

pupitre sin edad

CEPA VILLA DE GUARDO

Informatica  
Memoria  
Ingles  
Historia

NO PARES DE CRECER

PUPITRE SIN EDAD

CURSO 23-24

PUPITRE SIN EDAD

ORDENADOR

curso 23-24

Historia

PUPITRE SIN EDAD

English

curso 23-24

PUPITRE SIN EDAD

HISTORIA

MEMORIA

ORDENADOR

revista de adultos

2024

pupitre sin edad

Memoria

Ingles

PUPITRE SIN EDAD

GUARDO

CENTROS DE EDUCACION DE ADULTOS

Recordando lo olvidado

curso 23-24

PUPITRE SIN EDAD

2024

Revista Cole

El alma del CEPA es EDUCACION Y SERIEDAD

CEPA VILLA DE GUARDO

Pupitre sin edad

SIEMPRE HAY ALGO QUE APRENDER

curso 2023-2024

PUPITRE SIN EDAD

CURSO 23-24

CEPA VILLA DE GUARDO

PUPITRE SIN EDAD

CEPA GUARDO

Las personas mayores tambien estudian

APRENDIENDO NUEVAS TECNOLOGIAS

Centro de Adultos Guardo

Informatica

Curso 2023-2024

CEPA VILLA DE GUARDO

LO QUE APRENDAMOS FORMA PARTE DE LO QUE SOMOS

PUPITRE SIN EDAD

PUPITRE sin edad

HISTORIA

aprender es un placer

INFORMATICA

Habitos saludables

ingles

nunca es tarde para aprender

educacion adultos disfruta aprende socializa. No pares

fonso

Presentacion de

HISTORIA

Luca Villanueva

Curso 23/24

Fotocontiempo

PUPITRE SIN EDAD

## SALUDA DESDE EL CEPA

Hola de nuevo desde esta página en la que me toca, un año más, presentarte la revista que hemos ido haciendo entre todas las personas que integramos nuestro CEPA Villa de Guardo.

Es muy complicado comenzar esta revista siendo, al mismo tiempo, consciente de que el año que viene no seré yo quien escriba este "saluda"... ¡pero así es la vida! Las oportunidades pasan y es nuestra opción quedarnos mirando desde la barrera o subirnos al tren. Y yo me he subido a este.

Por eso mismo, quiero, a través de estas letras, deciros que, aunque el año que viene no esté por el centro, un trocito de mi corazón seguirá estando por ese pasillo y por todas las aulas.

Creo que tanto el equipo docente de este año como yo misma hemos dado el 110% para que el CEPA siga siendo nuestro lugar de encuentro, de compartir experiencias, risas, juegos, desacuerdos y acuerdos, ilusiones y, ¿por qué no? Un poquito de sabiduría.

Ha sido un año de muchos y largos viajes. Ya empezamos fuerte yéndonos a Toledo y hemos terminado aún más fuerte con un grupo de ERASMUS en Cracovia. Por el medio

también hemos tenido unos días de excursiones por Riaño o Mucientes (¡qué rico el vino!)... y, como no, la convivencia que hicimos en Barruelo.

Todo esto ha hecho que nos vayamos conociendo aún más, si cabe y, de verdad de la buena que me ha hecho muy feliz conoceros.

Pero no quiero que esto suene a despedida, que no lo es. Este año que entra también entrarán aires nuevos en el CEPA, pero... ¿quién sabe qué pasará al año siguiente? Dudo mucho que exista otro lugar en el que haya sido tan extenuante, pero agradable, trabajar.

Así que nada de tristeza. Sentémonos en este pupitre que no cumple años, que deja que en él se pueda aposentar cualquier persona y que abra sus ojos, oídos y sentidos al aprendizaje y a la diversión, por supuesto.

¿Plumier preparado?

Pues ahí vamos.

Abramos todos la revista por la página 3 y empecemos a disfrutar de todo lo que hemos hecho durante el curso.

Un abrazo enorme.

## SOMOS DIGITALES

Este año ha sido un poco complejo... hemos tratado de ser digitales, pero las obras y los cables tirados por todos los lados han hecho que las cosas se ralenticen, vayan lentas, mal... eso sí, con buen humor y muchas ganas hemos ido quitando el miedo a toquetear el móvil y cacharrear en distintos sitios. Algunas opiniones sobre nuestras clases:



Las clases de los miércoles de teléfono e internet son muy amenas, porque hay mucha variedad de generaciones entre los alumnos y para lo que a algunos les resulta muy fácil a otros se les hace un mundo y a la vez todo nos volvemos un poco niños volviendo a la escuela y preguntando y hablando todos a la vez hasta que el profe con su infinita paciencia nos tiene que mandar callar como a niños. Todos los días se aprende algo nuevo del móvil, aunque parezca que la gente un poco más joven lo sabemos todo no es así. Del ordenador siempre se aprende, aunque todo este mundo es muy complejo y difícil. Hemos estrenado este curso ordenadores y mesas nuevas gracias a la junta de Castilla y León, aunque en conectividad tendrían que invertir un poco.

*Noelia Herrero*



Buenas tardes:

Este año, me pude apuntar al curso de informática y móvil. Además de un buen paseo hasta clase; el grupo va cambiando, empezamos bastantes y va disminuyendo. Pero no por el profe (el Santo JOB) sino porque han cambiado los equipos y la red; y lo que es funcionar .....funcionar como que NO.

Aun así, hemos aprendido muchas cosas del móvil. El próximo año, amenazo con volver.

Un saludo.

*Ana M<sup>a</sup> Serrano*

Me matricule este año en el C.E.P.A de Guardo a las clases de ordenador y móvil. Del móvil creía que sabía utilizarle, pero he descubierto aplicaciones útiles y de las que tenía sacarles más partido. Sobre el ordenador no tenía ni idea, he aprendido bastante gracias a nuestro profe Christian y acabar con su paciencia, que como anécdota me recordó q me llamo María Henar.

Tendré q volver a matricularme otro año para seguir aprendiendo.

M<sup>a</sup> Henar Carneros

## COMPETENCIAS DIGITALES, MÓVIL Y ORDENADOR



Repitiendo curso, porque el saber no ocupa lugar. A parte de que las clases van avanzando a la vez que las nuevas tecnologías.

Hemos conocido la inteligencia artificial, muy curiosa, te hace el trabajo, no estoy muy de acuerdo, porque en cierto modo, te acomodas, y lo que nos interesa es aprender y ampliar conocimientos.

También hemos descubierto todo lo oculto de nuestros móviles, que no sabíamos de su existencia.

