



PA
LEN
CIA

Centros Municipales de Mayores

Programa de actividades 2022-2023



Pintura: Maruja Mallo (1902-1995)



PA
LEN
CIA

AYUNTAMIENTO
Servicios sociales



Universidad Popular
de Palencia
reyAlfonsoVII



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 MATRICULA:

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 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 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^{er} 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

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

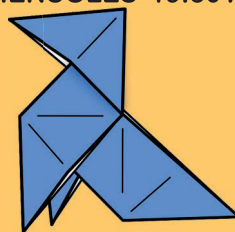
¡NOVEDAD!

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

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

Con Vitoria Garcia

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

Elisel 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.

BAILES DE SALÓN	GIMNASIO	LUNES Y	18:15 A 19:15
		VIERNES	17:00 A 18:00

TEATRO	SALON DE ACTOS	MARTES Y	
		JUEVES	16:30 A 18:30

¡NOVEDAD!**HISTORIA Y CULTURA
DEL PUEBLO GITANO**

MIÉRCOLES DE 12:00 A 13:00
AULA 4

**ÁREA CREATIVA**

ARTES DECORATIVAS	A3	JUEVES	18:00 A 20:00
-------------------	----	--------	---------------

DIBUJO Y PINTURA (MAÑANA)	A2	MARTES Y JUEVES	10:00 A 12:00
------------------------------	----	--------------------	---------------

DIBUJO Y PINTURA (TARDE)	A2	MARTES Y VIERNES	16:00 A 18:00
-----------------------------	----	---------------------	---------------

METALES Y BISUTERIA	A3	MARTES	10:30 A 12:30
---------------------	----	--------	---------------

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

¡NOVEDAD!

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

Con Merche Albillo



ARTE TERAPIA

4ª PLANTA

LUNES

17:45 A 19:15

	POLIDEPORTIVO ERAS DE STª MA- RINA	LUNES Y MIÉRCOLES	11:00 A 12:00
GIMNASIA 1			
	POLIDEPORTIVO ERAS DE STª MA- RINA	MARTES Y JUEVES	12:00 A 13:00
GIMNASIA 2			
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
		LUNES Y	10:00 A 11:00
TAICHÍ 1	GIMNASIO	MIÉRCOLES	11:00 A 12:00
		MIÉRCOLES Y	10:00 A 11:00
TAICHÍ 2	GIMNASIO	JUEVES	11:15 A 12:15
		LUNES Y	11:00 A 12:00
TAICHÍ 3	GIMNASIO	VIERNES	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.



Con Candido Abril

EN LA 4ª:

"CAFÉ LITERARIO"

4ª 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	MIÉRCOLES Y JUEVES	18:15 A 20:00 18:00 A 19:15
INICIACIÓN INSTRUMENTOS DE CUERDA 1	3CD	MARTES	10:30 A 11:30
INICIACIÓN INSTRUMENTOS DE CUERDA 2	3CD	JUEVES	10:30 A 11:30
RONDA	3CD	MARTES Y JUEVES	12:30 A 13:30
RONDALLA	3CD	MARTES Y JUEVES	11:30 A 12:30

SOLFEO

CONCIERTOS DIDÁCTICOS

HORARIO A DETERMINAR

Con la Banda Municipal de Musica

**ÁREA DE CONOCIMIENTO:
ARTES ESCÉNICAS**

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


JOTAS

Con Eduardo Ausin

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



ÁREA DE CREATIVIDAD

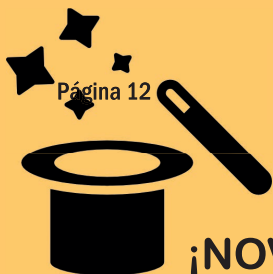
ARTES DECORATIVAS	3CD	MARTES	18:00 A 20:00
BOLILLOS Y VAINICAS			
<i>Con Elena Valtierra</i>	3CD	JUEVES	16:30 A 19:30
			10:00 A 13:30
BRICOLAJE	3B	LUNES A VIERNES	16:00 A 20:00
CORTE Y DISEÑO	3E	LUNES	16:30 A 18:30
		LUNES	
DIBUJO Y PINTURA 1	4ª PLANTA	Y MIÉRCOLES	16:15 A 17:45
DIBUJO Y PINTURA 2	4ª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

ESPACIO DIGITAL DE LA JCYL

LUNES DE 12:00 A 14:00



Página 12

CAFETERÍA DE SAN JUANILLO

Con Julian y Almudena

¡NOVEDAD!

¡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
10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	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	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

Vacaciones de Navidad

2023

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 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	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	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	MAYO
L M M J V S D	L M M J V S D
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	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

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

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 Nº 11
Tfno 979 100617 / 670 71 99 76



Pintura: Maruja Mallo (1902-1995)



**PA
LEN
CIA**

AYUNTAMIENTO
Servicios sociales



Universidad Popular
de Palencia
reyAlfonsoVII



Junta de
Castilla y León