



AYUNTAMIENTO  
**Aranda  
de Duero**

Concejalía de Servicios Sociales e Igualdad

NOS  
**IMPULSA**



Servicios Sociales  
de Castilla y León

CURSO 2024-2025

# TALLERES

De los Centros de Acción Social

**CEAS**



# TALLERES DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Podrán inscribirse en los talleres de envejecimiento activo aquellas personas que hayan cumplido los 60 años o más. En la inscripción solo se podrá elegir **un único turno de modalidad de taller.**

**TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA:** Práctica de actividades físicas y deportivas (tonificación muscular, estiramientos, fuerza, resistencia...).

**Lugar: Pabellón Deportivo “Santiago Manguán”**

**Turno n° 1:** Martes y jueves de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 71 años y más)

**Turno n° 2:** Martes y jueves de 11:50 h a 12:50 h. ( personas de 71 años y más)

**Turno n° 3:** Lunes y miércoles de 11:50 h a 12:50 h. (personas de 71 a 75 años)

**Turno n° 4:** Miércoles y viernes de 9:30 a 10:30 h (personas de 65 a 70 años)

**Turno n° 5:** Martes y jueves de 9:30 h a 10:30 h. (personas de 60 a 64 años)

**Turno n° 6:** Lunes de 9:30 h a 10:30 h y viernes de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 60 a 70 años)

**Turno n° 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 n° 2.**

**Turno n° 8:** Lunes y miércoles de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 71 años y más)

**Turno n° 9:** Martes y jueves de 10:30 h a 11:30 h. (personas de 71 años y más)

**Turno n° 10:** Martes y jueves de 11:50 h a 12:50 h. (personas de 71 a 75 años)

**Turno n° 11:** Lunes y miércoles de 11:50h a 12:50 h. (personas de 65 a 70 años)

**Turno n° 12:** Lunes de 12:50 h a 13:50 h y viernes de 11:50 h a 12:50 h. (personas de 65 a 70 años)

**Turno n° 13:** Lunes y miércoles de 16 h a 17 h. (personas de 60 a 64 años)

**TALLER DE YOGA-PILATES:** Para personas de 60 a 75 años.

Las personas mayores de 70 años, deben haberse iniciado en la disciplina.

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

**Turno n° 14:** Lunes y miércoles de 9:30 h a 10:30 h

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

**Turno n° 15:** Lunes y miércoles de 17:00 h a 18:00 h.

**TALLER DE ESTIMULACIÓN MOTRIZ:** Práctica de actividades psicomotrices y prevención de caídas. Para personas mayores de 70 años o con ligeras dificultades motoras y/o patologías asociadas al movimiento. Presentarán certificado médico.

**Lugar: Centro Municipal de Mayores “Santa Catalina” C/ Hernán Cortes, n° 5.**

**Turno n° 16:** Martes y jueves de 13:00 h a 13:45 h.

**Turno n° 17:** Lunes y miércoles de 13:00 h a 13:45 h.

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

**Turno n° 18:** Miércoles y viernes 12:50 h a 13:35 h.

**Turno n° 19:** Martes y jueves de 12:50 h a 13:35 h.





**TALLER ACTIVA TU MENTE:** Técnicas y actividades encaminadas a estimular y mantener las capacidades cognitivas en un nivel óptimo. Dirigido a personas sin problemas cognitivos.

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

**Turno nº 20:** Lunes y Miércoles de 9:30 a 10:30 h.

**Turno nº 21:** Lunes y Miércoles de 10:30 a 11:30 h.

**Turno nº 22:** Lunes y Miércoles de 11:50 a 12:50 h.

**Turno nº 23:** Lunes y Miércoles de 12:50 a 13:50 h.

**Turno nº 24:** Viernes de 9:30 a 11:00 h.

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

**Turno nº 25:** Martes y Jueves de 9:30 a 10:30 h.

**Turno nº 26:** Martes y Jueves de 10:30 a 11:30 h.

**Turno nº 27:** Martes y Jueves de 11:50 a 12:50 h.

**Turno nº 28:** Martes y Jueves de 12:50 a 13:50 h.

**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.

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

**Turno nº 29:** 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.

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

**Turno nº 30:** Martes y jueves de 12:15 h a 13:15 h.

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

**Turno nº 31:** Lunes y miércoles de 11:30 h a 12:30 h.

**Lugar:** Centro Cívico de Sinovas

**Turno nº 32:** Jueves de 17:30 h a 19:00 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: **Antigua Casa de la Juventud.** Avda. el Ferial nº 2

**Turno nº 33:** Miércoles de 11:35 h a 13:05 h (personas de 60 a 70 años)

**Turno nº 34:** Jueves 9:45 h a 11:15 h (personas de 60 a 70 años)

**Turno nº 35:** 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 36:** Martes de 9:45 h a 11:15 h (personas de 60 a 70 años)

**Turno nº 37:** Martes de 11:35 h a 13:05 h (personas de 60 a 70 años)

**Turno nº 38:** Lunes de 11:35 h a 13:05 h (personas a partir de 71 años)

## TALLERES PARA PERSONAS DE 18 A 59 AÑOS

### TALLER DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Práctica de actividades físicas y deportivas (tonificación muscular, estiramientos, fuerza, resistencia...).

