L'arena y Ateneo de La Calzada. En el Centro Municipal Integrado L'Arena, las personas participantes podrán apuntarse en los talleres de mayo del 11 al 14. Internet seguro: como acompañar a menores. Las personas interesadas pueden inscribirse a través de la página web www.yoconecto.org o llamando al 674 72 76 23.

Organiza: Fundación Cibervoluntarios.

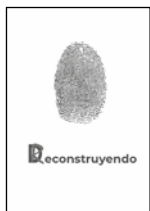


EXPOSICIONES

D/Reconstruyendo. *Fundación Vinjoy.*

Esta exposición propone una gran heterogeneidad y mezcla de formatos y estilos, reflejando diferentes temáticas e intereses. Es en esta pluralidad donde reside su gran fortaleza, que enlaza a sus protagonistas a través de las emociones compartidas en el día a día, en el camino del arte y de la vida. A través de la diversidad de las obras celebramos nuestra individualidad como personas y artistas.

D/Reconstruyendo es un viaje entrañable, tierno y positivo. Esperamos que nuestr@s visitantes se identifiquen con su enfoque tan personal y, a veces, introspectivo.



Del 7 al 29 de mayo.
Sala de exposiciones
CMI de El Coto.

Reverdecer *Universidad Popular.*

Tras el invierno, la tierra se atreve a latir de nuevo en verde. Reverdecer no es solo un acto de la naturaleza, sino también de la mirada. Y precisamente de eso trata esta exposición: de aprender a mirar. De descubrir que la cámara no captura simplemente la realidad, sino que la interpreta, la siente y la transforma.

A través de estas imágenes os invitamos a contemplar la belleza de la renovación: su crecimiento, su sutileza, la conexión entre el mundo natural y las emociones que este despierta en quien lo observa. Cada fotografía nos recuerda que la naturaleza siempre encuentra la forma de brotar de nuevo y que también nosotros, con una nueva mirada, podemos hacerlo.

Paisajes que recuperan su color. Encuadres que descubren lo que el ojo apresurado no ve. Fragmentos de tiempo donde lo aparentemente marchito encuentra la fuerza para volver a florecer.

Bienvenidos a *Reverdecer*.



Del 5 al 28 de mayo.
INAUGURACIÓN:
5 de mayo a las
17:00.
Sala de exposiciones
CMI de L'Arena.



24

AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192

i

ARTES ESCÉNICAS Y MÚSICA.

MÚSICA



Jueves 7, 19:00 horas.
Salón de actos.
CMI de El Coto.

Recital poético musical.

Es media noche en casi todo el cuerpo.

Gemma y Silvia Fernández.

Humor, emoción, reivindicación, música, poesía, interpretación. Un espectáculo poético musical diferente.

Con este título, las hermanas Sil y Gema Fernández, bautizan un proyecto original que utiliza los paralelismos existentes entre poesía y música para generar distintas convergencias emocionales, reconocer los puntos comunes y dispares entre una y otra disciplina, y establecer un diálogo activo con el espectador en el que la música no está a merced del texto ni el texto pretende ser un instrumento esclarecedor o explicativo de lo que está sonando.



Jueves 14, 17:00 horas.
Salón de actos.
CMI L'Arena.

Festival Agrupación Artística Gijonesa.

Festival promovido por la Agrupación Artística Gijonesa, en el que podremos disfrutar de actuaciones musicales, de baile y teatro. Se contará con las actuaciones del grupo de teatro "Gigia" con su obra "L'Escarmientu" de José Ramón Oliva y dirigida por Mery Suárez; el grupo de baile dirigido por Paula Álvarez Cueto, y que presenta Emilio Dorado; y las actuaciones de otros muchos artistas. Las entradas estarán disponibles en la Agrupación Artística Gijonesa hasta completar aforo



Miércoles 20,
19:00 horas.
Salón de actos.
CMI de El Coto.

Concierto Coro Infantil de Gijón

"¡Que viva México!" Perteneciente a la Federación de Coros de Asturias (FECORA)

Un coro infantil se ha quedado sin espacio para ensayar y no ha tenido más remedio que reunirse en un desván lleno de trastos, baúles y recuerdos. Podría haber sido un caos, pero... ¡al contrario!, este ensayo se convertirá en un apasionante viaje de ida y vuelta a América y una oportunidad para aprender y cantar un repertorio muy especial. El nuevo espectáculo del Coro Infantil de Gijón, ¡Que viva México!, es un homenaje a nuestras personas mayores y en especial a todas aquellas que emigraron en busca de un futuro mejor.

