

## TALLERES PARA TOD@S (De 18 a 59 años)

### TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Práctica de actividades físicas y deportivas  
(inscripción incompatible con la del taller de pilates)

Lugar: **Polideportivo Municipal "Chelva"**

Turno nº 33: Lunes y miércoles de 10 a 10,50h

Turno nº 34: Lunes y miércoles de 11 a 11,50h

Turno nº 35: Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h

Turno nº 36: Martes y jueves de 17,00 a 17,50 h.

Lugar: **Sala Deportiva del Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas"** Avda. de Burgos

Turno nº 37: Lunes y miércoles de 9,30 a 10,20 h.

Turno nº 38: Lunes y miércoles de 12,30 a 13,20 h

Turno nº 39: Martes y jueves de 16 a 16,50 h.

### TALLER DE RELAJACIÓN:

Técnicas de relajación, respiración y automasaje

Lugar: **Centro Municipal Intergeneracional "La Estación"** C/ Orfeón Arandino, nº 2

Turno nº 40: Lunes de 10 a 11,25 h

Lugar: **Centro Cívico Municipal Virgen de las Viñas C/ Fernán González, nº 13**

Turno nº 41: Miércoles de 10 a 11,25 h.

### TALLER DE INICIACIÓN AL PILATES:

(Inscripción incompatible con la de los talleres de educación física)

Lugar: **Centro Municipal Intergeneracional "La Estación"** C/ Orfeón Arandino, nº 2

Turno nº 42: Lunes y miércoles de 9 a 9,50 h ( 11 del febrero a 3 junio de 2015)

Lugar: **Centro Cívico Municipal Virgen de las Viñas C/ Fernán González, nº 13**

Turno nº 43: Lunes y miércoles de 16 a 16,50h. (11 del febrero a 3 junio de 2015)

### TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOESTIMA:

Control de las emociones y aprender a conocerse

Lugar: **Edificio Municipal Las Francesas 3ª planta** C/Antonio Baciero s/n

Turno nº 44: Jueves de 17 a 18,15 h (del 9 de octubre a 2014 a de 5 febrero de 2015)

Lugar: **Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas"** C/ Fernán González, nº 13

Turno nº 45: Jueves de 17 a 18,15 h.(de 12 de febrero a de 4 junio de 2015)

### TALLER DE TEATRO:

Lugar: **Centro Municipal Intergeneracional "La Estación"** C/ Orfeón Arandino, nº 2

Turno nº 46: Martes y jueves de 16 a 18 horas

# Talleres para todas las personas

Curso 2014/15

Organiza:

CEAS de la Concejalía  
de Acción Social  
del Iltre. Ayuntamiento  
de Aranda de Duero

Colabora:



Servicios  
sociales municipales  
para todos

**Aranda de Duero**

La ribera  
que participa

## **NORMAS PARA TODOS LOS TALLERES:**

**A.** Podrá matricularse en los talleres programados en los Centros de Acción Social Municipales (C.E.A.S.), para los talleres de adultos cualquier persona de 18 a 59 años, y en los Talleres de Envejecimiento Activo, aquellas personas, que hayan cumplido los 60 años o más, teniendo preferencia las personas empadronadas en el Ayuntamiento de Aranda de Duero.

**B.** La obligación del pago público regulado en la ordenanza nace desde el momento en que el usuario acude por primera vez a las actividades realizadas en los diferentes talleres, por los C.E.A.S. del Ayuntamiento.

**C.** El máximo de talleres en que se puede participar es de tres, salvo que queden plazas libres después de concluido el plazo de matrícula, priorizándose en este caso a las personas que no hubieran realizado anteriormente la actividad de que se trate. Una misma persona no puede inscribirse a la vez en dos talleres de educación física, ni en uno de educación física y de iniciación al pilates, en el caso de adultos, ni en uno de educación física, estimulación motriz y de iniciación al pilates en el caso de personas mayores de 60 años.

**D.** El nº de plazas por taller será de un mínimo de 12 y un máximo de 25, dependiendo del taller y lugar de impartición.

**E.** Tendrán prioridad en la matriculación las personas derivadas de programas de Acción Social, desde los que se justifique la necesidad o conveniencia específica de participar en las actividades mencionadas.

**F.** Se admitirán inscripciones en la lista de espera, acabado el plazo de inscripción, para cubrir las bajas que se pudieran producir; adjudicando las plazas en estricto orden según fecha de inscripción.

**G.** Será causa de baja en un taller tres ausencias sin justificar, así como la alteración grave de la convivencia del grupo y la obstrucción del normal desarrollo de la actividad, así como el incumpliendo del pago de la matrícula.

No se podrá asistir a los talleres de manera discontinua, aunque sea de forma justificada, procediendo a causar baja de oficio con más de tres faltas, a no ser que en ese taller no haya lista de reserva, en cuyo caso no se causará baja.

