



Centros Municipales de Mayores

# Programa de actividades 2022-2023



Pintura: Maruja Mallo (1902-1995)



PA  
LEN  
CIA

AYUNTAMIENTO  
Servicios sociales



Universidad Popular  
de Palencia  
Rey Alfonso VIII



Junta de  
Castilla y León



## **SALUDA DEL ALCALDE**

Un año más retomamos con gran ilusión las Aulas de Mayores, con un nuevo programa de actividades para el curso 2022-2023.

Desde el Ayuntamiento de Palencia trabajamos para el bienestar de nuestros mayores, para que, tras una vida de trabajo y servicio a la sociedad, cuenten con actividades que enriquezcan sus opciones de ocio y de formación continua con variedad y diversidad adaptadas a sus necesidades y preferencias.

Es nuestro propósito hacer que las Aulas de Mayores sean un lugar de encuentro, una oportunidad para mantener la mente despierta y el cuerpo activo en el aprendizaje de distintas disciplinas, un espacio para compartir experiencias, vivencias y conocimiento.

Queremos acompañaros esta etapa vital en la que mantenéis el entusiasmo de aprender con una apuesta decidida por las nuevas tecnologías a apoyar a nuestros mayores en su manejo dentro del Programa de Alfabetización. Sois para toda la sociedad un ejemplo de superación y adaptación constante que nos enriquece día a día.

Os animo a todos los que participáis en las Aulas de Mayores a seguir creciendo en sabiduría, esa que desinteresadamente nos aportáis y que es guía de nuestros pasos como el pilar que sois de la sociedad en la que vivimos y a la que fortalecéis con vuestra experiencia y aprendizajes de los sois su viva voz.

Mi felicitación a todos los que diariamente, desde la Concejalía de Servicios Sociales contribuís con dedicación y cariño a la puesta en marcha de las actividades de los Centros Municipales de Personas Mayores, que generan valor y calidad de vida a nuestros mayores. Sin todos vosotros sería imposible conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

Un cordial abrazo,

**Mario Simón  
Alcalde de Palencia**

## **NORMAS DE MATRICULACIÓN:**

### **INSCRIPCIÓN:**

**DEL 1 DE JUNIO AL 7 DE JUNIO de 2022,**  
**HORARIO: de 10:00 A 13:00**

### **SORTEO PÚBLICO:**

**EL VIERNES DÍA 10 DE JUNIO,**  
**EN EL SALÓN DE ACTOS DEL CENTRO**

**HORARIO:**

**\*10:00 EN EL CENTRO DE SAN JUANILLO**  
**\*12:00 EN EL CENTRO DE LA PUEBLA**

### **FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULA:**

**DEL 14 DE JUNIO AL 20 DE JUNIO**

Se acudirá al Centro de Mayores, en horario de 10:00 a 13:30, a recoger el recibo para realizar el pago; el cual será hecho 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 matricula.

Siendo necesario entregar en el Centro el justificante de haber hecho el pago de cada matrícula, antes del 24 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

## **TARIFAS**

♦ **TODOS LOS CURSOS:**

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| • 1:00 HORA A LA SEMANA:  | 30€ |
| • 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:**

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| • TRIMESTRALES    | 30€ |
| • CUATRIMESTRALES | 38€ |

♦ **JOTAS, BOLILLOS, FRANCÉS Y SOLFEO** GRATIS

♦ **CURSO DE ARTE-TERAPIA (1:30H)** 50€  
(Incluye materiales)

♦ **CURSO APRENDIENDO MAGIA PARA LA VIDA**  
(Intergeneracional) 1<sup>er</sup> martes de mes: 15€

♦ **CONOCIMIENTOS BÁSICOS:**

- ⇒ **AULA CULTURAL+GIMNASIA PASIVA** 30€
- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| • AULA CULTURAL (1:30 H) | 30€ |
| • MEMORIA                | 24€ |

♦ **MATRÍCULA REDUCIDA:** 22€  
(Pensión no contributiva, Renta Garantizada de Ciudadanía, Renta activa de inserción, PIE).

Cualquiera de estas situaciones deberá ser justificada documentalmente.

