

PROGRAMA DE ACTIVIDADES



SERVICIOS ASOCIATIVOS Área de Ocio, Cultura y Deporte

HOJA DE PREINSCRIPCIÓN

PROGRAMA ACTIVIDADES 2019/2020

NOMBRE Y APELLIDOS			
DNI		FECHA NACIMIENTO	
MÓVIL PROPIO		MOVIL FAMILIAR	
EMAIL DE CONTACTO			
DIRECCIÓN POSTAL			

ORDEN	ACTIVIDADES QUE ELIJO
1	
2	
3	

ACTIVIDADES ANUALES – Elegir max. 2 actividades marcando el orden de preferencia

OCIO	
SEVILLANAS	Lunes 18:45 a 19:45 h
INFORMATICA (*prueba obligatoria sólo nuevas incorporaciones)	Lunes o jueves 18:30 a 19:30 h
TEATRO	Martes 18:15 a 19:45 h
MANUALIDADES	Martes 18:15 a 19:30 h
EXPRESIÓN MUSICAL	Miércoles 18:15 a 19:15 h
OCIO JUVENIL (* menores 20 años) (cuota propia de la actividad)	Viernes 17:45 a 19:30 h
DEPORTE	
FUTBOL SALA MIXTO (*prueba obligatoria sólo nuevas incorporaciones)	Lunes y Miércoles 18:45 a 20 o 19:45 a 21 h
BALONCESTO (*prueba obligatoria sólo nuevas incorporaciones)	Lunes y Miércoles 17:45 a 19 o 18:45 a 20 h.
NATACION (*Imprescindible flotación y superar prueba inicial)	Martes 17:45 a 19 o 18:45 a 20 h
TENIS DE MESA	Martes 18 a 19 h o 19:15 a 20.30 h
ATLETISMO	Jueves 18:00 a 20:00 h
PETANCA	Viernes 18:15 a 19:30 h
BOWLING	Sábado 11:00 a 12:30 h

ACTIVIDADES PUNTUALES – Elegir 1 actividad

ANUAL (Octubre 2019 a Mayo 2020)	Mensual
GRUPO DE MONTAÑA / RUTAS MEDIOAMBIENTALES	Sábado o Domingo todo día
PANDILLAS	Sábado o Domingo
CUATRIMESTRAL (Octubre 2019 – Enero 2020)	
COCINA (GRUPO 1)	Viernes 18:00 a 19:45 h
BAILE (GRUPO 1)	Lunes y Jueves 18:15 a 19:15 h
PONTE EN FORMA	Miércoles 18:15 a 19:45 h
CUATRIMESTRAL (Febrero 2020 – Mayo 2020)	
COCINA (GRUPO 2)	Viernes 18:00 a 19:45 h
BAILE (GRUPO 2)	Lunes y Jueves 18:15 a 19:15 h
PADEL	Viernes 19:00 a 20:00 h
GRUPO CICLISTA	Domingo 9:30 a 12:30 h
COSTURA	Martes 18:15 a 19:30 h
RUTAS URBANAS	Miércoles 18:15 a 19:45 h

La entrega de esta preinscripción **no implica la admisión en la actividad** elegida sino un mero interés en participar en ella. **Los listados definitivos de admisión** se realizarán en función del número de plazas y requisitos de número máximo de actividades y no coincidencia. **Los listados definitivos se publicarán en los tablones de los centros y las Oficinas de Federico Olmeda el martes 1 de Octubre.**



IMPORTANTE - PROGRAMA ACTIVIDADES 2019 - 2020

INICIO Y FIN ACTIVIDADES

Fechas de inicio del programa de actividades:

- ✓ **Actividades de Deporte:** semana **Lunes 7 de Octubre** de 2019.
- ✓ **Actividades de Ocio:** semana **Lunes 14 de Octubre** de 2019.

El primer día de actividad se entregará y dará a conocer a los participantes el **Reglamento de Ocio y Deporte**.

Fecha fin del programa de actividades: semana 31 de Mayo de 2020.

PLAZOS Y PROCESO DE INSCRIPCION

Es requisito indispensable ser **mayor de 16 años y ser socio de Aspanias**.

El plazo de inscripción se abre del **lunes 9 al viernes 20 de Septiembre 2019**.

