

## TALLER DE LECTURA

**Lugar:** Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas". C/ Fernán González, n.º 13  
**Turno n.º 29:** Miércoles de 17 a 18,15 h.

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2  
**Turno n.º 30:** Martes de 17 a 18,15 h.

## DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL

**Control de las emociones y aprender a conocerse. (Mayores de 55 años).**

**Lugar:** Centro Cívico Municipal "Virgen de las Viñas". C/ Fernán González, n.º 13  
**Turno n.º 31:** Jueves de 17 a 18,15 h.

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2  
**Turno n.º 32:** Lunes de 17 a 18,15 h.

## 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 33:** Martes de 16,30 a 18 h, del 4 de octubre al 20 de diciembre de 2022.

**Turno n.º 34:** Viernes de 9,30 a 11 h, del 7 de octubre al 16 de diciembre de 2022.

**Turno n.º 35:** Martes de 16,30 a 18 h, del 10 de enero al 28 de marzo de 2023.

**Turno n.º 36:** Viernes de 9,30 a 11 h, del 13 de enero al 24 de marzo de 2023.

## MANEJO BÁSICO DEL MÓVIL

**Las personas participantes deberán ir provistas de su propio móvil con datos.**

**Lugar:** Centro Municipal Intergeneracional "La Estación". C/ Orfeón Arandino, n.º 2  
**Turno n.º 37:** Miércoles de 16,30 a 18,00 h, del 5 de octubre al 21 de diciembre de 2022.

**Turno n.º 38:** Jueves de 11,00 a 12,30 h, del 6 de octubre al 22 de diciembre de 2022.

**Turno n.º 39:** Miércoles de 16,30 a 18,00 h, del 11 de enero al 29 de marzo de 2023.

**Turno n.º 40:** Jueves de 11,00 a 12,30 h, del 12 de enero al 23 de marzo de 2023.

## TALLER ACTIVA TU MENTE

**Ejercicios de refuerzo de la memoria. No está destinado a personas con problemas de memoria, tiene carácter preventivo. (Inscripción incompatible con los talleres de Estimulación cognitiva).**

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

**Turno n.º 41:** Lunes y miércoles de 10,00 a 10,55 h.

**Turno n.º 42:** Lunes y viernes de 11,05 a 12,00 h.

**Turno n.º 43:** Miércoles de 11,05 a 12,00 h y viernes de 12,10 a 13,05 h.

**Turno n.º 44:** Lunes y miércoles de 12,10 a 13,05 h.

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

**Turno n.º 45:** Martes y jueves de 9,30 a 10,25 h.

**Turno n.º 46:** Martes y jueves de 10,25 a 11,30 h.

**Turno n.º 47:** Martes y jueves de 11,40 a 12,35 h.

**Turno n.º 48:** Martes y jueves de 12,45 a 13,40 h.

## TALLERES PARA PERSONAS DE 18 A 59 AÑOS

### TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Práctica de actividades físicas y deportivas.**

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

**Turno n.º 49:** Martes y jueves de 9,30 a 10,20 h.

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

**Lugar:** Polideportivo Municipal "Príncipe de Asturias"

**Turno n.º 51:** Martes y jueves de 16 a 16,50 h.

### TALLER DE RELAJACIÓN

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

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

**Turno n.º 52:** Martes de 10 a 11,30 h.

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

**Turno n.º 53:** Jueves de 10 a 11,30 h.

# TALLERES PARA TOD@S

CURSO 2022-2023



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 una misma actividad, 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, ni en uno de estimulación cognitiva y activa tu mente.
4. El nº de plazas por taller será de un máximo de 20 en actividad física y de 15 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

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN: *Dos modalidades:*

- De forma presencial y en la web de Ayuntamiento de Aranda de Duero.
- Del 19 al 23 de septiembre, de 9 h. a 13,30 horas, en: **C.E.A.S. -A:** Edificio “Las Francesas” Carretera de la Estación 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 (que se facilitará presencialmente o en la web).
- Fotocopia del D.N.I. de la persona solicitante.
- Documento del número de cuenta bancaria con el titular de la misma.
- Declaración jurada para actividades físicas (que se facilitará presencialmente o por la web).
- Certificado del ECyL de encontrarse en situación de desempleo en caso de ser necesario.