**ÁREA DE MANTENIMIENTO:  
SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA**

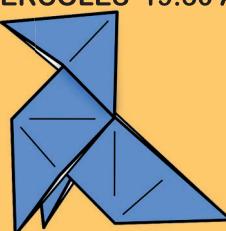
|                                    |           |                                       |  |
|------------------------------------|-----------|---------------------------------------|--|
| <b>GIMNASIA 1</b>                  |           | <b>LUNES Y<br/>GIMNASIO MIÉRCOLES</b> | <b>12:30 A 13:30</b>                   |
| <b>GIMNASIA 2</b>                  |           | <b>MARTES Y<br/>GIMNASIO JUEVES</b>   | <b>12:15 A 13:15</b>                   |
| <b>GIMNASIA PASIVA</b>             |           | <b>MARTES Y<br/>GIMNASIO VIERNES</b>  | <b>11:00 A 12:00<br/>12:30 A 13:30</b> |
| <b>MEMORIA 1</b>                   | <b>A4</b> | <b>LUNES</b>                          | <b>12:00 A 13:00</b>                   |
| <b>MEMORIA 2</b>                   | <b>A3</b> | <b>JUEVES</b>                         | <b>12:00 A 13:00</b>                   |
| <b>MEMORIA 3</b>                   | <b>A4</b> | <b>JUEVES</b>                         | <b>18:30 A 19:30</b>                   |
| <b>MINDFULNESS<br/>Y BIENESTAR</b> | <b>A3</b> | <b>LUNES</b>                          | <b>12:30 A 13:30</b>                   |
| <b>PILATES</b>                     |           | <b>GIMNASIO VIERNES</b>               | <b>10:00 A 11:00</b>                   |
| <b>TAICHI</b>                      |           | <b>MARTES Y<br/>GIMNASIO JUEVES</b>   | <b>10:00 A 11:00</b>                   |
| <b>YOGA</b>                        |           | <b>GIMNASIO VIERNES</b>               | <b>11:00 A 12:00</b>                   |

**¡NOVEDAD!**  
Mejora la artritis, la motricidad fina,  
activa la memoria y ...  
¡es muy DIVERTIDO!

**MANOS AL PAPEL:  
ORIGAMI-PAPIROFLEXIA.  
(Intergeneracional)**

Con Vitoria García

MIÉRCOLES 19:30 A 20:30



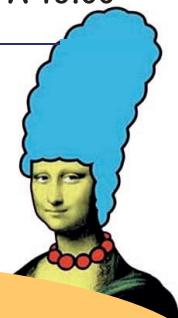
*Si te apetece, ven con las personitas pequeñas de la casa*

**ÁREA DE CONOCIMIENTO**

|                                  |    |           |               |
|----------------------------------|----|-----------|---------------|
| AULA CULTURAL                    | A3 | JUEVES    | 10:00 A 11:30 |
| COCINA                           | A1 | JUEVES    | 17:30 A 19:30 |
| ESCRITURA CREATIVA               | A3 | MIÉRCOLES | 11:00 A 12:30 |
| PERSONAJES DE PALENCIA           | A4 | MIÉRCOLES | 17:00 A 18:00 |
| INFORMÁTICA BÁSICA CUATRIMESTRAL | A1 | MIÉRCOLES | 12:30 A 14:00 |
| INTELIGENCIA EMOCIONAL           | A4 | LUNES     | 17:00 A 18:00 |
| LEER Y ESCRIBIR MEJOR            | A3 | LUNES     | 18:20 A 19:20 |
| PLANTAS MEDICINALES Y AROMÁTICAS | A1 | MARTES    | 18:00 A 19:00 |

**¡NOVEDADES!**

con

*Eliel Santos*

|                                      |    |           |               |
|--------------------------------------|----|-----------|---------------|
| CONOCIENDO CASTILLA Y LEÓN           | A4 | MIÉRCOLES | 10:30 A 11:30 |
| HABLEMOS DE ARTE                     | A4 | MIÉRCOLES | 18:00 A 19:00 |
| HISTORIA DE ESPAÑA A TRAVÉS DEL ARTE | A4 | JUEVES    | 17:00 A 18:30 |

