

# Centros Municipales de Mayores

Servicios y Programa  
de actividades

2025-2026



## Saluda de la Alcaldesa

Cuando echamos la mirada hacia atrás, parece que fue ayer el momento en el que se iniciaba un nuevo curso de los Centros Municipales de Mayores. Sin embargo, nos encontramos ya inmersos en una nueva convocatoria para, a la vuelta del verano, retomar la actividad. Básicamente la oferta que ahora os presentamos resulta bastante similar a la de años anteriores y es que el respaldo que habéis mostrado hacia ella nos alienta a consolidarla y potenciarla.

No me cabe duda de que estos cursos y talleres se convierten -en este apreciado espacio de encuentro, participación y aprendizaje- en una forma de vivir de manera activa y plena la intensa etapa que se abre por primera vez para muchos de los alumnos y alumnas. Para otros, los ya veteranos, servirá para reencontrarse con el reto de afrontar el envejecimiento de una manera activa y saludable, impulsando el potencial físico, cognitivo y creativo de cada persona.

El Programa que el Área de Mayores del Ayuntamiento ha diseñado para este curso 25-26 mantiene los ejes fundamentales de anteriores convocatorias: cuidar el cuerpo, cuidar la mente y cuidar las relaciones sociales. Si meses atrás profundizábamos en las enseñanzas enfocadas a la tecnología de la información y la comunicación, especialmente orientada a la banca y a las administraciones, ahora centraremos nuestra atención en el manejo de esa herramienta que se ha convertido ya, por suerte o por desgracia, en algo indispensable para nuestro quehacer diario, el teléfono móvil. Y es que no podemos obviar que lo digital inunda nuestras vidas y que la vuelta atrás ya no es posible.

También podréis encontrar una variada oferta de disciplinas físicas y un amplio abanico en el área de conocimiento, en el área de creatividad y en el área musical. Todas ellas lideradas por magníficos profesionales pertenecientes a la Universidad Popular de Palencia.

Y no podemos olvidarnos de la importante novedad que pusimos en marcha el pasado mes de octubre, las sesiones de baile de la "Chapó". Queremos dar continuidad a esta forma tan saludable y divertida de hacer actividad física. Bailar mejora el estado de ánimo, potencia la autoestima, ayuda a vencer la timidez y, sobre todo, nos pone en relación con otras personas y se convierte en una auténtica terapia de grupo.

Finalizo agradeciendo a 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 colaboración sería imposible conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

Así que, os animo a participar, a disfrutar de estos espacios y bienes comunes, a compartir los momentos de convivencia y siempre, siempre, a disfrutar la la vida a cualquier edad.

Un afectuoso saludo

Miriam Andrés  
Alcaldesa de Palencia

# Índice

## Saluda de la Alcaldesa

<b>Centro de Mayores SAN JUANILLO</b>	<b>4</b>
Salud física y psíquica	5
Área del conocimiento	6
Artes escénicas	6
Área creativa	7
<b>Centro de Mayores LA PUEBLA</b>	<b>8</b>
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
Escuela Slow/Intergeneracionales	15
<b>Requisitos/tarifas</b>	<b>16</b>
<b>Matrícula</b>	<b>17</b>
<b>Calendario</b>	<b>18</b>
<b>Certámenes</b>	<b>19</b>

# Centro de Mayores SAN JUANILLO



C/Los Robles, 9  
Tel.: 979 718 111



## BIBLIOTECA

Periódicos diarios, revistas  
y préstamos de libros.

**De lunes a viernes:**    **Sábados:**  
10:00 a 20:45 h            10:00 a 14:45 h.  
(no festivos)



## PELUQUERÍA

Cita previa: 979 743 518

**Mañanas:**  
de martes a jueves    09:30 a 13:30 h.  
viernes                    09:30 a 14:00 h.  
**Tardes:**  
de martes a viernes    16:00 a 19:00 h.  
**Sábados:**                    10:00 a 14:45 h.



## PODOLOGÍA

Información y cita previa en  
conserjería (979 718 111)

**Miércoles y viernes:** 09:30 a 12:00 h.



## CAFETERÍA

**De lunes a viernes**  
10:00 a 20:45 h.  
(no festivos)  
**Sábados:**  
10:00 a 20:45 h.

## Comidas:

13:00 a 15:00 h.  
(aviso un día antes,  
639 890 232).