Diana García

### MOVIL E INFORMÁTICA

Las clases que nos imparte Cristian sobre manejo del móvil e informática me están pareciendo muy interesantes porque yo estoy reñida con la tecnología y estoy perdiendo el miedo, estoy aprendiendo a usar el móvil que tiene un montón de aplicaciones que desconocía, usaba para llamadas telefónicas, WhatsApp y poco más.

El ordenador le usaba para pasar el rato, ahora sé algo de Word, buscar información a través de los navegadores, descargar imágenes, cortar pegar etc.

M<sup>a</sup> Jesús Pelaz

### CLASES DE INFORMÁTICA Y MÓVIL

TODOS LOS MIERCOLES TENEMOS CLASES MUY ENTRETENIDAS, EMPEZAMOS CON MOVIL Y LUEGO SEGUIMOS CON ORDENADORES. EL PROFESOR CONMIGO EN CONCRETO TIENE MUCHA PACIENCIA. NOS ENSEÑO COMO DESCARGAR ALGUNAS APLICACIONES QUE YO DESCONOCIA Y ME DABA MIEDO ENTRAR EN ELLAS. CON EL ORDENADOR ME DA MUCHO MIEDO TOCAR POR SI LA LIO....

M<sup>a</sup> del Mar Loma

Yo llevo matriculada en el CEPA de Guardo en las clases de informática varios años, es un centro que funciona muy bien. El profesorado es auténtico, porque las clases son super llevaderas y entretenidas.

Siempre se aprenden cosas nuevas y si surge cualquier duda no hay nada más que preguntar y te lo explican sin problema.

Se realizan clases del funcionamiento del teléfono y del ordenador. Realizamos trabajos muy recreativos tanto con el teléfono como con el ordenador (Microsoft, Word, PowerPoint ...)



Yolanda Rojo

### CLASES DE ORDENADOR Y MOVIL

*El profesor tiene que tener más paciencia que el SANTO JOB.*

Lo que aprendo hoy dentro de dos horas ya no me acuerdo.....

Estoy quitando un poco de miedo a los botones, "los tenía pánico" .....  
Soy de la generación de la tiza, el lapicero y el bolígrafo.....

M<sup>a</sup> Begoña Fernández

### CLASES DE INFORMATICA Y Móvil

Las clases de móvil están siendo muy interesantes: Para bajarte una aplicación se debe instalar a través del Play store.

Hay muchísimas aplicaciones y ajustes que desconocía, ya que el móvil solo le uso para sacar fotos y mandar WhatsApp y hacer llamadas.

El profesor se llama Christian es supermajo y además tiene muchísima paciencia con tod@s nosotr@s.

Y en las clases de informática también tienen muchas aplicaciones que como no se como funcionan pues no me atrevía a andar con ellas.

Marisol de Prado



Me llamo Mercedes, estoy matriculada en el **CEPA Villa de Guardo**, en el curso de Informática y manejo del móvil, dónde he aprendido y recordado muchas cosas que ya sabía por lo que aconsejo y animo a que la gente se matricule el próximo curso para así saber manejarse en estas **tecnologías**.

**El profesor Christian con mucha paciencia nos enseña y repite las cosas las veces que lo necesitemos, por lo cual ámate si deseas aprender.**

*Este curso hemos instalado app en el móvil muy útiles para el día a día y hemos trabajado en Word, Excel, Power poin, etc.*

*Como novedad este curso hemos tenido que hacer un curso de la JCYL de 30 horas que para mí no lo veo práctico.*



M<sup>a</sup> Mercedes Baños



Las clases para adultos son una excelente manera de seguir aprendiendo y desarrollándose personal y profesionalmente. Ya sea que estés interesado en aprender un nuevo idioma, mejorar tus habilidades informáticas o explorar un hobby, las clases para adultos ofrecen una oportunidad única para expandir tus conocimientos y conectar con otras personas que comparten tus intereses. No importa cuál sea tu edad, nunca es tarde para seguir aprendiendo y creciendo. ¡Ámate a inscribirte en una clase para adultos y descubre todo lo que puedes lograr!

Bernar Donoso

# INFORMÁTICA



En la clase de informática aprendimos sobre diferentes conceptos y herramientas que son fundamentales para entender cómo funciona la tecnología que utilizamos a diario. Por ejemplo, hablamos sobre la importancia de la seguridad informática, la programación de software, el funcionamiento de las redes de computadoras y la importancia de la inteligencia artificial en la actualidad. También aprendimos sobre la historia de la informática y cómo ha evolucionado a lo largo de los años.

*Resu Fernández*

Hola me ha sido de mucho provecho el primer curso de informática

He aprendido cosas que no sabía que existían

*Toñi González*

He aprendido A tener paciencia, a escuchar lo que opinan los demás y a convivir con las personas más mayores y menores que yo.

He aprendido a buscar En el móvil en WhatsApp a buscar los números pinchando el nombre.

*Antonio Fernández*



## MI EXPERIENCIA CON LOS ORDENADORES Y MOVILES

Ante todo, decir que he estado toda mi vida trabajando con ordenadores, sí, pero con un programa y ya está, pero he de ser sincera e indicar que he aprendido muchas cosas, teclas que no sabía

ni para que servían, aplicaciones muy útiles para mi vida cotidiana, y he ayudado en momentos a mis compañeros.

Sobre el móvil, puff, decir que tengo uno y llamadas, wasap y correo electrónico, pero lo que me trae de cabeza es la nube, donde se almacenan las fotos, borrarlas, y no dejar rastro. Ya se escribir un mensaje en negrita,

Creo que una de las cosas que he aprendido es que tengo un arma de doble filo, el móvil y el ordenador son instrumentos necesarios en nuestra vida, pero desde que empezamos a usarlos debemos pensar que nuestra vida ya no es tan privada, todo lo publicamos, la gente sabe dónde estamos y si estamos pegados al móvil porque también saben si estamos conectados y si lo perdemos, es como si perdiéramos media vida, nuestros contactos, fotos y notas que tenemos escritas en el móvil. He aprendido a saber guardar esa información, borrar lo no necesario

A veces cambiamos de móvil como de camisa, ese móvil le aparcamos y dejamos en un cajón parte de nuestra vida, y esas fotos de nuestros momentos importantes, que siempre pensamos en descargarlas en un pincho y luego el pincho se pierde, echo de menos esas fotos de papel, esos álbumes ordenados en mi estantería.

Realmente, he aprendido cosas y lo más importante tengo unos compañeros y profesores magníficos.

