

Centros Municipales de Mayores



Servicios y Programa de actividades

2026 - 2027

Saluda de la alcaldesa



Un nuevo curso concluye y, sin tiempo casi para la pausa, llega el momento de inscribirse en el próximo que vendrá cargado de renovadas experiencias que darán contenido a una parte fundamental de nuestro día a día. Todo parece una rutina, pero nada más lejos de la realidad. Las Aulas de Mayores se convierten cada año en algo totalmente diferente; en un lugar de encuentro, en una magnífica oportunidad para mantener la mente despierta y el cuerpo activo, en un espacio para compartir también vivencias y conocimientos.

En el Centro de Día de “La Puebla” o en el de “San Juanillo” son tantas las disciplinas que se ofrecen que probablemente resulte difícil optar por unas pocas y prescindir del resto, a sabiendas de que todas nos permiten seguir añadiendo vida a nuestros años. Precisamente, prolongar la salud a lo largo de nuestra trayectoria vital se ha convertido en un imprescindible objetivo de los sistemas de salud. Por eso también, desde el Ayuntamiento de Palencia, hemos apostado firmemente por una Concejalía dedicada a la actividad físico-deportiva que tiene muy presentes a los más mayores de la ciudad.

Como alcaldesa y como persona totalmente convencida de los beneficios personales que reportan nuestras Aulas, os animo a todas y todos a que participéis, a seguir creciendo en sabiduría, esa que desinteresadamente nos aportáis a los más jóvenes, o a los que ya no lo somos tanto. Sin duda, sois un pilar fundamental en esta convulsa sociedad en la que vivimos.

Y, finalmente, mi agradecimiento a todo el profesorado y a todas y todos los que desde las Concejalías de Servicios Sociales y de Mayores contribuís con dedicación y cariño a la puesta en marcha de estas Aulas. Sin vuestra aportación sería imposible conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

Miriam Andrés
Alcaldesa de Palencia

ÍNDICE

Saluda de la alcaldesa

Centro de Mayores SAN JUANILLO	4
 Salud física y psíquica	5
 Área del conocimiento	6
 Artes escénicas	6
 Área creativa	7
Centro de Mayores LA PUEBLA	8
 Salud física y psíquica	9
 Artes musicales	10
 Artes escénicas	10
 Área del conocimiento	11
 Área creativa	12
Informática	13
Grupos de ayuda mutua y autogestión	14
Requisitos/tarifas	16
Matricúlate	17
Calendario	18
Certámenes	19

Centro de Mayores SAN JUANILLO

C/ Los Robles, 9
Teléfono: 979 718 111

Biblioteca

Periódicos diarios, revistas y préstamos de libros.
De **lunes a viernes** (no festivos): 10:00 a 20:45h.
Sábados: 10:00 a 14:45h.

Cafetería

De **lunes a sábados** (no festivos): 10:00 a 20:45h.
Comidas: 13:00 a 15:00h (aviso un día antes: 639 890 232).
Sesión de Baile: Jueves de 19:00 a 21:00h.

Peluquería

Cita previa: 979 743 518.

Mañanas:

- De martes a jueves → 09:30 a 13:30h.
- Viernes → 09:30 a 14:00h.

Tardes:

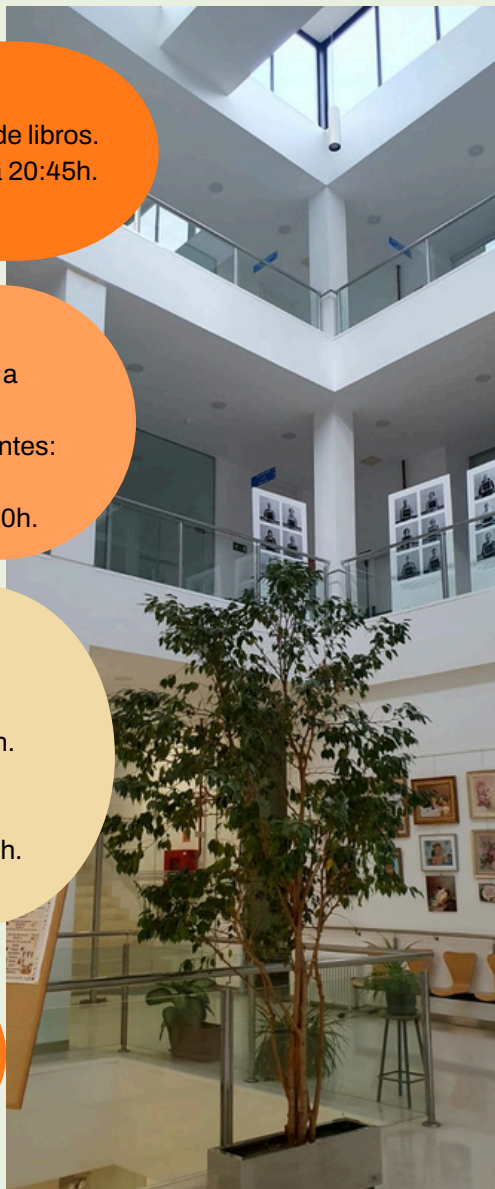
- De martes a viernes → 16:00 a 19:00h.