## Sesión de Baile:

Jueves de  
19:00 a 21:00 h.

# SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

## Ejercita tu memoria: Bingo

Colaboración AFACYL

cafetería

miércoles

18:30 a 19:30

Gimnasia 1	Campos Góticos	lunes y miércoles	12:00 a 13:00
------------	----------------	-------------------	---------------

Gimnasia 2	Campos Góticos	martes y jueves	11:00 a 12:00
------------	----------------	-----------------	---------------

Gimnasia pasiva	gimnasio	martes y viernes	11:00 a 12:00 11:30 a 12:30
-----------------	----------	------------------	--------------------------------

## 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 14:00 16:30 a 18:00
----------	------------------	--------------------------------

Memoria 1	A4	martes	12:00 a 13:00
-----------	----	--------	---------------

Memoria 2	A4	jueves	12:00 a 13:00
-----------	----	--------	---------------

Memoria 3	A4	miércoles	19:00 a 20:00
-----------	----	-----------	---------------

Memoria 4 <span style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px 10px;">SLOW</span>	A3	jueves	10:00 a 11:00
--	----	--------	---------------

Soy mayor: <span style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px 10px;">SLOW</span> Herramientas para sentirme bien	A3	lunes	12:30 a 13:30
--	----	-------	---------------

Pilates en silla <span style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px 10px;">NUEVO</span>	gimnasio	viernes	10:00 a 11:15
--	----------	---------	---------------

Taichi	gimnasio	martes y jueves	10:00 a 11:00
--------	----------	-----------------	---------------

¡Muévete! Cumbia y bachata <span style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px 10px;">NUEVO</span>	gimnasio	viernes	11:15 a 12:30
---	----------	---------	---------------

Ejercicios de fuerza para el bienestar <span style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 2px 10px;">+70 años</span>	gimnasio	martes y jueves	12:30 a 13:30
--	----------	-----------------	---------------



## 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 19:00



## ÁREA DEL CONOCIMIENTO

Escritura creativa		A3	miércoles	11:00 a 12:30
<b>Castilla y León: Arquitectura popular, palacios y monasterios</b>		A4	miércoles	10:30 a 11:30
<b>Historia de España a través del arte: Los Borbones desde Fernando VII</b>		A4	jueves	17:00 a 18:30
<b>Iniciación a la informática e internet. PC 1<sup>er</sup> y 2<sup>º</sup> Trimestre</b>		A1	miércoles	12:30 a 14:00
<b>Iniciación a la informática e internet. Word: creación y edición de textos 3<sup>er</sup> Trimestre</b>		A1	miércoles	12:30 a 14:00
<b>Personajes de Palencia y su relación con la ciudad</b>		A4	miércoles	17:15 a 18:15
<b>Ecomundo</b>		A1	martes	18:00 a 19:00
<b>Saca partido a tu Smartphone Android. 3<sup>er</sup> trimestre. Nivel medio</b>		A1	martes	11:30 a 12:30
<b>Temas clave para entender el mundo que nos rodea</b>		A4	lunes	18:20 a 19:20

## ARTES ESCÉNICAS

<b>Bailes línea-salón</b>		gimnasio	lunes o miércoles	18:15 a 19:15
<b>Teatro</b>		salón de actos	martes y jueves	16:30 a 18:30

## ÁREA CREATIVA

<b>Aprendiendo magia para la vida</b>	Sala de Juntas	martes	12:00 a 13:30	
<b>Artes decorativas y metales</b>	A3	jueves	10:30 a 12:30	
<b>Dibujo y pintura*</b>	A2	martes y jueves	10:00 a 12:00	
<b>Dibujo y pintura*</b>	A2	martes y viernes	16:00 a 18:00	
<b>Jabones y cremas naturales</b>	<b>NUEVO</b>	A3	martes	10:30 a 12:30

\*Espacios libres de productos químicos nocivos. Solo acrílicos y óleo al agua.

## CURSO DE COCINA

Aprende en tu propio fogón.

Lugar: EFIDES  
(C. Republica Dominicana, s/n,)  
Línea de autobús 2

Jueves de 17:30 a 19:30



# Centro de Mayores LA PUEBLA



C/ Estrada, 9  
Tel.: 979 100 617



## BIBLIOTECA

Periódicos diarios, revistas  
y préstamos de libros.

