

Programa general  
de ocio y tiempo libre

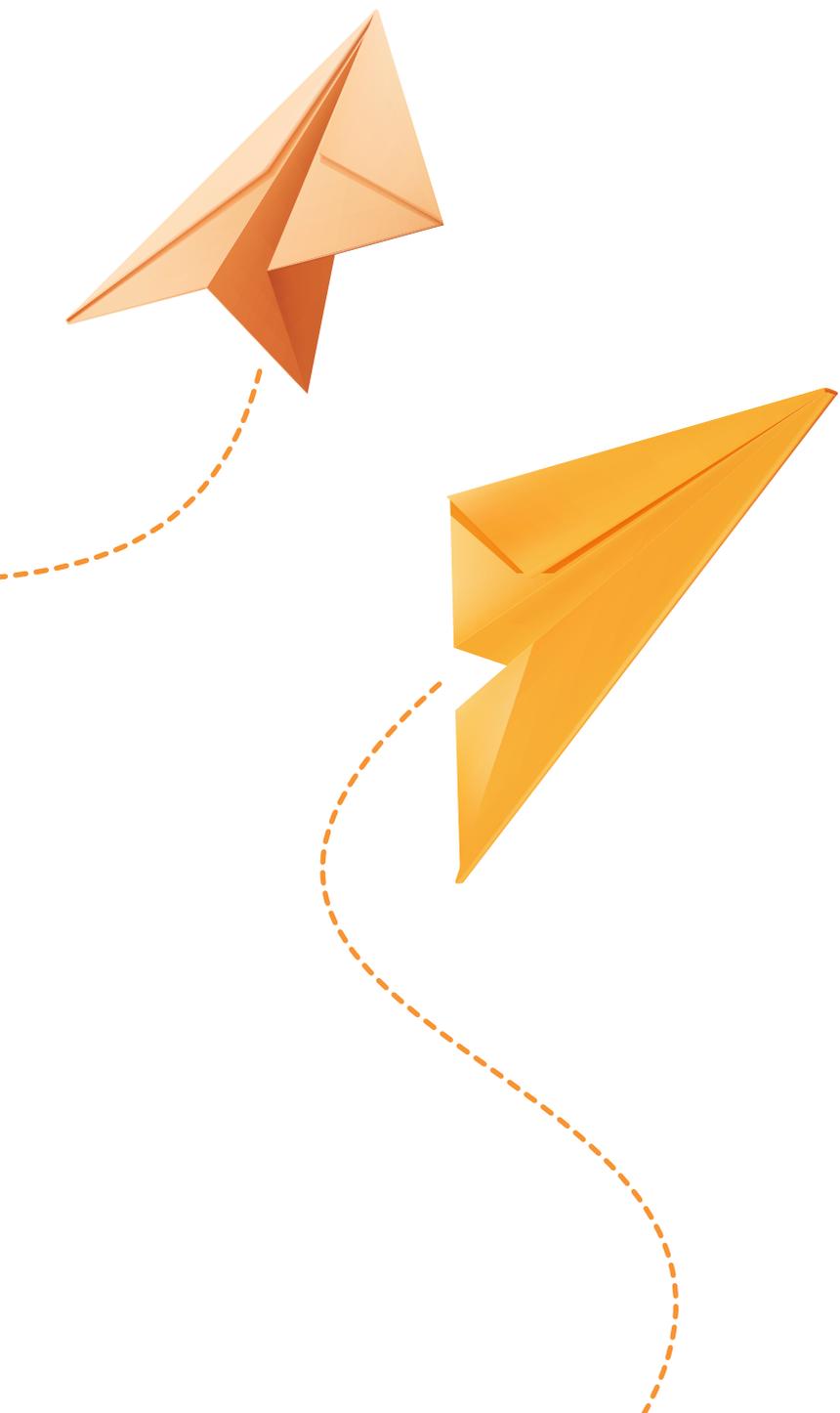
# ACTIVIDADES

## CENTROS SOCIALES MUNICIPALES

CURSOS 2024-2025



OVIEDO<sup>.es</sup>  
CENTROS SOCIALES



Programa general  
de ocio y tiempo libre

# **ACTIVIDADES**

## **CENTROS SOCIALES MUNICIPALES**

### **CURSOS 2024-2025**



**OVIEDO**<sup>.es</sup>  
CENTROS SOCIALES



# ÍNDICE

<b>Presentación</b> .....	<b>4</b>
<b>Nota Aclaratoria</b> .....	<b>5</b>
<b>0. PROGRAMACIÓN GENERAL</b> .....	<b>6</b>
<b>1. ACTIVIDADES INTERIORES (EN LAS INSTALACIONES)</b> .....	<b>7</b>
<b>2. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE</b> .....	<b>20</b>
<b>3. ACTIVIDADES VIRTUALES</b> .....	<b>22</b>
<b>4. OFERTA Y HORARIOS DE ACTIVIDADES SEGÚN ÁREAS-TEMÁTICAS</b> ..	<b>28</b>
<b>5. OTROS PROGRAMAS</b> .....	<b>41</b>
5.1.- AULA INFORMÁTICA .....	<b>41</b>
5.2.-APOYO SOCIOEDUCATIVO Y REFUERZO ESCOLAR .....	<b>46</b>
5.3.-PROGRAMA DE SENDERISMO Y NATURALEZA ACTIVA .....	<b>47</b>
5.4.-ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL .....	<b>50</b>
5.5.-“AULAS ABIERTAS” EN CENTROS SOCIALES .....	<b>53</b>
<b>NORMAS DE ACCESO E INFORMACIÓN GENERAL</b> .....	<b>55</b>

# PRESENTACIÓN

Queridos usuarios,

Como todos los años, desde la Concejalía de Centros Sociales del Ayuntamiento de Oviedo, ofertamos un amplio programa de actividades de ocio y tiempo libre para el curso 2024-2025.



Como sabéis, siempre ha sido prioritario para nosotros ampliar la oferta de actividades que se desarrollan en toda la red de centros de nuestro municipio, así como mejorar su calidad. Una programación pensada y dirigida para todos los públicos y para todas las edades, y enfocada a que podáis disfrutar de todas ellas.

Con el objetivo de facilitar a todos los vecinos de Oviedo participar en los distintos talleres y acciones en sus diferentes modalidades, hemos diseñado un extenso programa para realizar actividades tanto en las instalaciones de los propios centros como al aire libre, de modo que también podáis disfrutar de todos los encantos con los que cuenta nuestra ciudad.

Además, y es algo que consideramos de especial importancia, el programa está diseñado para facilitar la conciliación familiar todo el año, no sólo en verano. En este punto, me gustaría destacar el programa de apoyo y refuerzo escolar que se oferta en algunos de nuestros centros.

Os animo a todos a que participéis y aportéis vuestras sugerencias para seguir mejorando la concejalía y la dinamización de los centros, de modo que vosotros os sintáis también partícipes, y que podamos, entre todos, hacer ciudad.

Siempre me tendréis a vuestra disposición para que nuestros Centros Sociales sigan creciendo y ofertando los mejores servicios para todos.

Un cordial saludo,

**Rosario Suárez Fernández**

Concejal Delegada de Centros Sociales

## NOTA ACLARATORIA

Para este curso se ha diseñado una oferta que continuará combinando actividades realizadas al aire libre, otros cursos en formato virtual, así como la habitual gama de talleres que tradicionalmente se vienen acogiendo en los centros sociales, con algunas novedades en sus contenidos.

En este catálogo te explicamos el procedimiento para solicitar y participar en las actividades pertenecientes a cada uno de los formatos de actividad.

Respecto a las actividades virtuales, se canalizarán a través del entorno digital al que podrás acceder en: <http://www.actividadesoviedo.es/> y a través del propio Centro Social Virtual de Oviedo, <http://www.centrosocialvirtualoviedo.es/>

Para todo tipo de consultas relacionadas con las actividades, las personas interesadas pueden ponerse en contacto con el equipo a través del tfno. **625346237**, o bien electrónicamente en la dirección: [actividadesoviedo@arteaula.com](mailto:actividadesoviedo@arteaula.com)

Además, para otros apoyos o asesoramiento tecnológico-informático que se pueda necesitar (uso de teléfonos móviles, manejo de internet, acceso a actividades, trámites electrónicos, etc...) las personas interesadas pueden acceder al servicio de asesoramiento tecnológico que se viene prestando en los Centros Sociales, a través del tfno. **667096193** y email [infocsoviedo@gmail.com](mailto:infocsoviedo@gmail.com), o bien solicitar este servicio directamente en los equipamientos CS Villa Magdalena (**984287076**) y Centro Juvenil y Telecentro de La Corredoria (**984282523**).

Para cualquier consulta, sugerencia o cuestión relacionada con las condiciones de acceso y funcionamiento de los programas de actividades de los Centros Sociales o de distribución de las actividades, puede contactar con los servicios municipales a través del teléfono **985981855**, o bien en la dirección de correo electrónico: [centrossociales@oviedo.es](mailto:centrossociales@oviedo.es).

## 0

# PROGRAMACIÓN GENERAL

El Programa General se estructura en actividades presenciales en los interiores de los centros (1), actividades al aire libre (2) y talleres impartidos por medios electrónicos (3):

- Las actividades interiores habituales en las instalaciones son de diversa frecuencia y duración, se realizan semanalmente, conforme a las condiciones de acceso y participación que hay previstas en este Catálogo (sorteo, faltas de asistencia, etc..)
- Las actividades en espacios exteriores distribuirán los grupos entre diversos parques y plazas públicas de Oviedo, y cuando las condiciones meteorológicas así lo exijan, las sesiones podrán trasladarse al interior de los centros sociales.
- Las actividades virtuales, con la disponibilidad de un Campus Virtual desde el que visualizar los contenidos “en abierto” (tutoriales) así como apuntarse y participar en los talleres que se imparten en tiempo real mediante videoconferencia.

En esta edición se amplían las oportunidades de acceso al Programa de Ocio y Tiempo Libre para las personas con diversidad funcional que puedan necesitar apoyo para la participación en las actividades. Con este fin se incluyen actuaciones de acompañamiento y asistencia personal a la persona usuaria durante su participación, en los términos acordados durante el proceso de inscripción. Para ello, se establece una valoración de la necesidad y el tipo de apoyo para garantizar la participación del alumno/a en la actividad o actividades solicitadas.

Estas actuaciones de acompañamiento y asistencia están abiertas a toda la población e incluyen todas las actividades del programa.

# 1

## ACTIVIDADES INTERIORES (EN LAS INSTALACIONES)

### 1.1 Deportivas

#### AERÓBIC

Actividad deportiva que se desarrolla al ritmo de la música y trabaja la resistencia, la flexibilidad y la coordinación a través de coreografías divertidas, quemando calorías y tonificando los músculos para que adquieran elasticidad.

#### BAILES LATINOS (ZUMBA)

Actividad física que combina movimientos de baile con ejercicios aeróbicos. Se basa en ritmos y música latina, como la salsa, el merengue, la cumbia y el reguetón combinados con ejercicios de forma divertida y dinámica, siguiendo los pasos del monitor y quemando calorías al mismo tiempo. Es una excelente manera de mantenerse en forma, mejorar la coordinación y disfrutar de la música mientras se hace ejercicio.

#### FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL

En este programa se combinan ejercicios de yoga, estiramientos,

pilates y taichi para desarrollar una postura correcta, mantener una buena salud física, prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, la flexibilidad y la respiración.

#### PILATES

Consiste en una serie de sesiones de ejercicio diseñadas para fortalecer los músculos de la región central del cuerpo, mejorar la flexibilidad, y promover un control postural adecuado, enfocándose en la alineación, la respiración, y el control de movimientos.

#### YOGA

Es una práctica física, mental y espiritual que se centra en la unión y el equilibrio del cuerpo, la mente y el espíritu. Incluye una serie de posturas físicas, técnicas de respiración, y meditación, con el objetivo de mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, la concentración y la relajación.

### **TAICHI**

Antigua práctica china que combina elementos de artes marciales, meditación y ejercicios de salud. Es conocido por sus movimientos suaves y fluidos, que se realizan de manera lenta y controlada. La práctica del taichi se centra en el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la concentración, y es altamente valorada por sus beneficios para la salud física y mental.

### **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**

Es una actividad diseñada para ayudar a las personas a mantener su salud a lo largo del tiempo. Está orientada a personas de todas las edades y niveles de condición física, y se centra en ejercicios que promueven la flexibilidad, la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y el equilibrio. Su objetivo principal es prevenir el deterioro físico y mejorar la calidad de vida.

### **YOGUILATES**

Práctica que integra los movimientos fluidos y posturas del yoga con los ejercicios de fortalecimiento y control del cuerpo del Pilates. Yoguilates es conocido por mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, y la concentración, además de promover la relajación y el bienestar general.

