

activ@s

en verano
a partir de 60 años

20
21

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

DEL 14 AL 18 DE JUNIO, DE 9 A 14 HORAS, EN
C.E.A.S.-B: C/ Silverio Velasco (Obispo) nº 2,
Telf.:947 51 16 99 · 947 51 06 28

INSCRIPCIONES

POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN

LISTADO ADMITIDOS

A PARTIR DEL 23 AL 25 DE JUNIO DE 2021 en los CEAS

DOCUMENTACIÓN

PARA INSCRIBIRSE

- Solicitud y declaración responsable
- Fotocopia del DNI
- Fotocopia del número de cuenta bancaria

INICIO ACTIVIDADES

28 JUNIO
2021

DURACIÓN PROGRAMA

28 JUNIO / 30 JULIO
2021

Precio y pago matrícula

Según ordenanza Municipal los talleres de hábitos saludables el precio estipulado es de 20 € personas empadronadas en Aranda de Duero y 40 € para personas no empadronadas en Aranda de Duero, teniendo preferencia las personas empadronadas. Este precio da derecho a elegir 3 actividades máximo a la semana, en total 15 actividades para las 5 semanas que dura el programa. El precio no se aminorará en caso de optar a elegir menos número de actividades

EL PAGO DE LA MATRÍCULA: SE REALIZARÁ MEDIANTE DOMICILIACIÓN BANCARIA DE LAS PERSONAS ADMITIDAS EN LAS LISTAS DE PARTICIPANTES, SEGÚN ORDENANZA, EN CASO DE IMPAGO SERÁ CAUSA DE BAJA.



DEL 19 AL 29 DE JULIO:

RELAJACIÓN

Lugar:

Edificio de las Francesas, aula 3º piso
en C/ Antonio Baciero s/n

Turno nº33: Lunes de 10,00 h a 10,50 h

Turno nº34: Miércoles de 10,00 h a 10,50 h

Turno nº35: Lunes de 11,15 h a 12,05 h

Turno nº36: Miércoles de 11,15 h a 12,05 h

Lugar:

Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas"
C/ Fernán González 13

Turno nº37: Martes de 10,00 h a 10,50 h

Turno nº38: Jueves de 10,00 h a 10,50 h

Turno nº39: Martes de 11,15 h a 12,05 h

Turno nº40: Jueves de 11,15 h a 12,05 h



NORMAS PARA TODOS LAS ACTIVIDADES:

- 1.- Podrá matricularse en las actividades de Envejecimiento Activo programadas por los Centros de Acción Social Municipales (C.E.A.S.), 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 se origina, según ordenanza Municipal, desde el momento en que el/a usuario/a acude a una sesión o clase.
- 3.- Una misma persona solo se podrá inscribir a un máximo de 3 actividades a la semana, y a un total de 15 actividades máximo.
- 4.- El nº de plazas por actividad será de un máximo de 15 personas y de un mínimo de 6 personas dependiendo del tipo de actividad, del espacio y la normativa que marque la situación covid-19.
- 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.- No se producirá devolución total ni parcial del precio de matrícula por causa de baja promovida de oficio o voluntariamente.
- 8.- Los horarios y lugares de impartición de las actividades podrán modificarse si fuese necesario y no dará derecho a la devolución del pago de matrícula.
- 9.- 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.
- 10.- Las personas matriculadas y con plaza en una actividad, que deseen darse de baja, deberán presentarlo por escrito y entregarlo en el CEAS correspondiente.

activ@s

en verano
a partir de 60 años

20
21

ENVEJECIMIENTO ACTIVO:

PROGRAMA ACTIV@S
VERANO PARA PROMOVER
HÁBITOS SALUDABLES

28 JUNIO / 30 JULIO
2021



Organiza:



Colabora:



CAMINATAS:

Se recorrerán rutas diferentes a lo largo de los parques y senderos dentro de la localidad.

Caminatas 4K: destinado a personas cuyo ritmo de caminata habitual es suave o inferior a 4km por hora.

Caminatas 5 K: destinado a personas cuyo ritmo de caminata habitual es moderado o superior a 5 km por hora.