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

**Turno nº 39:** Martes y jueves de 9:30 h a 10:30 h.

**Turno nº 40:** Martes y jueves de 16 h a 17 h.

Lugar: **Pabellón Deportivo "Santiago Manguán"**

**Turno nº 41:** Lunes y Miércoles de 16 h a 17 h. (personas de 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: **Antigua Casa de la Juventud.** Avda. el Ferial nº 2

**Turno nº 42:** Miércoles de 9:45 h a 11:15 h.

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

**Turno nº 43:** Lunes de 9:45 h a 11:15 h.

## TALLERES INTERGENERACIONALES MAYORES DE 18 AÑOS

### DESARROLLO PERSONAL Y EMOCIONAL:

Control de las emociones y aprender a conocerse.

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

**Turno nº 44:** Lunes de 16:30 a 18:00h.

Lugar: **Centro Municipal Intergeneracional "La Estación" C/ Orfeón Arandino, nº 2**

**Turno nº 45:** Miércoles de 16:30 a 18:00 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 según la ordenanza nace desde el momento en que el usuario acude por primera vez a las actividades realizadas en los diferentes talleres.
- 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.
- 4 Una misma persona puede inscribirse a la vez en tres talleres siempre y cuando sean de diferentes modalidades (por ejemplo: 1 taller modalidad 1+1 taller modalidad 2 + 1 taller modalidad 3).
- 5 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.
- 6 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.
- 7 Se admitirán inscripciones acabado el plazo de inscripción, quedando en reserva para cubrir las bajas que se pudieran producir; adjudicando las plazas en estricto orden según fecha de inscripción.
- 8 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 incumpliendo del pago de la matrícula.
- 9 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.
- 10 Una vez empezadas las asistencias al taller y por causa de enfermedad prolongada sobrevenida (operación, etc...), las personas 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.
- 11 No se producirá devolución total ni parcial del precio de matrícula por causa de baja promovida de oficio o voluntariamente.
- 12 Esta programación está sujeta a variaciones (horarios y lugares de impartición), que de producirse, se comunicarán oportunamente y no dará derecho a la devolución del pago de matrícula.
- 13 No podrán matricularse las personas que tengan pendiente de pago la matrícula de talleres de cursos anteriores.
- 14 La admisión en los talleres está sujeta a valoración de capacitación de la persona. Es necesario que el alumnado participe de forma óptima en el seguimiento de los talleres, con el fin de derivar a otros recursos a las personas que no pueden seguir las clases con normalidad
- 15 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.
- 16 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 8.
- 17 Cada persona participante traerá su material necesario para el taller, esterillas, cuadernos, bolígrafos, pintura, pinceles, etc.





**PLAZO DE INSCRIPCIÓN:** Del 23 al 27 de septiembre de 9 h. a 13:30h.

**DOS MODALIDADES:** PRESENCIAL Y WEB

→ **C.E.A.S.-A:**

Edificio "Las Francesas"  
C/ Antonio Baciero 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)

### 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:

**27 Septiembre**, 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 personas admitidas por el apellido cuya letra haya salido en el sorteo.

### LISTAS DE ADMITIDAS/OS:

Se podrán consultar a partir del 7 de octubre de 2024, en los CEAS.

### COMIENZO DE TALLERES:

9 de octubre 2024

### DURACIÓN DEL PROGRAMA:

Los talleres tienen una duración del 9 octubre de 2024 al 6 junio de 2025 (y se seguirá el calendario escolar en vacaciones de navidad, semana santa, carnavales y festivos).

### PRECIO DE MATRÍCULA:

Según ordenanza municipal para empadronados

de 18 hasta 64 años.	
1 día	35 €
2 días	45 €

mayores de 65 años	
1 día	20 €
2 días	25 €

Para las personas no empadronadas en Aranda de Duero se incrementará según ordenanza municipal.

**EL PAGO DE MATRÍCULA:** Lo realizarán mediante domiciliación bancaria.