Sábados: 10:00 a 14:45h.

Podología

Información y cita previa en conserjería (979 718 111).

Miércoles y viernes: 9:30 a 12:00h.



SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Ejercita tu memoria: Bingo <i>Colaboración AFACYL</i>	Comedor	Miércoles	18:30 a 19:30h
Gimnasia 1	Campos góticos	Lunes y miércoles	12:00 a 13:00h
Gimnasia 2	Campos góticos	Martes y jueves	11:00 a 12:00h
Gimnasia pasiva	Gimnasio	Martes y viernes	11:00 a 12:00h 11:30 a 12:30h
Gimnasia virtual: 1. Rutinas de mantenimiento suave. Varios niveles. 2. Rutinas de fortalecimiento y recuperación de masa muscular. Varios niveles. 3. Rutinas de ejercicios sentados en sillas. Varios niveles. 4. Relajación/respiración	Gimnasio	Lunes Viernes	12:30 a 14:00h 16:30 a 18:00h
Memoria 1	A4	Martes	12:00 a 13:00h
Memoria 2	A4	Jueves	12:00 a 13:00h
Memoria 3	A4	Miércoles	19:00 a 20:00h
Memoria 4	A3	Jueves	10:00 a 11:00h
Soy Mayor: Herramientas para sentirme bien	A3	Lunes	12:30 a 13:30h
Pilates en silla y sus implementos	Gimnasio	Viernes	10:00 a 11:15h
Taichí	Gimnasio	Martes y jueves	10:00 a 11:00h
¡Muévete! Bachata y merengue	Gimnasio	Viernes	11:15 a 12:30h
Ejercicios de fuerza para el bienestar (+70 años)	Gimnasio	Martes y jueves	12:30 a 13:30h

ÁREA DEL CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Escritura creativa	A3	Miércoles	11:00 a 12:30h
Grandes épocas de la historia del Arte: El Renacimiento	A4	Miércoles	10:30 a 11:30h
Historia de España a través del arte: De la regencia de María Cristina a la democracia	A4	Jueves	17:00 a 18:30h
Iniciación a la informática e internet. PC. 1 ^{er} y 2 ^o Trimestre.	A1	Miércoles	12:30 a 14:00h
Iniciación a la informática e internet. Word: Creación y edición de textos. 3 ^{er} Trimestre.	A1	Miércoles	12:30 a 14:00h
Personajes de Palencia y su relación con la ciudad	A4	Miércoles	17:15 a 18:15h
Ecomundo	A1	Lunes	17:00 a 18:00h
Saca partido a tu Smartphone Android. 3 ^{er} Trimestre. Nivel medio.	A1	Martes	11:30 a 12:30h
Temas clave para entender el mundo que nos rodea	A4	Lunes	18:20 a 19:20h

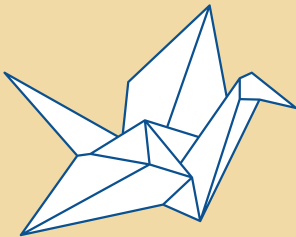
ARTES ESCÉNICAS

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Bailes línea-salón	Gimnasio	Lunes o miércoles	18:15 a 19:15h
Teatro	Salón de actos	Martes y jueves	16:30 a 18:30h
Ritmos cubanos para vivir en compañía (programa de soledad no deseada)	Gimnasio	Lunes	11:00 a 12:00h