### **ESCUELA DE ESPALDA**

Es un programa educativo y de ejercicios diseñado para prevenir y tratar el dolor de espalda, mejorar la salud de la columna vertebral, y enseñar a las personas cómo cuidar adecuadamente de su espalda en la vida cotidiana. Este tipo de programa combina la educación sobre la anatomía y la fisiología de la espalda con ejercicios específicos para fortalecer los músculos que la sostienen y mejorar la postura y la movilidad.

### **MULTIDEPORTE INFANTIL**

Con esta actividad los niños pueden experimentar la oportunidad de participar en diferentes deportes en un mismo entorno, fomentando su desarrollo físico, promoviendo la cooperación, la competencia saludable y el trabajo en equipo, ayudándoles a descubrir sus intereses deportivos y a desarrollar sus habilidades motoras.

## **1.2 Envejecimiento activo**

### **CHIKUNG**

Es una práctica china que combina movimientos suaves y ejercicios respiratorios y de concentración, fortaleciendo el organismo a nivel

físico, mental y espiritual. El ChiKung ayuda a mejorar la salud, aumentar la vitalidad, reducir el estrés y promover la longevidad pudiendo adaptarse a diferentes edades y niveles de condición física.

### **GERONTOGIMNASIA**

Ofrece múltiples beneficios tanto a nivel físico como psíquico. Mediante su práctica se mejora la agilidad, la estabilidad y la forma física en general, así como aspectos relativos al desarrollo cognitivo como la capacidad de atención, la concentración y la autoestima.

**(Mayores de 60 años)**

### **PSICOMOTRICIDAD**

Las sesiones de psicomotricidad están diseñadas para mejorar y mantener la movilidad, la coordinación, y la fuerza física, así como para fomentar el bienestar emocional y social de las personas mayores. Las técnicas que se utilizan incluyen juegos, bailes, ejercicios de gimnasia suave, dinámicas de expresión corporal, relajación....

**(Mayores de 60 años)**

## **1.3 Baile y expresión corporal**

### **BAILOTERAPIA**

Es una forma de ejercicio aeróbico que

combina movimientos de baile con ejercicios cardiovasculares para mejorar la condición física, la coordinación y el bienestar general. Esta actividad se realiza generalmente en grupo y está dirigida por un monitor que guía a los participantes a través de una serie de coreografías con música.

### **BAILE DE SALÓN**

Este taller se plantea como una forma saludable de entretenimiento, donde el objetivo fundamental es bailar, mejorando así la agilidad, la flexibilidad y la postura. Fortalece la confianza y es una forma de divertirse y relacionarse con los demás.

### **SEVILLANAS**

El curso pretende acercar al usuario las canciones del folclore andaluz que proceden del mundo de las seguidillas, así como los bailes andaluces más populares. En niveles más avanzados se pretende conseguir un perfeccionamiento del baile, insistiendo en la colocación de los brazos, manos y cabeza, además de bailar las cuatro sevillanas con mucho ritmo y sentimiento.

### **RISOTERAPIA**

Se trata de un conjunto de técnicas destinadas a mejorar el estado mental y emocional a través de la risa. Cuando una persona se ríe, se desencadenan una multiplicidad de elementos: movimientos

de los músculos faciales, cambios respiratorios y circulatorios, que contribuyen a mejorar el estado de ánimo. Sesiones muy prácticas, vivenciales y divertidas.

### **TANGO**

El tango es mucho más que un baile; es una forma de arte que combina música, danza, y una rica tradición cultural. Es una expresión profunda de emociones y una conexión entre las personas que lo bailan. Es conocido por su ritmo apasionado y sus movimientos elegantes y sensuales.

### **BAILE LATINO**

En este taller se enseñan y practican diversos estilos de baile latino tales como salsa, bachata, y merengue. Los participantes aprenden técnicas de baile, ritmo y coordinación, mejorando su condición física y expresión corporal. Se fomenta la interacción social y el trabajo en pareja se promueve la confianza.

### **BAILE MODERNO INFANTIL**

Actividad que combina movimiento, ritmo y música, adaptada específicamente para niños. Es una forma divertida y creativa de hacer ejercicio, mejorar la coordinación y fomentar la expresión artística.

### **RELAJACIÓN**

Un taller de relajación está diseñado

para enseñar técnicas y prácticas que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar general. Estos talleres pueden ser muy beneficiosos para personas de todas las edades y pueden incluir una variedad de métodos para promover la relajación.

## **1.4 Música y artes escénicas**

### **CORO**

La finalidad de esta actividad es aprender y disfrutar en grupo de la música, introducirse en el conocimiento de los elementos básicos de la técnica vocal, desarrollar el oído musical y conocer las bases de la teoría musical para facilitar la lectura del repertorio.

### **TALLER DE TEATRO**

En este taller se aborda la experiencia teatral en su globalidad: la escritura teatral, las técnicas de dramaturgia, el dominio de los personajes y el uso de las posibilidades escénicas. También se tratarán temas como el mundo del teatro actual, se leerán fragmentos de obras diversas y se ensayará y se preparará una representación.

### **TEATRO INFANTIL**

Los objetivos de este taller son acercar

el mundo del teatro al público infantil, inventar e interpretar historias, divertirse y hacer amigos.

### **CIRCO, MAGIA E ILUSIONISMO**

En esta actividad aprenderemos a disfrutar de las diferentes disciplinas artísticas relacionadas con el espectáculo, la sorpresa y la fantasía, desarrollando habilidades físicas y estimulando la imaginación, la diversión y el entretenimiento.

### **RADIO PODCAST**

Se centra en trabajar las habilidades y conocimientos necesarios para crear, producir y distribuir podcasts. Se trabajan conceptos básicos, planeación y guionización, técnicas de grabación y edición, así como estrategias de publicación y promoción.

## **1.5 Manualidades y artes plásticas**

### **DIBUJO ADULTOS**

Este taller es un espacio donde puedes explorar y desarrollar tus habilidades artísticas, aprender técnicas de dibujo y experimentar con diferentes materiales y estilos. Es una excelente oportunidad para expresarte creativamente y disfrutar de esta práctica en un ambiente relajado y enriquecedor.

### **LETTERING**

Aprenderás en este taller a dibujar letras de forma creativa y artística, y decorarlas usando diferentes estilos, colores y herramientas. Es una excelente oportunidad para desarrollar habilidades de diseño gráfico y expresión artística.

### **ESCRITURA CREATIVA Y RELATOS CORTOS**

Es un espacio en el que a través de ejercicios y dinámicas se busca estimular la creatividad y mejorar las habilidades literarias de los participantes. Se promueve la exploración de distintos géneros, estilos y técnicas de escritura. Los participantes tienen la oportunidad de desarrollar sus propios relatos, recibir críticas constructivas y aprender de los demás escritores.



## MANUALIDADES

La actividad de este taller consiste en trabajar de forma manual y artesanal materiales y técnicas como modelado, pintura, arte en el hilo, flores de papel etc. mediante el desarrollo de distintas técnicas decorativas y artísticas.

## CUERO

En este taller aprenderemos técnicas de corte, cosido, tintado y acabado de cuero para confeccionar productos como carteras, cinturones y estuches, entre otros. Se fomenta la creatividad, la destreza manual y la concentración. Es una actividad práctica y enriquecedora que permite a los adultos explorar su dotes creativas y habilidades artesanales.

## BISUTERÍA

Es un taller en el que los participantes aprenden a diseñar y elaborar piezas de joyería artesanal, tales como anillos, pendientes, carteras, bolsos, etc. utilizando diversos materiales.

## ARTES FLORALES

actividad educativa y creativa en la que los participantes aprenden a diseñar y crear arreglos florales. Se enseña a seleccionar flores frescas y adecuadas, se proporcionan consejos sobre cómo cuidar las flores para que duren más tiempo. Se trabajan principios de diseño, como la armonía,

el contraste, la proporción y el uso del color, para crear composiciones florales atractivas.

## NACAR Y CAREY

Taller donde puedes aprender a trabajar con estos materiales preciosos para crear diversas piezas artísticas y decorativas. El nácar, también conocido como madreperla, es una sustancia iridiscente que se encuentra en el interior de algunas conchas de moluscos.

## TALLA DE MADERA

Este taller es una actividad educativa y creativa en la que los participantes aprenden a esculpir y trabajar la madera para crear diversas piezas artísticas o utilitarias. También se estudiarán las herramientas y materiales necesarios para ello y se hará un repaso a la historia de la talla de madera.

## CESTERÍA

Este taller será práctico y se abordará de una forma lúdica y entretenida. El objetivo del curso es conocer las diferentes técnicas de la cestería y se realizarán piezas tradicionales además de diseños individuales.

## TAPIZADO DE INICIACIÓN

Esta actividad va dirigida a personas que quieran aprender a tapizar piezas muy sencillas. Se trabajarán diferentes estilos, combinación de colores y de

telas, para renovar pequeños enseres y re-decorar espacios.

### **TAPIZADO AVANZADO**

En este taller se abordará el patronaje, confección, montaje y tapizado de muebles. Mediante el dominio de estas técnicas es posible renovar el aspecto de una estancia para hacerla más hermosa y habitable.

### **RESTAURACIÓN**

Es una actividad formativa y práctica en la que los participantes aprenden a reparar y conservar objetos antiguos, artísticos o históricos para devolverles su estado original o preservarlos para el futuro. Estos objetos pueden ser muebles, pinturas, esculturas, cerámica, textiles o libros, entre otros.

### **ENCUADERNACIÓN ARTESANAL**

En este taller se aprende a crear libros de manera manual utilizando técnicas tradicionales. Se cubren los materiales básicos como papel, hilo y telas, y las herramientas necesarias como prensas y punzones. Los participantes aprenden a diseñar, cortar, coser y ensamblar las páginas y cubiertas del libro. También se enseña a decorar y personalizar las encuadernaciones.

### **PINTURA**

Esta actividad te permitirá aprender y practicar diferentes técnicas y estilos de pintura, así como desarrollar la

creatividad, experimentando con diversas técnicas como óleo, acrílico, acuarela, pastel...

### **PINTURA AL ÓLEO**

En este taller disfrutaremos de una de las técnicas más usadas en la historia del arte. Nos acercaremos al uso del color, los degradados, la veladura y el empaste.

### **PINTURA EN ACUARELA**

Actividad formativa donde los participantes aprenden a pintar utilizando acuarelas, una técnica que emplea pigmentos diluidos en agua para crear obras ligeras y transparentes. En las sesiones iremos descubriendo sus secretos mediante el estudio de la luz, el color, los efectos del color...

### **PINTURA INFANTIL**

Actividad diseñada para niños, que tiene como objetivo fomentar la creatividad, el desarrollo artístico y la expresión personal a través de la pintura. Este taller proporciona un entorno divertido y seguro en el que los niños pueden explorar diferentes técnicas y materiales.

### **SUMI-E (PINTURA JAPONESA)**

También conocido como pintura japonesa con tinta, es una forma de arte tradicional que utiliza tinta negra para crear imágenes minimalistas y expresivas, busca capturar la esencia de

los objetos con la menor cantidad de trazos posible.

### **DECORACIÓN DEL HOGAR**

Con esta actividad aprenderás a mejorar la estética y funcionalidad de tus espacios. Descubrirás como elegir muebles, colores y accesorios y crear ambientes acogedores. También explorarás tendencias de decoración y se hará hincapié en conceptos como selección de muebles, paletas de colores, distribución y tendencias actuales para transformar tu hogar en un lugar acogedor y personalizado.

### **JOYERÍA**

Esta actividad es una experiencia educativa y práctica que explora el proceso de creación de piezas de joyería únicas. Durante el taller los usuarios aprenden sobre los diferentes tipos de metales y piedras, así como las técnicas de diseño, modelado, corte, engarzado y pulido utilizadas en la fabricación de joyas, teniendo la oportunidad de poner en práctica estos conocimientos, creando las suyas propias.

## **1.6 Costura y artesanía del hilo**

### **CORTE Y CONFECCIÓN**

Es un espacio donde se enseñan técnicas de diseño, corte, costura y confección de prendas de vestir. En este taller, los participantes aprenden a tomar medidas, trazar patrones, cortar telas y coser prendas, todo con el objetivo de crear ropa a medida o personalizada. Se enseñan diferentes tipos de puntadas, acabados y técnicas de costura para lograr un resultado final de calidad. Además, se fomenta la creatividad, la habilidad manual y la paciencia.

### **MACRAMÉ**

Un taller de macramé consiste en una sesión práctica donde se enseñan técnicas de anudado para crear diversos objetos decorativos y útiles, como pulseras, collares, tapices, llaveros, maceteros, entre otros. El macramé es una técnica de tejido manual que se dirige a personas con gusto por la costura, la decoración y las manualidades.

