



CURSO 2023-2024

# TALLERES

DE LOS CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL (CEAS)



AYUNTAMIENTO

Aranda  
de Duero

Concejalía de Servicios Sociales e Igualdad

NOS  
IMPULSA



Servicios Sociales  
de Castilla y León

# 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: **Pabellón Deportivo “Santiago Manguán”** C/ Pizarro, s/n.

(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 nº 1:** Martes y jueves de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 71 años y más)

**Turno nº 2:** Martes y jueves de 11:50 h a 12:50 h. ( personas de 71 años y más)

**Turno nº 3:** Lunes y miércoles de 11:50 h a 12:50 h. (personas de 71 a 75 años)

**Turno nº 4:** Miércoles de 9:30 a 10:30 h y viernes de 10 h a 11 h. (personas de 65 a 70 años)

**Turno nº 5:** Martes y jueves de 9:30 h a 10:30 h. (personas de 60 a 64 años)

**Turno nº 6:** Lunes de 9:30 h a 10:30 h y viernes de 11 a 12 h. (personas de 60 a 64 años)

**Turno nº 7:** Lunes y miércoles de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 65 a 70 años)

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

**Turno nº 8:** Lunes y miércoles de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 71 años y más)

**Turno nº 9:** Martes y jueves de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 71 años y más)

**Turno nº 10:** Martes y jueves de 11:50 h a 12:50 h. (personas mayores de 71 años y más)

**Turno nº 11:** Lunes y miércoles de 11:50 h a 12:50 h. (personas de 65 a 70 años)

**Turno nº 12:** Lunes de 12:50 h a 13:50 h y viernes de 11:30 h a 12:30 h. (personas de 65 a 70 años)

**Turno nº 13:** Lunes y miércoles de 16 h a 17 h. (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, nº 2.

**Turno nº 14:** Lunes y miércoles de 9:30 h a 10:30 h.

Lugar: **Pabellón Deportivo “Santiago Manguán”** C/ Pizarro, s/n.

**Turno nº 15:** Lunes y miércoles de 16 h a 17 h.

## ■ 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)

Lugar: **Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina”** C/ Hernán Cortes, nº 5.

**Turno nº 16:** Martes y jueves de 13 h a 13:45 h.

**Turno nº 17:** Lunes y miércoles de 13 h a 13:45 h.

Lugar: **Centro Intergeneracional “La Estación”** C/ Orfeón Arandino, nº 2.

**Turno nº 18:** Miércoles de 12:50 h a 13:35 h y viernes de 12:30 h a 13:15 h.

**Turno nº 19:** Martes y jueves de 12:50 h a 13:35 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, nº 13.

**Turno nº 20:** Miércoles de 11:35 h a 13:05 h. (personas de 60 de 70 años)

**Turno nº 21:** Jueves 9:45 h a 11:15 h. (de 60 a 70 años)

**Turno nº 22:** Jueves de 11:35 h a 13:05 h. (personas de 71 años y más)

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

**Turno nº 23:** Martes de 9:45 h a 11:15 h (de 60 a 70 años)

**Turno nº 24:** Martes de 11:35 h a 13:05 h (de 60 a 70 años)

**Turno nº 25:** Lunes de 11:35 h a 13:05 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 Cortes, nº 5.

**Turno nº 26:** Martes y jueves de 11:15 h a 12:15 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 Cortes, nº 5.

**Turno nº 27:** Martes y jueves de 12:15 h a 13:15 h.

Lugar: **Centro Municipal Intergeneracional “La Estación”** C/ Orfeón Arandino, nº 2.

**Turno nº 28:** Lunes y miércoles de 11:30 h a 12:30 h.

Lugar: **Centro Cívico de Sinovas**

**Turno nº 29:** Jueves de 17:30 h a 19:00 h.

## ■ TALLER DE LECTURA:

Lugar: **Centro Cívico Municipal “Virgen Viñas”** C/ Fernán González , n° 13.