**De lunes a viernes:**    **Sábados:**  
10:00 a 20:45 h            10:00 a 15:00 h.  
(no festivos)



## CAFETERÍA

**De lunes a viernes:**  
10:00 a 20:45 h.  
(no festivos)  
**Sábados:**  
10:00 a 20:45 h.



## PELUQUERÍA

Cita previa: 638 792 121

**Mañanas:**  
de lunes a viernes    09:30 a 14:30 h.  
**Tardes:**  
jueves y viernes      16:00 a 20:00 h.  
**Sábados:**              10:00 a 14:00 h.

## Comidas:

13:00 a 15:30 h.  
(aviso un día antes,  
680 87 51 55).



## PODOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

Información y cita previa en  
conserjería (979 100 617)  
Dos días a la semana.

# SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

**Equilibrio y flexibilidad para mayores de 70 años**

gimnasio

lunes

12:30 a 13:30

**Gimnasia 1**

polideportivo  
Eras de St<sup>a</sup> Marina

lunes y  
miércoles

11:00 a 12:00

**Gimnasia 2**

polideportivo  
Eras de St<sup>a</sup> Marina

martes y  
jueves

12:00 a 13:00

**Gimnasia pasiva**

A2

miércoles  
viernes

12:30 a 13:30  
11:30 a 12:30

## 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 18:30  
12:30 a 14:30

**Inteligencias múltiples: atención, memoria, concentración, psicomotricidad y emociones**

**SLOW**

A3

lunes

17:45 a 19:15

**Memoria 1**

**SLOW**

B2

lunes

11:00 a 12:00

**Memoria 2**

B2

miércoles

17:00 a 18:00

**Memoria 3**

B2

miércoles

11:45 a 12:45

**Memoria 4**

D2

miércoles

12:45 a 13:45

**Músico-risoterapia**

gimnasio

miércoles

12:30 a 13:30

**Taichí 1**

gimnasio

lunes y  
miércoles

10:00 a 11:00  
11:00 a 12:00

## SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

Taichí 2	gimnasio	miércoles y jueves	10:00 a 11:00 11:15 a 12:15
Taichí 3	gimnasio	lunes y viernes	11:00 a 12:00 10:00 a 11:00
Yoga 1	gimnasio	martes	10:00 a 11:30
Yoga adaptada  a movilidad reducida	gimnasio	martes	11:30 a 13:00

## ARTES MUSICALES

Coro	gimnasio	miércoles y jueves	18:15 a 20:00 18:00 a 19:15
Iniciación instrumentos de cuerda 1	CD3	martes	10:30 a 11:30
Iniciación instrumentos de cuerda 2	CD3	jueves	10:30 a 11:30
Ronda	CD3	martes y jueves	12:30 a 13:30
Rondalla 	CD3	martes y jueves	11:30 a 12:30
<b>SOLFEO:</b> <b>Iniciación, medio y avanzado</b> <i>Con la Banda Municipal de Música</i>		martes	11:30 a 12:30

## CONCIERTOS DIDÁCTICOS

*Con la Banda Municipal de Música*

fechas a determinar

## ARTES ESCÉNICAS

Bailes línea-salón	gimnasio	lunes	17:00 a 18:00
--------------------	----------	-------	---------------