### **INICIACIÓN A LA COSTURA**

Curso destinado a aprender a utilizar la máquina de coser, conocer los utensilios necesarios y

su utilidad, realizar arreglos básicos de prendas de vestir y diseñar y llevar a cabo pequeños proyectos de costura.

### **COSTURA NIVEL MEDIO**

Actividad en la que los participantes perfeccionan habilidades de costura adquiridas previamente. Se enseñan técnicas avanzadas como el uso de patrones, confección de prendas de cierta complejidad y ajustes de ropa. Los asistentes aprenden sobre distintos tipos de telas y su manejo, además de cómo utilizar diversas máquinas de coser. Este taller fomenta la creatividad y la precisión en la costura, y facilita recursos para crear proyectos personalizados.

### **COSTURA CREATIVA**

Actividad práctica en la que los participantes aprenden técnicas de costura para crear proyectos originales y personalizados. Este tipo de taller va más allá de las habilidades básicas de costura, fomentando la creatividad y la innovación en el diseño de prendas y accesorios como un ToTe Bag (bolsa para la compra), cubrecinturones de seguridad, estuche o neceser o un proyecto personal.

### **PATCHWORK**

Es un método de costura que consiste en la unión de trozos de tejidos para formar una nueva prenda. La creatividad, la originalidad de los diseños y el colorido, serán protagonistas principales en este taller en el que se trabajarán técnicas básicas de costura a mano, técnicas de acolchado y muestrario.

### **ENCAJE DE BOLILLOS**

Es una forma de encaje textil que se crea tejiendo hilos enrollados en pequeños palos llamados bolillos, sobre un cojín, siguiendo un patrón previamente marcado.

### **ESTAMPACIÓN TEXTIL**

En este taller aprenderás diversas técnicas para imprimir diseños en telas. Dirigido a personas de mente inquieta interesadas por la creatividad, la artesanía y las manualidades, que tengas ganas de experimentar con el mundo de la estampación.

## 1.7 Gastronomía

### **COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE**

El taller de cocina es una experiencia culinaria que te sumerge en el arte de la preparación de alimentos. Durante la actividad, aprenderás técnicas de corte, cocinado y presentación bajo la guía de un chef experto. Descubrirás recetas, ingredientes y métodos de cocina que te permitirán crear platos deliciosos y visualmente atractivos. Desde platos básicos hasta creaciones más elaboradas, este taller brinda la oportunidad de desarrollar habilidades culinarias y experimentar con sabores y texturas. Es una experiencia que fomenta la creatividad en la cocina y promueve la confianza para explorar y disfrutar de la gastronomía. Además, se combina la cocina tradicional y la saludable con recetas tradicionales, nutritivas, equilibradas y ricas en las que la selección de ingredientes y las elaboraciones tienen en cuenta el factor salud.

### **COCINA MEDITERRÁNEA Y NUTRICIÓN SALUDABLE**

Es este taller se enseña a preparar platos típicos de la dieta mediterránea, conocida por sus beneficios para la salud. Se utilizan ingredientes frescos como frutas, verduras, pescado, legumbres y aceite de oliva. Los participantes aprenden técnicas de cocina, planificación de menús equilibrados y principios de nutrición.



### **COCINA INFANTIL**

Actividad educativa y divertida donde los niños aprenden a preparar alimentos, conocer los ingredientes y desarrollar habilidades culinarias básicas. Se enfatiza la higiene y seguridad en la cocina, además de promover una alimentación saludable. Este taller fomenta la creatividad y el trabajo en equipo, permitiendo a los niños experimentar con recetas sencillas. Al final, los participantes pueden degustar y compartir sus creaciones, reforzando su aprendizaje y disfrutando del proceso.

### **COCINA PARA ADOLESCENTES**

En esta actividad los jóvenes pueden aprender a preparar distintos platos de forma práctica y divertida. Durante el taller se les enseñan técnicas culinarias básicas, así como también se les habla sobre la importancia de una alimentación equilibrada y saludable. Tienen la oportunidad de experimentar con ingredientes y recetas nuevas, desarrollando habilidades culinarias y creatividad en la cocina, fomentado el trabajo en equipo y la socialización.

## **1.8 Naturaleza y Medioambiente**

**El alumnado que participa en los talleres incluidos en este apartado tendrá la oportunidad de participar también en las sesiones prácticas de la actividad HUERTO URBANO, que se llevarán a cabo en una parcela municipal gestionada por la Concejalía de Centros Sociales del Ayuntamiento de Oviedo. En estas prácticas aprenderás a cultivar plantas y hortalizas de forma ecológica y sostenible en la ciudad, sembrando las que corresponda según la época del año y el clima. Aprenderás a regar, abonar, podar y recolectar, disfrutando del contacto con la naturaleza.**

### **MICOLOGÍA Y APROVECHAMIENTO FORESTAL**

En esta actividad estudiaremos e identificaremos las distintas especies de setas, así como el uso, cultivo, recetas y formas de conservación de las mismas. Se realizarán salidas al campo para la recolección de algunos ejemplares para su identificación y por otro lado se tratarán actividades relacionadas con el aprovechamiento directo de los recursos del monte, como la madera, la leña o los frutos.

## **JARDINERÍA y FLORA ASTURIANA**

Actividad donde se facilita formación acerca de las plantas y flores autóctonas de Asturias y las técnicas básicas de jardinería. Los asistentes aprenden a identificar, cultivar y cuidar estas especies y a apreciar su importancia ecológica y cultural.

## **COSMÉTICA NATURAL**

En este taller aprenderás a crear productos de cuidado personal usando ingredientes naturales en lugar de productos químicos sintéticos. Formularás tus propios productos de belleza. Aprenderás a crear cremas, lociones, bálsamos labiales, exfoliantes y mascarillas de forma segura y efectiva utilizando ingredientes naturales y respetuosos con tu piel.

## **1.9 SocioEducativas**

### **INGLÉS PARA VIAJEROS**

Durante el desarrollo de este taller se dotará a los participantes de un progresivo conjunto de recursos lingüísticos en lengua inglesa, que les permita afrontar las diversas situaciones de la vida cotidiana cuando se viaja al extranjero (vocabulario, frases útiles, incremento de la comprensión del inglés hablado y escrito...).

### **MANEJO DE MIS EMOCIONES**

Esta actividad te puede ayudar a mejorar la inteligencia emocional, es decir, la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones y las de los demás de manera saludable.

### **MINDFULNES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA**

Es una actividad que combina la práctica de la atención plena con el acto de escribir. Se utilizan ejercicios de escritura creativa y reflexiva para explorar las emociones, pensamientos y sensaciones del momento presente. A través de la escritura se busca generar un mayor autoconocimiento y conexión con uno mismo. Este taller ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar la creatividad.



### **BRICOLAJE EN EL HOGAR**

El enfoque es el de una experiencia práctica que te enseña a realizar reparaciones y mejoras en tu espacio de vida. Adquirirás habilidades básicas de carpintería, electricidad, pintura, y otras destrezas necesarias para abordar proyectos domésticos por ti mismo. Aprenderás a manejar herramientas, seleccionar materiales adecuados y seguir instrucciones para llevar a cabo tareas como la instalación de estanterías, arreglo de enchufes, pintura de paredes etc.

### **INTRODUCCIÓN A JUEGOS DE MESA**

En esta actividad se enseñan las reglas y estrategias para jugar a gran variedad de juegos de mesa, juegos de rol, de estrategia, de cartas etc., fomentando la integración y el trabajo en equipo y promoviendo la socialización y la diversión.

### **CLICKMOVIL**

Este taller busca mejorar las habilidades digitales y fomentar un uso responsable de la tecnología. Se centra en el uso de dispositivos móviles y aplicaciones tecnológicas. Los participantes aprenden a manejar smartphones y tablets de manera eficiente, incluyendo configuraciones, seguridad y uso de aplicaciones útiles. Se enseñan técnicas de fotografía y

edición móvil, así como gestión básica de redes sociales y herramientas de productividad.

### **AJEDREZ INFANTIL**

Actividad educativa y lúdica donde los niños aprenden las reglas y estrategias del ajedrez. Se fomenta el pensamiento crítico, la concentración y la toma de decisiones a través de ejercicios prácticos y partidas supervisadas. Los talleres también desarrollan habilidades sociales al promover el juego en equipo y el respeto entre los participantes. Este tipo de actividad busca promover un ocio alternativo a los dispositivos electrónicos, así como mejorar el rendimiento académico y la capacidad de resolución de problemas.



## 2

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

### YOGUILATES

Esta actividad conjuga las series de ejercicios de pilates con las técnicas de relajación del yoga de una forma dinámica. Se trabaja la elasticidad, el tono muscular, la respiración, la relajación y se busca, como objetivo principal, el equilibrio corporal y anímico.

### ESCUELA DE ESPALDA

Se trata de un programa diseñado para la prevención y tratamiento de problemas relacionados con la espalda, especialmente los problemas músculo esqueléticos como el dolor lumbar.

### GERONTOGIMNASIA

Ofrece múltiples beneficios tanto a nivel físico como psíquico. Mediante su práctica se mejora la agilidad, la estabilidad y la forma física en general, así como aspectos relativos al desarrollo cognitivo como la capacidad de atención, la concentración y la autoestima. (Mayores de 60 años).

### PSICOMOTRICIDAD

Este taller facilita el aprendizaje de nuevas estrategias y habilidades que resultarán útiles para mejorar el

control corporal, la realización de movimientos y el conocimiento del propio cuerpo. Las técnicas que utilizan incluyen juegos, bailes, ejercicios de gimnasia suave, dinámicas de expresión corporal, relajación, etc. (Mayores de 60 años).

### STEP

Es una actividad que se realiza con un aparato llamado step, que consiste en una plataforma elevada ajustable en altura que se utiliza para llevar a cabo



una variedad de ejercicios aeróbicos y de tonificación muscular que combinan movimientos coreografiados con pasos de baile y ejercicios dinámicos . Se incluye una fase de calentamiento, ejercicios variados sobre el step, tonificación muscular adicional, cool down y estiramiento al finalizar. Los beneficios incluyen la mejora de la resistencia cardiovascular, el fortalecimiento y la tonificación de los músculos, el aumento de la coordinación y la agilidad, la quema de calorías y el incremento del bienestar general.

### **CAMINATAS FOTOGRÁFICAS**

Son excursiones guiadas en las que los participantes exploran entornos naturales o urbanos mientras capturan imágenes con sus cámaras o móviles. Estas actividades

combinan el ejercicio físico con la creatividad artística, permitiendo a los participantes disfrutar de la naturaleza o la arquitectura y el paisaje urbano mientras mejoran sus habilidades fotográficas. Durante las caminatas, se busca capturar momentos únicos, paisajes relevantes y detalles interesantes que pasan desapercibidos en la vida cotidiana. Es una forma de conectar con el entorno, observar con atención y plasmar la belleza del mundo a través de la fotografía. Al finalizar la caminata, los participantes suelen compartir y comentar sus fotografías, fomentando el intercambio de ideas y la inspiración mutua.



## 3

## ACTIVIDADES VIRTUALES

### 3.1 Deportivas

#### YOGUILATES

Esta actividad conjuga las series de ejercicios de pilates con las técnicas de relajación del yoga de una forma dinámica. Se trabaja la elasticidad, el tono muscular, la respiración, la relajación y se busca, como objetivo principal, el equilibrio corporal y anímico.

#### FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL

En este programa se combinan ejercicios de yoga, estiramientos, pilates y taichí en un entrenamiento suave pero efectivo en el que la

sincronización de ciertos movimientos conduce a la relajación, la mejora de la flexibilidad y de la respiración.

#### TAICHÍ

Es un arte marcial que practican millones de personas en todo el mundo. Los ejercicios se llevan a cabo lentamente y de forma suave, con la intervención de todos los músculos del cuerpo. En esta actividad se tienen en cuenta factores como la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.



## 3.2 Expresión corporal

### RELAJACIÓN

Taller en el que conocerás técnicas efectivas para conseguir un estado de relajación plena. Se trata de llegar a identificar las señales de ansiedad y estrés, y aprender a gestionarlas. Está diseñado para el enriquecimiento y el crecimiento personal.

## 3.3 Música, cine y Artes Escénicas

### CLUB DE CINE

La principal finalidad de este taller es desarrollar la observación y el análisis del lenguaje cinematográfico, reconocer los diferentes elementos que componen una película, disfrutar del visionado de buen cine y de compartir conocimientos y puntos de vista con otras personas aficionadas al séptimo arte.

