



Centros Municipales de Mayores

Servicios y Programa de actividades 2023-2024



PA
LEN
CIA

AYUNTAMIENTO
Concejalía de Servicios Sociales



Universidad Popular
de Palencia
Rcya Alfonso VIII





Saluda del Alcalde

Bienvenidos un año más a las actividades de los Centros Municipales de Mayores con un nuevo e ilusionante programa que presentamos para el curso 2023-2024.

Desde el Ayuntamiento de Palencia trabajamos para el bienestar de nuestros mayores, para que cuenten con actividades que enriquezcan su tiempo de ocio y de formación continua con variedad y diversidad para estar y sentirse activos y contribuir para hacer una ciudad más dinámica.

Este curso reforzamos las clases de Tecnología de la Información y la Comunicación, con el aprendizaje del manejo de soportes informáticos; ordenadores, tables, añadiendo los dispositivos móviles, atendiendo así a vuestra demanda, con el claro objetivo de cubrir vuestras necesidades ante la continua implantación en la sociedad de aplicaciones y conseguir vuestra plena integración en la sociedad digital y contribuir a la eliminación de la incertidumbre que os generan las nuevas tecnologías aplicadas a las gestiones cotidianas.

Ampliamos los talleres intergeneracionales posibilitando la participación, no solo a las familias y sus cuidadores, sino también a los escolares de primaria para cumplir el objetivo de ser generadores de la cultura de entendimiento, estableciendo así una doble relación continuada entre diferentes generaciones que potencia el aprendizaje y la vitalidad de las personas mayores generando su integración en la comunidad, mientras que los niños enriquecen sus habilidades sociales, aprenden tolerancia y empatía con las personas mayores.

Iniciamos un nuevo espacio de aprendizaje, la Escuela Slow, que cumple con la motivación y deseos que los alumnos nos han trasladado, para adquirir el conocimiento con un ritmo amable y respetuoso con los diferentes procesos de envejecimiento.

El programa de este curso aúna los esfuerzos de grandes profesionales con el aval de la colaboración institucional entre la Junta de Castilla y León y la Universidad Popular de Palencia.

Todas las personas que componen el equipo de los Centros Municipales de Mayores desempeñan con gran empatía ser facilitadores de la participación, como nexo de unión entre los centros como punto de encuentro y la mejor oferta de actividades, ofreciendo la oportunidad de mantener la mente despierta, el cuerpo activo y el desarrollo de las habilidades para el aprendizaje efectivo.

Os animo a todos los que participáis en los Centros Municipales de Mayores a seguir creciendo en sabiduría, a compartir experiencias, vivencias y conocimiento en un entorno amable y seguro. Y continuar fomentando la solidaridad y los valores que generen inclusión.

Mi agradecimiento y 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 en los Centros de Mayores porque generáis calidad de vida y mantenéis la proactividad y la mejora en las actividades diarias. Sin todos vosotros sería imposible conseguir los objetivos que nos hemos marcado.

Un cordial abrazo,
Mario Simón, *Alcalde de Palencia*

Saluda del Alcalde	2
Presentación	4
Centro de Mayores SAN JUANILLO . .	6
Salud física y psíquica	7
Área del conocimiento	8
Artes escénicas	8
Área creativa	9
Centro de Mayores LA PUEBLA	10
Salud física y psíquica	11
Artes musicales	12
Artes escénicas	12
Área del conocimiento	13
Área creativa	14
Informática.	15
Escuela Slow / Intergeneracionales . .	16
Requisitos / Tarifas	17
Matrícula	18
Calendario	19



Presentación

Elaborar una estrategia base para la planificación de la atención a las personas mayores en la ciudad de Palencia es una travesía de investigación, acuerdos y trabajo fructífero pero largo. El escenario de la capital muestra un alto envejecimiento de los habitantes que, como el resto de la población, deben gozar de la ciudadanía plena y participar activamente de manera integral en la sociedad (Subirats). Por supuesto, el logro de la ciudadanía plena depende de la cobertura de las necesidades básicas individuales, atendiendo a las diversas capacidades y limitaciones, por eso una estrategia conlleva intervenciones en ámbitos muy dispares. Poco a poco, se irá completando el camino hacia una ciudad amigable con las personas mayores.

El programa de servicios y actividades que tienes en tus manos es el resultado de la labor conjunta entre el Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento, el profesorado y las socias y socios de los dos Centros Municipales de personas mayores. Las áreas y la metodología elegidas asumen las líneas de intervención establecidas a nivel internacional, estatal, autonómico y local, como la promoción de la autonomía, el envejecimiento activo y saludable, las relaciones intergeneracionales, el aprendizaje a lo largo de la vida, mitigar la soledad o eliminar el edadismo. Estructurado por áreas, intenta impulsar todo el potencial físico, cognitivo, creativo, emocional, social y de participación en los propios centros y en el entorno, respetando los deseos, capacidades y necesidades individuales. Envejecer tiene que ser una experiencia positiva.

