

Actívate **2025** en verano

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

+60



AYUNTAMIENTO
ARANDA
de **DUERO**

Concejalía de Servicios Sociales,
Igualdad, Participación Ciudadana
y Barrios



Concejalía de Deportes
Aranda de Duero



Concejalía de
Medio Ambiente
Ayuntamiento de Aranda de Duero

NOS
IMPULSA



Servicios Sociales
de Castilla y León



Junta de
Castilla y León

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

16 AL 20 DE JUNIO. DE 10 A 13 HORAS EN

C.E.A.S. A: Edificio de las Francesas C/ Antonio Baciero s/n
947 51 16 99

C.E.A.S. B: C/ Agustina de Aragón 11 Bajo
947 510619

Listado de admisión se publicará a partir del día 25 de junio.

INSCRIPCIONES

Se realizará en el CEAS correspondiente según el lugar dónde se vaya a realizar la actividad. Por riguroso orden de inscripción.

LISTADO DE ADMITIDOS

A partir del 25 DE JUNIO DE 2025 en C.E.A.S

DOCUMENTACIÓN PARA INSCRIPCIÓN

- SOLICITUD Y DECLARACIÓN RESPONSABLE
- FOTOCOPIA DEL DNI
- FOTOCOPIA DEL NÚMERO DE CUENTA BANCARIA

INICIO ACTIVIDADES

30 JUNIO
2 0 2 5

DURACIÓN PROGRAMA

30 JUNIO AL 30 JULIO
2 0 2 5

PRECIO Y PAGO DE MATRÍCULA

Según ordenanza municipal 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 4 actividades. El precio no se aminorará en caso de optar a elegir menos número de actividades

Los talleres de Salud y las Rutas Guiadas son de carácter gratuito y no vinculantes a las cuatro actividades elegidas, pero requiere de inscripción.

EL PAGO DE LA MATRÍCULA se realizará mediante domiciliación bancaria de las personas admitidas en las listas de participantes, según la ordenanza, en caso de impago será causa de baja.



NORMAS PARA TODOS LOS TALLERES

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**. Así mismo si quedasen plazas vacantes podrán inscribirse personas menores de 60 años en las Actividades Físicas.

2. Las **Inscripciones** se realizarán en el **CEAS correspondiente según el lugar dónde se vaya a realizar la actividad** y deberá entregarse únicamente en el CEAS en que se va a realizar dicho taller. Y las **listas de personas admitidas se realizarán por riguroso orden de inscripción**.

3. La **obligación del pago** se origina, según ordenanza municipal, desde el momento en que los usuarios y usuarias **acuden a una sesión o clase**.

4. Una misma persona solo se podrá inscribir a un **máximo de 4 actividades**, y además **optar a las actividades de carácter gratuito** (Taller de Salud, Ruta Senderismo). Si se seleccionan menos actividades el precio seguirá siendo el mismo. El taller de **Estimulación motriz de 2 días de duración en semana se contará como 2 actividades**. Todas las personas tienen la opción de poder inscribirse a una ruta guiada y a un taller de salud de carácter gratuito, independientemente de que no se inscriban en otros talleres.

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. 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**.



CEAS A: Edificio Las Francesas C/ Antonio Baciero s/n

CENTRO MUNICIPAL INTERGENERACIONAL "LA ESTACIÓN"

MARCHA NÓRDICA

Turno nº 1: Lunes de 9 a 10,30 h.

YOGA-PILATES Destinado a personas de 60 a 70 años, o personas mayores de 70 iniciados en esta disciplina.

Turno nº 2: Lunes de 10,30 a 11,30 h.

Turno nº 3: Martes de 9,00 a 10,00 h.

ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE Dirigido a personas mayores de 70 años.

Turno nº 4: Martes de 10,00 a 11,00 h.

Turno nº 5: Jueves de 10,00 a 11,00 h.

EJERCITA TU ESPALDA

Turno nº 6: Miércoles de 9,00 a 10,00 h.

Turno nº 7: Miércoles de 10,00 a 11,00 h.

ESTIRAMIENTOS

Turno nº 8: Jueves de 9,00 a 10,00 h.

Turno nº 9: Jueves de 11,00 a 12,00 h.

ESTIMULACIÓN MOTRIZ

Dirigido a personas mayores de 70 años con ligeras dificultades motoras y/o patologías asociadas al movimiento.

Turno nº 10: Lunes y Miércoles de 11,30 a 12,15 h.

ACTIVA TU MENTE I Dirigido a personas mayores de 60 años sin dificultades cognitivas.

Turno nº 11: Lunes de 9,30 a 10,30 h.

Turno nº 12: Miércoles de 9,30 a 10,30 h.

Turno nº 13: Miércoles de 10,30 a 11,30 h.

ACTIVA TU MENTE II Dirigido a personas mayores de 80 años sin otro deterioro que el asociado a la edad.

Turno nº 14: Lunes de 10,30 a 11,30 h.

POLIDEPORTIVO CHELVA

TONIFICACIÓN EN SUSPENSIÓN

Turno nº 15: Martes de 11,15 a 12,15h.

3ª PLANTA EDIFICIO DE LAS FRANCESAS

RELAJACIÓN

Turno nº 16: Lunes de 9,30 a 11,00h.

Turno nº 17: Lunes de 11,00 a 12,30h.

PISCINAS MUNICIPALES "LAS FRANCESAS"

AQUASALUD Dirigido a personas mayores de 60 años.