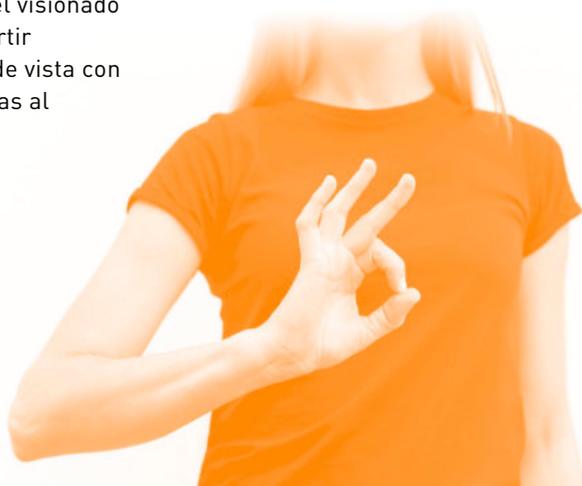
## 3.4 Actividades socioeducativas

### LENGUA DE SIGNOS

Actividad educativa diseñada para enseñar a los participantes a comunicarse utilizando la lengua de signos, que es el sistema de comunicación visual utilizado por las personas sordas. Estos talleres pueden estar dirigidos a personas de todas las edades y niveles de experiencia.

### INGLÉS PARA VIAJEROS

Actividad diseñada para enseñar a los participantes las habilidades lingüísticas básicas y el vocabulario necesario para desenvolverse en situaciones comunes durante sus viajes a países de habla inglesa. Estos talleres están orientados a personas que desean mejorar su inglés específicamente para viajar.



## 3.5 Artes plásticas, decorativas y manualidades

### DIBUJO

Se trata de establecer un encuentro con el arte a través del apasionante mundo del dibujo. A través de técnicas diversas: lápiz, carboncillo, tinta... se despertará la creatividad, se potenciará la imaginación y la sensibilidad.

### CUERO

En este taller aprenderás diversas técnicas para trabajar el cuero. Podrás diseñar, crear y decorar diversos

objetos artesanales como bolsos, cinturones, carteras, botas, etc.

### CALIGRAFÍA

Se trata de una actividad educativa y práctica donde los participantes aprenden el arte de la escritura a mano de manera que se lleguen a crear trazos de estética cuidada y decorativa. La caligrafía combina técnicas de escritura con aspectos artísticos: se valora tanto la precisión como la belleza.

### ENCUADERNACIÓN JAPONESA

Actividad que enseña una técnica tradicional de encuadernación originaria de Japón. Consiste en un método manual para unir hojas de papel utilizando cuerdas y



generalmente no requiere de adhesivos. Este taller no solo ofrece la oportunidad de conocer y practicar una habilidad artesanal valiosa, sino que también permite explorar la historia y la cultura japonesa mientras se fomenta la creatividad y la expresión personal.

### **ACUARELA**

Actividad donde los participantes aprenden a pintar utilizando acuarelas, un medio conocido por su transparencia y capacidad de crear efectos luminosos y sutiles. Estos talleres pueden ser adecuados para principiantes que quieren iniciarse en el mundo de la pintura, así como para artistas con experiencia que desean mejorar su técnica.

## **3.6 Costura y Artesanía del hilo**

### **CORTE Y CONFECCIÓN**

Taller en el que los participantes trabajan en la creación de prendas de vestir desde cero, incluyendo el diseño, el corte de las telas y la costura.



## 3.7 Naturaleza y Medioambiente

### FLORA ASTURIANA Y PLANTAS MEDICINALES

Se centra en el conocimiento y la identificación de las plantas y flores autóctonas de nuestro territorio, la identificación y funciones de las partes de una planta, sus características, sus usos tradicionales y las propiedades medicinales de algunas especies.

### AGRICULTURA ECOLÓGICA Y HORTICULTURA

En este taller estudiaremos la producción agrícola, las técnicas de cultivo (manejo del suelo, fertilización, laboreo, rotaciones, control fisio-sanitario) y comercialización de productos ecológicos. Las sesiones teóricas se complementarán con alguna salida.

### COSMÉTICA NATURAL

Se trata de una excelente oportunidad para aprender a elaborar productos de cuidado personal utilizando ingredientes naturales y métodos sostenibles. Durante las sesiones también se incide en la necesidad de una mayor conciencia sobre la

sostenibilidad y el consumo consciente. Conectarse con la naturaleza, aprender habilidades artesanales y cuidar mejor de uno mismo de una manera más natural y respetuosa con el medio ambiente son algunos de los objetivos del taller.







**OFERTA Y  
HORARIOS  
DE ACTIVIDADES  
SEGÚN ÁREAS  
TEMÁTICAS**

**ÁREA: EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BAILOTERAPIA	BRAÑES	Presencial	VIERNES	18:30-19:30
BAILOTERAPIA	TEATINOS	Presencial	VIERNES	17:00-18:00
BAILOTERAPIA	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MARTES	19:30-20:30
BAILES LATINOS I	SAN ESTEBAN	Presencial	VIERNES	18:00-19:00
BAILES LATINOS II	SAN ESTEBAN	Presencial	VIERNES	19:00-20:00
BAILES LATINOS	PUMARIN	Presencial	VIERNES	19:00-20:00
BAILES LATINOS (ZUMBA)	LA FLORIDA	Presencial	MARTES	18:00-19:00
BAILES LATINOS (ZUMBA) I	NARANCO	Presencial	MARTES	18:00-19:00
BAILES LATINOS (ZUMBA) II	NARANCO	Presencial	VIERNES	18:00-19:00
BAILES LATINOS (ZUMBA)	TRUBIA	Presencial	LUNES	19:00-20:00
BAILES LATINOS (ZUMBA)	TUDELA AGÜERIA	Presencial	MARTES	19:00-20:00
BAILES DE SALÓN iniciación	COLLOTO	Presencial	JUEVES	18:00-19:00
BAILES DE SALÓN avanzado	COLLOTO	Presencial	JUEVES	19:15-20:15
BAILES DE SALÓN iniciación	CORTIJO	Presencial	MARTES	18:30-19:30
BAILES DE SALÓN avanzado	CORTIJO	Presencial	MARTES	19:45-20:45
BAILES DE SALÓN iniciación	CRISTO II	Presencial	MARTES	18:30-19:30
BAILES DE SALÓN avanzado	CRISTO II	Presencial	MARTES	19:45-20:45
BAILES DE SALÓN	LA FLORIDA	Presencial	MIÉRCOLES	19:00-20:00
BAILES DE SALÓN	NARANCO	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-19:30
BAILES DE SALÓN	OLLONIEGO	Presencial	JUEVES	19:00-20:00
BAILES DE SALÓN iniciación	TENDERINA	Presencial	LUNES	18:00-19:00
BAILES DE SALÓN avanzado	TENDERINA	Presencial	LUNES	19:15-20:15
BAILES DE SALÓN iniciación	TRUBIA	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
BAILES DE SALÓN avanzado	TRUBIA	Presencial	MIÉRCOLES	19:15-20:15
BAILES DE SALÓN	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	19:00-20:00
BAILES DE SALÓN	VILLAPÉREZ	Presencial	MIÉRCOLES	20:00-21:00

## ÁREA: EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BAILE MODERNO INFANTIL	COLLOTO	Presencial	VIERNES	18:00-19:00
SEVILLANAS INICIACION	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:00
SEVILLANAS AVANZADO	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
SEVILLANAS iniciación	LA FLORIDA	Presencial	JUEVES	18:45-19:45
SEVILLANAS avanzado	LA FLORIDA	Presencial	JUEVES	19:45-20:45
SEVILLANAS iniciación	LA ERIA	Presencial	MARTES	17:30-18:30
SEVILLANAS avanzado	LA ERIA	Presencial	MARTES	18:45-19:45
SEVILLANAS iniciación	NARANCO	Presencial	LUNES	16:15-17:15
SEVILLANAS avanzado	NARANCO	Presencial	LUNES	17:15-18:15
TANGO	COLLOTO	Presencial	MIÉRCOLES	19:45-20:45
TANGO	CORTIJO	Presencial	JUEVES	18:30-19:30
TANGO	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00



**ÁREA: DEPORTIVA**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
PILATES	ANIEVES	Presencial	MIÉRCOLES	19:30-20:30
PILATES	ARGAÑOSA	Presencial	MARTES	17:00-18:00
PILATES	CAMPOMANES	Presencial	JUEVES	12:00-13:00
PILATES	CORTIJO	Presencial	JUEVES	18:00-19:00
PILATES	LA FLORIDA	Presencial	LUNES	18:15-19:15
PILATES	LA MANJOYA	Presencial	JUEVES	10:30-11:30
PILATES	LAS CALDAS	Presencial	JUEVES	18:00-19:00
PILATES	PUMARIN	Presencial	VIERNES	9:30-10:30
PILATES	SAN CLAUDIO	Presencial	LUNES	10:00-11:00
PILATES	SANTA EULALIA DE MANZANEDA	Presencial	LUNES	19:30-20:30
PILATES	SOGRANDIO	Presencial	MARTES	17:00-18:00
PILATES	TRUBIA	Presencial	JUEVES	17:00-18:00
PILATES	ULES	Presencial	VIERNES	17:00-18:00
AEROBIC	LA FLORIDA	Presencial	MARTES	19:00-20:00
CHIKUNG	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	MARTES	16:30-17:30
CHIKUNG	SAN CLAUDIO	Presencial	MARTES	18:00-19:00
FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL	LA FLORIDA	Presencial	LUNES	17:00-18:00
FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL	TUDELA VEGUÍN	Presencial	JUEVES	9:30-10:30
PSICOMOTRICIDAD	ARGAÑOSA	Presencial	VIERNES	11:30-12:30
TAI CHI	ARGAÑOSA	Presencial	MIÉRCOLES	12:30-13:30
TAI CHI	CACES	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-19:30
TAI CHI	CRISTO II	Presencial	VIERNES	9:30-10:30
TAI CHI I	NARANCO	Presencial	MARTES	10:00-11:00
TAI CHI II	NARANCO	Presencial	MARTES	11:00-12:00
TAI CHI	OTERO	Presencial	LUNES	9:30-10:30
TAI CHI	SOGRANDIO	Presencial	JUEVES	16:30-17:30

## ÁREA: DEPORTIVA

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
YOGA	ARGAÑOSA	Presencial	MIÉRCOLES	19:00-20:00
YOGA	CORTIJO	Presencial	LUNES	11:00-12:00
YOGA	LA FLORIDA	Presencial	VIERNES	10:00-11:00
YOGA	LAS CALDAS	Presencial	LUNES	18:30-19:30
YOGA	LATORES	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
YOGA	OLLONIEGO	Presencial	JUEVES	11:00-12:00
YOGA	SAN ANDRÉS	Presencial	VIERNES	16:30-17:30
YOGA	STA. MARINA DE PIEDRAMUELLE	Presencial	LUNES	17:00-18:00
YOGA	TEATINOS	Presencial	MIÉRCOLES	12:15-13:15
YOGA	TENDERINA	Presencial	MARTES	10:00-11:00
YOGUILATES	LA MANJOYA	Presencial	MARTES	19:30-20:30
YOGUILATES	TUDELA AGÜERIA	Presencial	JUEVES	18:30-19:30
YOGUILATES	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	11:30-12:30
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	VILLAPÉREZ	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-17:30
GERONTOGIMNASIA	OLLONIEGO	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	18:00-19:00
GERONTOGIMNASIA	SAN CLAUDIO	Presencial	MARTES Y JUEVES	11:30-12:30
MULTIDORTE INFANTIL	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MARTES	18:00-19:00
RELAJACIÓN	(ON LINE)	Virtual	MARTES	18:00-19:00
FLEXIBILIDAD Y CONTROL POSTURAL	(ON LINE)	Virtual	MARTES	17:00-18:00
TAI CHI	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	17:00-18:00
YOGUILATES	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	18:00-19:00