ÁREA CREATIVA

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Aprendiendo magia para la vida	Sala de Juntas	Martes	12:00 a 13:30h
Artes decorativas y metales	A3	Jueves	10:30 a 12:30h
Dibujo y pintura*	A2	Martes y jueves	10:00 a 12:00h
Dibujo y pintura*	A2	Martes y viernes	16:00 a 18:00h
Jabones y cremas naturales	A3	Martes	10:30 a 12:30h

*Espacio libre de productos químicos nocivos. Sólo acrílicos y óleo al agua.



Manos al papel

Origami-papiroflexia

Mejora la artritis, la motricidad fina, activa la memoria y... ¡es muy divertido! Para niños, niñas y personas adultas mayores.

Jueves de 18:00 a 19:00h

PROGRAMA INTERGENERACIONAL



Ritmos cubanos

para vivir en compañía

Programa de soledad no deseada

Lunes de 11:00 a 12:00h



Centro de Mayores

LA PUEBLA

C/ Estrada, 9
Teléfono: 979 100 617

Biblioteca

Periódicos diarios, revistas y préstamos de libros.
De **lunes a viernes** (no festivos): 10:00 a 20:45h.
Sábados: 10:00 a 15:00h.

Cafetería

De **lunes a sábados** (no festivos): 10:00 a 20:45h.
Comidas: 13:00 a 15:30h (aviso un día antes: 661 453 695).

Peluquería

Cita previa: 638 792 121

Mañanas:

- De lunes a viernes → 09:30 a 14:30h.

Tardes:

- Jueves y viernes → 16:00 a 20:00h.

Sábados: 10:00 a 14:00h.

Podología y fisioterapia

Información y cita previa en
conserjería (979 100 617)

Dos días a la semana.



SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Equilibrio y flexibilidad para mayores de 70 años	Gimnasio	Lunes	12:30 a 13:30h
Gimnasia 1	Polideportivo Eras de Santa Marina	Lunes y miércoles	11:00 a 12:00h
Gimnasia 2	Polideportivo Eras de Santa Marina	Martes y jueves	12:00 a 13:00h
Gimnasia pasiva	A2	Miércoles Viernes	12:30 a 13:30h 11:30 a 12:30h
Gimnasia virtual: 1. Rutinas de mantenimiento suave. Varios niveles. 2. Rutinas de fortalecimiento y recuperación de masa muscular. Varios niveles. 3. Rutinas de ejercicios sentados en sillas. Varios niveles. 4. Relajación/respiración	Gimnasio	Martes y viernes Jueves	16:30 a 18:30h 12:30 a 14:30h
Inteligencias múltiples: atención, memoria, concentración, psicomotricidad y emociones	A3	Lunes	17:45 a 19:15h
Memoria 1	B2	Lunes	11:00 a 12:00h
Memoria 2	B2	Miércoles	17:00 a 18:00h
Memoria 3	B2	Miércoles	11:45 a 12:45h
Memoria 4	D2	Miércoles	12:45 a 13:45h
Músico-risoterapia	Gimnasio	Miércoles	12:30 a 13:30h
Taichí 1	Gimnasio	Lunes y miércoles	10:00 a 11:00h 11:00 a 12:00h
Taichí 2	Gimnasio	Miércoles y jueves	10:00 a 11:00h 11:15 a 12:15h
Taichí 3	Gimnasio	Lunes y viernes	11:00 a 12:00h 10:00 a 11:00h
Yoga 1	Gimnasio	Martes	10:00 a 11:30h
Yoga adaptada a movilidad reducida	Gimnasio	Martes	11:30 a 13:00h

ARTES MUSICALES			
ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Coro	Gimnasio	Miércoles y jueves	18:15 a 20:00h 18:00 a 19:15h
Iniciación instrumentos de cuerda 1	CD3	Martes	10:30 a 11:30h
Iniciación instrumentos de cuerda 2	CD3	Jueves	10:30 a 11:30h
Ronda	CD3	Martes y jueves	12:30 a 13:30h
Rondalla	CD3	Martes y jueves	11:30 a 12:30h
SOLFEO: Iniciación, medio y avanzado. <i>Con la Banda Municipal de Música.</i>		Martes	11:30 a 12:30h
Conciertos didácticos. <i>Con la Banda Municipal de Música.</i>	Fechas a determinar		