## ÁREA DEL CONOCIMIENTO

**Temas clave para entender el mundo que nos rodea**



B2

lunes

17:00 a 18:00

**Castilla y León:  
Arquitectura popular, palacios y monasterios**

B2

martes

17:00 a 18:00

**Escritura, lectura y ortografía**



A3

lunes

11:00 a 12:00

**Hablemos de arte: Grupo 1**

B2

martes

10:30 a 11:30

**Hablemos de arte: Grupo 2**

B2

martes

11:35 a 12:35

**Historia de Palencia, patrimonio y personajes: Grupo 1**

B2

martes

18:05 a 19:05

**Historia de Palencia, patrimonio y personajes: Grupo 2**

B2

martes

19:10 a 20:10

**Inglés nivel 1**



B2

jueves

10:30 a 12:30

**Inglés nivel 2**



B2

viernes

10:30 a 12:30

**Iniciación a la informática e internet. PC 2º y 3º trimestre**

C2

jueves

12:30 a 14:00

**Saca partido a tu Smartphone Android. 1º trimestre. Nivel básico**

C2

martes

11:00 a 12:30

**Saca partido a tu Smartphone Android. 1º trimestre. Nivel básico**

C2

martes

12:30 a 13:30

**Saca partido a tu Smartphone Android. 2º trimestre. Nivel medio**

C2

martes

12:30 a 13:30

**Fotografía con móvil**

B2

jueves

17:00 a 18:00

## ÁREA CREATIVA

### Mantenimiento básico del hogar Cuatrimestral

3A miércoles 10:30 a 12:00

### Artes decorativas y metales

3A martes 18:00 a 20:00

### Bricolaje

3B lunes y martes 10:00 a 13:30

lunes a viernes 16:00 a 20:00

### Costura creativa

3E lunes 16:30 a 18:30

### Dibujo y pintura 1\*

4<sup>a</sup> Planta lunes y miércoles 16:15 a 17:45

### Dibujo y pintura 2\*

4<sup>a</sup> Planta viernes 10:00 a 13:00

### Jardinería práctica/doméstica

4<sup>a</sup> Planta Invernadero martes 12:00 a 13:30

### Ecomundo: plantas, reciclaje, alimentos, cosméticos...

4<sup>a</sup> Planta Invernadero jueves 11:30 a 13:00

### Jabones y cremas naturales

3A viernes 11:00 a 13:00

### Retacería

**SLOW**

3E miércoles 18:15 a 20:15

\*Espacios libres de productos químicos nocivos. Solo acrílicos y óleo al agua.

# INFORMÁTICA

## INFORMÁTICA E INTERNET

### **SAN JUANILLO.**

Lunes de 12:00 a 14:00 h.

1<sup>er</sup> Trimestre: Seguridad, compras y trámites por internet

2<sup>º</sup> Trimestre: PC. Correo electrónico e internet (Nivel medio)

### **LA PUEBLA.**

Lunes de 12:00 a 14:00 h.

3<sup>er</sup> Trimestre: Seguridad, compras y trámites por internet

## SACA PARTIDO A TU SMARTPHONE ANDROID

### **LA PUEBLA.**

1<sup>er</sup> trimestre, martes de 11:00 a 12:30: Aprende a utilizar tu smartphone Android. Nivel básico.

1<sup>er</sup> trimestre, martes de 12:30 a 13:30: Aprende a utilizar tu smartphone Android. Nivel básico.

2<sup>º</sup> trimestre, martes de 12:30 a 13:30: Saca partido a tu smartphone Android. Nivel medio.

### **SAN JUANILLO.**

3<sup>er</sup> trimestre, martes de 12:30 a 13:30: Saca partido a tu smartphone Android. Nivel medio.

## INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA E INTERNET. PC

### **SAN JUANILLO.**

Miércoles de 12:30 a 14:00 h.

1<sup>er</sup> Trimestre: Iniciación a la informática (Nivel básico). Conoce bien tu ordenador.

2<sup>º</sup> Trimestre: Iniciación a la informática (Nivel medio). Iniciación al correo electrónico: Gmail.

3<sup>er</sup> Trimestre: Word, creación y edición de textos.



### **LA PUEBLA.**

Jueves de 12:30 a 14:00 h.

2<sup>º</sup> Trimestre: Iniciación a la informática (Nivel básico). Conoce bien tu ordenador.

3<sup>er</sup> 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**.

### BAILE

**Todos los domingos en el Disco Club Chapó**

Horario: de 20:00 a 22:30



### LA PUEBLA

#### **Amistades Joteras**

Viernes de 11:00 a 13:00

Gimnasio

#### **¡Reforzamos la memoria jugando al ajedrez!**

Lunes de 11:30 a 13:00

Aula D2

#### **Tejer con lana, hilar historias**

Miércoles de 17:00 a 19:00

Aula CD3

#### **Avivando recuerdos: ¡Charlamos en francés!**

Miércoles de 11:00 a 12:00

Grupo cerrado

#### **Tertulia bolillera**

Martes o jueves de 17:00 a 19:00

Grupo cerrado

#### **Acordeonistas de La Puebla**

Miércoles de 12:00 a 13:00

Aula CD3

#### **Rondalla solidaria**

Lunes de 11:00 a 13:00

Aula CD3

#### **Manos creativas: Taracea y marquetería**

Lunes de 10:30 a 11:30

Bricolaje

# SLOW

## **SAN JUANILLO**

Soy mayor: herramientas para sentirme bien.