Para formalizar la inscripción, se deberá entregar la **Hoja de Inscripción** de **forma presencial** en las **Oficinas de Federico Olmeda** dentro del siguiente horario:

De lunes a jueves:

- 09:00 – 15:00 h a uno de los técnicos del Área de Ocio, Cultura y Deporte.
- 16:00 – 18:00 h en recepción.

Viernes:

- 9:00 – 15:00 h a uno de los técnicos del Área.

PROCESO DISTRIBUCION ACTIVIDADES

Se podrán elegir **un máximo** de 2 actividades anuales y 2 actividades puntuales. En todas ellas, habrá que **marcar el orden de preferencia**.

La **distribución de los participantes** en la actividades elegidas se realizarán atendiendo a varios criterios:

- 1.** Todas las personas que entreguen la ficha de inscripción en fecha y forma, participarán **al menos en una actividad de las que hayan elegido**.
- 2.** **Aquellas personas que hayan elegido sólo una actividad**, tendrán preferencia con respecto a aquellos que hayan elegido más de una.
- 3.** **Se tendrá en cuenta el orden de preferencia de las actividades** en caso de que en alguna de ellas se supere el número máximo de participantes.
- 4. Fuera de plazo.** Si la inscripción llega fuera de plazo, la persona tendrá únicamente derecho a una actividad; **siempre y cuando haya actividades en las que aún queden plazas libres**.

LISTADOS DE ADMITIDOS Y RESERVAS

Los listados provisionales y definitivos de admitidos y personas en reserva, se colgarán en los tabloneros de las Oficinas de Federico Olmeda así como en los diferentes centros del Grupo Aspanias:

- ✓ **Listados Provisionales:** A partir del **miércoles 25 de Septiembre**.
- ✓ **Listados Definitivos:** A partir del **martes 1 de Octubre**.

PRUEBAS DE NIVEL

Estas pruebas son **OBLIGATORIAS** para todas aquellas personas apuntadas a las actividades de ocio y/o deporte abajo mencionados y **que se incorporen por primera vez a la actividad.**

- ✓ **Miércoles 25 Septiembre:** Baloncesto (18:00 – 19:00 horas en P. Talamillo)
Fútbol sala (19:00 – 20:00 horas en P. Talamillo)

- ✓ **Jueves 26 de Septiembre:** Natación (18:00 – 20:00 horas en Piscinas Capiscol)
Informática (18:00 – 19:00 horas en Federico Olmeda)

ACTIVIDADES DEPORTIVAS - LICENCIA

Para poder participar en las **actividades de deporte** es **obligatorio** tener una **Licencia Federativa**, ya que lleva asociado un *seguro médico* imprescindible para la práctica deportiva. Cada deportista llevará asociado un tipo de licencia, regional o nacional, dependiendo del deporte al que se apunte.

Tipo Licencia	Coste (aprox.)	Competición	Incluye
Regional	55 €	Campeonatos o torneos a nivel regional	✓ Seguro médico
Nacional	65 €	Campeonatos o torneos a nivel nacional	✓ Reconocimiento medico
			✓ Entrenamientos
			✓ Competiciones

La actividad de **ciclismo**, si no se tuviera la licencia deportiva, tendrá un coste de 20 €.

Aquellas personas que no tengan la **Licencia Federativa en vigor de este año 2019** deberán tramitarla antes del viernes 4 de Octubre, para poder iniciar la actividad deportiva elegida.

ACTIVIDADES DE OCIO

Al igual que el año pasado, la participación en **actividades de ocio** (no de deporte), supondrá un **apoyo a la financiación** para el mantenimiento y mejora de las mismas. El importe será el siguiente:

Tipo Actividad	Importe
Anual	1 Actividad - 20 €
	2 Actividades – 30 €
Puntual	1 Actividad - 10 €

Una vez que se conozcan los listados definitivos (martes 1 de Octubre), **deberán abonar el coste de las actividades en mano** en las oficinas de Federico Olmeda a cualquiera de los técnicos del Área de Ocio, Cultura y Deporte. Todos aquellos que tengan pagos pendientes del año pasado, no podrán incorporarse a ninguna actividad hasta que no se encuentren al corriente de pago de estas cuotas.

Podrán elegir una de las dos modalidades de pago:

- **Un único pago:** antes del lunes 7 Octubre.
- **Fraccionado en dos pagos:** antes del lunes 7 Octubre 2019 (50% del importe total) y antes del viernes 17 de Enero 2020 (50% restante).