*Marián Abad*

## COSAS QUE ME HAN GUSTADO DEL CURSO EN CEPA

*Las excursiones*

*Las vacaciones*

*El buen ambiente*

*Cosas que he aprendido.*



*Antonio Albuquerque*

## INFORMATICA, COPIAR, PEGAR

La informática es la disciplina o campo de estudio que abarca el conjunto de conocimientos, métodos y técnicas referentes al tratamiento automático de la información, junto con sus teorías y aplicaciones prácticas, con el fin de almacenar, procesar y transmitir datos e información en formato digital utilizando sistemas computacionales.

De hecho, se definen cinco subdisciplinas del campo de la informática: ciencias de la computación, ingeniería informática, sistemas de información, tecnología de la información e ingeniería de software.



La informática es la forma científica de procesar la información. Este procesamiento consiste en ordenar, seleccionar, ejecutar cálculos de forma que nos permita extraer conclusiones de la información manipulada. Procesar información es transformar datos primarios en información organizada, significativa y útil, que a su vez está compuesta

de datos. La informática, que se ha desarrollado rápidamente a partir de la segunda mitad del siglo xx con la aparición de tecnologías como el circuito integrado, el Internet y el teléfono móvil, es la rama de la tecnología que estudia el tratamiento automático de la información.

Alfonso Fernández

*Imagina que eres un ingeniero informático y que tienes en tu poder la creación de la próxima aplicación o aparato electrónico que va a facilitarnos la vida. ¿Qué sería y qué nombre le pondrías?*

*Sagra: El nocturno de fin de semana. Me gustaría crear un robot que trabajara las noches en mi bar poniendo copas.*

*Charo: Generador de tiempo libre. Que me limpiara la casa.*

*Belén: Sueño profundo. Al despertarme por la noche, con el reloj que te mide las horas de sueño, y que está conectado al móvil, hace que este se encienda y te ponga un vídeo o un audio de yoga para que te vuelvas a dormir otra vez rápidamente y con sueño profundo.*

*Valentina: Activa-brain. Yo inventaría una aplicación que me activara el cerebro en situaciones de peligro y me avisara a través del móvil. Mi cerebro se prepararía para dar la respuesta adecuada.*

*M. V. Herrero: **Buscalotodo.** Aplicación que me recuerde donde tengo las cosas que estoy buscando.*

*Isabel: **Supernani.** Robot para atender y hacer compañía a las personas mayores que están solas.*

*Pedro: **Realfooding.** Aplicación para detectar o evaluar los macronutrientes o micronutrientes de los menús de restaurantes.*

*Fátima: **Servicio.** Una aplicación que cuando no se pueda hablar como en mi caso, pues es una ayuda.*

*Rosa: **Emotion control.** Una aplicación para controlar las emociones y las dudas.*



## HISTORIA



Imagina que te dan a elegir un personaje histórico con quien cenar... ¿A quién elegirías? Y... ¿qué le preguntarías?

### ANTONIO GAUDÍ

De los edificios más impresionantes que has diseñado, ¿cuál de ellos te resultó más complicado de ejecutar?

*Elo*

**CHARLIE CHAPLIN**

¿Qué te llevó a personaje mudo?

### JUANA DE ARCO

*Araceli Fernández*

¿A qué edad afirmas haber recibido visiones de Dios?

*Rosa*

**PEPE MUJICA**

Después de formar los tupamaros y catorce años de cárcel, ¿qué le hizo presentarse a la presidencia de Uruguay? ¿Qué sintió cuando el pueblo le eligió por mayoría?

### URRACA I DE LEÓN

*Anónimo*

Después de una vida tan azarosa, ¿cómo se portaron los saldañeses con su majestad?

*Mila*

**PEDRO SÁNCHEZ**

¿Cuántos miembros más de su familia van a estar imputados por algún escándalo?

### ALFONSO XIII

*Berna*

¿Por qué decidiste dejar España en un momento tan difícil? ¿No deberías haber luchado en defensa de tus derechos dinásticos? Quizás hubieras evitado el enfrentamiento posterior de los españoles.

*M. V. Herrero*

**DOÑA URRACA**

¿Por qué tantas guerras con su esposo Alfonso?

**POLÍTICOS EN GENERAL**

*Piedi*

¿Qué les parece la clase de política, insultos y demás francochelas que se dirigen? ¿Es eso política?

*Anónimo*

**VICENTE BLASCO IBAÑEZ**

¿En qué te inspiras cuando escribes?

*Mari Luz*

**ISABEL LA CATÓLICA, REINA DE ESPAÑA**

Si volvieras a nacer, después de poner en una balanza lo positivo y lo negativo (a nivel personal) de tu reinado... ¿Elegirías por iniciativa propia volver a reinar en España?

*Raquel*

**ENRIQUETA MARTÍN RIPOLLES**

La vampira de Barcelona fue uno de los casos más macabros y escabrosos porque no se descubrió sus maldades, ¿qué altos cargos estuvieron metidos?

*Carmina Santiago*

**DOÑA URRACA**

¿Qué concepto tiene su majestad sobre los saldañeses y saldañesas?

¡Qué buena gente, oye! Voy y vengo a su castillo cuando quiero y les quito todo lo que tienen de valor.: calices, cruces, patenas, etc. Y fíjate cómo me encontraré de cómoda que he pedido que me lleven a morir allí. ¡¡¡No te digo más!!!

**NAPOLEÓN BONAPARTE**

*Chechu*

¿Cómo se llama tu caballo?

*Antonio*

**ISABEL II, LA REINA DE LOS TRISTES DESTINOS**

La preguntaría sobre los desafíos que enfrentó durante su reinado, como manejó las presiones políticas y sociales de la época y su opinión acerca de su papel en un periodo tan complicado y si hubiera cambiado su forma de gobernar con estudios más elevados.

*M. Cruz*

## CLEOPATRA, REINA EGIPCIA

Reina egipcia, inteligente, bella y con habilidades políticas. Su historia está llena de romance, intriga y poder. Me gustaría preguntarle sobre su estrategia para mantener el poder en esos momentos, o cómo logró establecer alianzas políticas tan importantes y su poder como mujer en el mundo antiguo.

*Elena Francisco Cosgaya*

## ISABEL II

¿Cuál fue la época más difícil de su vida?

## AMADEO I DE SABOYA

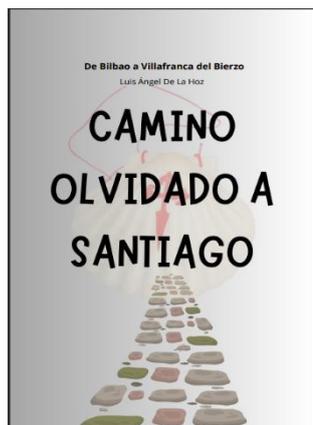
*Miguel Ángel Guerra*

¿Qué opinión tiene de España y los españoles?