Se inaugura el proyecto **“Escuela Slow”**. Esta pedagogía busca adaptar el ritmo educativo a los ritmos del aprendizaje individual del alumnado. La metodología elegida para estos talleres estará basada en el método por proyectos iniciado por John Dewey y Alice Chipman que, no solo organiza los contenidos bajo un enfoque globalizador y centrado en los intereses y experiencias de las personas participantes, sino que son involucradas en el proceso de planificación, producción y comprensión. Estos talleres tomarán



forma de manera consensuada y colaborativa, a ritmo amable, desterrando la prisa sin sentido de la sociedad actual. Será un aprendizaje centrado en la persona, disfrutado, sosegado, práctico y respetuoso con los diferentes procesos de envejecimiento, en la que el alumnado es el protagonista. Todo el profesorado que participa en este nuevo proyecto está volcado en la preparación y el diseño. Os aseguramos una experiencia fascinante.

Se refuerzan los talleres de **conocimiento de las TIC**, tan necesarias en el día a día, con cursos trimestrales de ordenador, tablet y móvil.

Se amplían los **talleres intergeneracionales**, incluyendo un curso experimental con la participación de alumnado de primaria, donde se potenciará el intercambio de saberes y experiencia, la empatía, la tolerancia, la integración en la comunidad y la diversión.

Finalizaremos el proyecto artístico **contra el edadismo, “Mi delito es... mi mejor cualidad”** en el que han participado más de 100 personas socias de los centros, con la exposición de las fotografías y con una invitación expresa a la reflexión sobre la discriminación por razón de edad.

Finalmente está en proyecto **un estudio sobre la incidencia de la soledad** no deseada en las personas mayores residentes en la capital.

Queda mucho por construir, pero trabajamos paso a paso sin perder el objetivo de mejorar la vida de las personas mayores de la ciudad de Palencia, favorecer su autonomía personal y participación social, desde el marco del envejecimiento activo, promoviendo una ciudad para todas las edades.

Equipo Área de Mayores,
Ayuntamiento de Palencia

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: 10:00 a 20:45 h.
(no festivos)

Sábados: 10:00 a 14:45 h.



CAFETERÍA

De lunes a viernes:

10:00 a 20:45 h.
(no festivos)

Sábados:

10:00 a 20:45 h.



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.

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.



PODOLOGÍA

Información y cita previa en
conserjería (979 718 111)

Miércoles y viernes: 09:30 a 12:00 h.

SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

Bingo. Activa tu memoria
Colaboración AFACYL cafetería miércoles 19:00 a 20:00

Gimnasia 1 Campos Góticos lunes y miércoles 12:30 a 13:30

Gimnasia 2 Campos Góticos martes y jueves 12:15 a 13:15

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.

NUEVO

ENERO 24

gimnasio lunes 12:30 a 14:00
 viernes 16:30 a 18:00

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

Memoria 4 **SLOW** A3 jueves 10:00 a 11:00

Mindfulness y bienestar **SLOW** A3 lunes 12:30 a 13:30

Pilates gimnasio viernes 10:00 a 11:00

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

Yoga gimnasio viernes 11:00 a 12:30

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 **SLOW** A3 miércoles 11:00 a 12:30

Grandes maestros de Castilla y León A4 miércoles 10:30 a 11:30

Historia de España a través del arte A4 jueves 17:00 a 18:30

Iniciación a la informática e internet. PC A1 miércoles 12:30 a 14:00
1^{er} y 2^o trimestre

Iniciación a la informática e internet. Tablet A1 miércoles 12:30 a 14:00
3^{er} trimestre

Personajes de Palencia A4 miércoles 17:15 a 18:15

Plantas medicinales y aromáticas A1 martes 18:00 a 19:00

Saca partido a tu Smartphone Android. **NUEVO** A1 martes 12:30 a 13:30
3^{er} trimestre. Nivel medio

Temas clave para entender el mundo que nos rodea **SLOW** A3 lunes 18:20 a 19:20

ARTES ESCÉNICAS

Bailes de salón 1 gimnasio lunes 18:15 a 19:15

Bailes de salón 2 gimnasio viernes 17:00 a 18:00

Teatro **SLOW** salón de actos martes y jueves 16:30 a 18:30

ÁREA CREATIVA

Aprendiendo magia
para la vida

cafetería

martes

12:00 a 13:30

Artes decorativas

A3

jueves

10:30 a 12:30

Dibujo y pintura

A2

martes y jueves

10:00 A 12:00

Dibujo y pintura

A2

martes y viernes

16:00 A 18:00

Metales y bisutería

A3

martes

10:30 A 12:30

CURSO DE COCINA

Aprende en tu propio fogón.

