

## Finalidad

Promover la adquisición de actitudes, conocimientos y habilidades para optimizar la salud, las capacidades físicas y psíquicas, y alcanzar un nivel adecuado de interacción y desenvolvimiento con el entorno.

## Vida

+activa  
+sana  
+autónoma

*Itinerario  
personalizado de  
envejecimiento activo*

## Actividades

- **Servicio “Date un respiro”**

Servicio gratuito de Asistente Personal para suplir a los cuidador@s que participen en el programa.

- **Intervenciones Psicoterapéuticas individuales y grupales:**

- ‘Activa tu mente’.
- Taller de duelo
- Grupos de autoayuda

- **Intervención Fisioterapéutica**

- Atención individual y grupal.

- **Actividades de ocio y tiempo libre:**

- Gimnasia y Actividad física
- Piscina
- Paseos por Palencia.
- Sábados viajeros
- Talleres de creatividad
- Cine
- Nutrición

- **Apoyo y atención a cuidador@s.**

*\*Las actividades se desarrollarán en diferentes puntos de la ciudad\**

## Destinatari@s

Mayores de 55 años que, por circunstancias puntuales, precisen de apoyo físico, psicológico y/o social



*Evaluación inicial centrada  
en la persona, realizada por  
psicólog@s*

Cuenta con nosotr@s

## FICHA DE INSCRIPCIÓN

### DATOS PERSONALES

Nombre y Apellidos: ..... DNI: .....

Sexo: ..... Fecha de Nacimiento: ...../...../..... Edad: .....

Domicilio: .....

Teléfono/s de contacto: .....

Correo electrónico: .....

### ACTIVIDADES

Marca aquellas actividades que te interesan:

- ☐ Taller de psicoterapia
- ☐ Activa tu mente (diversos horarios)
- ☐ Actividad física
- ☐ Paseos por Palencia
- ☐ Sábados Viajeros : Bodegas Baltanas, montaña...
- ☐ Taller de Duelo en Octubre / Noviembre
- ☐ Taller de Nutrición / cocina en Noviembre / diciembre
- ☐ Talleres de creatividad: reciclado, cuero...
- ☐ Fisioterapia: individual y grupal

FIRMA .....

Una vez cumplimentada la ficha, ENTREGAR en FUNDACION SAN CEBRIAN Plaza Juan XXIII o remitir por correo electrónico a la dirección del Programa "Cuenta con nosotros":

[cuentaconnosotros@fundacionsancebrian.com](mailto:cuentaconnosotros@fundacionsancebrian.com)

Para cualquier duda y/o consulta, estamos a su disposición en el teléfono: 979 706 954 ( Amaya / M. José)

De acuerdo con lo establecido en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre, de Protección de Datos y Garantía de los Derechos Digitales, así como en el Reglamento General de Protección de Datos de la UE (Reglamento UE 2016/679, de 27 de abril) relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, AUTORIZO, al Ayuntamiento de Palencia y a Fundación San Cebrian a utilizar mis datos y la información de carácter personal, exclusivamente para los fines del Programa "Cuenta con nosotros"

## INSCRIPCIÓN ABIERTA

### 1. CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL

Plaza Mariano Timón S/Nº  
979718147  
[www.aytopalencia.es/area/servicios-sociales-municipales](http://www.aytopalencia.es/area/servicios-sociales-municipales).

### 2. CENTROS DE MAYORES

La Puebla: C/Estrada nº9  
979100 617  
San Juanillo: C/Los Robles, 9  
979718 111

### 3.-Fundación San Cebrián

Plaza Juan XXIII, 5 Bajo  
979706954  
[www.fundacionsancebrian.com/portal/cuenta-con-nosotros](http://www.fundacionsancebrian.com/portal/cuenta-con-nosotros)  
[cuentaconnosotros@fundacionsancebrian.com](mailto:cuentaconnosotros@fundacionsancebrian.com)

Un programa de:



Cuenta  
con  
nosotr@s  
+55

Mejora tu salud  
y tu calidad de vida