### ÁREA DE CONOCIMIENTO: ARTES ESCÉNICAS.

|                        |                 |                        |  |
|------------------------|-----------------|------------------------|--|
| <u>BAILES DE SALÓN</u> | <u>GIMNASIO</u> | <u>LUNES Y VIERNES</u> | <u>18:15 A 19:15</u><br><u>17:00 A 18:00</u> |
|------------------------|-----------------|------------------------|--|

|               |                       |                        |                      |
|---------------|-----------------------|------------------------|----------------------|
| <u>TEATRO</u> | <u>SALON DE ACTOS</u> | <u>MARTES Y JUEVES</u> | <u>16:30 A 18:30</u> |
|---------------|-----------------------|------------------------|----------------------|

**¡NOVEDAD!**

### HISTORIA Y CULTURA DEL PUEBLO GITANO



MIÉRCOLES DE 12:00 A 13:00  
AULA 4

### ÁREA CREATIVA

|                          |           |               |                      |
|--------------------------|-----------|---------------|----------------------|
| <u>ARTES DECORATIVAS</u> | <u>A3</u> | <u>JUEVES</u> | <u>18:00 A 20:00</u> |
|--------------------------|-----------|---------------|----------------------|

|                                      |           |                            |                      |
|--------------------------------------|-----------|----------------------------|----------------------|
| <u>DIBUJO Y PINTURA<br/>(MAÑANA)</u> | <u>A2</u> | <u>MARTES Y<br/>JUEVES</u> | <u>10:00 A 12:00</u> |
|--------------------------------------|-----------|----------------------------|----------------------|

|                                     |           |                             |                      |
|-------------------------------------|-----------|-----------------------------|----------------------|
| <u>DIBUJO Y PINTURA<br/>(TARDE)</u> | <u>A2</u> | <u>MARTES Y<br/>VIERNES</u> | <u>16:00 A 18:00</u> |
|-------------------------------------|-----------|-----------------------------|----------------------|

|                            |           |               |                      |
|----------------------------|-----------|---------------|----------------------|
| <u>METALES Y BISUTERIA</u> | <u>A3</u> | <u>MARTES</u> | <u>10:30 A 12:30</u> |
|----------------------------|-----------|---------------|----------------------|

## CENTRO DE MAYORES "LA PUEBLA"

### **ÁREA DE MANTENIMIENTO: SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA**

**¡NOVEDAD!**

*Desarrollo personal, expresión emocional, estimulación de la memoria...*



*Con Merche Albillo*

#### **ARTE TERAPIA**

4<sup>a</sup> PLANTA

LUNES

17:45 A 19:15

|                    |  |                      |                                |
|--------------------|--|----------------------|--------------------------------|
| GIMNASIA 1         | POLIDEPORTIVO<br>ERAS DE ST <sup>a</sup> MA-<br>RINA | LUNES Y<br>MIÉRCOLES | 11:00 A 12:00                  |
| GIMNASIA 2         | POLIDEPORTIVO<br>ERAS DE ST <sup>a</sup> MA-<br>RINA | MARTES Y<br>JUEVES   | 12:00 A 13:00                  |
| MEMORIA 1          | 2B   | LUNES                | 11:00 A 12:00                  |
| MEMORIA 2          | 2B   | MIÉRCOLES            | 17:00 A 18:00                  |
| MEMORIA 3          | 2B   | MIÉRCOLES            | 12:00 A 13:00                  |
| MEMORIA 4          | 2D   | JUEVES               | 12:00 A 13:00                  |
| MUSICO-RISOTERAPIA | GIMNASIO   | MIÉRCOLES            | 12:30 A 13:30                  |
| TAICHÍ 1           | GIMNASIO   | LUNES Y<br>MIÉRCOLES | 10:00 A 11:00<br>11:00 A 12:00 |
| TAICHÍ 2           | GIMNASIO   | JUEVES               | 11:15 A 12:15                  |
| TAICHÍ 3           | GIMNASIO   | LUNES Y<br>VIERNES   | 11:00 A 12:00<br>10:00 A 11:00 |
| YOGA 1             | GIMNASIO   | MARTES               | 10:00 A 11:30                  |
| YOGA 2             | GIMNASIO   | MARTES               | 11:30 A 13:00                  |

## ÁREA DE CONOCIMIENTO

### ¡NOVEDAD!

Punto de encuentro para los y las amantes de la literatura.