NUEVO

Lugar: EFIDES
(C. Republica Dominicana, s/n.)
Línea de autobus 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: 10:00 a 20:45 h.
(no festivos)

Sábados: 10:00 a 15:00 h.



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,
661 453 695).



PODOLOGÍA

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

SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA

**Ajedrez para mayores:
entrenando tu memoria
y concentración!**

NUEVO

Con César Valverde

CD3

lunes

11:30 a 13:00

Gimnasia 1

polideportivo
Eras de Stª Marina

lunes y
miércoles

11:00 a 12:00

Gimnasia 2

polideportivo
Eras de Stª Marina

martes y
jueves

12:00 a 13:00

Gimnasia pasiva

A2

viernes

11:15 a 12:15

Gimnasia virtual

NUEVO

1. Rutinas de mantenimiento
suave. Varios niveles

ENERO 24

2. Rutinas de fortalecimiento
y recuperación de masa
muscular. Varios niveles

gimnasio

lunes
viernes

12:30 a 14:00

16:30 a 18:00

3. Rutinas de ejercicios sentados
en sillas. Varios niveles

4. Relajación/respiración.

**Inteligencias múltiples: aten-
ción, memoria, concentración,
psicomotricidad y emociones**

SLOW

NUEVO

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

12:00 a 13:00

Memoria 4

D2

jueves

12:00 a 13:00

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 **SLOW** **NUEVO** gimnasio martes 11:30 a 13:00

ARTES MUSICALES

Acordeón.
Con Pedro Arroyo CD3 miércoles 12:00 a 13:00

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 **SLOW** CD3 martes y jueves 11:30 a 12:30

SOLFEO:

Iniciación, medio y avanzado martes 10:00 a 11:00
Con la Banda Municipal de Música

CONCIERTOS DIDÁCTICOS

Con la Banda Municipal de Música

fechas a determinar

ARTES ESCÉNICAS

Bailes de salón gimnasio viernes 18:15 a 19:15

Jotas gimnasio viernes 11:00 a 13:00
Con Eduardo Ausín

ÁREA DEL CONOCIMIENTO

Temas clave para entender el mundo que nos rodea **SLOW** B2 lunes 17:00 a 18:00

Grandes maestros de Castilla y León B2 martes 17:00 a 18:00

Escritura, lectura y ortografía **SLOW** A3 lunes 11:00 a 12:00

Francés.
Con Francisco Azurza D2 miércoles 10:00 a 11:00

Francés continuación.
Con Francisco Azurza D2 miércoles 11:00 a 12:00

Hablemos de arte 1 B2 martes 10:30 a 11:30

Hablemos de arte 2 B2 martes 11:35 a 12:35

Historia de Palencia, patrimonio y personajes 1 B2 martes 18:05 a 19:05

Historia de Palencia, patrimonio y personajes 2 B2 martes 19:10 a 20:10

Inglés nivel 1 **SLOW** B2 jueves 10:30 a 12:30

Inglés nivel 2 B2 viernes 10:30 a 12:30

Iniciación a la informática e internet. PC
1^{er} y 2^o trimestre C2 jueves 12:30 a 14:00

Iniciación a la informática e internet. Tablet
3^{er} trimestre C2 jueves 12:30 a 14:00

Saca partido a tu Smartphone Android.
1^{er} trimestre. Nivel básico **NUEVO** C2 martes 12:30 a 13:30

Saca partido a tu Smartphone Android.
2^o trimestre. Nivel medio **NUEVO** C2 martes 12:30 a 13:30

Prensa y actualidad B2 jueves 17:00 a 18:00

ÁREA CREATIVA

**Aprende a tejer
con lana y aguja**

NUEVO

Con Margarita Capdevila

3E

miércoles

17:00 a 19:00

Artes decorativas

3A

martes

18:00 a 20:00

Bolillos y vainicas (2 grupos)

Con Elena Valtierra

3E

martes

16:30 a 19:30

3E

jueves

16:30 a 19:30

Bricolaje

3B

lunes a
viernes

10:00 a 13:30
16:00 a 20:00

Corte y diseño

3E

lunes

16:30 a 18:30

Dibujo y pintura 1

4ª Planta

lunes y
miércoles

16:15 a 17:45

Dibujo y pintura 2

4ª Planta

viernes

10:00 a 13:00

**Jardinería
práctica/doméstica**

NUEVO

4ª Planta
Invernadero

martes

12:00 a 13:30

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

4ª Planta
Invernadero

jueves

11:30 a 13:00

Metales y bisutería

3A

viernes

11:00 a 13:00

Retacería

SLOW

3E

miércoles

18:15 a 20:15

Colaboración con el proyecto “Palencia en Grande”.