ACTIVIDADES DE OCIO Y CULTURA

ANUALES (Octubre 2019 – Mayo 2020)

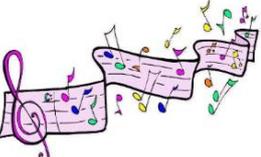
1 día a la semana

SEVILLANAS							
 <p>Los participantes aprenderán esta modalidad de baile, a la vez que ensayan una coreografía para luego poder representarla en los diferentes festivales que se organicen desde el Grupo Aspanias.</p> <p>Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 8</p>							
Puentesauco G3							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:45 – 19:45 h	

INFORMATICA							
 <p>Se formarán dos grupos; uno de informática inicial en el que los participantes aprenderán conocimientos básicos de informática e internet, y otro de informática avanzada, en el que se realizará una elección de la programación en función de las aportaciones e intereses de los participantes.</p> <p>PRUEBA OBLIGATORIA - Se llevará a cabo una prueba para determinar el nivel y por tanto el día de actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Fecha: jueves 26 de Septiembre de 18:00 a 19:00 horas. <p>Máximo participantes: 10 / Mínimo participantes: 6</p>							
INICIAL (F. Olmeda)							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:30 - 19:30 h	
Federico Olmeda							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:30 – 19:30 h	

TEATRO							
 <p>Con esta actividad, a través de la memorización de textos sencillos, se pretende potenciar las habilidades sociales de los participantes. Cada participante representará un pequeño papel en una obra de teatro que se escenificará en los diferentes festivales que se organicen, así como en otros certámenes relacionados con las artes escénicas.</p> <p>Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 8</p>							
Federico Olmeda							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:45 h	

MANUALIDADES							
 <p>El objetivo de esta actividad será facilitar el desarrollo de habilidades como la creatividad, expresividad y trabajo en grupo, a través de actividades artísticas. A la vez, se desarrollarán hábitos de limpieza, orden y cuidado.</p> <p>Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 6</p>							
Federico Olmeda							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:30 h	

EXPRESIÓN MUSICAL							
 <p>En esta actividad usaremos la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, melodía....) para, facilitar, promover y mejorar la comunicación y la expresión corporal, tanto a nivel individual como de grupo, a través de diferentes juegos y dinámicas. También brindaremos la oportunidad de familiarizarse y tomar contacto con diferentes instrumentos.</p> <p>Máximo participantes: 10 / Mínimo participantes: 8</p>							
Federico Olmeda							
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:15 h	

OCIO JUVENIL	Los participantes de esta actividad serán jóvenes con edades comprendidas entre los 12 y los 20 años.						
	Elegirán ellos mismos las actividades que quieren realizar, desde actividades al aire libre como talleres o actividades de interior.						
	Nota: Esta actividad tiene un coste trimestral (15 €), para poder asumir los gastos de cada salida o actividad realizada así que no se pagará cuota de inscripción.						
	Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 6						
Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:45 – 19:30 h

2 días al mes

CLUB OCIO	(*) Actividad destinada a usuarios del Ámbito Residencial del Grupo Aspanias						
	Se pretende favorecer la integración de las personas con discapacidad intelectual en la comunidad a través de salidas por los barrios de la ciudad así como participando en las actividades que se ofertan en la comunidad.						
	Máximo participantes: 8- 10 por grupo						
Centro ciudad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:00 – 18:30 h

ACTIVIDADES PUNTUALES

PANDILLAS	ANUAL: Octubre 2019 – Mayo 2020						
	FRECUENCIA: Mensual						
	Los participantes de esta actividad elegirán las actividades que deseen hacer dentro de la oferta cultural de la ciudad en una reunión previa a la salida que se mantendrá con las personas que componen cada pandilla.						
	Entre todas las personas que se apunten a esta actividad se organizarán las pandillas en función de sus gustos y preferencias.						
	Máximo participantes: 24 /Mínimo participantes: 5						
A convenir	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana	A convenir

ACTIVIDADES PUNTUALES (CUATRIMESTRALES)

TALLER COCINA	CUATRIMESTRAL:						
	Grupo1: Octubre 2019 – Enero 2020 / Grupo 2: Febrero 2020 – Mayo 2020						
	FRECUENCIA: Mensual						
	Los participantes de esta actividad aprenderán a elaborar platos sencillos y saludables, que después de cocinar, podrán degustar.						
	Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 7						
Puentesauco G3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:00 – 19:45 h