**ÁREA: DEPORTIVA**

ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN	FORMATO	DÍA	HORA
ESCUELA DE ESPALDA	PZ. ITALIA/LA ERÍA	EXTERIOR (Aire libre)	VIERNES	10:00-11:00
ESCUELA DE ESPALDA	JARDINES CORTIJO/ EL CORTIJO	EXTERIOR (Aire libre)	VIERNES	11:00-12:00
ESCUELA DE ESPALDA	PZ. SGDA. FAMILIA/ OTERO	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES	11:30-12:30
GERONTOGIMNASIA	PZ. TRUÉBANO/ CRISTO II	EXTERIOR (Aire libre)	MIÉRCOLES Y VIERNES	11:30-12:30
GERONTOGIMNASIA	JARDINES CORTIJO/CORTIJO	EXTERIOR (Aire libre)	MARTES Y JUEVES	10:00-11:00
GERONTOGIMNASIA	PZ. ITALIA/LA ERIA	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES Y MIÉRCOLES	10:00-11:00
GERONTOGIMNASIA	PARQUE LA FLORIDA/ LA FLORIDA	EXTERIOR (Aire libre)	MARTES Y JUEVES	9:30-10:30
GERONTOGIMNASIA	PZ. JUAN PABLO II/ NARANCO	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES Y MIÉRCOLES	11:30-12:30
GERONTOGIMNASIA	PZ. SGDA. FAMILIA/ OTERO	EXTERIOR (Aire libre)	MIÉRCOLES Y VIERNES	11:00-12:00
GERONTOGIMNASIA	PZ. LAGO ENOL/VENTANIELLES	EXTERIOR (Aire libre)	MARTES Y JUEVES	11:30-12:30
YOGUILATES	PZ. TRUÉBANO/ CRISTO II	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES	17:00-18:00
YOGUILATES	PZ. SGDA. FAMILIA/ OTERO	EXTERIOR (Aire libre)	VIERNES	18:00-19:00
STEP	PZ. JUAN PABLO II/ NARANCO	EXTERIOR (Aire libre)	JUEVES	11:30-12:30
PSICOMOTRICIDAD	JARDINES CORTIJO/CORTIJO	EXTERIOR (Aire libre)	LUNES	10:00-11:00



**ÁREA: BIENESTAR EMOCIONAL**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
RELAJACIÓN	CORTIJO	Presencial	VIERNES	11:00-12:00
MANEJO DE MIS EMOCIONES	LAS CAMPAS	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
MINDFULNES A TRAVES DE LA ESCRITURA	LA ERIA	Presencial	VIERNES	17:30-19:00
RISOTERAPIA	ARGAÑOSA	Presencial	JUEVES	16:00-17:00
RISOTERAPIA	CACES	Presencial	MARTES	16:00-17:00
RISOTERAPIA	COLLOTO	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-17:30
RISOTERAPIA	CORTIJO	Presencial	MIÉRCOLES	19:30-20:30
RISOTERAPIA	LA RIERA	Presencial	LUNES	16:00-17:00
RISOTERAPIA	OTERO	Presencial	MARTES	19:30-20:30

**ÁREA: ARTES ESCÉNICAS Y MUSICALES**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
CORO	CRISTO II	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	18:30-20:00
CORO	OTERO	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	16:30-18:00
CORO	TEATINOS	Presencial	MARTES Y JUEVES	18:30-20:00
TEATRO	CRISTO II	Presencial	MARTES Y JUEVES	17:00-18:30
TEATRO	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	11:00-12:30
TEATRO	VALLOBÍN	Presencial	LUNES Y MIÉRCOLES	16:30-18:00
TEATRO INFANTIL	CORTIJO	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:30
TEATRO INFANTIL	TRUBIA	Presencial	MARTES	17:30-19:00
TEATRO INFANTIL	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	17:30-19:00
CLUB DE CINE Y GUIONES	(ON LINE)	Virtual	MARTES	19:00-20:30

**ÁREA: COSTURA Y ARTESANÍA DEL HILO**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
COSTURA	CACES	Presencial	MARTES	18:00-19:30
COSTURA CREATIVA	LA RIERA	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
COSTURA CREATIVA	SAN CLAUDIO	Presencial	VIERNES	18:30-20:00
COSTURA CREATIVA	TEATINOS	Presencial	MARTES	16:30-18:00
COSTURA CREATIVA	VETUSTA	Presencial	LUNES	18:30-20:00
INICIACIÓN A LA COSTURA	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:30
COSTURA NIVEL MEDIO	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	LUNES	18:30-20:00
CORTE Y CONFECCIÓN	CAMPOMANES	Presencial	MARTES	18:30-20:00
CORTE Y CONFECCIÓN	CRISTO II	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
CORTE Y CONFECCIÓN	LAS CAMPAS	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
CORTE Y CONFECCIÓN	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
CORTE Y CONFECCIÓN	ULES	Presencial	JUEVES	18:00-19:30
CORTE Y CONFECCIÓN	VETUSTA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
ENCAJE DE BOLILLOS	OTERO	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
ENCAJE DE BOLILLOS	TEATINOS	Presencial	LUNES	16:30-18:00
ENCAJE DE BOLILLOS	VALLOBÍN	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
ESTAMPACION TEXTIL	COLLOTO	Presencial	MARTES	16:30-18:00
MACRAMÉ	ANIEVES	Presencial	MARTES	16:30-18:00
MACRAMÉ	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	17:00-18:30
PATCHWORK	CRISTO II	Presencial	MARTES	18:30-20:00
PATCHWORK	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-17:30
PATCHWORK	OTERO	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
PATCHWORK	LATORES	Presencial	MARTES	16:30-18:00
PATCHWORK	CORTIJO	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
PATCHWORK	PUMARÍN	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
CORTE Y CONFECCIÓN INICIACIÓN	(ON LINE)	Virtual	MARTES	17:00-18:30

## ÁREA: MANUALIDADES Y ARTES PLÁSTICAS

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
ARTES FLORALES	TENDERINA	Presencial	JUEVES	16:00-17:30
BISUTERÍA CON HILO	CORTIJO	Presencial	MARTES	19:30-21:00
BISUTERÍA	OTERO	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
CESTERÍA	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	LUNES	18:30-20:00
CESTERÍA	OLIVARES	Presencial	LUNES	16:15-17:45
CUERO	CAMPOMANES	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
CUERO	CRISTO II	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
CUERO	CORTIJO	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-17:30
CUERO	LA MONXINA	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
CUERO	LA RIERA	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
CUERO	LAS CAMPAS	Presencial	MARTES	16:30-18:00
CUERO	MANZANEDA	Presencial	LUNES	16:00-17:30
CUERO	NARANCO	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
CUERO	OTERO	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
CUERO	PUMARÍN	Presencial	MARTES	18:00-19:30
DECORACIÓN DEL HOGAR	LA MONXINA	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
DECORACIÓN Y ARREGLOS FLORALES	TUDELA VEGUÍN	Presencial	VIERNES	19:00-20:30
DIBUJO	CORTIJO	Presencial	LUNES	18:00-19:30
DIBUJO	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	MARTES	10:30-12:00
DIBUJO	TEATINOS	Presencial	MARTES	10:30-12:00
DIBUJO	VALLOBÍN	Presencial	JUEVES	16:30-18:00
ENCUADERNACIÓN ARTESANAL	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MARTES	18:30-20:00
JOYERÍA I	VILLA MAGDALENA	Presencial	MARTES	18:30-20:00
JOYERÍA II	VILLA MAGDALENA	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
LETTERING	VILLA MAGDALENA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
MANUALIDADES	FARO	Presencial	VIERNES	18:30-20:00

**ÁREA: MANUALIDADES Y ARTES PLÁSTICAS**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
MANUALIDADES	SAN ANDRÉS	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
MANUALIDADES	TENDERINA	Presencial	JUEVES	18:00-19:30
MANUALIDADES	SOTO DE TRUBIA	Presencial	MIÉRCOLES	11:00-12:30
MANUALIDADES	VILLAPÉREZ	Presencial	MARTES	16:30-18:00
MANUALIDADES	TUDELA AGÜERIA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
NACAR Y CAREY	CORTIJO	Presencial	LUNES	10:00-11:30
NACAR Y CAREY	TRUBIA	Presencial	MARTES	16:30-18:00
PINTURA INFANTIL	TENDERINA	Presencial	VIERNES	17:00-18:30
PINTURA INFANTIL	NARANCO	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
PINTURA INFANTIL	VENTANIELLES	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:30
PINTURA INFANTIL	TRUBIA	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
PINTURA ACUARELA	CRISTO II	Presencial	LUNES	16:30-18:00
PINTURA ACUARELA	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	JUEVES	10:30-12:00
PINTURA ACUARELA	VENTANIELLES	Presencial	MARTES	17:00-18:30
PINTURA AL OLEO	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	MARTES	16:00-17:30
PINTURA AL OLEO	VALLOBÍN	Presencial	VIERNES	16:00-17:30
PINTURA	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MARTES	16:30-18:00
PINTURA	LAS CAMPAS	Presencial	LUNES	16:30-18:00
PINTURA	OLIVARES	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
PINTURA	TEATINOS	Presencial	MIÉRCOLES	10:30-12:00
PINTURA	TENDERINA	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-18:00
PINTURA	VILLA MAGDALENA	Presencial	LUNES	18:30-20:00
RESTAURACIÓN	COLLOTO	Presencial	LUNES	16:30-18:00
RESTAURACIÓN	SAN CLAUDIO	Presencial	JUEVES	16:00-17:30
RESTAURACIÓN	SAN ESTEBAN	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
SUMI-E (PINTURA JAPONESA)	ARGAÑOSA	Presencial	MARTES	18:30-20:00

**ÁREA: MANUALIDADES Y ARTES PLÁSTICAS**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
TALLA DE MADERA iniciación	COLLOTO	Presencial	VIERNES	16:30-18:00
TALLA DE MADERA avanzado	COLLOTO	Presencial	VIERNES	18:30-20:00
TALLA DE MADERA iniciación	SAN ESTEBAN	Presencial	LUNES	16:30-18:00
TALLA DE MADERA avanzado	SAN ESTEBAN	Presencial	LUNES	18:30-20:00
TAPIZADO	GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
TAPIZADO iniciación	SAN ESTEBAN	Presencial	MARTES	16:30-18:00
TAPIZADO avanzado	SAN ESTEBAN	Presencial	MARTES	18:30-20:00
ACUARELA INICIACIÓN	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	16:00-17:30
ACUARELA AVANZADO	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	17:30-19:00
CALIGRAFÍA	(ON LINE)	Virtual	JUEVES	19:00-20:30
ENCUADERNACIÓN JAPONESA	(ON LINE)	Virtual	LUNES	17:00-18:30
DIBUJO	(ON LINE)	Virtual	JUEVES	16:30-18:00
CUERO	(ON LINE)	Virtual	LUNES	18:30-20:00

**ÁREA: NATURALEZA Y MEDIO AMBIENTE**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
COSMÉTICA NATURAL	ARGAÑOSA	Presencial	JUEVES	18:00-19:30
JARDINERÍA Y FLORA ASTURIANA	CORTIJO	Presencial	LUNES	16:00-17:30
MICOLOGÍA Y APROVECHAMIENTO FORESTAL	NARANCO	Presencial	LUNES	18:30-20:00
AGRICULTURA ECOLÓGICA Y HORTICULTURA	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	16:30-17:30
FLORA ASTURIANA Y PLANTAS MEDICINALES	(ON LINE)	Virtual	JUEVES	16:15-17:15
COSMÉTICA NATURAL	(ON LINE)	Virtual	MIÉRCOLES	18:30-19:30

**ÁREA: ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS**

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
BRICOLAJE EN EL HOGAR	LA MONXINA	Presencial	LUNES	16:00-17:30
BRICOLAJE EN EL HOGAR	LA RIERA	Presencial	MARTES	18:00-19:30
BRICOLAJE EN EL HOGAR	OTERO	Presencial	LUNES	18:30-20:00
BRICOLAJE EN EL HOGAR	PUMARÍN	Presencial	JUEVES	18:30-20:00
BRICOLAJE EN EL HOGAR	TUDELA VEGUÍN	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:30
INGLÉS PARA VIAJEROS	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	MARTES Y JUEVES	9:30-11:00
INGLÉS PARA VIAJEROS	PUMARÍN	Presencial	MARTES Y JUEVES	16:30-18:00
INGLÉS PARA VIAJEROS	VALLOBÍN	Presencial	MARTES Y JUEVES	11:00-12:30
INGLÉS PARA VIAJEROS	VILLA MAGDALENA	Presencial	MARTES Y JUEVES	18:30-20:00
CLICKMÓVIL	OLLONIEGO	Presencial	MARTES	16:30-18:00
ESCRITURA CREATIVA: RELATOS CORTOS	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	LUNES	16:30-18:00
MAGIA CIRCO ILUSIONISMO INICIACIÓN	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:30
MAGIA CIRCO ILUSIONISMO AVANZADO	CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	19:30-21:00
TALLER DE RADIO-PODCAST	CORTIJO	Presencial	LUNES	18:00-19:30
INTRODUCCIÓN A JUEGOS DE MESA	VALLOBÍN	Presencial	MARTES	18:00-19:30
AJEDREZ INFANTIL	VENTANIELLES	Presencial	VIERNES	17:30-18:30
LENGUA DE SIGNOS	(ON LINE)	Virtual	MARTES	19:00-20:00

## ÁREA: GASTRONOMÍA

\* de Octubre a Diciembre \*\* de Enero a Mayo

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	ARGAÑOSA	Presencial	JUEVES	16:00-17:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	CORTIJO	Presencial	MARTES	18:00-19:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	LA MANJOYA	Presencial	LUNES	18:00-19:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	LA RIERA *	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	LAS CALDAS	Presencial	MARTES	16:00-17:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	OLLONIEGO	Presencial	VIERNES	18:00-19:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	OTERO	Presencial	VIERNES	16:00-17:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	SAN ANDRÉS **	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	SOGRANDIO	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-17:30
COCINA TRADICIONAL Y SALUDABLE	VENTANIELLES	Presencial	LUNES	16:00-17:30
COCINA MEDITERRÁNEA Y NUTRICIÓN SALUDABLE	LATORES	Presencial	LUNES	16:00-17:30
COCINA MEDITERRÁNEA Y NUTRICIÓN SALUDABLE	ULES	Presencial	MARTES	18:00-19:30
COCINA INFANTIL	VENTANIELLES	Presencial	SÁBADO	11:00-12:30
COCINA PARA ADOLESCENTES	VENTANIELLES	Presencial	SÁBADO	12:30-14:00



# 5

## OTROS PROGRAMAS

### 5.1 PROYECTO DE COMPETENCIAS DIGITALES TRANSVERSALES

A través de este Proyecto se imparten acciones formativas que persiguen la capacitación digital de la ciudadanía, para aprovechar las oportunidades que ofrece la transformación digital, impulsar el cierre de la brecha digital de género y universalizar las competencias básicas digitales.