El alumnado que participe en este proyecto plurianual,
tiene reservada plaza en pintura.

INFORMÁTICA

INFORMÁTICA E INTERNET CYL DIGITAL.

Lunes de 12:00 a 14:00 h.
(C. San Marcos, 2 - 34001 Palencia)



1^{er} Trimestre: Iniciación a la informática.

1. Introducción: conoce tu ordenador.
2. Iniciación a Windows 10.

2^o Trimestre: Iniciación a internet, búsquedas y correo electrónico.

1. Iniciación a internet. (Nivel básico).
2. Iniciación al correo electrónico: Gmail.

3^{er} Trimestre: Internet como herramienta de comunicación y apoyo en nuestro día a día.

1. La privacidad y seguridad en internet.
2. El comercio electrónico en la sociedad actual. Compras/ventas seguras en internet. La banca online.
3. Comunicación online: google meet y otras salas de reunión.
4. Trámites y gestiones online.

SACA PARTIDO A TU SMARTPHONE ANDROID

LA PUEBLA.
Martes de 12:30 a 13:30 h.

- 1^{er} Trimestre: Aprende a utilizar tu Smartphone Android. (Nivel básico).
- 2^o Trimestre: Saca partido a tu Smartphone Android. (Nivel medio).

SAN JUANILLO.
Martes de 12:30 a 13:30 h.

- 3^{er} Trimestre: Saca partido a tu Smartphone Android. (Nivel medio).

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA E INTERNET. PC Y TABLET

SAN JUANILLO.
Miércoles de 12:30 a 14:00 h.

LA PUEBLA.
Jueves de 12:30 a 14:00 h.

- 1^{er} Trimestre: Iniciación a la informática. (Nivel básico).
Conoce bien tu ordenador
- 2^o Trimestre: Correo electrónico e internet. (Nivel medio).
Iniciación al correo electrónico: Gmail.
- 3^{er} Trimestre: Navega desde tu tablet.
Aplicaciones interesantes.
Introducción al mundo de las Tablets.



SLOW

SAN JUANILLO

Mindfulness y bienestar.

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 múltiples: 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.

Jueves de 10:30 a 12:30 h.

INTERGENERACIONAL



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.

DESCUBRE Y SABOREA NUESTRA

¡GASTRONOMÍA PALENTINA!

Primer miércoles lectivo de cada mes en la cafetería de la Puebla.

¡No faltes, a la hora del vermut!

Conferencia: 11:30 h.

Tapeo: 12:00 h.



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.

Se puede adquirir gratuitamente si eres:

- Pensionista o prejubilado, mayor de 55 años.
- Mayor de 60 años en situación de desempleo.

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

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

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 €
1:30 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 18 €
- **Curso de inteligencias múltiples:** 47 €
(Incluye materiales)
- **Acordeón, ajedrez, bolillos, francés, jotas, solfeo y tejido con lana:** 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 documental-
talmente.



MATRÍCULA

INSCRIPCIÓN

Del 1 de junio al 7 de junio de 2023.

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

SORTEO PÚBLICO

Martes 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 15 de junio al 20 de junio de 2023.

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 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 organización interna del programa.

CALENDARIO

- **Inicio de curso:** 9 de octubre de 2023
- **Fin de curso:** 31 de mayo de 2024
- **Exposición de trabajos:** 13 a 17 de mayo de 2024
- **Convivencia:** 23 de mayo de 2024
- **Vaciones de Navidad:** del 23 de diciembre de 2023 al 7 de enero de 2024
- **Vaciones de Semana Santa:** del 23 de marzo al 2 de abril de 2024
- ★ **Charlas/vermú (Gastronomía palentina)** en cafetería de la Puebla.
 Miércoles: 11 octubre, 8 noviembre, 13 de diciembre, 10 enero, 7 febrero, 6 marzo, 10 abril y 8 mayo.
Conferencia: 11:30 h. **Tapero:** 12:00 h.

OCTUBRE

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

NOVIEMBRE

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
		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

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
					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

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
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

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
			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			

MARZO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
					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

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
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					

MAYO

Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab	Dom
		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		



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.aulademayorespalencia.blogspot.com



AYUNTAMIENTO
Concejalía de Servicios Sociales



Universidad Popular
de Palencia
Rey Alfonso VIII



Junta de
Castilla y León