BAILE	CUATRIMESTRAL:						
	Grupo1: Octubre 2019 – Enero 2020 / Grupo 2: Febrero 2020 – Mayo 2020						
	FRECUENCIA: 2 veces por semana						
	<p>A través de diferentes juegos y dinámicas, mejorarán la coordinación y flexibilidad, y fomentarán el trabajo en equipo. Además, participarán en los diferentes festivales que se organicen desde el Grupo Aspanias, mediante la representación de coreografías que preparen junto con los apoyos voluntarios.</p> <p>Nota Para una mayor atención a los participantes y teniendo en cuenta las capacidades y necesidades de apoyo de los mismos, dividiremos a los participantes en dos grupos.</p> <p>Máximo participantes: 20 / Mínimo participantes: 10</p>						
Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:15 h

PONTE EN FORMA	CUATRIMESTRAL: Octubre 2019 – Enero 2020						
	FRECUENCIA: 1 vez por semana						
	<p>El objetivo de esta actividad es mejorar la condición física general de los participantes, así como la coordinación; a través de diferentes tablas de ejercicios y juegos adaptados. También se pretende fomentar el desarrollo de habilidades motoras a través de la creatividad y expresividad.</p> <p>Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 10</p>						
	Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

TALLER COSTURA	CUATRIMESTRAL: Febrero 2020 – Mayo 2020						
	FRECUENCIA: Quincenal (dos martes al mes)						
	<p>El objetivo de esta actividad es proporcionar a los participantes nociones básicas de costura, partiendo de las habilidades específicas de cada uno de ellos.</p> <p>Máximo participantes: 10 / Mínimo participantes: 5</p>						
	Federico Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

RUTAS URBANAS	CUATRIMESTRAL: Febrero 2020 – Mayo 2020						
	FRECUENCIA: Quincenal						
	<p>A través de diferentes rutas que se realizarán a pie, pretendemos que los participantes redescubran y conozcan los rincones y lugares más emblemáticos de nuestra ciudad. Aportaremos nuevos datos e historias para que disfruten de esta actividad.</p> <p>Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 6</p>						
	A convenir	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

OTRAS

EXCURSIONES	Los participantes de esta actividad podrán disfrutar de un día de ocio aprovechando los recursos naturales, culturales, lúdicos, etc de cualquier entorno fuera de Burgos capital.
CARNAVAL	Participación en el tradicional desfile de Carnaval organizado por el Ayuntamiento de Burgos en el que colaboran y participan todos los grupos de interés del Grupo Aspanias.
NOTA: Se enviará carta específica de ambas actividades para que todas las personas que están interesadas se puedan apuntar.	

ACTIVIDADES DE DEPORTE

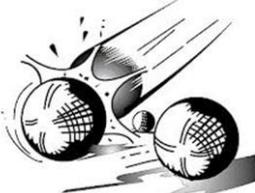
ANUALES (Octubre 2019– Mayo 2020)

1 día a la semana

NATACIÓN	En esta práctica deportiva conoceremos los aspectos técnicos de los diferentes estilos. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos, tanto regionales como nacionales, así como en la Liga Regional Fedecacyl.						
	<p>PRUEBA OBLIGATORIA - Se llevará a cabo una prueba para determinar el nivel y por tanto la hora de actividad (dos grupos).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fecha: jueves 26 de Septiembre de 18:00 a 20:00 horas <p>Máximo participantes: 16 / Mínimo participantes: 8</p>						
Piscinas El Silo Capiscol	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:45 – 19:00 h 18:45 – 20:00 h

TENIS MESA	En esta actividad deportiva aprenderás a manejar la pala y a coordinarte. Este deporte estimula la concentración, mejora la coordinación óculo-manual y la función motora. Realizaremos precalentamientos, ejercicios técnicos, así como juegos y torneos para disfrutar de la práctica de este deporte. Formaremos dos grupos de entrenamiento.						
	<p>Máximo participantes: 10 / Mínimo participantes: 5</p>						
F. Olmeda	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:00 – 19:00 h 19:15 – 20:30 h

ATLETISMO	En esta actividad compuesta por diferentes pruebas deportivas como carreras, saltos y lanzamientos, conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos o pruebas.						
	<p>Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 8</p>						
San Amaro	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:00 – 20:00 h

PETANCA	En esta actividad deportiva conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo los materiales y reglas del juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto regionales como nacionales.						
	<p>Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 8</p>						
G3 - Puentesauco	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:15 – 19:30 h