Este proyecto se encuentra subvencionado por la Consejería de Ciencia, Empresas, Formación y Empleo del Principado de Asturias en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia financiado por la Unión Europea-Next Generation EU.

El contenido de las acciones formativas tiene como objeto que las personas destinatarias adquieran un nivel de competencias digitales que les permita comunicarse, realizar transacciones, relacionarse con las Administraciones y mejorar su desarrollo profesional usando tecnologías con autonomía suficiente.

Las acciones formativas por lo general se imparten a razón de 10 horas en total, cursadas de lunes a viernes según el horario de cada.

Para el acceso a las acciones formativas se establecen varias vías:

- **Convocatoria mensual**, cada mes se habilita un plazo para solicitar los cursos que se impartirán en el mes inmediatamente posterior. A través de esta vía, todas las solicitudes deberán presentarse de manera presencial en el propio centro en el que se imparte esta actividad. Plazos previstos:
  - CURSOS DE SEPTIEMBRE: del 26 de agosto al 6 de septiembre
  - CURSOS DE OCTUBRE: del 23 al 30 de septiembre
  - CURSOS DE NOVIEMBRE: del 21 al 25 de octubre
  - CURSOS DE DICIEMBRE: del 18 al 22 de noviembre
- **Convocatoria abierta a lo largo del año**, al margen de la opción anterior, aquellas personas que lo deseen pueden en cualquier momento del año solicitar su inclusión en una bolsa basada en sus preferencias (contenidos, horarios y localizaciones), a fin de que los servicios puedan gestionar una formación adaptada a la carta, que posteriormente irá concretando instalaciones, horarios y contenidos.

A través de esta vía, los servicios municipales contactarán con los solicitantes de acuerdo a las preferencias señaladas y según el orden de presentación de las mismas, a fin de poder canalizar su acceso en las programaciones que se vayan planificando a lo largo del año.

Esta convocatoria abierta puede presentarse mediante dos canales:

- De manera presencial, en los centros en los que se imparte la actividad.
- De manera electrónica podrán especificarse las preferencias de formación (horarios, contenidos, localización...), desde esta página web:  
<https://www.oviedo.es/centrossociales/oferta/nuevastecnologias>

Las acciones formativas se desarrollarán de manera itinerante en diversas instalaciones seleccionadas de entre los equipamientos que componen la Red de Centros Sociales, y de manera estable se localizarán en los siguientes centros:

- TELECENTRO Y CENTRO JUVENIL DE LA CORREDORIA
- CENTRO SOCIAL VILLA MAGDALENA

## COMPETENCIAS DIGITALES EQUIPO DE DINAMIZACIÓN

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
CONVOCATORIA ABIERTA I	VILLA MAGDALENA	Presencial	MARTES Y JUEVES	11:00-13:30
CONVOCATORIA ABIERTA II	VILLA MAGDALENA	Presencial	MIÉRCOLES	16:30-19:00

Para más información sobre el contenido de los cursos, consultar en la página web municipal <https://www.oviedo.es/centrossociales/oferta/nuevastecnologias> , así como en los medios de contacto del Programa

- A través de los medios de contacto del Programa para la gestión de las Convocatorias mensuales:
  - Tfno: 625346237 (horario: de 9 a 14h y de 16 a 17h)
  - [actividadesoviedo@arteaula.com](mailto:actividadesoviedo@arteaula.com)
- A través de los medios de contacto del Programa para la gestión de la Convocatoria abierta (bolsa de solicitantes en espera):
  - Tfno: 685484502 | 685484511
  - [infocsoviedo@gmail.com](mailto:infocsoviedo@gmail.com)
- Dirigiéndote a cualquiera de los equipamientos en los que se imparten los cursos
  - Centro Social Villa Magdalena (Avda. de Galicia, nº 36, tfno. 984287076)
  - C.J. y Telecentro La Corredoria (Calle José Requejo, nº 14, tfno. 984282523)

## CALENDARIO SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2024

## Centro Juvenil y Telecentro de La Corredoria

FECHA	11:30 a 13:30 h.	18:30 a 20:30 h.
Del 23 al 27 de septiembre	Aplicaciones ofimáticas y gestión de correo electrónico	Iniciación a internet: Google Chrome
Del 30 de septiembre al 4 de octubre	Creación y edición de video con el ordenador: Open Shot	Aprende a compartir archivos y documentos. Dropbox y Google Drive
Del 7 al 11 de octubre	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Smartphone. Android	Habilidades digitales y alfabetización digital
Del 14 al 18 de octubre	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades	Introducción al diseño gráfico: Canva y Befunky
Del 21 al 25 de octubre	Pagos seguros desde el teléfono móvil	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades
Del 28 al 31 de octubre	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth.	Aplicaciones ofimáticas y gestión de correo electrónico
Del 4 al 8 de noviembre	Hojas de cálculo	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth.
Del 11 al 15 de noviembre	Habilidades digitales y alfabetización digital	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Smartphone. Android
Del 18 al 22 de noviembre	Comprar y vender por internet: uso de plataformas de comercio electrónico	Creación y edición de video con el ordenador: open shot
Del 25 al 29 de noviembre	Administración digital: acceso y aplicaciones de certificados electrónicos	Pagos seguros desde el teléfono móvil
Del 2 al 5 de diciembre	Navegación básica por internet	Apps para la salud y el ocio
Del 10 al 13 de diciembre	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades	Tratamiento de textos
Del 16 al 20 de diciembre	Introducción al diseño gráfico: Canva y Befunky	Habilidades digitales y alfabetización digital

## CALENDARIO SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2024

## Centro Social Villa Magdalena

FECHA	09:00 a 11:00 h.	11:00 a 13:00 h.
Del 23 al 27 de septiembre	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Smartphone. Android	Habilidades digitales y alfabetización digital
Del 30 de septiembre al 4 de octubre	Aplicaciones ofimáticas y gestión de correo electrónico	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades
Del 7 al 11 de octubre	Pagos seguros desde el teléfono móvil	Iniciación a internet: Google Chrome
Del 14 al 18 de octubre	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth.	Aprende a compartir archivos y documentos. Dropbox y Google Drive
Del 21 al 25 de octubre	Tratamiento de textos	Introducción al diseño gráfico: Canva y Befunky
Del 28 al 31 de octubre	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades	Habilidades digitales y alfabetización digital
Del 4 al 8 de noviembre	Crea vídeos con el teléfono móvil	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades
Del 11 al 15 de noviembre	Apps para videollamadas y videoconferencias. Manejo y funcionamiento básico.	Aplicaciones ofimáticas y gestión de correo electrónico
Del 18 al 22 de noviembre	Hojas de cálculo.	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: google Maps y google Earth.
Del 25 al 29 de noviembre	Habilidades digitales y alfabetización digital	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu smartphone. Android
Del 2 al 5 de diciembre	Comprar y vender por internet: uso de plataformas de comercio electrónico	Creación y edición de video con el ordenador: Open Shot
Del 10 al 13 de diciembre	Administración digital: acceso y aplicaciones de certificados electrónicos	Pagos seguros desde el teléfono móvil
Del 16 al 20 de	Navegación básica por internet	Apps para la salud y el ocio

16:30 a 18:30 h.	18:30 a 20:30 h.
Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Smartphone. Android	Comprar y vender por internet: uso de plataformas de comercio electrónico
Creación y edición de video con el ordenador: Open Shot	Crea y personaliza tu canal de Youtube
Administración digital: acceso y aplicaciones de certificados electrónicos	Navegación básica por internet
Navegación y búsqueda por internet: Explorer	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades
Tratamiento de textos	Pagos seguros desde el teléfono móvil
Habilidades digitales y alfabetización digital	Aplicaciones ofimáticas y gestión de correo electrónico
Iniciación a internet: Google Chrome	Moverte por el mundo con tu teléfono móvil: Google Maps y Google Earth.
Aprende a compartir archivos y documentos. Dropbox y google drive	Cómo utilizar tu teléfono móvil: saca todo el partido a tu Smartphone. Android
Habilidades digitales y alfabetización digital	Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades
Introducción al diseño gráfico: Canva y Befunky	Pagos seguros desde el teléfono móvil
Aprende a utilizar el WhatsApp: descubre todas sus posibilidades	Apps para videollamadas y videoconferencias. Manejo y funcionamiento básico.
Aplicaciones ofimáticas y gestión de correo electrónico	Hojas de cálculo.
Moverte por el mundo con tu teléfono	Habilidades digitales y alfabetización digital

## 5.2 APOYO SOCIOEDUCATIVO Y REFUERZO ESCOLAR

Estas actividades se encuentran abiertas a la población infantil residente en Oviedo que se encuentre cursando niveles educativos del 1º o 2º Ciclo de Primaria (de entre 6 y 12 años).

El programa se desarrolla de octubre a mayo, impartándose cada actividad de manera continuada, a razón de grupos infantiles con participación en varias sesiones semanales en horario de tarde. Estas sesiones se interrumpirán durante los periodos vacacionales coincidentes con Navidad y Semana Santa, así como ante la coincidencia de días festivos.

### Equipamientos para este curso 2024/25:

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I	CRISTO II	Presencial	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II	CRISTO II	Presencial	MARTES Y JUEVES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I	NARANCO	Presencial	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II	NARANCO	Presencial	MARTES Y JUEVES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I	OTERO	Presencial	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II	OTERO	Presencial	MARTES Y JUEVES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I	PUMARÍN	Presencial	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II	PUMARIN	Presencial	MARTES Y JUEVES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR I	VENTANIELLES	Presencial	LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES	16:30-19:30
APOYO Y REFUERZO ESCOLAR II	VENTANIELLES	Presencial	MARTES Y JUEVES	16:30-19:30

Inscripciones: **a partir del 3 de septiembre.**

-Presencial, en el centro social Muñoz Degraín (C/ SalvadorAllende, 1) de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 19,00 horas

-Telemática a través de la plataforma electrónica habilitada por el Ayuntamiento de Oviedo para el acceso a este programa, accesible la página web alojada en [www.actividadesoviedo.es](http://www.actividadesoviedo.es) a la que podrá igualmente accederse desde la web municipal

Las plazas se adjudican según orden de presentación de solicitudes.

Para más información sobre el contenido del Programa, consultar en la página web municipal <https://www.oviedo.es/centrossociales/actividades/apoyoescolar> así como en los medios de contacto del Programa: Tfno: 663380999 [actividadesoviedo@arteaula.com](mailto:actividadesoviedo@arteaula.com)

## 5.3 SENDERISMO Y NATURALEZA ACTIVA

Dentro del Programa de Senderismo y Naturaleza Activa tenemos las siguientes actividades:

- **Rutas de Senderismo:** Paseos a pie, diseñados en entornos de interés cultural, social o ambiental, a realizar a lo largo del año, pero prioritariamente en primavera y otoño. En cada ruta los participantes van acompañados siempre de un monitor especializado, que se encargará de guiar y explicar la ruta.

A través de estas rutas se recorren lugares fuera del municipio de Oviedo, de interés medioambiental, pero siempre dentro de los límites del Principado de Asturias, incluyendo el traslado en autobús desde el punto de partida (en Oviedo) hasta el destino donde se vaya a realizar.

Las rutas se programan en dos periodos o campañas, octubre-noviembre y marzo-mayo, realizando dos rutas semanales, martes y jueves, así como sábados alternos.