Su directora es Paula Vicente Álvarez.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



Martes 26,
17:00 horas.
Salón de actos.
CMI de El Coto.

Cantando con la Coral Amanecer. Ensayo general abierto al público.

Integrado por 29 componentes divididos en cuatro cuerdas: tenores, barítonos, sopranos y contraltos. Ensayo abierto para deleite de quienes quieran escucharlo, al tiempo que invita al vecindario a la participación activa para incorporar nuevas voces. Entrada libre hasta completar aforo.



Jueves 28,
18:00 horas.
Salón de actos.
CMI de El Coto.

Festival Asociación Vecinal de la Arena.

La Asociación de Vecinos de La Arena te invita a su Festival de Fin de Curso. Ven a disfrutar de una jornada llena de actividades, música y convivencia para todas las edades. ¡Te esperamos! Entrada libre hasta completar aforo.

ARTES ESCÉNICAS



Lunes 11,
10:30 horas.
Salón de actos.
CMI de El Coto.

Titanic: un naufragio de risa. Teatro Centro de Atención Integral de Viesques. Cocemfe (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica).

Los alumnos del taller de teatro del CAI COCEMFE de Viesques, suben al escenario "Titanic. Un naufragio de risa". Una parodia teatral del clásico hollywoodiense. La historia de cómo Rose y Jack se enamoraron en el buque más desastroso de la historia nunca ha sido más divertida. Un trabajo lleno de ilusión, simpatía y esfuerzo. Entrada libre hasta completar aforo.



Jueves 14,
19:00 horas.
Salón de actos.
CMI de El Coto.

La Calle del Infierno. Baluarte teatro. Escena Amateur.

Tres empleadas de supermercado, un suicidio, una liposucción y un viaje a la India. Un concurso de sevillanas puede llevarlas a encontrar lo que más anhelan o a perder la amistad para siempre. Juani, Paqui y Toñi se enfrentan a sus miedos y se enfrentan unas a otras sacando a relucir lo peor de cada una. La amistad, el amor, el deseo, la frustración... la vida como una noria que gira y gira y gira. Una comedia agrisadada de la que cualquier mujer de cualquier parte podría ser protagonista.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



CINE.

ADULTOS

El cine del Centro.

Programa de proyecciones cinematográficas que se lleva a cabo en diversos Centros Municipales Integrados.

Organiza: Fundación Municipal de Cultura y Universidad Popular.

Dedicamos El Cine del Centro del mes de mayo al director finlandés Aki Kaurismäki (1957), conocido por sus películas ambientadas en especial en el norte de Europa, narrando historias de personas de las clases sociales más desfavorecidas, a menudo con personajes y situaciones extravagantes.

Salón de actos. Entrada libre hasta completar aforo.



Viernes 8,
19.00 horas.
CMI L'Arena.

La chica de la fábrica de cerillas

(Trilogía del proletariado).

Dirección: Aki Kaurismäki.

(Finlandia, 1990, 69', VOSE)

François (Jean-Claude Drouot) es un joven carpintero casado y con dos hijos. A pesar de que su vida conyugal con Thérèse (Claire Drouot) es placentera, cuando conoce a Emilie (Marie-France Boyer), no puede evitar sentirse atraído por ella y acaban teniendo una aventura. El verdadero problema es que no consigue aclararse con sus sentimientos: ama a su mujer y también a su amante, pero no sabe a cuál de las dos ama más (sinopsis de filmaffinity.com).



Miércoles 27,
19:00 horas.
CMI de El Coto.

Sombras en el paraíso *(Trilogía del proletariado).*

Dirección: Aki Kaurismäki.

(Finlandia, 1990, 76', VOSE)

Nikander es un conductor de un camión de la basura, que una noche verá cómo su vida se complica al morir su compañero de trabajo. Además, se enamora de Ilona, una cajera de un supermercado (sinopsis de filmaffinity.com).



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



CHARLAS, CONFERENCIAS, CURSOS, TALLERES Y OTROS.



Talleres informativos:

“Derechos al final de la vida y testamento vital”.

Asociación Derecho a morir dignamente.