BOWLING	En esta práctica deportiva de equipo conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo el reglamento y las normas de juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto provinciales como regionales.						
	<p>Máximo participantes: 16 / Mínimo participantes: 8</p>						
El Silo Capiscol	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	11:00 – 12:30 h

2 días a la semana

FUTBOL SALA							
		<p>En esta práctica deportiva de equipo conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo el reglamento y las normas de juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto regionales como nacionales así como en la Liga Regional Fedeacyl.</p> <p>PRUEBA OBLIGATORIA - Se llevará a cabo una prueba para determinar el nivel de las personas que se incorporan nuevas a la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fecha: miércoles 25 de Septiembre de 19:00 a 20:00 horas en el polideportivo Talamillo <p>Máximo participantes: 30 / Mínimo participantes: 10</p>					
Mariano Gaspar	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	18:45 – 20:00 h 19:45 – 21:00 h

BALONCESTO							
		<p>En esta práctica deportiva de equipo conoceremos tanto los aspectos técnicos como los tácticos en los entrenamientos semanales, conociendo el reglamento y las normas de juego. Como complemento a los entrenamientos semanales, se podrá participar en diferentes campeonatos tanto regionales como nacionales así como en la Liga Regional Fedeacyl.</p> <p>PRUEBA OBLIGATORIA - Se llevará a cabo una prueba para determinar el nivel de las personas que se incorporan nuevas a la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fecha: miércoles 25 de Septiembre de 18:00 a 19:00 horas en el polideportivo Talamillo <p>Máximo participantes: 40 / Mínimo participantes: 10</p>					
José Luís Talamillo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	17:45 – 19:00 h 18:45 – 20:00 h

ACTIVIDADES PUNTUALES

GRUPO MONTAÑA Y RUTAS MEDIOAMBIENTALES							
		<p>ANUAL: Octubre 2019 – Mayo 2020 FRECUENCIA: Mensual</p> <p>Nuestra intención es que descubras nuevos lugares de la provincia de Burgos y provincias cercanas a la vez que pasamos un buen rato disfrutando de la naturaleza. Para ello tienes dos opciones:</p> <p>Grupo de Montaña: realizaremos rutas de dificultad media – alta. Rutas Medioambientales: realizaremos rutas de dificultad baja – media.</p> <p>Máximo participantes: 30 / Mínimo participantes: 8</p>					
Variable	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fines de semana	

ACTIVIDADES PUNTUALES (CUATRIMESTRALES)

GRUPO CICLISTA	CUATRIMESTRAL: Febrero – Mayo 2020 FRECUENCIA: Mensual Si te gusta montar en bici o quieres mejorar, el Grupo Ciclista te está esperando. Realizaremos rutas por las cercanías de Burgos, pero también participaremos en eventos como el Día de la Bici o carreras. Requisito: Disponer de bici y casco. Máximo participantes: 12 / Mínimo participantes: 6						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Domingo	9 – 12 h

PADEL	CUATRIMESTRAL: Febrero – Mayo 2020 FRECUENCIA: Mensual El pádel es un deporte que se practica por parejas y que te ayudará a mejorar la coordinación, agilidad y precisión. A través de juegos y ejercicios trabajaremos los aspectos técnicos y tácticos de esta modalidad deportiva con el fin de ponerlos en práctica en partidos amistosos, encuentros deportivos o campeonatos. Máximo participantes: 8 / Mínimo participantes: 6						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Por determinar

Te esperamos!

Síguenos a través de las redes sociales



Página web Aspanias: <http://www.aspaniasburgos.org/>



Twitter

- Asociación Aspanias (@aspaniasburgos)
- Club Deportivo Puentesauco (@CdPuentesauco)
- Asociación Juvenil Ventola (@ajventola_asp)



Facebook:

- Aspanias Burgos

INFORMACIÓN

Técnicos del Área de Ocio, Cultura y Deporte	
Oficina	C/Federico Olmeda nº1 – Burgos 947 23 85 62
Inscripciones	ocioydeporte@aspaniasburgos.com
Juan Luís	jlrodriguez@aspaniasburgos.com
Blanca	bordonez@aspaniasburgos.com
Claudia	cmelgosa@aspaniasburgos.com
Virginia	vcamara@aspaniasburgos.com
Sandra	svelasco@aspaniasburgos.com
<i>Horario de atención oficina:</i> de 9:00 a 15:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas.	

SERVICIOS ASOCIATIVOS Área de Ocio, Cultura y Deporte

Versión 1. Septiembre 2019