**H.** Una vez empezadas las asistencias al taller y por causa de enfermedad prolongada sobrevenida (operación, etc...), los/as usuarios/as deberán comunicarlo para que no se les de baja definitiva, sino provisional, pasaran al primer puesto de reserva, y serán avisados para que vuelvan a asistir al taller cuando haya plaza, porque se produzca una baja.

**I.** No se producirá devolución total ni parcial del precio de matrícula por causa de baja promovida de oficio o voluntariamente.

**J.** Los horarios y lugares de impartición de los talleres podrán modificarse si fuese necesario y no dará derecho a la devolución del pago de matrícula.

**K.** No podrán matricularse las personas que tengan pendiente de pago la matrícula de talleres de cursos anteriores, ni personas que padezcan un deterioro cognitivo y/o físico que impida su normal desenvolvimiento en los talleres.

**L.** En los Talleres de Estimulación motriz y Ejercita tu mente, después de la inscripción se realizará una selección de los participantes, el primer día de clase, con el fin de excluir a las personas cuyo deterioro supere el indicado para estos talleres.

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN:** Presentación de solicitudes y fotocopia del D.N.I. de la persona solicitante, **del 22 al 26 de SEPTIEMBRE de 2014, de 10 a 13 horas en los CEAS:**

C.E.A.S.-A: Edificio “Las Francesas” Tel. 947 51 16 99  
C.E.A.S.-B: C/ Agustina de Aragón, 13, Tel. 947 51 06 28

**SORTEO PÚBLICO: El 26 de SEPTIEMBRE de 2014,** a las 13,30 horas en el salón de plenos del ayuntamiento, para aquellos turnos en los que el nº de inscripciones sea superior al nº de plazas, se iniciará la lista de admitidos por el apellido cuya letra haya salido en el sorteo.

**LISTAS DE ADMITIDOS/AS:** Se podrán consultar a partir del **2 de OCTUBRE de 2014,** en los CEAS.

**COMIENZO DE TALLERES: El 6 de OCTUBRE de 2014.**

**DURACIÓN DEL PROGRAMA:** Todos los talleres, a excepción del taller de iniciación a pilates, e inteligencia emocional y autoestima tienen una duración del 6 octubre de 2014 a 5 junio de 2015 (y se seguirá el calendario escolar en vacaciones de Navidad, Semana Santa y fiestas).

**PRECIO DE MATRÍCULA:** Según ordenanza municipal: para talleres de adultos hasta 64 años, el precio estipulado por persona empadronada en Aranda de Duero, para los talleres de dos días semanales es de 45 €; talleres de un día a la semana es de 35 €; taller de relajación 35 €; inteligencia emocional y autoestima para adultos es de 30 € y teatro es de 75 €. Para personas no empadronadas en Aranda de Duero se incrementará según ordenanza municipal.

Los talleres para mayores de 65 años: el precio estipulado, según ordenanza municipal, para personas empadronadas en aranda de duero, por asistir a talleres de dos días a la semana es de 25 € y de un día a la semana de 20 € (de octubre de 2014 a junio de 2015) y el taller de relajación para mayores es de 20 € para las personas no empadronadas en Aranda de Duero se incrementará según ordenanza municipal.

**EL PAGO DE LA MATRÍCULA:** Lo realizarán mediante domiciliación bancaria, según ordenanza, las personas admitidas en las listas de participantes, en caso contrario será causa de baja.

## **TALLERES de ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

**PODRÁN INSCRIBIRSE EN LOS TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN CUMPLIDO LOS 60 AÑOS O MÁS**

### **TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

Práctica de actividades físicas y deportivas.  
(inscripción incompatible con la de los talleres de Estimulación motriz y Pilates)

**Lugar:** Polideportivo Municipal “Príncipe de Asturias”  
(Se elegirá turno en la ficha de inscripción pero el turno definitivo se establecerá por la profesional responsable, a través de una evaluación previa de la condición física de los participantes)

**Turno nº 1:** Martes y jueves de 10,30 a 11,20 h (para personas de 71 años y más).

**Turno nº 2:** Martes y jueves de 11,35 a 12,25 h. (para personas de 71 años y más)

**Lugar:** Sala Deportiva del Centro Cívico Municipal “Virgen de las Viñas” Avda. de Burgos  
**Turno nº 3:** Miércoles de 10,30 a 11,20 h y viernes de 11,35 a 12,25 h. (para personas de 65 a 70 años)

