

## TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### TALLER BAILE. (De salón, en línea, salsa, merengue...)

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: Lunes de 17,45 a 19 h.

### TALLER DE MANEJO BÁSICO DEL MÓVIL

Lugar: CENTRO MUNICIPAL INTERGENERACIONAL "LA ESTACIÓN". C/ Orfeón Arandino, n.º 2  
Turno n.º 40: Lunes de 17,45 a 19,05 horas. (7 octubre a 16 de diciembre de 2019).  
Turno n.º 41: Martes de 16,15 a 17,35 horas (1 octubre a 17 de diciembre de 2019).  
Turno n.º 42: Miércoles de 17,45 a 19,05 horas (2 octubre a 18 de diciembre de 2019).  
Turno n.º 43: Jueves de 16,15 a 17,35 horas (3 octubre a 19 de diciembre de 2019).  
Turno n.º 44: Jueves de 17,45 a 19,05 horas (3 octubre a 19 de diciembre de 2019).

### TALLER DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

Lugar: CENTRO MUNICIPAL INTERGENERACIONAL "LA ESTACIÓN". C/ Orfeón Arandino, n.º 2  
Turno n.º 45: Nivel I: Lunes y miércoles de 11,40 a 13 h. (2 de octubre al 18 de diciembre).  
Turno n.º 46: Nivel II: Martes y jueves de 11,40 a 13 h. (1 de octubre al 19 de diciembre).

### TALLER DE INTERNET PARA LA VIDA DIARIA

Realizar trámites, uso DNI electrónico y 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. (1 de octubre a 17 de diciembre de 2019).

## 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: CENTRO MUNICIPAL INTERGENERACIONAL "LA ESTACIÓN". C/ Orfeón Arandino, n.º 2

Turno n.º 48: Martes y jueves de 10,30 a 11,20 h.

Turno n.º 49: Martes y jueves de 16 a 16,50 h.

Turno n.º 50: Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h.

Turno n.º 51: Martes y jueves de 17 a 17,50 h.

Lugar: POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "PRÍNCIPE DE ASTURIAS"

Turno n.º 52: 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 53: Martes de 10 a 11,15 h.

Lugar: CENTRO CÍVICO MUNICIPAL VIRGEN DE LAS VIÑAS. C/ Fernán González, n.º 13

Turno n.º 54: 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 55: Lunes y miércoles de 9,30 a 10,20 h. (5 del febrero a 3 junio de 2020).

## 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 56: 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 57: 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 58: Viernes de 10,45 a 12,10 h. (4 de octubre a 13 de diciembre).

**GRATUITO**

### TALLER CLUB DE LECTURA FEMINISTA

Lugar: CENTRO CÍVICO MUNICIPAL VIRGEN DE LAS VIÑAS. C/ Fernán González, n.º 13  
Turno n.º 59: 1.º martes de cada mes de 19 a 20,15 h.

**GRATUITO**

## 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 60: Nivel I: Lunes y miércoles de 10,10 a 11,30 h. (2 de octubre al 18 de diciembre de 2019).

Turno n.º 61: Nivel II: Lunes y miércoles de 16,15 a 17,35 h. (2 de octubre al 18 de diciembre de 2019).

### TALLER DE INTERNET PARA LA VIDA DIARIA

Realizar trámites, uso DNI electrónico y correo electrónico, ...

Lugar: CENTRO MUNICIPAL INTERGENERACIONAL "LA ESTACIÓN". C/ Orfeón Arandino, n.º 2  
Turno n.º 62: Jueves de 10 a 11,20 h. (3 de octubre a 19 de diciembre de 2019).

**CURSO 2019-2020**

CEAS de la Concejalía de Acción Social

# Talleres para Tod@s



# Talleres para tod@s



## CURSO 2019-2020



AYUNTAMIENTO  
**Aranda de Duero**

Organiza:

**CEAS de la Concejalía de Acción Social**

Colabora:



**Junta de Castilla y León**  
GERENCIA DE SERVICIOS SOCIALES





# 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 incumpliendo del pago de la matrícula.

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN: *Dos modalidades:*

- Desde la web del Ayuntamiento de Aranda de Duero del 2 al 6 de septiembre de 2019
- De forma presencial: del 9 al 13 de septiembre de 2019, 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 13 de septiembre de 2019**, a las 13 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/as por el apellido cuya letra haya salido en el sorteo.

**LISTAS DE ADMITIDOS/AS:** se podrán consultar a partir del **27 de septiembre de 2019**, en los CEAS.

**COMIENZO DE TALLERES: el 1 de octubre de 2019.**

**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 y Búsqueda de empleo a través de internet, tienen una duración de 1 octubre de 2019 a 5 junio de 2020 (y se seguirá el calendario escolar en vacaciones de navidad, semana santa y festivos).

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 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 los talleres.
12. En los Talleres de Estimulación motriz, Activa tu mente nivel II, Estimulación cognitiva y Educación física para mayores de 71 años, después de la inscripción se realizará una evaluación de los participantes, el primer día de clase, con el fin dar de baja a las personas que no puedan seguir las clases con normalidad.
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 con certificado del ECyL.
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.

**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 11 €; Pilates (cuatrimestral) 40 € 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 y Búsqueda de empleo a través de internet serán gratuitos.

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 €, Pilates (cuatrimestral) 20 €; 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).  
**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 y pilates)**

**Lugar:** CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES "SANTA CATALINA". C/ Hernán Cortes, n.º 5  
**Turno n.º 13:** Martes y viernes 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. (A partir de 70 años).  
**Turno n.º 22:** Jueves de 10 a 11,15 h. (De 60 a 70 años).

**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. (Inscripción incompatible con los talleres de Activa tu mente nivel II y Estimulación cognitiva)**

**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. No está destinado a personas con patologías que afecten al normal rendimiento en la clase. (Inscripción incompatible con los talleres de Activa tu mente nivel I y Estimulación cognitiva)**

**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.

**Lugar:** CENTRO CÍVICO DE SINOVAS  
**Turno n.º 35:** Jueves de 18,30 a 19,45 horas

## 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 36:** Lunes y miércoles de 9,30 a 10,20 h. (De 2 octubre de 2019 a 3 febrero de 2020).

**Lugar:** POLIDEPORTIVO MUNICIPAL "PRÍNCIPE DE ASTURIAS"  
**Turno n.º 37:** Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h.