

## TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### 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 Cortés, n.º 5  
Turno n.º 27: Lunes y miércoles de 12,10 a 13,05 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 Cortés, n.º 5  
Turno n.º 28: Martes y jueves de 11,30 a 12,30 h.

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, 2  
Turno n.º 29: Lunes y miércoles de 11,30 a 12,30 h.

Lugar: Centro cívico de Sinovas  
Turno n.º 30: Jueves de 18,30 a 19,45 h.

### TALLER DE INICIACIÓN A YOGA-PILATES

Para personas de 60 a 75 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 31: Lunes y miércoles de 9,30 a 10,20 h.

Lugar: Polideportivo Municipal "Príncipe de Asturias"  
Turno n.º 32: Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h.

### TALLER DE LECTURA

Lugar: Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas". C/ Fernán González, n.º 13  
Turno n.º 33: Lunes de 17 a 18,15 h.  
Turno n.º 34: Miércoles de 17 a 18,15 h.

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, 2  
Turno n.º 35: Martes de 17 a 17,15 h.

## 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 yoga-pilates)

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

Turno n.º 36: Martes y jueves de 10,30 a 11,20 h.

Turno n.º 37: Martes y jueves de 16 a 16,50 h.

Turno n.º 38: Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h.

Turno n.º 39: Lunes y miércoles de 17 a 17,50 h.

Lugar: Polideportivo Municipal "Príncipe de Asturias"

Turno n.º 40: Martes y jueves de 16 a 16,50 h.

### TALLER DE RELAJACIÓN

Técnicas de relajación y respiración. Aprender a gestionar el estrés a través distintos métodos de relajación, dinámicas, cuentos y juegos

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

Turno n.º 41: Martes de 10 a 11,15 h.

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

Turno n.º 42: Jueves de 10 a 11,15 h.

## TALLERES INTERGENERACIONALES PARA PERSONAS MAYORES DE 18 AÑOS

### TALLER DE LECTURA FEMINISTA (gratuito)

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

Turno n.º 43: 1.º martes de cada mes de 19 a 20,15 h.

### TALLER DE TEATRO

Lugar: Centro Municipal Intergeneracional "La Estación" o Centro Cívico Municipal Virgen de las Viñas.

Turno n.º 44: Martes y Jueves de 16 a 18 h.

# Talleres para TOD@S



## Curso 2021-2022



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 a yoga-pilates, en el caso de adultos, ni en uno de educación física, estimulación motriz y de iniciación a yoga-pilates en el caso de personas mayores de 60 años.
4. El nº de plazas por taller será de un máximo de 15 en actividad física y de 10 en aula 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.

### PLAZO DE INSCRIPCIÓN: *Dos modalidades:*

- Desde la web del Ayuntamiento de Aranda de Duero del 15 al 24 de septiembre de 2021.
- De forma presencial:  
Del 6 al 24 de septiembre, de 9 h a 14 horas  
**C.E.A.S.-A:** Edificio “Las Francesas” C/ Antonio Baciero, s/n. Telf. 947 51 16 99  
**C.E.A.S.-B:** C/ Silverio Velasco n.º 2, Telf. 947 51 06 28

### DOCUMENTACIÓN PARA INSCRIBIRSE:

- Solicitud y Declaraciones responsables.
- Fotocopia del D.N.I. de la persona solicitante.
- Fotocopia del número de cuenta bancaria con el titular de la misma.
- Certificado del ECyL de encontrarse en situación de desempleo en caso de ser necesario.

**SORTEO PÚBLICO: el 24 de septiembre de 2021**, 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 **30 de septiembre de 2021**, en los CEAS y en el Centro Municipal de Mayores Santa Catalina.

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 de 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.
15. Todas las personas participantes en los talleres se comprometen a guardar todas las medidas de prevención (uso obligatorio de mascarilla, distancia de seguridad) e higiene (lavado de manos) por la pandemia del COVID 19. Por lo que se prohíbe compartir materiales.
16. Cada persona participante traerá su material necesario para el taller, esterillas, cuadernos, bolígrafos, pintura, pinceles, etc.

**COMIENZO DE TALLERES:** el **4 de octubre de 2021**.

**DURACIÓN DEL PROGRAMA:** Del 4 OCTUBRE de 2021 a 10 JUNIO de 2022 y se seguirá el CALENDARIO ESCOLAR en vacaciones de navidad, semana santa, carnavales y fiestas.

**PRECIO DE MATRÍCULA:** según Ordenanza Municipal: Los **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 € y teatro 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 € y teatro 55 €. 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 Yoga-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).

**Turno n.º 3:** Lunes y miércoles de 11,35 a 12,25 h (para personas de 71 a 75 años).

**Turno n.º 4:** Miércoles de 9,30 a 10,20 h y viernes de 10 a 10,50 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 a 11,55 h (para personas de 60 a 64 años).

**Turno n.º 7:** Lunes y miércoles de 10,30 a 11,20 h (para personas de 65 a 70 años).

**Lugar:**

**Centro Municipal Intergeneracional “La Estación. C/ Orfeón Arandino, 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 12,40 a 13,30 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 de 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)**

**Lugar:**

**Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina”. C/ Hernán Cortés, n.º 5**

**Turno n.º 13:** Martes y jueves de 12,45 a 13,30 h.

**Turno n.º 14:** Lunes y miércoles de 12,45 a 13,30 h.

## TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### **Taller de Estimulación Motriz (sigue)**

**Lugar:** **Centro Municipal Intergeneracional “La Estación”. C/ Orfeón Arandino, 2**

**Turno n.º 15:** Miércoles y viernes de 12,35 a 13,20 h.

## TALLER DE RELAJACIÓN

**Técnicas de relajación y respiración. Aprender a gestionar el estrés a través distintos métodos de relajación, dinámicas, cuentos y juegos**

**Lugar:**

**Centro Cívico Municipal “Virgen de las Viñas”. C/ Fernán González, n.º 13**

**Turno n.º 16:** Miércoles de 10,00 a 11,15 h (personas de 60 de 70 años).

**Turno n.º 17:** Jueves de 11,30 a 12,45 h (personas de 71 años y más).

**Lugar:**

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

**Turno n.º 18:** Lunes de 10,00 a 11,15 h (de 60 a 70 años).

**Turno n.º 19:** Martes de 11,30 a 12,45 h (a partir de 71 años).

## 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 Cortés, n.º 5**

**Turno n.º 20:** Lunes y miércoles de 10,00 a 10,55 h.

**Turno n.º 21:** Lunes y viernes de 11,05 a 12,00 h.

**Turno n.º 22:** Miércoles de 11,05 a 12,00 h y viernes de 12,10 a 13,05

**Lugar:**

**Centro Municipal Intergeneracional “La Estación”. C/ Orfeón Arandino, n.º 2**

**Turno n.º 23:** Martes y jueves de 9,30 a 10,25 h.

**Turno n.º 24:** Martes y jueves de 10,35 a 11,30 h.

**Turno n.º 25:** Martes y jueves de 11,40 a 12,35 h.

**Turno n.º 26:** Martes y jueves de 12,45 a 13,40 h.