Lugar de salida

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2

Turno nº 1: Lunes de 9 a 10,15 h caminata 4K, ritmo suave

Turno nº 2: Martes de 9 a 10,15 h caminata 5K, ritmo moderado

Turno nº 3: Miércoles de 9 a 10,15 h caminata 4K, ritmo suave

Turno nº 4: Jueves de 9 a 10,15 h caminata 5K, ritmo moderado

Lugar de salida:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº 5: Lunes de 9 a 10,15 h caminata 4K, ritmo suave

Turno nº 6: Martes de 9 a 10,15 h caminata 5K, ritmo moderado

Turno nº 7: Miércoles de 9 a 10,15 h caminata 4K, ritmo suave

Turno nº 8: Jueves de 9 a 10,15 h caminata 5K, ritmo moderado

ESTIMULACIÓN MOTRIZ:

Práctica de actividades físicas 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 el resto de actividades físicas).

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº 9: Lunes y Miércoles de 11,35 h a 12,25 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº 10 : Lunes y Miércoles de 11,35 h a 12,25 h.

Turno nº 11 : Martes y Jueves de 11,35 h a 12,25 h.

YOGA-PILATES:

Se trabajan cualidades como la fuerza-resistencia, la flexibilidad, la concienciación y esquema corporal todo ello conectado con una respiración consciente y eficaz. Destinado a personas de 60 a 70 años, o personas mayores de 70 iniciadas en esta disciplina.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº12: Lunes de 10,30 h a 11,20 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº 13 : Lunes de 10,30 h a 11,20 h

ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE:

Desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, equilibrio, coordinación y flexibilidad). Destinado a personas de más de 70 años.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº 14: Martes de 10,30 h a 11,20 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº15: Martes de 10,30 h a 11,20 h

EJERCITA TU ESPALDA:

Ejercicios físicos donde se trabajará sobre la correcta postura, el fortalecimiento y la flexibilidad de los músculos y articulaciones de la región cervical, dorsal y lumbar de la espalda.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº 16: Miércoles de 10,30 h a 11,20 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº17: Miércoles de 10,30 h a 11,20 h

RITMO Y MOVIMIENTO:

Aprendizaje de sencillas coreografías a través de la música, promoviendo el desarrollo de la capacidad de la resistencia aeróbica, la coordinación corporal y el sentido del ritmo.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº18: Jueves de 10,30 h a 11,20 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº19: Jueves de 10,30 h a 11,20 h

TONIFICACIÓN :

Actividades y ejercicios físicos que propicien el desarrollo de la fuerza y un óptimo tono muscular, para fortalecer las grandes cadenas musculares. Destinado a personas de 60 a 70 años.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº20: Martes de 11,35 h a 12,35 h

ESTIRAMIENTOS:

Actividades y ejercicios físicos que propicien el aumento del rango de movilidad, aumentando así la flexibilidad corporal y que posibilite la relajación muscular liberalizadora de tensiones.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2

Turno nº21: Jueves de 11,35 h a 12,35 h

ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN:

Ejercicios y tareas para potenciar y mejorar estas capacidades.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº22: Martes de 10,00 h a 10,50 h

Turno nº23: Jueves de 12,10 h a 13,00 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº24: Lunes de 10,00 h a 10,50 h

ESTRATEGIAS DE MEMORIA:

Ejercicios y tareas a través de las cuales se trabajan las tres fases de la memoria y las diferentes estrategias, con el objetivo de dar las pautas necesarias para intentar paliar los olvidos cotidianos.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº 25: Martes de 11,05 h a 11,55 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº26 : Lunes de 11,05 h a 11,55 h

MEMORIA SENSORIAL:

Ejercicios para trabajar el procesamiento de la información a través de los sentidos.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº27: Martes de 12,10 h a 13,00 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº 28 : Miércoles de 11,05 h a 11,55 h

AGILIDAD MENTAL:

Ejercicios y tareas que facilitan mayor velocidad del procesamiento mental por la práctica continuada.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº29: Jueves de 10,00 h a 10,50 h

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº30 : Miércoles de 10,00 h a 10,50 h

LÓGICA Y RAZONAMIENTO:

Ejercicios y tareas para desarrollar y mejorar la capacidad de resolución de problemas, con el objetivo de hacer que esta capacidad sea transferible a situaciones y óptimo desempeño de acciones de la vida diaria.

Lugar:

Centro Municipal Intergeneracional “La Estación” C/Orfeón Arandino nº 2.

Turno nº 31: Jueves de 11,05 h a 11,55 h

ACTIVA TU MENTE :

(Para personas mayores de 80 años)

Lugar:

Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes nº 5

Turno nº32 : Lunes y Miércoles de 12,10 h a 13 h