ARTES ESCÉNICAS			
ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Bailes línea- salón	Gimnasio	Lunes	17:00 a 18:00h
Ritmos cubanos para vivir en compañía (programa de soledad no deseada)	Gimnasio	Miércoles	17:00 a 18:00h

ÁREA DEL CONOCIMIENTO

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Temas clave para entender el mundo que nos rodea	B2	Lunes	17:00 a 18:00h
Patrimonio en Castilla y León: Los Monasterios	B2	Martes	17:00 a 18:00h
Escritura, lectura y ortografía	A3	Lunes	11:00 a 12:00h
Hablemos de arte: Grupo 1	B2	Miércoles	11:00 a 12:00h
Hablemos de arte: Grupo 2	B2	Miércoles	10:00 a 11:00h
Historia de Palencia, patrimonio y personales: Grupo 1	B2	Martes	18:05 a 19:05h
Historia de Palencia, patrimonio y personales: Grupo 2	B2	Martes	19:10 a 20:10h
Inglés nivel 1	B2	Jueves	10:30 a 12:30h
Inglés nivel 2	B2	Viernes	10:30 a 12:30h
Iniciación a la informática e internet. PC. 2º y 3º Trimestre.	C2	Jueves	12:30 a 14:00h
Saca partido a tu Smartphone Android. 1º Trimestre. Nivel básico.	C2	Martes	11:00 a 12:30h
Saca partido a tu Smartphone Android. 1º Trimestre. Nivel básico.	C2	Martes	12:30 a 13:30h
Saca partido a tu Smartphone Android. 2º Trimestre. Nivel medio.	C2	Martes	12:30 a 13:30h
Fotografía con móvil, con salidas al exterior	B2	Jueves	17:00 a 18:00h

ÁREA CREATIVA

ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Mantenimiento básico del hogar. Cuatrimestral.	3A	Miércoles	10:30 a 12:00h
Seguridad integral del hogar. Trimestral.	3A	Jueves	10:30 a 12:00h
Artes decorativas y metales	3A	Martes	18:00 a 20:00h
Bricolate	3B	Lunes y martes Lunes a viernes	10:00 a 13:30h 16:00 a 20:00h
Costura creativa	3E	Lunes	16:30 a 18:30h
Dibujo y pintura 1*	4ª planta	Lunes y miércoles	16:15 a 17:45h
Dibujo y pintura 2*	4ª planta	Viernes	10:00 a 13:00h
Jardinería práctica/doméstica	4ª planta Invernadero	Martes	12:00 a 13:30h
Ecomundo: plantas, reciclaje, alimentos, cosméticos...	2B	Martes	10:30 a 12:00h
Jabones y cremas naturales	3A	Viernes	11:00 a 13:00h
Retacería	3E	Miércoles	18:15 a 20:15h

*Espacio libre de productos químicos nocivos. Sólo acrílicos y óleo al agua.

INFORMÁTICA E INTERNET



San Juanillo

Lunes de 12:00 a 14:00h.

- 1^{er} trimestre: Seguridad, compras y trámites por internet.
- 2^o trimestre: PC. Correo electrónico e internet (Nivel medio).

La Puebla

Lunes de 12:00 a 14:00h.

- 3^{er} trimestre: Seguridad, compras y trámites por internet.

SACA PARTIDO A TU SMARTPHONE ANDROID

La Puebla

- 1^{er} trimestre: Martes de 12:30 a 14:00h. Aprende a utilizar tu smartphone Android. Nivel básico.
- 2^o trimestre: Martes de 12:30 a 14:00h. Saca partido a tu smartphone Android. Nivel medio.

San Juanillo

- 3^{er} trimestre: Martes de 12:30 a 13:30h. Saca partido a tu smartphone Android. Nivel medio.

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA E INTERNET. PC.

San Juanillo

Miércoles de 12:30 a 14:00h.