**Turno n° 30:** Martes de 16:15 h a 17:45 h.

**Turno n° 31:** Miércoles de 16:15 h a 17:45 h.

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

**Turno n° 32:** Jueves de 16 h a 17:30 h.

## ■ DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL:

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

Lugar: **Centro Cívico Municipal “Virgen Viñas”** C/ Fernán González, n° 13.

**Turno n° 33:** Jueves de 16:30 h a 18 h.

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

**Turno n° 34:** Lunes de 16:30 h a 18 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° 2.

**Turno n° 35:** Martes de 16:30 h a 18 h. del 10 de octubre al 19 de diciembre de 2023.

**Turno n° 36:** Viernes de 9:30 h a 11 h. del 20 de octubre al 22 de diciembre 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° 2.

**Turno n° 37:** Miércoles de 9:30 h a 11 h. del 11 de octubre al 20 de diciembre de 2023.

**Turno n° 38:** Miércoles de 16:30 h a 18 h .del 11 de octubre al 20 de diciembre 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 Cortes, n° 5.

**Turno n° 39:** Lunes y Miércoles de 9:30 h a 10:30 h.

**Turno n° 40:** Lunes y Miércoles de 10:30 h a 11:30 h.

**Turno n° 41:** Lunes y Miércoles de 11:50 h a 12:50 h.

**Turno n° 42:** Lunes y Miércoles de 12:50 h a 13:50 h.

**Turno n° 43:** Lunes de 16 h a 17:30 h.

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

**Turno n° 44:** Martes y jueves de 9:30 h a 10:30 h.

**Turno n° 45:** Martes y jueves de 10:30 h a 11:30 h

**Turno n° 46:** Martes y jueves de 11:50 h a 12:50 h.

**Turno n° 47:** Martes y jueves de 12:50 h a 13:50 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, nº 2.

**Turno nº 48:** Martes y jueves de 9:30 h a 10:30 h.

**Turno nº 49:** Martes y jueves de 16 h a 17 h.

Lugar: **Pabellón Deportivo “Santiago Manguán”** C/ Pizarro, s/n.

**Turno nº 50:** Martes y jueves de 16 h a 17 h. (18 a 64 años)

## ■ 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 nº 51:** Miércoles de 9:45 h a 11:15 h.

Lugar: **Centro Cívico Municipal “Virgen de las Viñas”** C/ Fernán González, nº 13.

**Turno nº 52:** Lunes de 9:45 h a 11:15 h.

## 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 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 Servicios Sociales, 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...) u otras circunstancias, las/os usuarias/os deberán comunicarlo para que no se les de baja definitiva, sino provisional, pasarán 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 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 sanitarias vigentes en cada momento.
- 16 Cada persona participante traerá su material necesario para el taller, esterillas, cuadernos, bolígrafos, pintura, pinceles, etc.



## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del 18 al 22 de septiembre  
de 9 h. a 13:30h.

DOS MODALIDADES: Presencial o web

### → C.E.A.S.-A:

Edificio “Las Francesas”  
Carretera de la Estación s/n.

**Telf.: 947 511 699**

### C.E.A.S.-B:

C/ Silverio Velasco 2,

**Telf.:947 510 619**

### → Web:

[www.arandadeduero.es](http://www.arandadeduero.es)



## SORTEO PÚBLICO:

**25 Septiembre**, a la 11 h 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  
admitidas/os por el apellido cuya  
letra haya salido en el sorteo.



## LISTAS DE ADMITIDAS/OS:

Se podrán consultar a partir del 4  
de octubre de 2023, en los CEAS.



## DURACIÓN DEL PROGRAMA:

Los talleres tienen una duración del  
9 octubre de 2023 a 7 junio de 2024  
(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.

## COMIENZO DE TALLERES:

9 de octubre 2023



## 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.



## 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 €.

**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 MATRÍCULA:** lo realizarán mediante domiciliación bancaria,  
según ordenanza, las personas admitidas en las listas de participantes, en caso  
contrario serán causa de baja.