Se explicarán, entre otros temas, en qué consiste el testamento vital, cómo registrarlo, consejos para tener un documento completo conforme a la legislación actual, etc. Más información: www.derechoamorir.org
Entrada libre hasta completar aforo.

Miércoles 11,
11:30 horas
a 13:30 horas.
Aula 4.
CMI L'Arena.



Encuentro Vives Emplea. Empleo multisectorial:

Alimentación, Hostelería e Industria

Organiza Acción contra el Hambre y Agencia Local de Promoción Económica y Empleo.

La empresa Randstad nos hablará de alimentación, hostelería y e Industria. Contaremos con la asistencia de tres ponentes, uno por cada sector.

Dirigido especialmente a personas desempleadas.

Aforo libre a través de inscripción previa

(<https://share.google/2xXBvtLMkOKa4fT11>).

Más información a través de entidades organizadoras.

Martes 12,
10:30 horas
a 13:00 horas.
Paraninfo.
CMI de El Coto.



Charla de concienciación: “Plan Gaviota”.

Controlar sin dañar.

Dirección Medio Ambiente y Sostenibilidad.

Charla informativa dirigida a la ciudadanía sobre la presencia de la gaviota patiamarilla y como se puede trabajar minimizar sus molestias.

Entrada libre hasta completar aforo.

Miércoles 20
19:00 horas.
Aula 5.
CMI L'Arena.



Jornada transición verde con impacto social:

oportunidades y alianzas para una economía verde más inclusiva en Asturias.

Organizada por Adeipa, Grupo Laboric y Hogar de San José.

Jornada cuyo objetivo principal es analizar las oportunidades que ofrece la transición verde en Asturias, el encaje de las empresas de inserción en este proceso y los requisitos, alianzas y capacidades necesarios para su desarrollo.

Miércoles 27,
9:00 horas.
Paraninfo.
CMI de El Coto.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192



Viernes 29, 9:00
a 15:00 horas.
Salón de actos.
CMI de El Coto.

III Foro de Salud de las Mujeres de Asturias. Organizada por la Dirección General de Salud Pública y Atención a la Salud Mental de la Consejería de Salud.

Jornada de formación, divulgación y participación social sobre salud sexual, una cuestión que no sólo afecta e interesa a las mujeres. Espacio de encuentro entre profesionales de la salud, acción social y ciudadanía abierto a todos los públicos.
Más información e inscripciones en Astursalud.

ACTIVIDADES UP



Tramares Tejiendo arrecifes. Cantábrico Talleres divulgativos de ganchillo

Organiza: Centro Oceanográfico de Gijón (IEO-CSIC) en colaboración con el Servicio de Relaciones Ciudadanas, la UP y el Mercado Artesano y Ecológico.

Taller divulgativo para todos los públicos consistente en la creación de un arrecife de corales profundos del Cantábrico tejido en ganchillo. La actividad combina la divulgación científica del océano profundo y las matemáticas, arte y el saber tradicional del ganchillo, y está inspirada en el proyecto. TRAMARES, creado por la Universidad Católica de Chile en 2021

INFORMACIÓN

- Lunes 4 de mayo y martes 5 de mayo de 17:00 a 20:00 horas. CMI de El Coto.
- Lunes 12 de mayo y martes 13 de mayo de 10:00 a 13:00 horas. CMI L'Arena.

ACTIVIDADES BIBLIOTECAS DEL DISTRITO ESTE.

BIBLIOTECA CMI L'ARENA.

- **Idiomas en compañía:** Inglés Nivel medio: jueves de 17:00 a 18:30 horas. Aula 2. Nivel avanzado: viernes de 11:00 a 12:30 horas. Sala juvenil.
- **Club de lectura adultos.** Martes 19 de mayo, 18:00 a 19:30 horas, leemos *Novelas ejemplares II* de Miguel de Cervantes. Aula 3.
- **Taller de creación literaria.** Jueves 7 y 21 de mayo, 18:00 a 19:30 horas. Aula 3.
- **La hora de los cuentos.** De 4 a 7 años. Miércoles 6 y 20 de mayo, 18:30 a 19:30 horas. Sala infantil.
- **Bebecuentos.** De 0 a 3 años. Miércoles 13y 27 de mayo, 18:30 a 19:30 horas. Sala infantil.



BIBLIOTECA CMI DE EL COTO "Luis Sepúlveda".

