

GUÍA ACTIVIDADES ADULTOS

JUNIO 2026

-SEPTIEMBRE 2026

V
E
R
A
N
O

ESCUELA DE SALUD

Activo a los 60 años

Dirigido a todas aquellas personas que quieran:

- Favorecer la adquisición de habilidades y estrategias que les ayuden a mantenerse mental y socialmente activos.
- Favorecer las relaciones sociales y la participación entre los usuarios a través de un combinado de actividades que favorecen la autonomía y prevenir el deterioro asociado a la edad.

Busca tu desarrollo personal

- Promover el desarrollo integral de cada participante (bio-psico-social) por medio del entrenamiento de diversas técnicas de autocontrol, autoestima, relajación, memoria, habilidades sociales, etc.
- Conocer distintas actividades dinámicas, técnicas, etc. practicadas durante esta actividad para que las puedan emplear en su vida diaria. Ponemos el foco en la mente, las emociones y el desarrollo personal, aunque ambas comparten un componente social que refuerza la participación y la calidad de vida.

Gimnasia cerebral para el verano

LA GIMNASIA CEREBRAL es un conjunto de ejercicios que tienen como objetivo estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales, creando conexiones entre cerebro/cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales. La persona que practica estos ejercicios, aumenta la capacidad de interrelación entre los dos hemisferios de su cerebro, provocando así un mayor nivel de concentración, creatividad, mejora de las habilidades motrices y propicia el aprendizaje.

V
E
R
A
N
O

ESCUELA DE SALUD

Llenos de vida a los 65 años

Trabajaremos los siguientes contenidos con los participantes: Orientar en el uso del ocio y tiempo libre apoyándose en la oferta cultural de la ciudad, repensar en un proyecto de vida: Reformulación y adaptación de objetivos vitales, nuestro nuevo rol de los mayores en nuestra familia, y el nuevo rol a adoptar en la familia tras la jubilación. Trabajar en el bienestar social, calidad de vida y en el establecimiento de una red social mediante la búsqueda y el conocimiento de nuevas alternativas de ocio, cultura, deporte que nos ofrezcan.

Mindfulness

Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, cuando conseguimos “plena atención”, impedimos que nuestra mente divague, de un lado a otro, dejándose llevar por la multitud de pensamientos que la asaltan constantemente. En esta actividad aprenderemos a relajar cuerpo y mente, aumentar la concentración, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del presente tal y como es, potenciar la autoconciencia y tener mayor claridad para lidiar con las situaciones conflictivas.

V
E
R
A
N
O



PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

Aula digital

Un monitor experto en nuevas tecnologías, planteará unas sesiones teórico-prácticas de hora y media de duración. Serán sesiones con inicio y fin el mismo día y siempre dando respuesta al tema planteado para esa sesión. Al ser época estival trabajaremos contenidos relacionados con la gestión de reservas, hoteles, billetes, webs de turismo, planes para el verano, apps, etc. Horarios de museos, webs de free tours, uso de Google maps, etc.

Café literario de verano

Se concibe como un espacio distendido de encuentro cultural en el que la lectura y la conversación son protagonistas. Durante las sesiones, las personas participantes comparten impresiones sobre libros, relatos breves o textos temáticos, acompañados de un ambiente relajado propio de la época estival. Se pueden incorporar lecturas en voz alta, debates guiados, recomendaciones literarias y pequeñas dinámicas creativas como escritura breve o narración de experiencias. La actividad fomenta el hábito lector, el pensamiento crítico y la socialización, generando un entorno cercano y participativo donde la cultura se disfruta de forma accesible y amena.

Mañanas de museo

Aprovecharemos las mañanas del mes de junio para conocer los museos más representativos de nuestra ciudad. Compartiendo con otras personas el interés por la cultura y visitar con guías las exposiciones más representativas de nuestra ciudad. Las entradas a los museos correrán a cargo de cada participante, no se incluyen dentro de la cuota de la actividad.

V
E
R
A
N
O

PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL

El eclipse solar en Burgos: de 1905 a 2026

Aprovechando el auge del eclipse solar de agosto de 2026 queremos ofrecer la posibilidad de explicar cómo se desarrolló el de Agosto de 1905.

Esta actividad tendrá una parte teórica en el aula y complementada con alguna salida. Nuestro objetivo es dar a conocer el fenómeno del eclipse solar ocurrido en Burgos en el año 1905, contextualizándolo desde el punto de vista histórico y científico.