EN LA 4º:

### "CAFÉ LITERARIO"



*Con Candido Abril*

4º MARTES 18:00 A 19:00  
PLANTA

AULA CULTURAL 2B LUNES 17:00 A 18:00

CONOCIENDO CASTILLA Y LEÓN 2B MARTES 17:00 A 18:00

ESCRITURA, LECTURA,  
ORTOGRAFÍA 3A LUNES 11:30 A 12:30



### ¡NOVEDAD!

*Con Francisco Azurza*

FRANCÉS 2D MIÉRCOLES 11:00 A 12:00

HABLEMOS DE ARTE 1 2B MARTES 10:30 A 11:30

HABLEMOS DE ARTE 2 2B MARTES 11:40 A 12:40

HISTORIA DE PALENCIA,  
PATRIMONIO Y PERSONAJES 1 2B MARTES 18:10 A 19:10

HISTORIA DE PALENCIA,  
PATRIMONIO Y PERSONAJES 2 2B MARTES 19:20 A 20:20

INGLES NIVEL 1 2B JUEVES 10:30 A 12:30

INGLES NIVEL 2 2B VIERNES 10:30 A 12:30

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA E  
INTERNET : 1º PC/ 2º TABLET 2C JUEVES 12:30 A 14:00

PRENSA Y ACTUALIDAD 2B JUEVES 17:00 A 18:00

## ÁREA DE CONOCIMIENTO: ARTES MUSICALES



| CORO                                   | GIMNASIO | JUEVES             | MIÉRCOLES Y 18:15 A 20:00<br>18:00 A 19:15 |
|--|----------|--------------------|--|
| INICIACIÓN INSTRUMENTOS<br>DE CUERDA 1 | 3CD      | MARTES             | 10:30 A 11:30                              |
| INICIACIÓN INSTRUMENTOS<br>DE CUERDA 2 | 3CD      | JUEVES             | 10:30 A 11:30                              |
| RONDA                                  | 3CD      | MARTES Y<br>JUEVES | 12:30 A 13:30                              |
| RONDALLA                               | 3CD      | JUEVES             | MARTES Y<br>11:30 A 12:30                  |
| <b>SOLFEO</b>                          |          |                    |  |
| <b>CONCIERTOS DIDÁCTICOS</b>           |          |                    | HORARIO A DETERMINAR                       |

*Con la Banda Municipal de Música*

## ÁREA DE CONOCIMIENTO: ARTES ESCÉNICAS

|                 |          |         |               |
|-----------------|----------|---------|---------------|
| BAILES DE SALÓN | GIMNASIO | VIERNES | 18:15 A 19:15 |
|-----------------|----------|---------|---------------|

### JOTAS

*Con Eduardo Ausín*

|          |         |               |
|----------|---------|---------------|
| GIMNASIO | VIERNES | 11:00 A 13:00 |
|----------|---------|---------------|



### **ÁREA DE CREATIVIDAD**

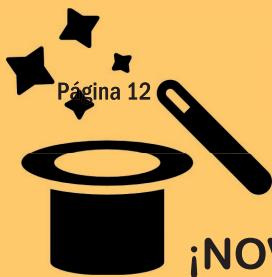
|  |                                 |                      |  |
|--|---------------------------------|----------------------|--|
| ARTES DECORATIVAS  | 3CD                             | MARTES               | 18:00 A 20:00  |
| <b>BOLILLOS Y VAINICAS</b><br><i>Con Elena Valtierra</i> |                                 |                      |  |
|  | 3CD                             | JUEVES               | 16:30 A 19:30  |
| BRICOLAJE  | 3B                              | LUNES A VIERNES      | 10:00 A 13:30<br>16:00 A 20:00   |
| CORTE Y DISEÑO   | 3E                              | LUNES                | 16:30 A 18:30  |
| DIBUJO Y PINTURA 1                                       | 4 <sup>a</sup> PLANTA           | LUNES<br>Y MIÉRCOLES | 14:00 A 15:30<br>16:15 A 17:45   |
| DIBUJO Y PINTURA 2                                       | 4 <sup>a</sup> PLANTA           | VIERNES              | 10:00 A 13:00  |
| JARDINERIA 1   | 4 <sup>a</sup> INVERNA-<br>DERO | MARTES               | 12:00 A 13:30  |
| JARDINERIA 2   | 4 <sup>a</sup> INVERNA-<br>DERO | JUEVES               | 11:30 A 13:00  |
| METALES Y BISUTERIA                                      | 3A                              | VIERNES              | 11:00 A 13:00  |
| RETACERÍA  | 3E                              | MIÉRCOLES            | 18:15 A 20:15  |

