

HOJA INFORMATIVA MES DE NOVIEMBRE

ACTIVIDADES DESTACADAS



**AYTO.
FRÓMISTA**

NUEVO HORARIO DE ATENCIÓN EN LA CASA DE CULTURA para este MES:

Mañanas :9:30 a 14:30 h.

Tardes:

Lunes de 17:00 a 19:00 h.

Miércoles de 17:00 a 18:00 h.

Jueves de 17:00 a 19:00 h.

PARTIDOS de FÚTBOL DEL CD. FRÓMISTA EN CASA a las 16:00 h.

DOMINGO 10: CD Frómista-CDF Barrio Ave María 16.00h

DOMINGO 24 : CD. Frómista CD. Herrera de Pisuerga.

Comienza la **LIGA DE FÚTBOL-SALA INTER PUEBLOS** de Diputación con la participación del equipo local INTER FRÓMISTA. Se juega en Osorno.

DOMINGO 17 a las 19.30 h contra Villasaracino.
DOMINGO 24 a las 18.30 h contra Osorno.

COLABORA:



DIPUTACIÓN DE PALENCIA

ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO, lunes y jueves de 19:30 a 20:30 h en el salón de actos del Ayuntamiento.

PILATES, lunes y miércoles de 19:30 a 20:30 h. Casa de Cultura "Pilar Pulgar".

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO TERCERA EDAD, martes a las 18:00 h y miércoles 16:30 h. Salón de actos.

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

CURSO DE CONTROL POSTURAL PARA EVITAR PROBLEMAS DE SALUD: cervicales, ciática, hernias, etc. Comienzo el día 7 hasta el 5 de diciembre. Solo los **jueves de 18:45 a 20:15 h** en la Casa de Cultura "Pilar Pulgar". Organiza CEAS Frómista-Astudillo. Inscripciones en el Ayuntamiento.

JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN: "INTERNET SEGURO Y MENOR RIESGO". Lunes 18 de 17:00 a 19:00 h para jóvenes a partir de 12 años. Miércoles 20 para padres/madres o interesados/as de 18:00 a 20:00. Lugar: Casa de Cultura "Pilar Pulgar".

PROGRAMA DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD: Técnicas de relajación, afrontamiento del estrés, etc. 4 sesiones: los **jueves de 10:00 a 11:30 h** en la sala del Taller Ocupacional de la Fundación S. Cebrián. Comienzo el día 14.

Inscripciones y más información en el Centro de Salud. Promovido por el Centro de Salud de Atención Primaria de Frómista.

CURSO DE PINTURA, miércoles de 17:00 a 20:00 h en la Casa de Cultura. Inscripciones en el lugar.

CURSO DE PRODUCTOS NATURALES DE USO COTIDIANO: ELABORACIÓN DE COSMÉTICA NATURAL 5 sesiones. Organiza: Asociación de Mujeres "La Aljama". Fecha de inicio pendiente de confirmar.

Continúa el plazo de inscripción para el **TALLER DE ENCUENTRO Y FORMACIÓN ENTRE TOUR OPERADORES Y EMPRESARIOS DE ALOJAMIENTOS** que va a tener lugar la segunda semana de diciembre en Frómista. Organiza **ESCUELA DE EMPRESARIOS Y EMPRENDEDORES**. Diputación de Palencia.

OTRAS ACTIVIDADES LÚDICO-FORMATIVAS

CURSO DE BAILE, aprender a bailar de forma divertida, Salsa, Bachata, Baile de Salón, **sábados de 17:30 a 18:30 h.** en el salón de actos del Ayuntamiento. Imparte: Academia "Sabor a Salsa".

CURSO DE TEATRO INFANTIL y TALLERES DE JUEGOS PREDEPORTIVOS. Consultar horarios y precios en el AMPA (Asociación madres y padres) C.P.E.I.P. PABLO SÁENZ.

DÍA DE SAN MARTÍN el **lunes día 11**, se celebrará una **MISA** a las **12:00 h** en la **IGLESIA DE SAN MARTÍN**.

OTRAS INFORMACIONES DE INTERÉS

Durante este mes habrá **RECOGIDA DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS PARA FAMILIAS DE LA COMARCA**. Martes y jueves por la tarde en el local de la Asociación "La Aljama" (Junto al Ayto).

RADIO LOCAL "ONDA JUDIA" en el Dial 107.5 FM. www.ondajudia.es, con una variada programación:

"Tertulias Rojillas" miércoles de 20:00 a 21:00 h. Repetido durante el fin de semana. Programa SVE: **"La Mesa Redonda"** emisión todos los días a las 13:30 h y 21:30 h. Sección de Cine : 13:05 h y 21:05 h. todos los días.

CASITA DE INTERCAMBIO para compartir y cambiar en lugar de desechar, situada en la Casa de Cultura.

Los días 21 y 22 de noviembre la Feria de Valladolid acogerá una nueva edición de **INTUR Negocios**, donde Frómista estará presente.

Más información en: www.fromista.com