Se organizará alguna salida relacionada con lugares de la ciudad vinculados al eclipse o a los actos programados. Por ejemplo. Palacio de la Diputación, Teatro Principal, Paseo del Espolón, Ayuntamiento, Monasterio de San Juan, Facultad de Teología, Plaza Castilla, IES Cardenal López de Mendoza, La Merced.

V
E
R
A
N
O



PARA CONVIVIR

Caminatas y visitas guiadas

Se orienta a promover hábitos saludables y el conocimiento del entorno a través de recorridos accesibles y adaptados a diferentes niveles. Se organizan paseos por espacios naturales, rutas urbanas y visitas a lugares de interés cultural o histórico, acompañadas por personal guía que aporta información y dinamiza la experiencia.

Estas salidas combinan actividad física moderada con aprendizaje, fomentando la socialización, el descubrimiento del patrimonio local y el disfrute del tiempo libre. Además, pueden incluir dinámicas participativas y momentos de descanso que favorezcan un ambiente cercano y enriquecedor para todas las personas participantes.

Preparados para la noche de San Juan

Taller que consta de dos partes, por un lado, un día consistirá en una salida para la recogida de flores y plantas con una duración un poco más extensa (aprovecharemos para conocer las propiedades de algunas de las plantas de nuestros parques y jardines), y por otro lado, habrá un taller de realización de ungüentos y pomadas para la noche de San Juan con las plantas recogidas.

Rutinas saludables: hablemos del bienestar para el verano

Fomentamos la adquisición de contenidos relacionados con la educación para la salud, el cuidado de nuestro cuerpo... también en verano. Impulsando comportamientos saludables que mejoren y potencien la salud física, psíquica y social. Como por ejemplo: nutrición saludable, la importancia de la hidratación en épocas de altas temperaturas, la actividad al aire libre, cuidados de la piel, etc.

V
E
R
A
N
O

CUERPO SANO, MENTE SANA

Cocina fresquita con freidora de aire

Taller práctico y participativo orientado a la elaboración de recetas ligeras, saludables y adaptadas a la época estival. Durante las sesiones, las personas participantes aprenden a utilizar la freidora de aire como herramienta eficiente para cocinar con menos aceite, elaborando platos sencillos como verduras, pescados, carnes magras o aperitivos saludables.

La actividad fomenta la autonomía en la cocina, el intercambio de experiencias y la adquisición de hábitos alimenticios más saludables en un ambiente cercano y dinámico.

Los alumnos aportarán el material fungible necesario para la realización de la actividad.: el precio estimado será de 2 euros por persona y clase.

Cocina mediterránea

A lo largo de las sesiones, las personas participantes aprenden a preparar platos equilibrados utilizando ingredientes frescos como verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva y cereales, combinando práctica culinaria con nociones básicas de nutrición. Además, se fomenta el conocimiento de hábitos alimentarios saludables, la planificación de menús y el aprovechamiento de productos de temporada.

Los alumnos aportarán el material fungible necesario para la realización de la actividad.: el precio estimado será de 2 euros por persona y clase.

Cuida tu postura con stretching

Durante las sesiones, se trabajan hábitos de higiene postural, técnicas de elongación muscular, respiración y relajación, ayudando a reducir tensiones acumuladas y mejorar la flexibilidad. Además, se ofrecen pautas prácticas para aplicar en la vida diaria, especialmente en actividades cotidianas o laborales. La actividad fomenta el bienestar físico, la conciencia corporal y la prevención de lesiones en un entorno accesible y guiado.

V
E
R
A
N
O

CUERPO SANO, MENTE SANA

Fitness

Se orienta a la mejora de la condición física general mediante sesiones dinámicas que combinan ejercicios cardiovasculares, de fuerza, resistencia y coordinación. A lo largo de las clases, se trabajan rutinas variadas y adaptadas a diferentes niveles, utilizando tanto el peso corporal como material básico para potenciar la tonificación y la capacidad aeróbica. Además, se incluyen pautas de calentamiento, vuelta a la calma y hábitos saludables para garantizar una práctica segura y efectiva.

GAP: Fortalece tu tono muscular

Se centra en el trabajo específico de glúteos, abdomen y piernas mediante ejercicios dirigidos y adaptados a diferentes niveles de condición física. A lo largo de las sesiones, se combinan rutinas de tonificación, resistencia y coordinación, utilizando tanto el propio peso corporal como material sencillo (bandas elásticas, colchonetas, etc.).