Turno nº 18: Miércoles de 12,00 a 13,00 horas.

CENTRO MUNICIPAL INTERGENERACIONAL "LA ESTACIÓN"

TALLER DE SALUD "No hacen mayores los años, sino otros daños".

Promoción de Hábitos Saludables cómo cuidar el cuerpo y la mente.

Turno nº19: Viernes 18 y 25 de Julio de 10,00 a 12,00 h.

Gratuito

CEAS B: C/ Silverio Velasco nº 2

PABELLÓN DEPORTIVO SANTIAGO MANGUÁN

HATHA YOGA

Turno nº 20: Lunes de 10,00 a 11,00 h.

PILATES MAT

Turno nº 21: Lunes 11,00 a 12,00 h.

CAMINATA +

Taller nº 22: Miércoles de 9,00 a 10,15 h.

ESTIRAMIENTOS-CADENAS MUSCULARES

Turno nº 23: Lunes de 9,00 a 10,00 h.

ACTIVIDAD FÍSICA SUAVE Dirigido a personas mayores de 70 años.

Turno nº 24: Martes de 10,00 a 11,00 h.

EJERCITA TU ESPALDA

Turno nº 25: Jueves de 9,00 a 10,00 h.

Turno nº 26: Miércoles de 10,30 a 11,30 h.

TONIFICACIÓN EN SUSPENSIÓN

Turno nº 27: Miércoles de 11,30 a 12,30 h.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Turno nº 28: Martes de 9,00 a 10,00 h.

Turno nº 29: Jueves de 10,00 a 11,00 h.

CENTRO DE PERSONAS MAYORES "SANTA CATALINA"

ESTIMULACIÓN MOTRIZ

Turno nº 30: Martes y Jueves de 11,15 a 12,00h.

ACTIVA TU MENTE I Dirigido a personas mayores de 60 años sin dificultades cognitivas

Turno nº 31: Martes de 9,00 a 10,00 h.

Turno nº 32: Jueves de 9,00 a 10,00 h.

ACTIVA TU MENTE II

Dirigido a personas mayores de 80 años sin otro deterioro que el asociado a la edad.

Turno nº 33: Martes de 10,00 a 11,00 h.

Turno nº 34: Jueves de 10,00 a 11,00 h.

CASA DE LAS ASOCIACIONES

RELAJACIÓN

Turno 35: Miércoles de 9,30 a 11,00 h.

Turno 36: Miércoles de 11,00 a 12,30 h.

PISCINAS MUNICIPALES "LAS FRANCESAS"

AQUASALUD

Turno nº 37: Martes de 12,00 a 13,00 h.

CENTRO DE PERSONAS MAYORES "SANTA CATALINA"

TALLER DE SALUD "No hacen mayores los años, sino otros daños".

Promoción de Hábitos Saludables cómo cuidar el cuerpo y la mente.

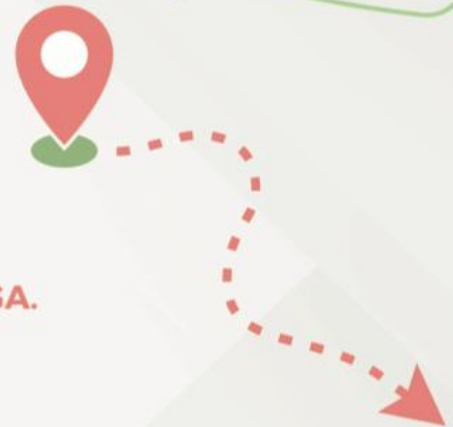
Turno nº 38: Viernes 4 y 11 de Julio. De 10,00 a 12,00 h.

Gratuito

RUTAS DE SENDERISMO GUIADAS

Gratuito

Para personas mayores de 60 años.
Número de plazas limitadas (20 plazas por día)
Solamente se puede elegir una ruta.



Taller nº 39

LUNES 28 DE JULIO DE 2025

RUTA DE SENDERISMO ZONA NATURAL DE CALERUEGA.



• Nivel de dificultad: Bajo.



• Ruta circular de unos 3 km.

Conoce su entorno natural su fauna y flora.

Visita de avistamiento de aves desde el Muladar.

Disfruta del pueblo de Caleruega considerado Pueblo Bonito de España.

Hora de salida desde Aranda 09:15 horas.

Comienzo de ruta a las 10:00 horas.

Duración de la ruta 2 horas aproximadamente.

Finalización de ruta a las 12:00 horas aproximadamente.

Descanso y almuerzo por cuenta propia en zona habilitada.

Desplazamiento al pueblo de Caleruega, recorrido por el pueblo o tiempo libre.

Taller nº40

MIÉRCOLES 30 DE JULIO DE 2025

RUTA DE SENDERISMO ZONA NATURAL DE CORUÑA DEL CONDE



• Nivel de dificultad: Bajo.



• Ruta de unos 4 km aproximadamente.

Conoce su entorno natural su fauna y flora.

Hora de salida desde Aranda 09:00 horas.

Comienzo de ruta a las 10:00 horas.

Duración de la ruta 2 horas y media aproximadamente.

Finalización de ruta a las 13:00 horas aproximadamente.

Descanso y almuerzo por cuenta propia en zona habilitada.

Desplazamiento al pueblo y recorrido conociendo sus calles y sitios singulares o tiempo libre. Posible visita a la ermita si está disponible su apertura.



Concejalía de
Medio Ambiente

Ayuntamiento de Aranda de Duero