*Rafael Martín Macho*



## PATRIMONIO



En la clase de patrimonio hemos estado trabajando el Camino Olvidado a Santiago, que como todos sabéis, pasa por Guardo. Uno de nuestros alumnos, Luis Ángel De La Hoz, nos ha hecho un extensísimo trabajo sobre este camino y sus etapas, recogiendo fotografías e información, leyendas, personajes... de cada uno de los lugares recorridos. El libro podréis encontrarlo en la biblioteca del CEPA para que todos podáis disfrutar de él. A continuación, os dejamos un adelanto...

**GUARDO:** Hasta la edad media hay pocos datos históricos de Guardo, salvo los relacionados con su toponimia.

La de uno de sus barrios, "Valdecastro", sugiere la existencia de algún castro de origen celta en la localidad, aunque no hay fuentes históricas que lo confirmen. Posteriormente, y debido a la situación estratégica del pueblo, sería zona de paso para la romanización. El propio topónimo de Guardo es bastante discutido: según Quirino Fernández puede venir del latín "Bucca ad arduum" o Boca de las Alturas, que se puede traducir por paso de difícil acceso, mientras que Julio Caro Baroja lo relaciona con la palabra celta "ward", Tierra de Tormentas.

Ya en el siglo X, Guardo aparece mencionado por primera vez, con el nombre de "Buardo" o "Boardo", como aldea vinculada al Monasterio de San Román de Entrepeñas en un documento de cesión de propiedad. Convertido en parte del señorío de los Condes de Saldaña, su castillo -situado en un estratégico otero en las orillas del río Carrión- sirvió para vigilar las posibles razias<sup>99</sup> musulmanas y controlar la frontera entre el Reino de León y el Condado de Castilla.

En el siglo XIII, el Rey Alfonso VII ordenó «mantener el castillo de Guardo y las huestes que lo habitan siempre guarnecidas». La fortaleza dispuso de una torre para vigilar el paso, una ermita dedicada a Nuestra Señora del Castillo que estuvo en pie hasta finales del siglo XIV, y una necrópolis.

La desaparición total del castillo se produce a finales del siglo XIX, cuando sus piedras se utilizan para la construcción del tren de vía estrecha Bilbao-La Robla.

Se transmitiría sucesivamente al Obispado de Palencia (1035), a la Casa de la Vega (1349), y como heredad de los Meneses (1352), hasta que en (1354), Pedro I "El Cruel" concede el Mayorazgo de Guardo a Don Juan Rodríguez de Cisneros.

Nace el Señorío de Guardo, al que deben vasallaje varios pueblos cercanos.

En 1475, los Reyes Católicos conceden a Don Diego Hurtado de Mendoza, Señor de Guardo, el título de Duque del Infantado.

El pueblo continuó tributando a sus descendientes desde el siglo XV hasta el XIX, cuando los señoríos quedan abolidos por las Cortes de Cádiz el 6 de agosto de 1811, aunque su supresión definitiva no llega hasta 1837 con la Abolición del Régimen Señorial de 26 de agosto.

Desde 1636 hasta 1801, Guardo perteneció a la provincia de Toro, para pasar definitivamente a ser parte de la provincia de Palencia con el Real Decreto de 30 de noviembre de 1833.

### LUGARES DE INTERES:

**El Castillo de Guardo:** Fortificación guerrera del siglo IX que servía para controlar los movimientos de tropas por los caminos que cruzaban Guardo por los cuatro valles: Valdecastro, Valdlera, Corcos y San Miguel.

Centinela y guardián de los valles del Alto Carrión durante la Reconquista hasta finales de la Edad Media, fue construido por los habitantes del pueblo y, por su estructura simple, no necesitaban grandes maestros. El Castillo se levantó sobre un montículo desde donde se podía divisar los cuatro valles, anteriormente mencionados, por lo que su posición estratégica era perfecta para anticiparse a los posibles ataques.

Dentro del castillo se encontraba la Iglesia de Santa María del Castillo, que permaneció en pie y uso hasta el siglo XIX, desapareciendo definitivamente.

<sup>99</sup> Razias: Incursión, correría en un país enemigo y sin más objeto que el botín. (Invasión, ataque, pillaje, saqueo...etc.)

## NUESTRO ALUMNADO ESCRIBE

### CLASE DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Soy una alumna de la clase de hábitos saludables y quisiera dar mi opinión sobre esta asignatura que desde el CEPA VILLA DE GUARDO se imparte.

Es el primer año que participo en esta actividad, pero mi experiencia es más que positiva.

Es una clase con un amplio abanico de actividades, por ejemplo:

- Salidas al aire libre.
- Ejercicios de relajación y meditación.
- Charlas sobre una alimentación saludable.
- Talleres de realización de recetas saludables.
- Juegos para activar nuestra mente, etc.

También hemos realizado un programa llamado "La radio del Cepa", en la cual hemos hablado sobre alimentos de vida saludable.

Se realizan muchas charlas a lo largo del curso, por ejemplo

- Gestión de emociones "Cultivando la felicidad".
- Pautas para realizar la Declaración de la Renta.
- Riesgos y seguridad en internet, ...

Se hacen varias excursiones a lo largo del curso de tipo cultural y muy interesantes y también comidas de convivencia.

Creo que es una asignatura muy entretenida, nos ayuda a trabajar en grupo, a socializarnos más, a aprender a perder el miedo de expresarse y hacer nuevas amistades.

Por ello, pienso que esta clase nos puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida.

**¡OS ANIMO A PARTICIPAR EN ELLA!**

**¡VEN AL CEPA VILLA DE GUARDO APRENDERAS Y TE DIVERTIRAS!**

Puri

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

En hábitos de vida saludable pretendemos mejorar el bienestar físico, social y emocional del alumnado.



Nuestro centro cuenta con el "aula para la salud" donde la decoración, así como el ambiente ha sido creado para impartir hábitos de vida saludables: por un lado está la parte de actividad física en la que hay mancuernas, raquetas de bádmiton...



Otro rincón está dedicado a la meditación y mindfulness en el que hay una alfombra con esterillas, sacos, cojines, música ambiental, Aunque siempre que podemos salimos al exterior para hacer rutas, ejercicios en la naturaleza.