- **Idiomas en compañía:** Inglés (Nivel avanzado: viernes de 10:00 a 11:30 horas).
- **Club de lectura adultos.** El lunes 18 de mayo, 18:00 a 19:30 horas, leemos *No se van a ordenar las cosas solas*, de Nuria Labari. El miércoles 20 de mayo, 19:30 horas a 21 horas, leemos *La vida privada de los árboles*, de Alejandro Zambra y *El fruto siempre verde*, de Manuel Astur.



- **Club de lectura juvenil.** Lunes 11 de mayo, 18:00 a 19:30 horas.
- **Club de lectura infantil.** (De 7 a 11 años).
Martes 12 de mayo, 18:00 a 19:30 horas.
- **La hora de los cuentos.** (De 4 a 7 años).
Jueves 7 y 21 de mayo, 18:00 a 19:00 horas.
- **Bebecuentos.** (De 2 a 3 años). Martes 19 de mayo, 18:00 a 18.45 horas.
- **Bebecuentos.** (De 0 a 1 años).
Martes 5 de mayo, 18:00 a 18:45 horas.
- **Expocuento: Frida.** Mayo. En esta exposición se muestra el cuento Frida, basado en su biografía. Son 16 reproducciones de algunos de sus extraordinarios autorretratos y cuatro páginas de su diario en el que habla de una amiga invisible que imaginó siendo niña.
Autor: Jonah Winter. Ilustradora: Ana Juan.
Editorial: Alfaguara



**INSCRIPCIONES
INFORMACIÓN**

Gratuitas con tarjeta ciudadana, en: Oficinas de atención a la ciudadanía, *app* Gijón o web municipal.
Plazas limitadas.
Una vez comenzada la actividad no se permitirá el acceso.
<https://actividades.gijon.es>



ABIERTO HASTA EL AMANECER

Mayo-Junio. CMI de El COTO.

Talleres y actividades de ocio juvenil.

Más información e inscripciones: 985 313 401

aha@abiertoahastaelamanecer.com

<https://abiertoahastaelamanecer.com>

<https://forms.office.com/e/8EAJUYqXbr>

Programa de ocio basado en la educación en el tiempo libre mediante actividades deportivas y culturales de carácter socioeducativo durante las tardes y noches de los fines de semana. Ofrece una alternativa gratuita de ocio saludable a la juventud de 13 a 35 años. Actividades ofertadas podemos encontrar: Manipulador de alimentos, Tunea tu cami, Diseña tu personaje de d&d, Merienda de lectores, Parkour, Inglés para viajeros, Baileregaeton, Canto, Haz tu declaración de la renta, Pirograbado, Furor, Primeros auxilios psicológicos, Ballet y Dibujo Acuarela.



SALA DE ESTUDIO

Centro Municipal Integrado de El Coto.

Apertura 24 horas 365 días al año.

Disponemos de una sala dedicada exclusivamente al estudio, a la que podrá acudir cualquier día del año a cualquier hora.





30

AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192

i

ENTIDADES Y ASOCIACIONES



Centro Municipal Integrado de El Coto

- **Asociación Vecinal El Coto.** Yoga, bailes de salón. Mañanas y tardes.
- **Coral Amanecer.** Ensayos semanales y concierto abierto último martes decada mes a las 17:00 horas.
- **Grupo Filatélico El Texu.** Jueves de 17:00 a 19:00 horas.
- **Grupo de teatro costumbrista La Páxara Pinta,** ensayos semanales y representación teatral trimestral.
- **Asociación Cultural UMKA,** unión de culturas de países del Este que para conservar su idioma, folklore y costumbres, realizan actividades culturales (teatro, música, bailes, ...) gratuitas, abiertas a socios y no socios. Martes a las 19:00 horas.