Periodo Ordinario de Solicitudes: del 16 al 30 de septiembre.

Admitidos y alegaciones: 30 de septiembre y 1 de octubre. Sorteo: 2 de octubre.

Publicación del resultado del sorteo y distribución de plazas: a partir del 3 de octubre.

Inicio de las rutas: 8 de octubre.

Inicio de las rutas y plazo extraordinario (bajas, modificaciones y nueva solicitud): a partir de 8 de octubre.

### Programa de Rutas de Senderismo:

FECHA	RUTA
8 de Octubre	Ruta del Salmón, Llaniu, Cornellana
10 de Octubre	Faro de Llastres, Llastres
15 de Octubre	Monte Fano, Siero
17 de Octubre	Cascada Friera y Ruta de los Molinos, Illas
19 de Octubre	Senda de Valdesoto, Siero
22 de Octubre	Acantilados de Ranón, Soto del Barco
24 de Octubre	Caminos de Fontaciera, Gijón
26 de Octubre	Ruta de los Miradores, Pravia
29 de Octubre	Pico el Gato, Soto de Ribera
31 de Octubre	Ruta Ermita Nuestra Señora de la Cabeza, Villaviciosa

### Programa de Rutas de Senderismo:

FECHA	RUTA
5 de Noviembre	Faro de Avilés, Avilés
7 de Noviembre	Salas Camino de Santiago Primitivo, Salas
9 de Noviembre	Ruta de la ría de Villaviciosa, Villaviciosa
12 de Noviembre	Vía Verde del Tranqueru, Carreño
14 de Noviembre	Caminos de Fontaciera, Gijón
16 de Noviembre	La Escrita, etapa 1, Cornellana
19 de Noviembre	Sierra de Sollera, Grao
21 de Noviembre	Ruta Cabo Peñas, Gozón
23 de Noviembre	El Remediu, Nava
26 de Noviembre	Cueva y Peñón de Candamo, Candamo
28 de Noviembre	Pico Lloe, Trubia

- **Rutas Familiares:** Paseos a pie guiados que se desarrollan en entornos de interés cultural, social o ambiental, realizándose en primavera y otoño, prioritariamente.

Las rutas están diseñadas para que puedan ser realizadas por público infantil, de acuerdo a las edades mínimas requeridas. En cada ruta, las familias participantes van acompañados siempre de un monitor especializado, que se encargará de guiar y explicar al grupo la ruta, así como ir provisto de material de primeros auxilios.

Estas rutas podrán contemplar trazados tanto dentro del municipio de Oviedo como fuera del mismo, en el ámbito del Principado de Asturias (en este caso, la actividad incluirá el desplazamiento en autocar).

Las rutas tienen lugar cada quince días, los domingos, con una duración aproximada de tres horas. Horario de salida: 10:00 h.

Plazo de inscripción: Apertura de formulario 14 días antes de cada ruta.  
Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.

### Programa de Rutas Familiares:

FECHA	RUTA
13 de Octubre	Ruta Senda Fluvial de la Marea, Piloña
27 de Octubre	Cueva del Sidrón, Piloña

**Programa de Rutas Familiares:**

FECHA	ruta
10 de Noviembre	Molín de Picarín, Las Regueras
24 de Noviembre	Vía Minera de Morcín, Morcín

- **Programa de Turismo Activo y Naturaleza:** Actividad orientada a la promoción de estilos de vida saludables, fomento de la sostenibilidad y puesta en valor del entorno medioambiental del municipio.

Las actividades se desarrollarán tanto en espacios interiores como exteriores al aire libre y modelos combinados, radicadas en lugares estratégicos para el desarrollo de acciones de turismo activo, deportes de aventura y naturaleza.

Las actividades se programan en dos periodos o campañas, otoño y primavera, durante los fines de semana (sábado y domingo), en horario de 10:00 a 14:00 h.

Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.

**Programa de Turismo Activo y Naturaleza**

FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD
12 de Octubre	Brañes	Geología en el Medio Rural
13 de Octubre	Brañes	Observación de Flora y Fauna
19 de Octubre	Priañes	Geología en el Medio Rural
20 de Octubre	Priañes	Observación de Flora y Fauna
26 de Octubre	Las Caldas	Rutas y Mecánica de Bicicleta y BTT
27 de Octubre	Las Caldas	Observación de Flora y Fauna
9 de Noviembre	Sograndio	Rutas y Mecánica de Bicicleta y BTT
10 de Noviembre	Sograndio	Orientación con Wikiloc
16 de Noviembre	Ules	Geología en el Medio Rural
17 de Noviembre	Ules	Observación de Flora y Fauna
23 de Noviembre	Las Caldas	Geología en el Medio Rural
24 de Noviembre	Las Caldas	Orientación con Wikiloc

## 5.4 ACTIVIDADES DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL

Conjunto de alternativas lúdicas, educativas, culturales, sociales y de enriquecimiento del tiempo libre organizadas desde el servicio de animación sociocultural, como complemento a la oferta general, de duración diversa (algunos anuales y otros con carácter puntual). Para conocer contenidos de las actividades, condiciones y requisitos de acceso, así como para apuntarse en la actividad deberá consultarse con los medios de contacto habilitados para cada actividad: **tfno. 685484501 infocsoviedo@gmail.com**

- Presencial, en cualquier Centro Social que disponga de apertura al público
- Electrónica: a través del procedimiento telemático previsto en la plataforma habilitada por el programa, disponible en <https://centrosocialvirtualoviedo.es/>.

### BAILES LATINOS

El baile es una manera emocionante y social de ejercitar el cuerpo. Bailar ejercita tu corazón, ayuda a fortalecer huesos y músculos, y puede mejorar tu equilibrio. Y si eres de las personas que crees que no te gusta hacer ejercicio dado que bailar es tan divertido, puedes incluso olvidar que estás haciendo ejercicio. En estos talleres no solo aprenderás los pasos básicos de estos bailes sino que mejorarás tu forma física, conocerás gente y te divertirás.

### TALLERES DE ESTIMULACIÓN MENTAL / “MEMORIA”

Son un espacio destinado a afrontar de forma activa los fallos de la memoria de carácter benigno que aparecen con la edad, están destinados a personas sin deterioro cognitivo. En ellos se desarrollan diversas actividades, juegos y ejercicios con el objetivo de favorecer el mantenimiento de las funciones cognitivas y repensar los prejuicios que existen acerca del conocimiento y el envejecimiento, y la representación que cada participante tiene sobre su propio funcionamiento. Los participantes aprenden y practican mecanismos de mejora de la memoria mediante prácticas de estimulación cognitiva. Además son un canal que ayudan a mejorar las habilidades de expresión verbal y escucha, reducen los niveles de tensión física, mental y emocional y fomentan las relaciones interpersonales.

### PASEOS SALUDABLES

Consiste en el acompañamiento en salidas y paseos saludables dentro del municipio de Oviedo. Dicha actividad tendrá lugar con una frecuencia de una vez por semana y unas dos horas, aproximadamente, de duración cada sesión. Se

realizan en horario de mañana todos los días de la semana, de lunes a viernes.

### **MODA PARA LA MUÑECA NANCY**

Se trata de un taller de corte y confección en el que a través del juego de hacer ropa para una muñeca se aprende a entender los patrones, se pierde el miedo a la hora de cortar las piezas en tela, se confeccionan las prendas. Al ser a prendas pequeñas, enseguida se ven los resultados y se mantiene el interés. Está orientado para jóvenes aunque está abierto a cualquier participante.

### **MÁS QUE AGUJAS**

La fundamentación de esta actividad es la creación de un espacio de reunión y establecimiento de relaciones interpersonales de los vecinos del barrio de Teatinos. A través de la realización de pequeñas labores de costura, trabajos de punto, croché,...se busca dinamizar el tiempo libre, fomentar las relaciones intergeneracionales y el trabajo cooperativo. En ocasiones, los trabajos realizados tendrán una función social con la participación en proyectos solidarios con diferentes entidades y ONGs.



## OFERTA 2024-25

ACTIVIDAD	CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
ESTIMULACIÓN MENTAL	CRISTO II	Presencial	MARTES	11:00-12:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	CRISTO II	Presencial	MARTES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	VILLA MAGDALENA	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	VILLA MAGDALENA	Presencial	MIÉRCOLES	18:00-19:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	TEATINOS	Presencial	JUEVES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	VENTANIELLES	Presencial	JUEVES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	MIÉRCOLES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	COLLOTO	Presencial	JUEVES	17:00-18:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	MUÑOZ DEGRAIN	Presencial	JUEVES	17:00-18:00
ESTIMULACION MENTAL	TENDERINA	Presencial	MARTES	12:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	CORTIJO	Presencial	MIÉRCOLES	11:30-12:30
ESTIMULACIÓN MENTAL	CORTIJO	Presencial	JUEVES	11:30-12:30
ESTIMULACIÓN MENTAL	NARANCO	Presencial	JUEVES	11:00-12:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	NARANCO	Presencial	LUNES	11:00-12:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	VALLOBÍN	Presencial	JUEVES	10:25-11:25
ESTIMULACIÓN MENTAL	VETUSTA	Presencial	LUNES	16:30-17:30
ESTIMULACIÓN MENTAL	OLLONIEGO	Presencial	MIÉRCOLES	17:00-18:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	CAMPOMANES	Presencial	LUNES	11:00-12:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	ARGAÑOSA	Presencial	JUEVES	11:00-12:00
MAS QUE AGUJAS	TEATINOS	Presencial	LUNES	11:00-12:30
MUÑECAS NANCYS	VILLA MAGDALENA	Presencial	JUEVES	17:00-18:00
TARDES DE BAILE	OTERO	Presencial	MARTES	18:30-19:30
BAILES LATINOS	ULES	Presencial	LUNES	18:00-19:00
BAILES LATINOS	CACES	Presencial	MIÉRCOLES	17:30-18:30
BAILES LATINOS	LA MANJOYA	Presencial	JUEVES	17:30-18:30
PASEOS SALUDABLES	MUNICIPIO DE OVIEDO	Presencial	LUNES - VIERNES	10:00-13:00
ESTIMULACIÓN MENTAL	WHASTAPP	WhastApp	MIÉRCOLES	12:40-13:40

A los cursos regulares se irán añadiendo diversas iniciativas más puntuales, que irán comunicándose a lo largo del año.

## 5.5 “AULAS ABIERTAS” EN CENTROS SOCIALES

Esta nueva oferta de servicio permite el uso espacios compartidos en los centros sociales para realizar actividades no dirigidas. El objetivo de dicho programa es dar respuesta a las demandas de espacios para la realización autoformativa de alumnos dedicados a determinadas modalidades de cursos que precisan un trabajo continuado a lo largo del año para la adquisición de destrezas y la culminación de los trabajos personales mediante los que ponen en práctica este aprendizaje.

No se contempla la presencia e intervención de monitores/as o docentes, que bien a título individual (clase particular) o grupal, impartan sus conocimientos sobre cualquier materia. También podrán tener cabida otras actividades en función de la disponibilidad del espacio y la naturaleza de la actividad, siempre que no contravengan el contenido las normas reguladoras.

En definitiva, el uso de las Aulas bajo este Programa ha de estar vinculado a la realización individual de prácticas, ejercicios o tareas relacionadas con el curso/actividad al que se encuentre asistiendo o que se encuentre realizando de manera personal fuera de los centros sociales).

Para conocer las condiciones y requisitos de uso y el procedimiento para apuntarse en esta actividad deberá consultarse con los medios de contacto habilitados de este programa: **tfno. 685484501 infocsoviedo@gmail.com**

Las inscripciones serán presenciales del 11 al 26 de septiembre.

Las plazas se adjudican tras el resultado de un sorteo público entre todas las solicitudes existentes. Posteriormente se puede solicitar nuevamente el uso de estas aulas, dentro del plazo extraordinario, una vez comenzado el curso.