### **ÁREA DE CONOCIMIENTO: INFORMÁTICA**

**CENTROS DE LA PUEBLA Y SAN JUANILLO  
TALLER TRIMESTRAL DE INFORMÁTICA**

**ESPAZIO DIGITAL DE LA JCYL**

**LUNES DE 12:00 A 14:00**



**¡NOVEDAD!**

**CAFETERÍA DE SAN JUANILLO**  
*Con Julian y Almudena*

**¡PRIMER MARTES LECTIVO de cada mes!**

Taller intergeneracional:

# **APRENDIENDO MAGIA PARA LA VIDA**

*Con Juanjo Mendoza*

**HORA: DE 11:00 A 13:00**



**No faltes a esta magnífica cita**

**mensual:**

**Ven con tus hij@s, con tus  
cuidador@s  
¡pero VEN!**

# CALENDARIO CURSO 2022-2023

Página 13

INICIO : .....

10 DE OCTUBRE DE 2022

FIN DE CURSO: .....

31 DE MAYO DE 2023

EXPOSICIÓN

DE TRABAJOS: .....

15 A 19 DE MAYO 2023

CONVIVENCIA: .....

25 DE MAYO 2023

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

2023

Vacaciones de Navidad

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

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

Vacaciones  
de Semana  
Santa

## MAGIA Y GASTRONOMÍA- PRIMEROS MARTES MES:

- 11 de octubre 2022
- 8 de noviembre 2022
- 13 de diciembre 2022
- 10 de enero 2023
- 7 de febrero 2023
- 7 de marzo 2023
- 11 de abril 2023
- 9 de mayo 2023

## **CAFETERÍA DE LA PUEBLA**

*Con Pablo y Sandra*

DESCUBRE Y SABOREA NUESTRA

# **¡GASTRONOMÍA PALENTINA!**

**PRIMER MARTES** lectivo de cada mes  
¡No faltes, a la hora del vermut!

**CONFERENCIA :**      **HORA: 11:30**  
**TAPEO:**                      **HORA: 12:00**



**SER SOCIO/A****REQUISITOS PARA HACERSE SOCIO/A:**

Es requisito imprescindible para la matrícula de los dos Centros Municipales de Mayores, “La Puebla” y “San Juanillo”, **estar en posesión del carné de socio o socia** de cualquiera de dichos Centros.

Quien no lo tenga, podrá adquirir -gratuitamente- esta condición:

1. Siendo pensionista, (o prejubilado), mayor de 55 años,
2. Siendo mayor de 60 años en situación de desempleo.

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

- Dos fotografías actualizadas.
- Fotocopia del DNI

**DERECHO DE ADMISIÓN**

En estos Centros se reserva el Derecho de Admisión de personas que alteren la convivencia, buena armonía y desarrollo de actividades y grupos, tanto dentro del Centro, como en las actividades complementarias que se programen fuera del aula.



# Centros Municipales de Mayores

CENTRO DE MAYORES "S. JUANILLO". C/LOS ROBLES, 9  
Tfno: 979 718111 / 670 731 735

CENTRO DE MAYORES "LA PUEBLA" C/ ESTRADA N° 11  
Tfno 979 100617 / 670 71 99 76



Pintura: Maruja Mallo (1902-1995)



AYUNTAMIENTO  
Servicios sociales



Universidad Popular  
de Palencia  
Rey Alfonso VIII