Centro Municipal Integrado de L'Arena

- **Acuarelastur.** Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00 horas. Viernes, masterclass, charlas y sesiones críticas de 18:00 a 20:00 horas.
- **Asociación de Amigos de la Radio "Audióñ".** Viernes a las 18:00 horas. Reuniones y talleres.
- **Asociación Derecho a Morir Dignamente, DMD-Asturias.** Segundo miércoles de cada mes de 10:30 a 12:30 horas y cuarto miércoles de cada mes de 17:00 a 19:30 horas.
- **Asociación Literaria de L'Arena.** Miércoles de 19:30 a 21:00 horas.
- **Asociación de Vecinos de L'Arena.** Viernes a las 17:30 a 19:30 alemán.
- **Fundación Sara López Falcón.** Taller de duelo por pérdida de hijos. Martes y miércoles.
- **Grupo Fotográfico Zona 5. Tertulias fotográficas.** Segundo y cuarto jueves de cada mes de 19:00 a 21:00 horas. Entrada libre. @gf_zona5

i

SERVICIOS SOCIALES

Servicios Sociales El Coto

985 181740

utscoto.fmss@gijon.es

Servicios Sociales L'Arena

985181691

utsarena.fmss@gijon.es

Desde aquí se atenderán las consultas y peticiones de información que el público requiera y se dará cita previa con las trabajadoras sociales.

HORARIO

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y también los martes de 15:30 a 17:00 horas.



INFORMACIÓN

Atención con cita previa, presencial o telefónica.
Presencial: llamando por teléfono al C.S.S. de su zona de residencia o a través de la app Gijón.es/app/cita-previa o de la página web: <https://www.gijon.es/es/directorio/fundacion-municipal-de-servicios-sociales>
Telefónica: a través de la aplicación Gijón.es/app/cita-previa.

SERVICIO DE DINAMIZACIÓN DEL CENTRO MUNICIPAL DE PERSONAS MAYORES DE EL COTO Y L'ARENA

Propiciar el envejecimiento activo y saludable ayudando a combatir la soledad no deseada. Abierto a todas las edades para fomentar espacios de encuentro intergeneracional.

INFORMACIÓN

- Telefónica: 617 130 172 (Natalia).
- Presencial: Centro Social Municipal de Personas Mayores El Coto (C/ Avelino González Mallada 15) y Centro Social Municipal de Personas Mayores La Arena (Avda. Rufo Rendueles, 17).
- On line: cmelcoto@gmail.com
jubiladosdelaarena@gmail.com
cpmgjon@gijon.com (para Coto y Arena)

HORARIO

De 10:00 a 13:30 y de 16:00 a 19:30 horas.



Programa “ENTRE MUJERES” CMI Arena

Una iniciativa de la Fundación Municipal de Servicios Sociales en colaboración con la Fundación Mujeres, en el marco del Plan Municipal de Promoción de la Salud de Gijón. Talleres para impulsar grupos activos de salud: autocuidado y promoción de la salud. Tres talleres (de 6 sesiones cada uno) entre el 3 de marzo y el 30 de junio. Horario: de 10:30 a 12:30 horas.

INSCRIPCIONES

asturias@fundacionmujeres.es /985 090002.

OFICINA MUNICIPAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Podrá obtener información y orientación relativa a la promoción de la salud y a problemas sobre adicciones, juego y otros comportamientos con potencial de abuso, conocer pautas de actuación y los recursos existentes en el municipio y en la comunidad autónoma.

INFORMACIÓN

Atención presencial o telefónica.
Presencial con cita previa: jueves de 9:00 a 14:00 horas y de 15:30 a 17:00 horas. El horario de tarde sólo disponible entre los meses de octubre a mayo. Avenida de Moreda, 11. Natahoyo. Gijón.
Teléfonos: 985 182 838/ 985 182 829.
Correo electrónico: planadicciones.fmss@gijon.es
Telefónica: de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.
Teléfonos 985 182 838/985 182 829.



CAMINANDO POR LA VIDA.

Programa para incentivar la práctica del ejercicio físico entre las personas mayores, organizado por la FMSS y el PDM.

- Ruta “Caldones” (10,1 km). Bus ida.
Miércoles 6 de mayo, 10:00 a 13:00 horas.
- Ruta “Capilla de la Providencia” (9,6 km).
Jueves 14 de mayo, 10:00 a 13:00 horas.
- Ruta “La Coría” (8,7 km).
Martes 19 de mayo, 10:00 a 13:00 horas.
- Ruta “Los Maizales” (8,4 km).
Jueves 21 de mayo, de 16:30 a 18:30 horas.
- Ruta “San Andrés de los Tacones” (8,9 km).
Miércoles 27 de mayo, de 10:00 a 13:00 horas.

INSCRIPCIÓN

La inscripción es gratuita y puede realizarse en la oficina de atención a la ciudadanía de este centro municipal o vía Internet desde la semana anterior a la fecha de la ruta.