**Turno nº 4:** Martes y jueves de 9,15 a 10,05 h (para personas de 65 a 70 años)

**Turno nº 5:** Lunes y viernes de 10,30 a 11,20 h (para personas de 60 a 64 años)

**Turno nº 6:** Lunes y miércoles de 11,35 a 12,25 h (para personas de 60 a 64 años)

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2  
**Turno nº 7:** Martes y jueves de 10 a 10,50 h. (para personas de 71 años y más)  
**Turno nº 8:** Martes y jueves de 11 a 11,50 horas ( para personas de 65 a 70 años)  
**Turno nº 9:** Martes de 12,05 a 12,55 h. y viernes de 11 a 11,55 h. (para personas de 65 a 70 años)

**Lugar:** Polideportivo Municipal Chelva  
**Turno nº 10:** Lunes y jueves de 12,05 a 12,55h (personas de 60 a 64 años)  
**Turno nº 11:** Martes y jueves de 16,00 a 16,50 horas (para personas de 60 a 64 años)

### **TALLER DE ESTIMULACIÓN MOTRIZ:**

Práctica de actividades físicas y deportivas. (para personas mayores de 70 años con ligeras dificultades motoras, que presentarán certificado médico. Se realizará una selección de participantes el primer día de clase según evaluación física).  
(inscripción incompatible con la de los talleres de educación física y pilates)

**Lugar:** Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5  
**Turno nº 12:** Martes y jueves de 12,35 a 13,15 horas

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/ Orfeón Arandino, nº 2  
**Turno nº 13:** Miércoles y viernes de 12,05 a 12,45 horas

### **TALLER DE DESTREZA MANUAL E INICIACIÓN A LA PINTURA:**

Prevención y mantenimiento de la habilidad manual y fomento de la creatividad

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/ Orfeón Arandino, nº 2  
**Turno nº 14:** Martes de 17 a 18,30 horas

**Lugar:** Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5  
**Turno nº 15:** Jueves de 17 a 18,30 horas.

### **TALLER DE DESARROLLO PERSONAL A TRAVÉS DE LA LECTURA:**

**Lugar:** Centro Cívico Municipal “Virgen Viñas” C/ Fernán González 13  
**Turno nº 16:** Jueves de de 16 a 17,25 horas.  
**Turno nº 17:** Jueves de de 17,30 a 18,55 horas  
**Turno nº 18:** Lunes de 17 a 18,25 h

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/ Orfeón Arandino, nº 2  
**Turno nº 19:** Martes de 17,00 a 18,25h

### **TALLER DE RELAJACIÓN:**

Técnicas de relajación, respiración y auto masaje

**Lugar:** Centro Cívico Municipal “Virgen de las Viñas” C/ Fernán González nº 13  
**Turno nº 20:** Miércoles de 11,35 a 13 h

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/ Orfeón Arandino, nº 2  
**Turno nº 21:** Lunes de 11,35 a 13 h.

### **AULAS DE TERCERA EDAD:**

Ejercicios de refuerzo de la memoria, hábitos saludables y alimentación, autoestima y habilidades de comunicación. No está destinado a personas con problemas de memoria, tiene carácter preventivo.(a partir de 65 años)

**Lugar:** Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes, nº 5  
**Turno nº 22:** Lunes y miércoles de 10,30 a 11,25 h.  
**Turno nº 23:** Lunes y miércoles de 11,30 a 12,25 h.  
**Turno nº 24:** Lunes y miércoles de 12,30 a 13,25 h

**Lugar:** Centro Cívico Municipal “Virgen Viñas” C/ Fernán González, nº 13  
**Turno nº 25:** Lunes y miércoles de 16 a 16,55 h.

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/ Orfeón Arandino, nº 2  
**Turno nº 26:** Martes y jueves de 10,30 a 11,25 h.  
**Turno nº 27:** Martes y jueves de 11,30 a 12,25 h.  
**Turno nº 28:** Martes y jueves de 12,30 a 13,25 h.

### **TALLER EJERCITA TU MENTE:**

(A partir de 65 años) actividad dirigida a personas con ligeras dificultades cognitivas. Se realizará una selección de los participantes el primer día de clase.

**Lugar:** Edificio Municipal Las Francesas 3ª planta C/Antonio Baciero s/n  
**Turno nº 29:**Viernes de 12 a 13,15 h.

**Lugar:** Centro Cívico Municipal “Virgen de las Viñas” C/ Fernán González, nº 13  
**Turno nº 30:** Miércoles de 17 a 18,15 h.

### **TALLER DE INICIACIÓN AL PILATES: (para personas de 60 a 64 años)**

(Inscripción incompatible con la de los talleres de educación física y Estimulación motriz)

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/ Orfeón Arandino, nº 2  
**Turno nº 31:** Lunes y Miércoles de 9 a 9,50 horas( de 6 octubre de 2014 a 9 febrero de 2015)

**Lugar:** Centro Cívico Municipal “Virgen de las Viñas” C/ Fernán González, nº 13  
**Turno nº 32:** Lunes y Miércoles de 16 a 16,50 horas(de 6 de octubre de 2014 a 9 febrero de 2015)