

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER BAILES DE SALÓN

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, 2
Turno n.º 38: Miércoles de 18 a 19,15 h.

Lugar: Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas". C/ Fernán González, n.º 13
Turno n.º 39: Martes de 18 a 19,15 h.

TALLER DE MANEJO BÁSICO DEL MÓVIL

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 40: Martes de 10 a 11,20 h. (2 de octubre a 11 diciembre de 2018).
Turno n.º 41: Jueves de 17,45 a 19,05 h. (4 de octubre a 13 diciembre de 2018).

TALLER DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 42: Nivel I: Lunes y miércoles de 11,45 a 13,10 h. (1 de octubre al 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 43: Nivel I: Lunes y miércoles de 17,45 a 19,10 h. (1 de octubre al 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 44: Nivel I: Martes y jueves de 11,45 a 13,10 h. (2 de octubre al 13 de diciembre de 2018).
Turno n.º 45: Nivel II: Lunes y miércoles de 16,15 a 17,40 h. (1 de octubre al 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 46: Nivel II: Martes y jueves de 17,45 a 19,10 h. (2 de octubre al 13 de diciembre de 2018).

TALLER DE INTERNET PARA LA VIDA DIARIA

Realizar trámites y compras de forma segura por internet, correo electrónico...

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 47: Martes de 17,45 a 19,05 h. (2 de octubre a 11 de diciembre de 2018).

TALLER DE COCINA. DE LA TRADICIÓN A LA VANGUARDIA

Lugar: Escuela Municipal de Hostelería. C/ Fernán González, n.º 13
Turno n.º 48: Lunes y miércoles de 16 a 17,50 h. (1 de octubre a 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 49: Lunes y miércoles de 18 a 19,50 h. (1 de octubre a 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 50: Martes y jueves de 16 a 17,50 h. (2 de octubre de 13 de diciembre de 2018).
Turno n.º 51: Martes y jueves de 18 a 19,50 h. (2 de octubre a 13 de diciembre de 2018).

PARA PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS Y EN DESEMPLEO

TALLER DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 64: Nivel I: Lunes y miércoles de 10,00 a 11,25 h. (1 de octubre al 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 65: Nivel II: Lunes y miércoles de 16,15 a 17,40 h. (1 de octubre al 12 de diciembre de 2018).

TALLER DE INTERNET PARA LA VIDA DIARIA

Realizar trámites y compras de forma segura por internet, correo electrónico...

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 66: Jueves de 10 a 11,20 h. (4 de octubre a 13 de diciembre de 2018).

TALLER DE COCINA. DE LA TRADICIÓN A LA VANGUARDIA

Lugar: Escuela Municipal de Hostelería. C/ Fernán González, n.º 13
Turno n.º 48: Lunes y miércoles de 16 a 17,50 h. (1 de octubre a 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 49: Lunes y miércoles de 18 a 19,50 h. (1 de octubre a 12 de diciembre de 2018).
Turno n.º 50: Martes y jueves de 16 a 17,50 h. (2 de octubre de 13 de diciembre de 2018).
Turno n.º 51: Martes y jueves de 18 a 19,50 h. (2 de octubre a 13 de diciembre de 2018).

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 n.º 52: Martes y jueves de 10,30 a 11,20 h.
Turno n.º 53: Martes y jueves de 16 a 16,50 h.
Turno n.º 54: Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h.
Turno n.º 55: Martes y jueves de 17,00 a 17,50 h.

Lugar: Polideportivo Municipal "Príncipe de Asturias"
Turno n.º 56: Martes y jueves de 16 a 16,50 h.

TALLER DE RELAJACIÓN: técnicas de relajación y respiración

Lugar: Aula tercer piso, edificio Las Francesas. C/ Antonio Baciero s/n
Turno n.º 57: Martes de 10 a 11,15 h.

Lugar: Centro Cívico Municipal Virgen de las Viñas. C/ Fernán González, n.º 13
Turno n.º 58: Miércoles de 10 a 11,15 h.

TALLER DE INICIACIÓN A PILATES

Inscripción incompatible con la de los talleres de educación física

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 59: Lunes y miércoles de 9,30 a 10,20 h. (4 del febrero a 5 junio de 2019).

TALLERES INTERGENERACIONALES PARA PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS

TALLER DE PSICOLOGÍA POSITIVA

Control de las emociones y aprender a conocerse

Lugar: Aula del CEAS. C/ Agustina de Aragón, 13
Turno n.º 60: Martes de 17 a 18,15 h.

TALLER DE TEATRO

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 61: Martes y Jueves de 16 a 18 h.