Lunes de 12:30 a 13:30 h.

Temas clave para entender el mundo que nos rodea.

Lunes de 18:20 a 19:20 h.

Teatro.

Martes y jueves de 16:20 a 18:30 h.

Escritura creativa.

Miércoles de 11:00 a 12:30 h.

Memoria 4.

Jueves de 10:00 a 11:00 h.

## **LA PUEBLA**

Escritura, lectura y ortografía

Lunes de 11:00 a 12:00 h.

Memoria 1

Lunes de 11:00 a 12:00 h.

Temas clave para entender el mundo que nos rodea.

Lunes de 17:00 a 18:00 h.

Inteligencias multiples: atención, memoria, concentración, psicomotricidad y emociones.

Lunes de 17:45 a 19:15 h.

Yoga adaptado a movilidad reducida.

Martes de 11:30 a 13:00 h.

Rondalla.

Martes y jueves de 11:30 a 12:30 h.

Retacería.

Miércoles de 18:15 a 20:15 h.

Inglés nivel 1 y 2.

Jueves de 10:30 a 12:30 h.



## **SAN JUANILLO**

Aprendiendo magia para la vida.

Martes de 12:00 a 13:30 h.

Taichí.

Martes y jueves de 10:00 a 11:00 h.

Teatro.

Martes y jueves de 16:20 a 18:30 h.

Manos al papel: origami-papiroflexia.

Jueves de 18:00 a 19:00 h.

Memoria. Todos los talleres.

## **LA PUEBLA**

Músico-risoterapia

Miércoles de 12:30 a 13:30 h.

Jotas.

Viernes de 11:00 a 13:00 h.

Taichí. Todos los talleres.

Memoria. Todos los talleres.

# REQUISITOS / TARIFAS

## 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.

## DERECHO DE ADMISIÓN

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

## TARIFAS TODOS LOS CURSOS:

1:00 hora a la semana:	30€
1:15 hora 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 de informática:**  
Trimestre 30€
- **Talleres de smartphone:**  
Trimestre 1 hora: 18€  
1 hora y media: 25€
- **Curso de inteligencias múltiples:**  
(Incluye materiales) 47€
- **Solfeo y mantenimiento básico del 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 2 de junio al 6 de junio de 2025.**

Horario: de 10:00 a 13:00 h.

## SORTEO PÚBLICO

Viernes día 13 de junio, en el salón de actos de cada Centro.

Horario: a las 10:00 h. en San Juanillo y a las 12:00 h. en La Puebla.

## FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULA

**Del 20 de junio al 27 de junio de 2025.**

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

**Nº 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 el que se matrícula.

Es necesario entregar en el Centro el justificante **de haber hecho el pago de cada matrícula, antes del 30 de junio**. 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: 6 de octubre de 2025
- Día del docente: 31 de octubre de 2025
- Vacaciones de Navidad: del 22 de diciembre de 2025 al 7 de enero de 2026
- Carnavales: 16 y 17 de febrero de 2026
- Vacaciones de Semana Santa: del 27 de marzo al 06 de abril de 2026
- Puente de la Comunidad: 23-24 de abril de 2026
- Fin de curso: 29 de mayo de 2026
- Convivencia: 21 de mayo de 2026

Octubre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Enero						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Marzo						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1		
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## CALEIDOSCOPIO

### II 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 25/26 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:** 20 de abril de 2025

### III 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 13 de febrero a las 12:00 en el salón de actos de la Puebla.

\*Bases completas en el blog: [www.aulasdemayorespalencia.blogspot.com](http://www.aulasdemayorespalencia.blogspot.com)

Centro de Mayores San Juanillo  
C/ Los Robles, 9  
Tels.: 979 718 111 - 670 731 735

Centro de Mayores La Puebla  
C/ Estrada, 9  
Tels.: 979 100 617 - 670 719 976

[www.aulasdemayorespalencia.blogspot.com](http://www.aulasdemayorespalencia.blogspot.com)

DL P 102-2025