- 1^{er} trimestre: Iniciación a la informática (Nivel básico). Conoce bien tu ordenador.
- 2^o trimestre: Iniciación a la informática (Nivel medio). Correo electrónico: Gmail.
- 3^{er} trimestre: Word, creación y edición de textos.

La Puebla

Jueves de 12:30 a 14:00h.

- 2^o trimestre: Iniciación a la informática (Nivel básico). Conoce bien tu ordenador.
- 3^{er} trimestre: Correo electrónico e internet (Nivel medio).



GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y AUTOGESTIÓN

Los grupos de ayuda mutua y autogestión, formados por socios y socias de los Centros de Mayores, llenan un espacio donde, con pasión, generosidad y compromiso, se facilita el intercambio de saberes, la solidaridad, la ayuda mutua y la amistad.

LA PUEBLA			
ACTIVIDAD	LUGAR	DÍA	HORA
Amistades Joteras	Gimnasio	Viernes	11:30 a 13:00h
Rondalla solidaria	Aula CD3	Lunes	11:00 a 13:00h
Manos creativas: Taracea y marquetería	Bricolaje	Lunes	10:30 a 11:30h



GIMNASIA VIRTUAL



- Rutinas de mantenimiento suave. Varios niveles.
- Rutinas de fortalecimiento y recuperación de masa muscular. Varios niveles.
- Rutinas de ejercicios sentados en sillas. Varios niveles.
- Relajación/respiración.

San Juanillo

- Lunes → 12:30 a 14:00h.
- Viernes → 16:30 a 18:00h.

La Puebla

- Martes y viernes → 16:30 a 18:30h.
- Jueves → 12:30 a 14:30h.



ANÍMATE E INSCRÍBETE



San Juanillo

- Aprendiendo magia para la vida: Martes de 12:00 a 13:30h.
- Jabones y cremas naturales: Martes de 10:30 a 12:30h.
- Manos al papel, origami-papiroflexia: Jueves de 18:00 a 19:00h.
- Memoria: Todos los talleres.

La Puebla

- Músico-risoterapia: Miércoles de 12:30 a 13:30h.
- Jotas: Viernes de 11:00 a 13:00h.
- Artes decorativas y metales: Martes de 18:00 a 20:00h.
- Ecomundo; plantas, reciclaje, alimentos, cosméticos: Martes de 10:30 a 12:00h.



REQUISITOS Y TARIFAS

1. Requisitos para participar en las aulas:

Es requisito imprescindible para la matrícula de las actividades de los Centros Municipales de Mayores “San Juanillo” y “La Puebla” tener el **carné de socio o socia** de cualquiera de dichos Centros.

La solicitud podrá hacerla en dichos Centros, con una semana de antelación a la matrícula, entregando:

- Dos fotografías de carné actualizadas.
- Fotocopia del DNI.

El carné expedido es válido para los dos Centros.

2. Derecho de admisión:

Se reserva el derecho de admisión de personas que alteren la convivencia, buena armonía y desarrollo de las actividades, tanto del Centro como en las actividades complementarias que se programen fuera de las aulas.

3. Tarifas de todos los cursos:

- 1:00 hora a la semana → 30€
- 1:15 horas a la semana → 35€
- 1:30 horas a la semana → 42€
- 2:00 horas a la semana → 48€
- 3:00 horas a la semana → 52€
- 4:00 horas a la semana → 57€

EXCEPTO:

- **Talleres informática** → 30€.
- **Talleres de smartphone** → 1 hora: 18€ . 1h y media: 25€.
- **Curso de inteligencias múltiples** → 47€ (incluye materiales).
- **Solfeo y mantenimiento básico del hogar** → Gratuito.
- **Seguridad en el hogar**: Gratuito.
- **Conocimientos básicos: Memoria** → 25€.
- **Matrícula reducida**: 22€ (Pensión no contributiva, Renta Garantizada de Ciudadanía, Renta activa de inserción, PIE. Cualquiera de estas situaciones deberá ser justificada documentalmente).
- **Grupos de ayuda mutua**: Gratuitos.

MATRÍCULA



INSCRIPCIÓN

Del 10 al 15 de junio de 2026.

Horario: de 10:00 a 13:00h

SORTEO PÚBLICO

Lunes día 22 de junio.

FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULA

Del 23 al 30 de junio de 2026.