También hemos tenido tiempo para la nutrición, elaborar recetas y analizar productos para comer de forma equilibrada y saludable.



**Y que mejor hábito saludable que reír!  
¡Pues a ser felices!**



**BLOG DE HAVISA:**

<https://havisacepa.blogspot.com/>





### MY VISIT TO LONDON

**London** is the capital city of The United Kingdom. It's a big and busy city with many famous places to visit. For example, you can see The Tower of London, The London Eye and Buckingham Palace. The River Thames runs through the city.

London is famous for its red double-decker buses and black taxis. There are many parks where you can relax and enjoy nature. Also, there are many museums to see and theaters to go to. ¡London has something for everyone!

By Araceli Martínez 1º inglés Guardo.



### INCREDIBLE SIGHT

One more day I woke up, I prepared breakfast, coffee, toast and a little fruit. I sat at the table looking in front of the window with a magnificent frame, part of the Corcos Peñamayor mountain and our mountain par excellence, the Espigüete, but something has changed here in this landscape. idyllic many of the oak trees that I saw in the morning have disappeared hundreds of years of growth and in the blink of an eye, a great void has disappeared like a green crack, it has opened in the mountain in which four large metal structures, They have grown up breaking the natural beauty. These enormous electrical giants, as Don Quixote would say, have destroyed a natural environment already degraded by clearing, but it is all for the environment or to enrich large corporations.

By Alumno 2º Inglés de Guardo

## LETTER

To the CEPA\* faculty "Villa de Guardo"

I would really be CPEPA (Public College of Adult Education)

I will try not to fall into the well-worn epithets towards teachers.

Dear faculty:

I wish to express my sincere gratitude for your, shall we say, invaluable daily work, in addition to your dedication, stoicism and commitment to our education. Your labour is unparalleled and not only involves teaching and instruction, but also the support and motivation you provide us. All of this affects the present and shapes a promising future, since it serves as a guide for those who have decided to resume their studies, or continue learning new things, even remembering what we saw in their day and continuing to socialize. You transmit passion for education and teaching (it is evident) and you generate a very positive impact in the life of each student.

I can say with certainty, in fact, I would attest to it, if I had the power, that you are a source of inspiration for the students.

I want to thank you for your unwavering dedication, respect, forming, lecturing, values and, at times, patience towards us.

Since I deeply value what you do, I tell you:

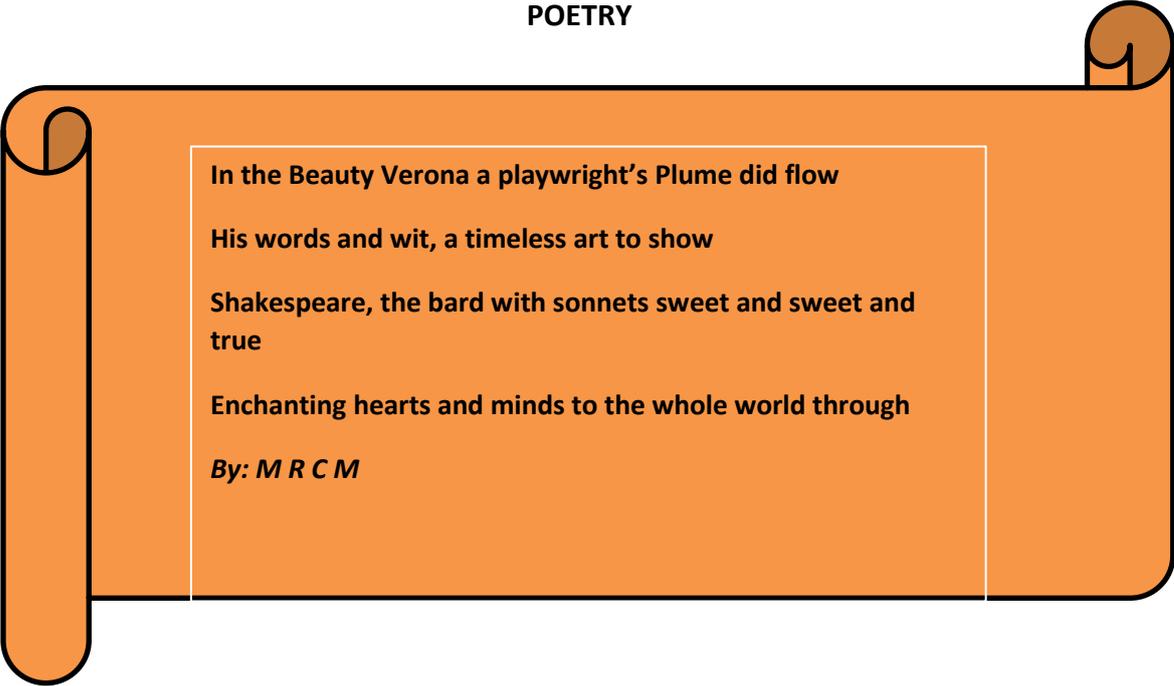
!!Thank you very much for being a fundamental part of the educational, social and personal path!!

With great appreciation,

By: Alumno 2º inglés de Guardo

## ENGLISH BOOK'S DAY

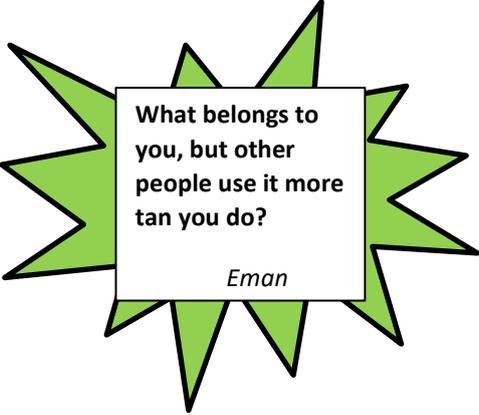
### POETRY



In the Beauty Verona a playwright's Plume did flow  
His words and wit, a timeless art to show  
Shakespeare, the bard with sonnets sweet and sweet and true  
Enchanting hearts and minds to the whole world through  
*By: M R C M*