TALLER DE BÚSQUEDA DE EMPLEO A TRAVÉS DE INTERNET

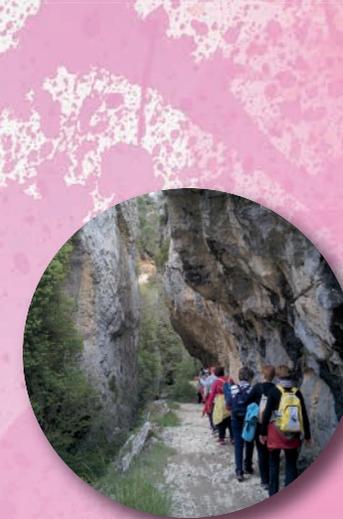
Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2
Turno n.º 62: Viernes de 10,45 a 12,10 h. (5 de octubre a 14 de diciembre).

TALLER CLUB DE LECTURA FEMINISTA

Lugar: Centro Cívico Municipal Virgen de las Viñas. C/ Fernán González, n.º 13
Turno n.º 63: 1º y 3º martes de cada mes de 19 a 20,15 h.

GRATUITO

Talleres para tod@s



CURSO
2018-2019



AYUNTAMIENTO
**Aranda
de Duero**

Organiza:
**CEAS de la Concejalía
de Acción Social**

Colabora:



NORMAS PARA TODOS LOS TALLERES

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. El n.º de plazas por taller será de un mínimo de 12 y un máximo de 25, dependiendo del taller y lugar de impartición.
5. 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.
6. 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.
7. 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 incumplimiento 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.

8. 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 dé 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.
9. No se producirá devolución total ni parcial del precio de matrícula por causa de baja promovida de oficio o voluntariamente.
10. 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.
11. 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 el taller.
12. En los Talleres de Estimulación motriz, Estimulación cognitiva y Educación física para mayores de 71 años, 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.
13. En los Talleres de 18 a 59 años se reservará un 25% de las plazas para las personas mayores de 45 años con, al menos, un año de antigüedad en el paro que tendrán que acreditar documentalmente.
14. Las personas matriculadas y con plaza en un taller, que deseen darse de baja, deberán presentarlo por escrito y entregarlo en el CEAS correspondiente. En caso de no hacerlo y no acudir al taller se les dará de baja según el punto 7.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: *Dos modalidades:*

- Desde la web del Ayuntamiento de Aranda de Duero del 5 al 14 de septiembre de 2018
- De forma presencial: del 17 al 21 de septiembre de 2018, de 10 a 13 horas en los CEAS. Presentando la solicitud, fotocopia del D.N.I. de la persona solicitante, fotocopia del número de cuenta bancaria con el titular de la misma y certificado del ECyL de encontrarse en situación de desempleo en caso de ser necesario.

C.E.A.S.-A: Edificio "Las Francesas" Tel. 947 51 16 99
C.E.A.S.-B: C/ Agustina de Aragón n.º13, Tel. 947 51 06 28

SORTEO PÚBLICO: el 21 de septiembre de 2018, a las 13,30 horas en el salón de plenos del ayuntamiento, para aquellos turnos en los que el n.º de inscripciones sea superior al n.º 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 **28 de septiembre de 2018**, en los CEAS.

COMIENZO DE TALLERES: el 1 de octubre de 2018.

DURACIÓN DEL PROGRAMA: todos los talleres, a excepción del Taller de iniciación a pilates, Manejo básico del móvil, Internet para la vida diaria, Informática básica, Búsqueda de empleo a través de internet y Cocina de la tradición a la vanguardia, tienen una duración de 1 octubre de 2018 a 7 junio de 2019 (y se seguirá el calendario escolar en vacaciones de navidad, semana santa y festivos).

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 €, Informática básica 15 €, Internet para la vida diaria y Búsqueda de empleo a través de internet 11 €; Cocina de la tradición a la vanguardia 25 € y el Taller de teatro 75 € (las personas participantes correrán con los gastos de vestuario, maquillaje y peluquería, en el caso de representar una obra de teatro).

Para personas no empadronadas en Aranda de Duero se incrementará según Ordenanza Municipal. El taller Club de lectura feminista será gratuito.

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 20 €, Informática básica 8 €, Manejo básico del móvil, Internet para la vida diaria 7 €, Cocina de la tradición a la vanguardia 18 €, Taller de teatro 55 € (las personas participantes correrán con los gastos de vestuario, maquillaje y peluquería, en el caso de representar una obra de teatro) 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. Y Prevención de caídas en el hogar. (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 n.º 1: Martes y jueves de 10,30 a 11,20 h. (Para personas de 71 años y más).

Turno n.º 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 n.º 3: Lunes y miércoles de 11,35 a 12,25 h. (Para personas de 71 años y más).

Turno n.º 4: Miércoles de 9,30 a 10,20 h y viernes de 10,30 a 11,20 h. (Para personas de 65 a 70 años).

Turno n.º 5: Martes y jueves de 9,30 a 10,20 h. (Para personas de 60 a 64 años).