La actividad contribuye a mejorar la fuerza, la postura y la resistencia física, favoreciendo un estilo de vida activo en un ambiente dinámico y motivador.

Gimnasia suave para mayores

Favorecemos el mantenimiento de la movilidad, la autonomía y el bienestar general mediante ejercicios adaptados a las capacidades de las personas participantes. Las sesiones incluyen movimientos suaves de movilidad articular, equilibrio, coordinación y estiramientos, acompañados de dinámicas sencillas que estimulan la activación física sin generar sobrecarga. Además, se promueven hábitos saludables y se presta especial atención a la seguridad y la correcta ejecución de los ejercicios.

V
E
R
A
N
O

CUERPO SANO, MENTE SANA

Gym balance

Programa que consiste en combinar tres disciplinas: taichí, yoga y Pilates, para relajarse y tener un buen estado físico y mental.

Se centra en el desarrollo del equilibrio, la estabilidad y el control corporal mediante ejercicios suaves y controlados. Las sesiones combinan trabajo de fuerza funcional, coordinación, propiocepción y técnicas de respiración, contribuyendo a mejorar la postura y prevenir caídas. Se utilizan dinámicas adaptadas a diferentes niveles, con apoyo de material sencillo si es necesario, para garantizar una práctica segura y eficaz.

Marcha nórdica

Práctica de ejercicio al aire libre mediante el uso de bastones específicos, que permiten implicar tanto el tren inferior como superior. Durante las sesiones, se enseña la técnica correcta de desplazamiento, coordinación y ritmo, combinando caminatas adaptadas con ejercicios de calentamiento y estiramientos. Esta actividad mejora la resistencia cardiovascular, la fuerza y la postura, a la vez que reduce el impacto articular respecto a otras prácticas.

Pilates

Fortalecimiento del cuerpo a través de ejercicios controlados que combinan fuerza, flexibilidad y respiración. Durante las sesiones, se trabaja especialmente la musculatura profunda (core), la alineación corporal y la conciencia postural, utilizando movimientos suaves y precisos adaptados a diferentes niveles. Además, se incorporan técnicas de respiración y relajación que contribuyen a reducir tensiones y mejorar el bienestar general.

V
E
R
A
N
O

CUERPO SANO, MENTE SANA

Ponte en forma con ejercicio funcional

Mejoraremos la condición física a través de movimientos que reproducen gestos cotidianos, favoreciendo un entrenamiento práctico y útil para el día a día. Las sesiones combinan ejercicios de fuerza, resistencia, coordinación y equilibrio, utilizando el propio peso corporal y material sencillo como bandas elásticas, balones o conos. Se trabaja de forma global todo el cuerpo, adaptando la intensidad a los diferentes niveles de las personas participantes.

Psicomotricidad

Se orienta al desarrollo integral de las capacidades motrices, cognitivas y emocionales a través del movimiento. Las sesiones incluyen ejercicios y juegos que trabajan la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial y la expresión corporal, adaptados a la edad y características de las personas participantes. Además, se fomenta la relación entre cuerpo y mente mediante dinámicas que estimulan la atención, la creatividad y la interacción social.

Tonificación con pesas

Fortalecimiento muscular mediante ejercicios controlados con cargas ligeras o moderadas, adaptadas al nivel de las personas participantes. Durante las sesiones, se trabajan los principales grupos musculares combinando rutinas de fuerza, resistencia y coordinación, siempre prestando atención a la correcta técnica y la respiración. Además, se incorporan calentamientos y estiramientos para prevenir lesiones y mejorar la recuperación. La actividad favorece el aumento del tono muscular, la mejora de la postura y el bienestar físico general en un entorno guiado, seguro y motivador.

V
E
R
A
N
O

CUERPO SANO, MENTE SANA

Vinos de verano

Se plantea como una experiencia sensorial y cultural orientada al conocimiento y disfrute de vinos más ligeros y refrescantes, adecuados para la época estival. Durante las sesiones, las personas participantes aprenden nociones básicas de cata, características de diferentes variedades y maridajes sencillos, combinando la degustación con explicaciones accesibles y dinámicas participativas. Además, se fomenta el consumo responsable y el conocimiento del producto local, generando un espacio distendido de encuentro y socialización.

Los alumnos aportarán el material fungible necesario para la realización de la actividad: el precio es de 20 euros por persona.