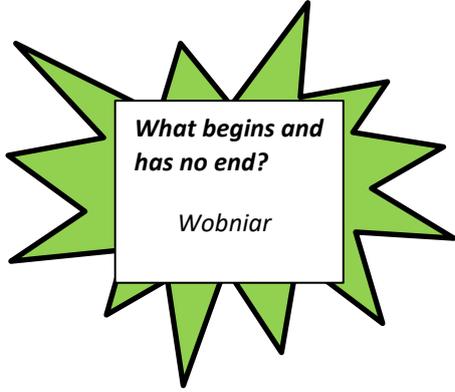
### RIDDLES

By Alumnos 1º inglés de Guardo



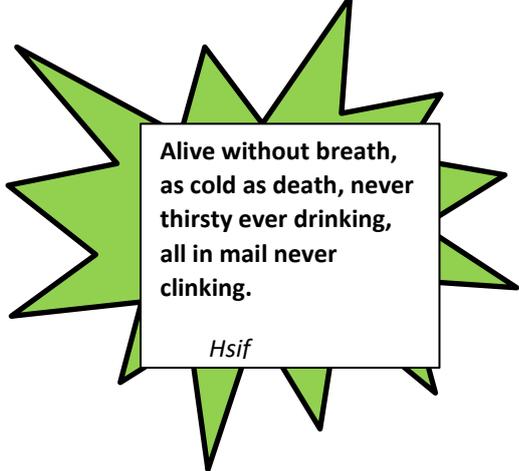
What belongs to  
you, but other  
people use it more  
than you do?

*Eman*



What begins and  
has no end?

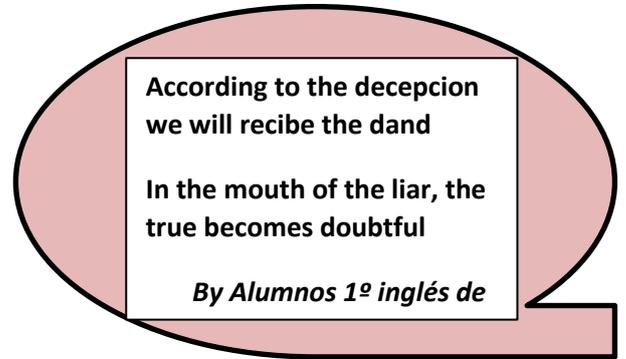
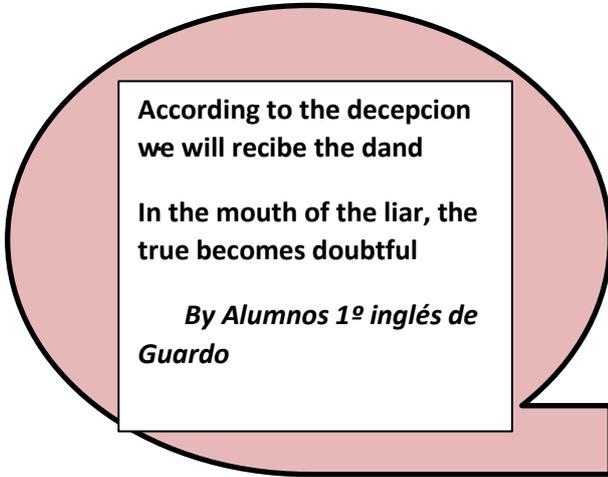
*Wobniar*



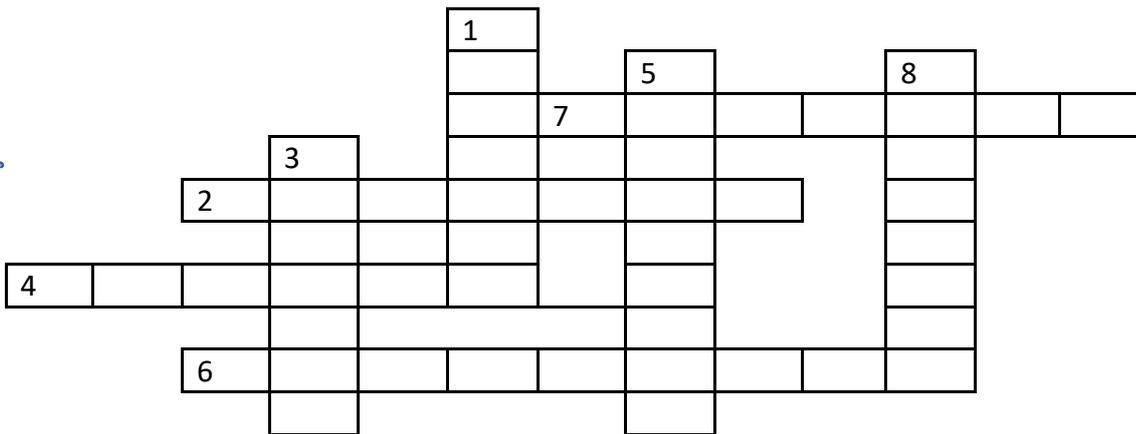
Alive without breath,  
as cold as death, never  
thirsty ever drinking,  
all in mail never  
clinking.

*Hsif*

## SAYINGS



## CROSSWORD



### DOWN

1. COLOUR
3. CANADIAN SINGER
5. SPORT
8. SEA ANIMAL

### ACROSS

2. FRUIT
4. MEAN OF TRANSPORT
6. PROFESSION
7. PART OF THE BODY

## PASSWORD

[https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19532842-english\\_password\\_challenge.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/19532842-english_password_challenge.html)



## GUARDO HYMN

*By Alumnos 2º inglés de Guardo*

Villa of Guardo, mountain flower fair

Cantabrian garden, wild and rare

Your children sing, of the charm so true,

Of your countryside, in every view.

The mountain that embrace your northern side,

Are giants protecting where you abide,

And the Carrión is the winding stream,

Bringing freshnees an grace, like a dream.

San Miguel, first among your valleys so grand,

Siren of Corcos, calling to the land,

To walk on its carpet, toward the forest's charm,

For your mountain, too, holds a soulful disarm.

We are laborers, we are miners true,

Castilian mountaineers, born of you,

We are your children, and we stand in love,

Guardo, enchanted by your Eden above.

In your fertile fields of Castile's embrace,

In your mines, where coal lies in its place,

In your forests where the lily once grew,

Creator's wealth is spread by you.

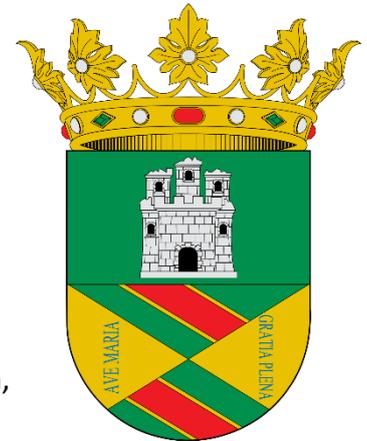
From your meadows, flowers emerge and bloom,

Born in the sun's tender kiss and perfume,

Your lovely colours evidence to be told,

This blessed land, by God's hand extolled.