**SORTEO PÚBLICO: el 23 de septiembre de 2022**, 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/as por el apellido cuya letra haya salido en el sorteo.

**LISTAS DE ADMITIDOS/AS:** se podrán consultar a partir del **29 de septiembre de 2022**, en los CEAS:  
**C.E.A.S. -A:** Edificio “Las Francesas”. Telf. 947 51 16 99  
**C.E.A.S. -B:** C/ Silverio Velasco n.º 2, Telf. 947 51 06 28

**COMIENZO DE TALLERES: el 3 de octubre de 2022.**

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, 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 64 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 documentalente 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 sanitarias vigentes en cada momento.
16. Cada persona participante traerá su material necesario para el taller, esterillas, cuadernos, bolígrafos, pintura, pinceles, etc.

**DURACIÓN DEL PROGRAMA:** los talleres tienen una duración del 3 octubre de 2022 a 9 junio de 2023 (y se seguirá el calendario escolar en vacaciones de navidad, semana santa, carnavales y fiestas), excepto “internet para la vida diaria” y “manejo básico de móvil” que serán de duración trimestral.

**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 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 €, excepto “Internet para la vida diaria” y “Manejo básico de móvil” 15 €.

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. (Senderismo, marcha nórdica...).** (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, 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 10,30 a 11,20 h (para personas de 71 años y más).

**Turno n.º 10:**

Martes y jueves de 11,35 a 12,25 h (para personas de 71 años y más).

**Turno n.º 11:**

Lunes y miércoles de 11,35 a 12,25 h (para personas de 65 a 70 años).

**Turno n.º 12:**

Lunes de 12,35 a 13,25 h y viernes de 11,35 a 12,25 h (para personas de 65 a 70 años).

**Turno n.º 13:**

Lunes y miércoles de 16,00 a 16,50 h (para personas de 60 a 64 años).

### 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, n.º 2**

**Turno n.º 14:**

Lunes y miércoles de 9,30 a 10,20 h.

**Lugar:**

**Polideportivo Municipal “Príncipe de Asturias”**

**Turno n.º 15:**

Lunes y miércoles de 16 a 16,50 h.

# TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## TALLER DE ESTIMULACIÓN MOTRIZ

**Práctica de actividades físicas y prevención de caídas en el hogar para personas de 70 años con ligeras dificultades motoras y/o patologías asociadas al movimiento, que presentarán certificado médico y mayores de 80 años. 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 Yoga-pilates).**

**Lugar:**

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

**Turno n.º 16:**

Martes y jueves de 12,45 a 13,30 h.

**Turno n.º 17:**

Lunes y miércoles de 12,45 a 13,30 h.

**Lugar:**

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

**Turno n.º 18:**

Miércoles y viernes de 12,35 a 13,20 h.

**Turno n.º 19:**

Martes y jueves de 12,35 a 13,20 h.

## TALLER DE RELAJACIÓN

**Técnicas de relajación y respiración. Aprender a gestionar el estrés a través de 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 20:**

Miércoles de 10,00 a 11,30 h (personas de 60 de 70 años).

**Turno n.º 21:**

Miércoles de 11,30 a 13,00 h (personas de 60 de 70 años).

**Turno n.º 22:**

Jueves de 11,30 a 13,00 h (personas de 71 años y más).

**Lugar:**

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

**Turno n.º 23:**

Lunes de 10,00 a 11,30 h (de 60 a 70 años).

**Turno n.º 24:**

Martes de 11,30 a 13,00 h (a partir de 71 años).

## TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA I

**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 Estimulación cognitiva II y Activa tu mente).**

**Lugar:**

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

**Turno n.º 25:**

Martes y jueves de 11,00 a 12,00 h.

## TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA II

**Para personas mayores de 65 años con leves dificultades cognitivas. (Inscripción incompatible con Activa tu mente y Estimulación cognitiva I). 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 26:**

Martes y jueves de 12,00 a 13,00 h.

**Lugar:**

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

**Turno n.º 27:**

Lunes y miércoles de 11,30 a 12,30 h.

**Lugar:**

**Centro cívico de Sinovas**

**Turno n.º 28:**

Jueves de 17,30 a 18,45 h.