Yoguilates

Combina los beneficios del yoga y el pilates en sesiones equilibradas que trabajan tanto el cuerpo como la mente. A lo largo de las clases, se integran ejercicios de fortalecimiento del core, estiramientos, control postural y técnicas de respiración, junto con movimientos fluidos que favorecen la relajación y la concentración. Esta disciplina mejora la flexibilidad, el equilibrio y la conciencia corporal, al tiempo que ayuda a reducir el estrés y las tensiones.

Yoga

Se orienta al bienestar integral a través de la práctica de posturas (asanas), técnicas de respiración y relajación. Durante las sesiones, se trabajan la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza de forma suave y progresiva, adaptándose a los diferentes niveles de las personas participantes. Además, se incorporan ejercicios de concentración y mindfulness que ayudan a reducir el estrés y mejorar la conexión entre cuerpo y mente. La actividad favorece la salud física y emocional en un entorno tranquilo, accesible y propicio para el autocuidado.

V
E
R
A
N
O

CUERPO SANO, MENTE SANA

Zumba

Es una propuesta dinámica y divertida que combina ejercicio físico con ritmos latinos como la salsa, el merengue o la bachata. A través de coreografías sencillas y repetitivas, se trabajan la resistencia cardiovascular, la coordinación y la tonificación de forma amena y accesible para todos los niveles. Las sesiones incluyen calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, siempre en un ambiente motivador que fomenta la participación y la expresión corporal. La actividad contribuye a mejorar la condición física mientras se disfruta de la música y el baile en grupo.

V
E
R
A
N
O



APRENDICES DE ARTESANO

Crochet de verano

Aprendizaje y perfeccionamiento de técnicas de ganchillo en un ambiente creativo y relajado. Durante las sesiones, las personas participantes elaboran piezas ligeras y veraniegas como bolsos, accesorios o elementos decorativos, adaptando los proyectos a distintos niveles de experiencia. Además, se comparten conocimientos sobre materiales, patrones y acabados, fomentando la creatividad y la autonomía.

Decora tus complementos para el verano: camisetas, tote bag, zapatillas, ...

Taller creativo y práctico donde las personas participantes personalizan prendas y accesorios con un estilo veraniego y original. Durante las sesiones, se aplican técnicas como pintura textil, estampación, uso de elementos decorativos, etc. El objetivo es fomentar la creatividad, el reciclaje y la expresión personal, transformando objetos cotidianos en piezas únicas.

No te olvides de traer tu prenda a decorar el primer día de clase

Ilustración botánica

Aprendizaje de técnicas de dibujo y pintura aplicadas a la representación de plantas y elementos naturales. Durante las sesiones, las personas participantes trabajan la observación, el detalle y la precisión, utilizando materiales como lápiz, acuarela o tinta para plasmar hojas, flores y composiciones botánicas. Además, se introducen nociones básicas sobre composición, color y proporciones, combinando el enfoque artístico con el conocimiento del entorno natural.

V
E
R
A
N
O



APRENDICES DE ARTESANO

Personaliza tu tote bag

Una experiencia creativa y práctica en formato intensivo, donde las personas participantes diseñan y decoran su propia bolsa de tela en una única sesión. A lo largo del taller, se trabajan técnicas sencillas como pintura textil, estampación o aplicación de elementos decorativos. El objetivo es fomentar la creatividad, la expresión personal y el uso de alternativas sostenibles, creando un complemento único y reutilizable.

Pinta en tela tus complementos para el verano

Taller creativo enfocado en la personalización de accesorios textiles mediante técnicas de pintura específicas. Durante las sesiones, las personas participantes aprenden a diseñar y aplicar dibujos sobre camisetas, bolsas o pañuelos utilizando pinturas textiles, plantillas y herramientas básicas. Se trabajan aspectos como la combinación de colores, los acabados y la fijación de la pintura para garantizar la durabilidad de las piezas. La actividad fomenta la creatividad, la reutilización de prendas y la expresión personal en un ambiente participativo y dinámico.

Pintura creativa

Se orienta a la expresión artística libre a través de diferentes técnicas pictóricas como acrílico, acuarela o técnicas mixtas. Durante las sesiones, las personas participantes exploran el uso del color, las formas y la composición, desarrollando su creatividad sin necesidad de experiencia previa. Se proponen ejercicios guiados y proyectos personales que permiten experimentar con distintos estilos y materiales. La actividad fomenta la imaginación, la concentración y el disfrute del proceso creativo en un ambiente cercano, participativo y estimulante.

V

E

R

A

N

O