Guar-doooooo... Long live Guardo!!!



## LA RADIO DEL CEPA

Proyecto de centro que hemos ido elaborando poco a poco con todos los alumnos y que podéis seguir aquí, donde encontraréis todos los programas que hemos ido haciendo:

<https://www.youtube.com/@cepavilladeguardo6452>



Este año hemos implementado un proyecto de Radio escolar que hemos ido colgando en nuestro canal de YouTube. Allí podemos escuchar programas de diversos tipos.

Desde el grupo de inglés, el Aula de Saldaña, los del 3º grupo, explicaron ST

PATRICK'S DAY y los del grupo de 3º de Guardo, hicieron entrevista a un autor y adivinanzas., para celebrar BOOK'S DAY

Los de grupo de teatro, grabaron la primera obra que realizamos para Navidad, "El sentido de la Navidad" y también "Ganas de Reñir".

Desde el Grupo de Hábitos de Vida Saludable tenemos dos entradas: una que nos habla sobre los beneficios del pistacho y del Cacao. Además, también ha caído algún chiste.

En Historia y Patrimonio se han elaborado las "Efemérides" de cada mes, con distintas personas contándonos curiosidades y anécdotas de la historia.

En el grupo de Memoria y activación de la inteligencia, conseguimos hacer un cuento cruzado en el que íbamos completando las ideas de una persona entre toda la clase. La verdad es que salió un poco... ¡cruzado!

Y también hablamos sobre viajes: cuatro alumnos vinieron a hablarnos de su experiencia en el viaje que hicimos a Budapest y también incluimos una pequeña reseña a nuestro viaje de ERASMUS+ a Finlandia y con alumnado a Cracovia.



## ERASMUS

Terveisiä Helsingistä!!



Dos profesores del CEPA nos hemos trasladado a Helsinki para participar en un curso de formación sobre "[LEARNING OUTSIDE THE CLASSROOM IN FINLAND](#)".

Como viene siendo habitual, estos cursos se llevan a cabo mediante una empresa de aprendizaje, en este caso "[Teachers' Academy Finland](#)".

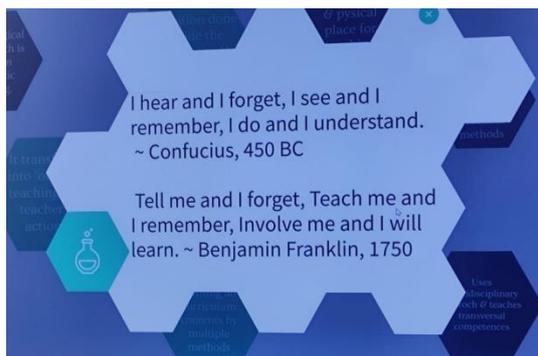
Realizamos una breve presentación de nuestro CEPA delante de toda la clase, en esta ocasión formada por 14 españoles, una lituana, una croata y dos italianas. Hemos de decir que

nuestras actividades "extraescolares" como excursiones, [revista](#), [radio](#), impresión 3D... ¡llamaron muchísimo la atención!!

Lo primero que nos enseñó nuestra profesora Mirjami fue cómo era la educación en Finlandia. Nos chocó mucho que la principal preocupación del ministerio de educación era que "los niños estuvieran felices en la escuela", y es que se nota que ponen gran hincapié en la motivación del alumnado.



Y, claro está, que siendo un aprendizaje basado en actividades fuera de la clase, poco íbamos a estar sentados... La primera actividad que hicimos fue "Know your surroundings". Tuvimos que recorrer el vecindario, realizando un montón de actividades por medio de una app llamada "ActionTrack". Las actividades se justificaban por medio de fotos o respuestas que luego eran reflejadas en el ordenador de la profesora y podíamos corregir en clase.



*"Escucho y olvido, veo y recuerdo, hago y entiendo."*  
Confucio, 450AC

*"Dímelo y olvidaré  
Enséñame y recordaré  
Involúcrame y aprenderé"*  
Benjamin Franklin, 1750



El segundo día fue el más denso. Estuvimos en clase conociendo distintos aspectos y actividades de la educación Finlandesa. Nos llamó la atención que el alumnado alternara 45 minutos de clase con 15 minutos de descanso activo, saliendo al patio (hiciera el tiempo que hiciera) y jugando.

El tercer día, directamente, quedamos fuera del Centro. Acudimos en masa a una isla cercana a la ciudad y allí realizamos distintas actividades de búsqueda de tarjetas, intercambio de opiniones, mindfulness y relajación en la naturaleza. Tuvimos

suerte de que nos acompañara un día espléndido (algunos incluso nos quemamos un poco por el sol perenne de Helsinki en esta época del año.

Fueron actividades muy entretenidas y, sobre todo, aplicables al alumnado de todas las edades. Nos llevamos un montón de ideas que tarde o temprano terminaremos aplicando al aula.



El cuarto día fue el más intenso, ya que recorrimos la ciudad visitando la Biblioteca de Helsinki, un magnífico y moderno edificio

lleno de vida y de distintas actividades: impresora 3D, plotter, grabación de audio y locales de ensayo, aulas donde se celebraban reuniones y se daban charlas... La idea general era hacer un espacio en el que la gente quisiera estar, dándole una nueva vida y volviéndola a poner en la vida diaria de los Finlandeses.



Para terminar con las actividades del día, acudimos a un Museo de la historia de Helsinki. La idea de este museo nos pareció

muy original, ya que trataban de dar una idea a los peques de lo que había sido la historia de la ciudad alternando distintas salas con diferente ambientación. Desde aulas antiguas hasta "la casa de la abuelita", sin olvidar terrenos donde los bebés podían gatear libremente.



El último día hicimos una reflexión sobre las distintas actividades realizadas y cómo podíamos aplicarlas nosotros mismos al aula. Finalmente, recibimos nuestros diplomas y nos despedimos de un grupo dinámico y lleno de nuevas ideas para llevar a sus centros educativos.



## ¡¡NOS VAMOS A CRACOVIA!!



### Dzień dobry!!!

En la última semana de junio, y finalizando con el programa ERASMUS+, desde el CEPA nos hemos desplazado a Cracovia. Partimos en furgoneta desde Guardo seis alumnos y dos profes en dirección al aeropuerto de Bilbao. Desde allí, volamos a Barcelona, corrimos por el aeropuerto y desembarcamos en Cracovia.

Allí, con la organización Kuwsnia Talentow, una institución que trabaja también con personas adultas, pudimos participar en distintas actividades que nos sirvieron para conocer tanto la cultura como la comida y las costumbres de este país.