Turno n.º 6: Lunes de 9,30 a 10,20 h y viernes de 11,35 a 12,25 h. (Para personas de 60 a 64 años).

Turno n.º 7: Lunes y miércoles de 10,30 a 11,25 h. (Para personas de 65 a 70 años).

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2

Turno n.º 8: Lunes y miércoles de 10,30 a 11,20 h. (Para personas de 71 años y más).

Turno n.º 9: Martes y jueves de 12,35 a 13,25 h. (Para personas de 71 años y más).

Turno n.º 10: Lunes y miércoles de 11,35 a 12,25 h. (Para personas de 65 a 70 años).

Turno n.º 11: Lunes de 12,35 a 13,25 h y jueves de 11,35 a 12,25 h. (Para personas de 65 a 70 años).

Lugar: Polideportivo Municipal Chelva

Turno n.º 12: Martes y viernes 11,35 a 12,25 h. (Personas de 60 a 64 años).

TALLER DE ESTIMULACIÓN MOTRIZ

Práctica de actividades físicas y Prevención de caídas en el hogar (para personas mayores de 70 años con ligeras dificultades motoras y/o patologías asociadas al movimiento, 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)

Lugar: Centro Municipal de Mayores "Santa Catalina". C/ Hernán Cortes, n.º 5

Turno n.º 13: Martes y jueves de 12,35 a 13,15 h.

Turno n.º 14: Lunes y miércoles de 12,35 a 13,15 h.

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2

Turno n.º 15: Miércoles y viernes de 12,35 a 13,15 h.

TALLER DE DESTREZA MANUAL: el arte de colorear y creatividad

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

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2

Turno n.º 16: Jueves de 17 a 18,30 h.

TALLER DE LECTURA

Lugar: Centro Cívico Municipal "Virgen Viñas". C/ Fernán González, 13

Turno n.º 17: Jueves de 16 a 17,15 h.

Turno n.º 18: Jueves de 17,20 a 18,35 h.

Turno n.º 19: Lunes de 17 a 18,15 h.

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación." C/ Orfeón Arandino, n.º 2

Turno n.º 20: Martes de 16,30 a 17,45 h.

TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

TALLER DE RELAJACIÓN

Técnicas de relajación y respiración

Lugar: Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas". C/ Fernán González, n.º 13

Turno n.º 21: Miércoles de 11,30 a 12,45 h.

Turno n.º 22: Jueves de 10 a 11,15 h.

Lugar: Aula tercer piso, Edificio Las Francesas. C/ Antonio Baciero s/n.

Turno n.º 23: Martes de 11,30 a 12,45 h.

TALLER ACTIVA TU MENTE. NIVEL I

Ejercicios de refuerzo de la memoria. 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, n.º 5

Turno n.º 24: Lunes y miércoles de 10,30 a 11,25 h.

Turno n.º 25: Lunes y miércoles de 11,30 a 12,25 h.

Lugar: Centro Cívico Municipal "Virgen Viñas". C/ Fernán González, n.º 13

Turno n.º 26: Miércoles de 17 a 18,25 h.

Turno n.º 27: Lunes y miércoles de 16 a 16,55 h.

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2

Turno n.º 28: Martes y jueves de 10,30 a 11,25 h.

Turno n.º 29: Martes y jueves de 11,30 a 12,25 h.

Turno n.º 30: Martes y jueves de 12,30 a 13,25 h.

Turno n.º 31: Viernes de 10,30 a 11,55 h.

TALLER ACTIVA TU MENTE. NIVEL II

Para personas mayores de 80 años. Se realizará una selección de los participantes el primer día de clase

Lugar: Centro Municipal de Mayores "Santa Catalina". C/ Hernán Cortes, n.º 5

Turno n.º 32: Lunes y miércoles de 12,30 a 13,25 h.

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Para personas mayores de 65 años con leves dificultades cognitivas. (Inscripción incompatible con la del taller Activa tu mente). Se realizará una selección de los participantes el primer día de clase

Lugar: Centro Municipal de Mayores "Santa Catalina". C/ Hernán Cortes, n.º 5

Turno n.º 33: Martes y jueves de 11,30 a 12,30 h.

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, 2

Turno n.º 34: Lunes y miércoles de 11,30 a 12,30 h.

TALLER DE INICIACIÓN A PILATES

Para personas de 60 a 70 años. (Inscripción incompatible con la de los talleres de educación física y estimulación motriz)

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, 2

Turno n.º 35: Lunes y miércoles de 9,30 a 10,20 h. (De 1 octubre de 2018 a 30 enero de 2019).

Lugar: Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas". C/ Fernán González, n.º 13

Turno n.º 36: Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h. (De 1 de octubre de 2018 a 30 enero de 2019).

Turno n.º 37: Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h. (De 4 febrero a 5 de junio de 2019).