INFORMACIÓN

<https://www.gijon.es/es/programas/Caminando-vida>



**AGENCIA LOCAL DE PROMOCIÓN
ECONÓMICA Y EMPLEO**

Centro Municipal Integrado de El Coto
(entrada por n.º 27 de c/Avelino González Mallada)

Un servicio integral de orientación laboral para la búsqueda de empleo. Cuenta con una agencia de colocación propia, dispone de equipos de acceso libre para la búsqueda de empleo por internet y también ofrece formación, planes de empleo y escuelas taller, entre otros proyectos.

HORARIO

De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.
Teléfono: 985 181 555//agencialocal@gijon.es



**Acciones formativas espacio TIC de orientación
para el empleo.**

Alfabetización Digital: utilización del ordenador y del correo electrónico. Actualización del Currículum y envío vía mail.
Búsqueda de Empleo en Internet.
Cita previa. Teléfono 985 181 557.
Correo: orientacion.empleo@gijon.es



Escuela de Segunda Oportunidad.

Para favorecer la inserción formativa, laboral y social de jóvenes de 14 a 25 años en situación de vulnerabilidad.
Talleres de apoyo escolar.
Prueba libre de la ESO. Competencias Clave y Acceso a Grado Medio.
Abierto todo el año.

INFORMACIÓN

985 181 799 / 798
escuelasegundaoportunidad.alpee@gijon.es



Proyecto 11x12, curso escolar 2025/2026.

Inscripción en horario de tardes al finalizar las clases. Atención desde la finalización del comedor hasta las 18:30 horas. Servicio de catering de merienda para familias que lo demanden.

Teléfonos: 985 181 567 / 564 / 684.

Correo: promociondeempleo@gijon.es



Punto de atención al emprendedor (PAE).

Asesoramiento inicial en el desarrollo de un proyecto empresarial de forma individualizada que permite conocer las ayudas e incentivos en vigor para personas emprendedoras y tramitar telemáticamente una empresa. Trámites que incluye:

- Alta en Régimen Especial de Trabajadores Autónomos (RETA).
- Alta de la actividad económica en Hacienda (alta censal).
- Solicitud cita previa con la notaría.

Cita previa: 985 181 421/985 181 422/985 151 557//
emprendedores.alpee@gijon.es



Plan Local de Formación.

Cursos de formación para el empleo en competencias profesionales para la mejora de la empleabilidad.

Teléfono: 985 181 595// formacion.alpee@gijon.es



SERVICIO MUNICIPAL DE POLÍTICAS DE IGUALDAD.



Centro Municipal Integrado de L'Arena.

Bajo la Dirección General de Igualdad, este Servicio se ocupa de diseñar, desarrollar y coordinar las actuaciones dirigidas a promover la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en el municipio y en la propia organización municipal, de forma transversal.

Entre los servicios que ofrece está el Centro Asesor de la Mujer, que proporciona asesoramiento jurídico gratuito a las mujeres en:

- **Derecho Civil:** separación, divorcio, unión de hecho, guarda y custodia, modificación de medidas, ejecución de sentencia.
- **Derecho Penal:** violencia de género en todas sus formas, violencia doméstica, agresiones sexuales, impago de pensiones.
- **Derecho laboral:** discriminación en el trabajo por razón de sexo, acoso sexual en el trabajo, protección de la maternidad, permisos de conciliación.

La Casa de Encuentro de las Mujeres y el Consejo de Asociaciones de Mujeres también tienen sede en esta ubicación.

HORARIO

De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.

Teléfono cita previa: 985 181 627/30.

<https://www.gijon.es/es/directorio/servicio-municipal-de-politicas-de-igualdad>



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192

RESUMEN DE ACTIVIDADES

**Lunes 4,
17:00 horas.**

Aula Taller del CMI de El Coto.
Talleres divulgativos de ganchillo.
Edición artesana. Inscripción previa gratuita.

**Martes 5,
17:00 horas.**

Aula Taller del CMI de El Coto.
Talleres divulgativos de ganchillo.
Edición artesana. Inscripción previa gratuita.

**Jueves 7,
16:00 horas.**

Salón de actos del CMI de El Coto.
Recital poético musical. Es media noche en casi todo el cuerpo.
Programa “Arte en el barrio”.
Entrada libre hasta completar aforo.