El primer día, acudimos a las instalaciones y aprendimos distintas palabras en Polaco que nos acompañarían durante todo nuestro desplazamiento. **Dziękuję!**

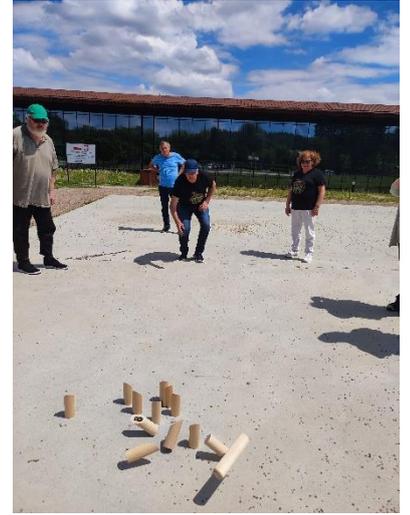




Además, para terminar, tuvimos que participar en distintos juegos en los que plantamos cara (¡e incluso ganamos alguno!). Eso sí, se ve que la petanca es un juego muy popular y que tienen ampliamente dominado.

Luego Justine, nuestra monitora, nos acompañó con dos alumnas más a comer a Chymera, un restaurante típico en el que había deliciosos platos vegetarianos.

Por la tarde visitamos el Museo de Cracovia, donde nos sumergimos más aún en la historia de esta ciudad.



Para finalizar, nada mejor que una cena típica con música. Eso sí, algunos pasamos una noche toledana debido a todo lo que comimos.



El segundo día lo dedicamos a viajar a las Minas de Sal. Este lugar es un sitio maravilloso que nos resulta inconcebible que esté a 130 metros bajo tierra. Había lagos subterráneos y auténticas catedrales con relieves realizados por auténticos artistas. Siendo nosotros también de una zona minera, encontramos ciertas similitudes en la cultura y salimos maravillados.



Por la tarde recorrimos el Vístula pasando un rato muy agradable y conociendo al dragón de Wawel que habitó Polonia según las leyendas.

El tercer día volvimos al centro de acogida. Allí estuvimos comprobando nuestras aptitudes físicas con actividades con anillos vibratorios... en fin, creo que se nos da mejor la petanca.



Después, retornamos al aula para comprobar los conocimientos que habíamos adquirido sobre la ciudad y la zona.

A continuación, un alumno llamado Tomek nos presentó un vídeo elaborado por él mismo con sus propias fotos y con música en el que nos mostraba distintas estampas de su país. Descubrimos, gracias a él, que aún nos quedaba muchísimo por ver y conocer de Polonia.

La siguiente actividad fue conocer e identificar distintos tipos de comidas.



Arenques, pasteles, patés, panes, tartas... y todo delicioso. Nos pusimos las botas.

Para finalizar, nos entregaron unos idiomas de aprovechamiento que hemos traído orgullosos de nuevo a casa.



Pero la cosa no acabó ahí. Por la tarde hicimos una ruta guiada por el barrio judío, conociendo así la historia de esa zona de Cracovia y de esta cultura. Fueron las primeras pinceladas de lo que aún estaba por llegar. Aún nos quedaba una visita por la ciudad para el día siguiente.

De nuevo Tome, esta vez con su mujer Mariola, nos acompañaron a recorrer el centro de la ciudad, explicándonos curiosidades sobre el país y la ciudad.



Por la tarde acudimos al Museo Underground, situado justo debajo de la Plaza Mayor de Cracovia. Esta plaza, de 200x200m tiene fama de ser una de las más grandes de Europa y, desde luego, una de las más animadas entre turistas, carros de caballos, bares, restaurantes...

Después de cenar nos dirigimos dando un paseo por la Barbacana en dirección a nuestro hotel con mucha pena, ya que era el último día que íbamos a dormir en él.



El último día, muy temprano, dejamos nuestras maletas en consigna y tomamos el bus en dirección a Auschwitz.

Este campo de concentración, y la ampliación realizada posteriormente, son un grito mudo a las atrocidades que se cometieron en un momento oscuro de nuestra historia reciente. Aún se respira en el campo un sentimiento de congoja imposible de plasmar con palabras.

Conocer la historia es casi obligatorio para no estar condenado a repetirla, pero a veces duele.

Finalmente, tras unas carreras y desventuras varias con un ascensor, una maleta, un tren y una bolsa de comida, retornamos al aeropuerto para volver a nuestro Guardo en bus.

Han sido seis -casi siete- días aprovechados al máximo en el que nos hemos divertido, hemos aprendido sobre lugares y hechos históricos y, desde luego, hemos perdido el miedo a movernos, comunicarnos, utilizar el móvil...

Desde el CEPA esperamos que este proyecto que toca a su fin haya sido de provecho para todos vosotros.

**Do widzenia!!**

## TALLER DE TEATRO

El taller de teatro este año ha realizado dos obras, una para celebrar la Navidad, "El sentido de la Navidad" y otra para fin de curso "Se vende una mula", ambas obras se llevaron a cabo en el Centro de Día de Guardo.

Trabajaron mucho y desde que hicieron la primera obra hasta esta última, han evolucionado mucho, para esta última han trabajado mucho, han hecho muchas horas de ensayo, pero ha merecido la pena.

La obra se estrenó primero en el Centro de Día y el día 22 de junio se representó en el encuentro Inter Cepas que se realizó en Barruelo, contando con la participación del Cepa de Aguilar, Cepa de Villamuriel de Cerrato y el Cepa de Guardo.

Fue un gran espectáculo y gustó mucho. FELICIDADES A LOS ARTITAS. GRAN TRABAJO. AL AÑO QUE VIENE MÁS Y MEJOR.



## EXCURSIONES Y SALIDAS

### Toledo y PUY DU FOU



### Mucientes y fuensaldaña



## Embalse y presa de Camporrendondo y barco en Riaño



## VIAJE A BUDAPEST



## Mama mía- Colecciones Reales Madrid



## Convivencia intercepas

Este año tuvimos la suerte de realizar una convivencia con los CEPAS de Palencia , Villamuriel de Cerrato y Aguilar de Campoo. Se realizó en Barruelo donde pudimos visitar el Museo de la mina y la recreación de una mina, así como la Ermita de estilo Románico de Revilla de Santullán. Pudimos degustar una deliciosa paella y dulces del Brezo, así como la representación teatral de nuestro grupo de teatro en el Centro de Día de Barruelo.

¡Lo pasamos genial!





¡FELIZ VERANO Y HASTA PRONTO!!!  
Cepa Villa de Guardo