Se acudirá al Centro de Mayores, en horario de 10:00 a 13:30h, a recoger el recibo para realizar el pago; el cuál se hará mediante transferencia desde el propio banco de cada participante, al siguiente número de cuenta:

Nº DE CUENTA: ES06 2103 3266 2700 3206 7305

O bien, mediante ingreso directo en la cuenta anterior, desde el cajero automático de Unicaja Banco, o de manera presencial en dicha entidad. En el texto se indicará nombre de la persona y el curso en que se matricula.

Es necesario entregar en el Centro el justificante **de haber hecho el pago de cada matrícula, antes del 01 de julio**. De no hacerlo así, se entenderá que renuncia a la plaza.

Una vez formalizada la matrícula, solo se harán devoluciones cuando la baja en la actividad sea debida a la organización interna del programa.



CALENDARIO

- **Inicio de curso:** 05 de octubre de 2026
- **Día del docente:** 30 de octubre de 2026
- **Puente de la Constitución:** 06, 07 y 08 de diciembre de 2026
- **Vacaciones de Navidad:** Del 23 de diciembre al 10 de enero de 2027
- **Carnavales:** 08 y 09 de febrero de 2027
- **Vacaciones de Semana Santa:** Del 20 al 30 de marzo de 2027
- **Convivencia:** 20 de mayo de 2027
- **Fin de curso:** 31 de mayo de 2027

OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE							
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30			23 ³⁰ / ₃₀	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				

ENERO							FEBRERO							MARZO						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31				

ABRIL							MAYO							JUNIO							
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
			1	2	3	4						1	2			1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
26	27	28	29	30			24 ³¹ / ₃₁	25	26	27	28	29	30	28	29	30					

III Certamen de Memorias y Recuerdos



Tema: Memorias y/o recuerdos significativos, anécdotas o reflexiones personales relativas a la memoria y a los recuerdos.

Lengua: Castellano, letra legible.

Categorías: Narración / poesía / dibujo, pintura y otras artes plásticas o audiovisuales / Música / Libre expresión / Cocina.

Requisitos: Ser socio/a de cualquiera de los dos Centros de Mayores Municipales de Palencia y estar matriculado en el curso 26/27 en cualquiera de los talleres ofertados por la Universidad Popular en los Centros. Cada participante podrá presentar una sola obra y a una sola categoría. Las obras deberán ser originales e inéditas. Se aceptarán trabajos individuales o colaborativos.

Jurado: El jurado estará compuesto por profesionales de cada ámbito, cuyas decisiones serán inapelables.

Premios: Se otorgará un premio por categoría a las obras más destacadas.

Fecha límite de inscripción y entrega del trabajo: 22 de abril de 2027.

Entrega de premios: Se realizará el día de la clausura en el Teatro Principal, antes de la actuación de los grupos de baile y musicales.

IV Certamen de Cartas de amor



Participantes: Podrán participar todos los socios y socias de los Centros Municipales de Mayores (La Puebla y San Juanillo) que lo deseen.

Número: Máximo de una carta por persona.

Temática: Las cartas deberán ser inéditas y no haber sido premiadas y/o publicadas con anterioridad. Los/as destinatarios/as podrán ser reales o ficticios.

Entrega de las cartas: Deberán entregarse en conserjería de cualquiera de los Centros, hasta el día 9 de febrero.

Jurado: Estará integrado por la Concejala de Mayores y por profesionales de la comunicación, lengua y/o literatura, cuyos nombres se darán a conocer en el momento del fallo.

Premios: Se establecerán 3 premios, consistentes en una comida para dos personas en la cafetería de cualquiera de los dos Centros de Mayores y un obsequio. Ningún autor/a podrá beneficiarse de más de un premio. Los premios podrán ser declarados desiertos. Entrega: el día 15 de febrero a las 12:00 en el salón de actos de San Juanillo.

***Bases completas en el blog:** www.aulasdemayorespalencia.blogspot.com

Centro de Mayores San Juanillo

C/ Los Robles, 9

Teléfonos: 979 718 111 - 670 731 735

Centro de Mayores La Puebla

C/ Estrada, 9

Teléfonos: 979 100 617 - 670 719 976

www.aulasdemayorespalencia.blogspot.com