**Viernes 8,
16:00 horas.**

Salón de actos del CMI L’Arena.
Cine en L’Arena. *La chica de la fábrica de cerillas (Trilogía del proletariado).*
Programa “EL cine del centro”. VOSE.
Entrada libre hasta completar aforo.

**Lunes 11,
9:30 horas.**

Salón de actos del CMI de El Coto.
Titanic: un naufragio de risa.
Teatro Centro de Atención Integral de Viesques. Cocemfe.
Entrada libre hasta completar aforo.

10:00 horas.

Aula 3. CMI L’Arena.
Talleres informativos: “Derechos al final de la vida y testamento vital”.
Asociación Derecho a morir dignamente.

**Martes 12,
09:00 horas.**

Paraninfo del CMI de El Coto.
Encuentro Vives Emplea.
Empleo multisectorial: Alimentación, Hostelería e Industria.
Organiza Acción contra el Hambre y Agencia Local de Promoción Económica y Empleo.
Entrada libre hasta completar aforo.

10:00 horas.

Aula 4. CMI L’Arena.
Talleres divulgativos de ganchillo.
Edición artesana. Inscripción previa gratuita.

**Miércoles 13,
10:00 horas.**

Aula Taller del CMI de El Coto.
Talleres divulgativos de ganchillo.
Edición artesana. Inscripción previa gratuita.

**Jueves 14,
17:00 horas.**

Salón de Actos. CMI L’Arena.
Festival Agrupación Artística Gijonesa.
Entrada libre hasta completar aforo.



AGENDA DISTRITO ESTE

MAYO 2026
Nº 192

- 19:00 horas.** Salón de actos del CMI de El Coto.
La Calle del Infierno. Baluarte teatro.
Escena Amateur.
Entrada libre hasta completar aforo.
- Miércoles 20,
17:00 horas.** Salón de Actos. CMI L'Arena.
Concierto Coro Infantil de Gijón- “¡Que viva Mexico!”.
Perteneiente a la Federación de Coros de Asturias (FECORA).
- 19:00 horas.** Aula 5 del CMI de El Coto.
Charla de concienciación: “Plan Gaviota”. Controlar sin dañar. Dirección Medio Ambiente y Sostenibilidad.
Entrada libre hasta completar aforo.
- Martes 26,
17:00 horas.** Salón de actos del CMI de El Coto.
Cantando con la Coral Amanecer. Ensayo general abierto al público.
Entrada libre hasta completar aforo.
- Miércoles 27,
9:00 horas.** Paraninfo. CMI De El Coto.
Jornada transición verde con impacto social: oportunidades y alianzas para una economía verde más inclusiva en Asturias. Organizada por Adeipa, Grupo Laboric y hogar de San José.
- 17:00 horas.** Salón de actos del CMI de El Coto.
Cine en el Coto.
Sombras en el paraíso (Trilogía del proletariado).
Programa “EL cine del centro”. VOSE.
Entrada libre hasta completar aforo.
- Jueves 28,
18:00 horas.** Salón de actos del CMI Coto.
Festival Asociación Vecinal de la Arena.
Entrada libre hasta completar aforo.
- Viernes 29,
09:00 horas.** Salón de actos del CMI Coto.
III Foro de Salud de las Mujeres de Asturias.
Organizada por la Dirección General de Salud Pública y Atención a la Salud Mental de la Consejería de Salud.
Más información e inscripciones en Astursalud.

EXPOSICIONES

- Del 7 al 29
de mayo.** *D/Reconstruyendo.*
Fundación Vinjoy.
Sala de exposiciones CMI del Coto.
- Del 5 al 28
de mayo.** *Reverdecer.*
Universidad Popular.
INAUGURACIÓN: 5 de mayo a las 17:00.
Sala de exposiciones CMI de L'Arena.

www.gijon.es

Distrito
ESTE



i

CENTRO MUNICIPAL
LA ARENA

CMI EL COTO. Plaza de la República, s/n. 33204 Gijón

T 985 181 701

cmicoto@gijon.es

HORARIO

Lunes a viernes, de 8.00 a 21.30 horas.



CMI L'ARENA. Canga Argüelles, 16-18. 33202 Gijón

T 985 181 620

cmiarena@gijon.es

HORARIO

Lunes a viernes, de 8.00 a 21.30 horas.



Ayuntamiento
de **Gijón**

Servicio de Relaciones Ciudadanas