## OFERTA DE ESPACIOS DE AULA-ABIERTA 2024-25

CENTRO SOCIAL	FORMATO	DÍA	HORA
ARGAÑOSA	Presencial	MIÉRCOLES	16:00-18:00
CAMPOMANES	Presencial	MIÉRCOLES	09:00-11:00
COLLOTO	Presencial	LUNES	18:00-20:00
CORTIJO	Presencial	MARTES	16:00-18:30
CORTIJO	Presencial	VIERNES	17:00-20:30
CRISTO II	Presencial	VIERNES	17:00-20:00
GUILLÉN LAFUERZA	Presencial	MARTES	16:00-20:00
VENTANIELLES	Presencial	VIERNES	19:00-20:00
LAS CAMPAS	Presencial	MARTES	18:00-20:00
LAS CAMPAS	Presencial	VIERNES	18:00-20:00
OTERO	Presencial	SÁBADO	16:00-20:30
OTERO	Presencial	MIÉRCOLES	11:00-14:00
TEATINOS	Presencial	VIERNES	18:30-20:30
VETUSTA	Presencial	VIERNES	17:00-20:00
VILLA MAGDALENA	Presencial	VIERNES	17:00-20:00
LA MONXINA	Presencial	MIÉRCOLES	18:30-20:00
LA MONXINA	Presencial	JUEVES	18:30-20:00





**NORMAS DE ACCESO  
E INFORMACIÓN  
GENERAL**

# NORMAS DE ACCESO E INFORMACIÓN GENERAL

## ACTIVIDADES PRESENCIALES

1. Las actividades se encuentran dirigidas a la población residente en Oviedo.
2. Para el acceso a las actividades se establecerá un procedimiento ordinario de inscripción (desde el 28 de agosto, inscripciones web; desde el 3 de septiembre, inscripciones presenciales en los centros; en ambos casos se cierra el plazo 18 de septiembre). En el caso de las actividades en que exista un número superior de solicitudes que de plazas se articulará un sorteo público del que se derivará el listado de participantes, junto con el de las personas incluidas en lista de espera.
3. Número máximo de solicitudes: en el periodo ordinario se admitirán hasta 4 solicitudes para una misma persona.
4. Número máximo de actividades (plazas) permitido: se permitirá la participación en hasta un máximo de 3 actividades, siempre que no presenten contenidos similares (mismo título o actividad). Si tras el sorteo cuenta con plaza en 2 actividades de contenido equivalente, deberá darse de baja inmediatamente en una de ellas (en el caso de dudas, consultar directamente con el animador sociocultural).
5. Quedan al margen de los citados criterios los talleres que cuenten con plazas vacantes una vez finalizado el plazo ordinario de matriculación y posterior sorteo y distribución de plazas (se solicitarán a partir del 18 de octubre).
6. Para la actividades previstas en exteriores (Aire Libre), cuando se prevean condiciones climatológicas adversas, podrán programarse en el interior de las instalaciones para los días afectados. En estos casos si el traslado de la actividad al interior de un centro exige una reducción de la ratio del alumnado las plazas se distribuirán y se comunicará a los participantes las fechas en que pueden asistir a la actividad.
7. Las actividades ofertadas en centros sociales rurales que carezcan de apertura al público se distribuirán preferentemente entre los residentes del área de referencia de la instalación y/o parroquias limítrofes.
8. Se procederá a la baja en la actividad, con la pérdida del derecho a la plaza, cuando se superen las faltas de asistencia máximas permitidas durante el trimestre, según la siguiente distribución:

- Actividades con dos sesiones semanales = 5 faltas
- Actividades con una sesión semanal = 3 faltas

9. Vías de inscripción:

- Presencialmente: en cualquier centro social que disponga de apertura y atención al público, aportando el formulario facilitado en el centro (descargable en la web municipal).
- Electrónicamente: a través del formulario on line disponible en la plataforma electrónica habilitada para el acceso a este programa en [www.actividadesoviedo.es](http://www.actividadesoviedo.es), a la que podrá accederse desde la web municipal.

**PLAZOS DE SOLICITUD:**

Inscripción: vía web del 28 de agosto al 18 de septiembre (a las 21,00 h.)  
vía presencial del 3 al 18 de septiembre (a las 21,00 h.)

Publicación de listas de admitidos para el sorteo: 25 de septiembre

Periodo de alegaciones: 26 al 30 de septiembre

Sorteo de plazas: 3 de octubre

Publicación de listados de participantes y listas de espera: 9 de octubre

Inicio del curso: 14 de octubre

Para el resto de condiciones y requisitos técnicos deberá consultarse con los medios de contacto habilitados para el soporte técnico durante la inscripción:

Teléfono: 625346237 y email: [actividadesoviedo@arteaula.com](mailto:actividadesoviedo@arteaula.com)

**ACTIVIDADES VIRTUALES**

1. Tutoriales (acceso libre). Las actividades de artes plásticas, artesanías y costura disponen de la libre consulta y reproducción de cada una de las clases grabadas para cada sesión, a las que podrán acceder a cualquier hora a través del Centro Social Virtual en [www.centrosocialvirtualoviedo.es](http://www.centrosocialvirtualoviedo.es)

2. Actividades sujetas a registro previo:

- Para participar en las sesiones en directo y consultorios electrónicos las plazas se encuentran sujetas a registro previo, y en este caso se asignarán según orden de registro en el curso. En el caso de que exista un nº superior de solicitudes en relación a las plazas disponibles, para cada actividad se confeccionará la correspondiente lista de espera.
- Para la participación en las actividades bajo la modalidad virtual en estas situaciones es necesaria una dirección de correo electrónico, conexión a

internet y un ordenador, tablet, smartphone o dispositivo desde el que se ejecute la comunicación mediante videoconferencia. Mediante el WhatsApp incluido en la solicitud se facilitarán los enlaces de acceso a las sesiones restringidas.

- Para poder apuntarse a un curso previamente las personas interesadas deben darse de Alta en el Campus Virtual accesible desde el entorno web proporcionado por la organización del programa, en [www.actividadesoviedo.es](http://www.actividadesoviedo.es) y rellenar el formulario de Alta.

También puedes acceder a la citada web desde el Centro Social Virtual ([www.centrosocialvirtualoviedo.es](http://www.centrosocialvirtualoviedo.es)) y seguir las instrucciones indicadas en la pestaña "Oferta de Actividades" para el acceso.

Esta gama de talleres virtuales cuenta con clases en tiempo real que se desarrollan a través de videoconferencia (deportivas, bailes, musicales, artes escénicas, etc...), para instruir en la manualidad, artesanía, ejercicio o trabajo en cuestión.

Aquellas/os alumnas/os que precisen de apoyo para el manejo del WhatsApp, teléfono móvil o plataforma informática, podrán solicitar y recibir el asesoramiento de/la animador/a sociocultural encargado de la supervisión y dinamización de las clases.

### **PLAZOS DE SOLICITUD:**

Registro en los cursos: a partir del 28 de agosto

Inicio de las actividades: a partir del 14 de octubre

Para el resto de condiciones y requisitos técnicos deberá consultarse con los medios de contacto habilitados para el soporte técnico durante la inscripción:

Teléfono: 625346237 y email: [actividadesoviedo@arteaula.com](mailto:actividadesoviedo@arteaula.com)

Soporte del Centro Social Virtual: Teléfono 667096193 y email: [infocsoviedo@gmail.com](mailto:infocsoviedo@gmail.com)

### **PROGRAMA DE SENDERISMO Y NATURALEZA ACTIVA**

En el catálogo podemos ver que hay tres tipos de actividades:

- Rutas de Senderismo
- Rutas Familiares
- Naturaleza Activa

Este catálogo comprende el programa concreto de las rutas y actividades previstas para los meses de octubre y noviembre, indicando las fechas de realización, destino y recorrido de las rutas, así como el lugar de realización de las actividades de Naturaleza Activa.

Se establecerán las siguientes vías para la inscripción:

- **Rutas de Senderismo:**

- Presencial: El formulario podrá solicitarse en cualquier Centro Social o descargarse de la página web municipal. Deberá presentarse dentro del plazo habilitado en el Centro Social Muñoz Degraín (Plaza Salvador Allende. s/n)
- Electrónico: a través del formulario habilitado en la página web [www.oviedosenderismo.com](http://www.oviedosenderismo.com), al que podrás acceder desde la web municipal a través de:  
<https://www.oviedo.es/centrossociales/actividades/senderismo>

- **Rutas Familiares y Naturaleza Activa:**

- Electrónico: a través del formulario habilitado en la página web [www.oviedosenderismo.com](http://www.oviedosenderismo.com), al que podrás acceder desde la web municipal a través de:  
<https://www.oviedo.es/centrossociales/actividades/senderismo>

### PLAZOS DE SOLICITUD:

- **Rutas de Senderismo:** Periodo Ordinario de Solicitudes: del 16 al 30 de septiembre. Admitidos y alegaciones: 30 de septiembre y 1 de octubre. Sorteo: 2 de octubre. Publicación del resultado del sorteo y distribución de plazas: a partir del 3 de octubre. Inicio de las rutas: 8 de octubre.  
Inicio de las rutas y plazo extraordinario (bajas, modificaciones y nueva solicitud): a partir de 8 de octubre.
- **Rutas Familiares:** Plazo de inscripción: Apertura de formulario 14 días antes de cada ruta. Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.
- **Naturaleza Activa:** Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.

## PROYECTO DE COMPETENCIAS DIGITALES TRANSVERSALES

A través de este Proyecto se imparten acciones formativas que persiguen la capacitación digital de la ciudadanía, para aprovechar las oportunidades que ofrece la transformación digital, impulsar el cierre de la brecha digital de género y universalizar las competencias básicas digitales.

La oferta se estructura de manera mensual, generalmente a través de cursos de 10 horas lectivas repartidas en sesiones diarias de 2 horas de duración, de lunes a viernes, según los siguientes tramos horarios:

**Mañanas:** 09:00 a 11:00 h. | 11:00 a 13:00 h. | 11:30 a 13:00 h.

**Tardes:** 16:30 a 18:30 h. | 18:30 a 20:30 h.

1. Como norma general, sólo se podrá participar en una acción formativa por trimestre – persona.
2. En la Convocatoria Abierta se admitirá una solicitud por persona y sólo podrán inscribirse en tres cursos.
3. Las plazas se asignarán según orden de registro en el curso, primando la preferencia de solicitantes que no hayan participado en ninguna acción formativa de este Programa con anterioridad (desde enero 2024).
4. La confirmación de plaza no se realizará hasta una vez cerrado el plazo de presentación y realizada la valoración de las solicitudes. El acceso a la acción solicitada se confirmará expresamente desde el Programa, a través de los medios de contacto facilitados por la persona solicitante.
5. La Convocatoria Cerrada se convocará mensualmente, con plazo previos de inscripción. Esta información puede consultarse en los diversos medios de comunicación municipal, tableros de anuncios y cuentas oficiales en redes sociales, así como en los medios de contacto puestos a disposición del Proyecto de Competencias Digitales Transversales.

**PLAZOS DE SOLICITUD:**

Cursos de Septiembre: Del 26 de agosto al 6 de septiembre

Cursos de Octubre: del 23 al 30 de septiembre

Cursos de Noviembre: del 21 al 25 de octubre

Cursos de Diciembre: del 18 al 22 de noviembre

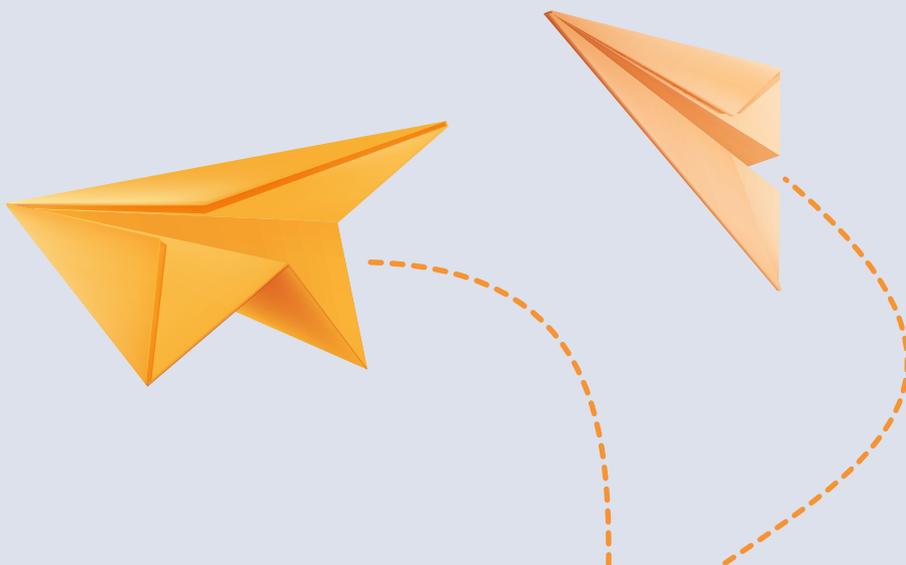
Más información en:

Centro Social Villa Magdalena (Avda. de Galicia, nº 36, tfno. 984287076)

C.J. y Telecentro La Corredoria (C/ José Requejo, nº 14, tfno. 984282523)

Gestión de las Convocatorias mensuales

Tfno: 625346237 (de 9 a 14h y de 16 a 17h) ; email: [actividadesoviedo@arteaula.com](mailto:actividadesoviedo@arteaula.com)









OVIEDO<sup>.es</sup>  
CENTROS SOCIALES