

UNIVERSIDAD POPULAR

1ª Programación
Curso 2019/20

CURSOS Y TALLERES OTOÑO 2019

Inscripciones del 19 al 30 de septiembre
Ayto. (planta baja) tf. 926 87 00 48 -ext. 371



Excmo. Ayto. de
BOLAÑOS DE CVA.



INFORMÁTICA , MULTIMEDIA Y TELEFONÍA MÓVIL		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	1º Turno: martes y jueves de 09:30 a 11:00	
MONITOR: J. Alberto Aranda	2º Turno: martes y jueves de 19:30 a 21:00	
Se prevén distintos niveles en función de las inscripciones: uno sobre conceptos básicos de informática, programas de Windows (calculadora, Paint, ...), funciones básicas de Word, Internet y Correo Electrónico; y otro nivel más avanzado donde se tratarán temas de informática avanzada y aplicaciones usadas en telefonía móvil.		

TALLER PRÁCTICO DE LINKEDIN PARA BÚSQUEDA DE EMPLEO		MATRÍCULA GRATUÍTA
Casa de Cultura	Días 8 y 10 de octubre, de 10:00 a 13:00 h.	
MONITORA: M ^a Carmen Cabeza Pozuelo (Ingeniera Informática)	(Duración total: 6 horas)	
¿Qué es y para qué sirve LinkedIn? Crear un perfil y hacerlo atractivo. Participar en LinkedIn con artículos, post, comentarios, ...Conectar con otros perfiles. Participar en grupos. La marca personal,...		

CICLO GYM		MATRÍCULA 55 € (El pago se realizará en el Centro)
Bike Fit Center (C/ Gran Capitán)	1º Turno: lunes y miérc. de 10:30 a 11:30	
Actividad gestionada por Bike Fit Center	2º Turno: martes y jueves de 17:30 a 18:30	
Actividad cardiovascular en dos bloques: bicicleta estática y otro con material fitness especializado.		

INGLÉS BÁSICO		MATRÍCULA 30€
Casa Cultura	Lunes de 18:00 a 19:00 y jueves de 19:00 a 20:00	
Clases de inglés dirigido a personas que tengan un conocimiento del idioma muy básico o quieran retomarlo después de haberlo abandonado.		

TALLER DE AJEDREZ		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	Martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h.(primer grupo) y de 20:00 a 21:00 h. (segundo grupo)	
MONITOR: José Ramón Ramírez (Monitor Nacional Base de Ajedrez)		
Dirigido a todas las edades y tanto a nivel iniciación como avanzado.		

INICIACIÓN AL RUNNING		MATRÍCULA 10 €
Campo de Fútbol	- Nivel Iniciación. (Monitor: Alberto Plata). lunes y miércoles de 19:00 a 20:30 - Nivel Avanzado. (Monitora: Gema Castro). lunes y miércoles de 19:00 a 20:30	
Iníciate en la práctica del running y la práctica deportiva en grupo con el apoyo de expertos.		

TALLER DE TEATRO		MATRÍCULA 10 €
Centro Polivalente	lunes y miércoles, de 20:00 a 23:00	
MONITORA: Covi Calderón		

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		MATRÍCULA 30 €
Centro Polivalente	1º Turno: martes y jueves de 10:00 a 11:30 2º Turno: martes y jueves de 17:30 a 19:00	
MONITORA: Sonia Prieto		

ZUMBA		MATRÍCULA 30 €
Centro Polivalente	1º Turno: martes y jueves de 11:30 a 13:00 2º Turno: martes y jueves de 19:00 a 20:30	
MONITORA: Sonia Prieto		

TALLER DE MINDFULNESS PARA MANEJO DEL ESTRÉS		MATRÍCULA 30 €
Casa de Cultura	Miércoles, de 19:00 a 20:00	
MONITOR: Dámaso Martín Aranda		

MANUALIDADES Y RECICLAJE DECORATIVO		MATRÍCULA 25 €
Bricamu (C/ Almagro)	1º Turno: martes de 17:00 a 19:00 2º Turno: miércoles de 18:00 a 20:00	
MONITORA: M ^a José García. Recicla objetos cotidianos a través de técnicas, como pintura en tela, pintura en cerámica, scrapbooking, decoración de madera y cristal....		

TALLER DE ARQUITECTURA Y URBANISMO HISTÓRICO EN BOLAÑOS		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	Jueves de 20:30 a 21:30	
MONITORA: Antonia González (Archivera Municipal)		
Se tratará de realizar un estudio de investigación sobre lo edificios significativos en la historia de nuestro pueblo, el callejero y la extensión del casco urbano a lo largo de los últimos siglos.		

CLUB DE LECTURA		MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	Lunes de 19:00 a 20:00	
MONITOR: Helena Fernández		
Crear una comunidad cultural a través del análisis y debate de tres lecturas seleccionadas previamente, junto con otras actividades ligadas a los libros (excursiones o visionado de las películas o imágenes basadas en las lecturas).		

TALLER DE CORRESPONSALES JUVENILES		MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	Jueves de 17:00 a 18:00	
MONITORA: Helena Fernández		
Objetivo: Formar un grupo de jóvenes mediadores para informar, organizar y planificar actividades educativas, culturales y de ocio y servir de vínculo con los colectivos juveniles.		

BAILES DE SALÓN	MATRÍCULA: 20 € (asociados) 25 € (no asociados) (El pago se realizará en la Asociación)	
Centro Polivalente	INICIACIÓN: viernes de 21:30 a 22:30 AVANZADO: viernes de 22:30 a 23:30	
Actividad gestionada por Asociación Bailes de Salón Virgen del Monte. Monitora: Meritxell Blanco		

CORTE Y CONFECCIÓN		MATRÍCULA 30 €
Hogar del Jubilado	1º Turno: lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 2º Turno: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	
MONITORA: M ^a del Monte		

PINTURA		MATRÍCULA 30 €
Centro C/ General Espartero	1º Turno: lunes y miércoles de 18:30 a 20:00	
MONITOR: Daniel Olmo	2º Turno: lunes y miércoles de 20:00 a 21:30	

TALLER DE INICIACIÓN A LA HISTORIA LOCAL		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	Jueves de 19:30 a 20:30	
MONITORA: Antonia González (Archivera Municipal)		

PILATES		MATRÍCULA 30 €
Gimnasio Kimte ´s	1º Turno: lunes y miércoles de 9:15 a 10:15	
MONITORA: Gimnasio Kimte ´s	2º Turno: lunes y miércoles de 10:15 a 11:15	
	3º Turno: martes de 17:30 a 18:30 y jueves de 18:00 a 19:00	
	4º Turno: martes de 18:30 a 19:30 y jueves de 19:00 a 20:00	

CURSO DE COCINA		MATRÍCULA 25 € (asociados) MATRÍCULA 40 € (no asociados) (El pago se realizará en la Asociación)
Centro de Formación Polígono ind.	Miércoles, de 21:00 a 23:00	
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D ^a . Berenjena. Monitor por determinar.		

AEROFITNESS (CARDIO,STEP Y TONIFICACIÓN)		MATRÍCULA 30 €
Centro Polivalente	1º Turno: lunes de 11:30 a 12:30, miércoles y viernes, de 10:00 a 11:00	
MONITORA: Loli Almansa	2º Turno: lunes, miércoles y viernes, de 18:30 a 19:30	

ALFABETIZACIÓN INFORMÁTICA CAPACITATIC +55 (Para mayores de 55 años)		MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	lunes y miércoles, de 10:00 a 13:00 (30 horas -1 mes-)	
Curso financiado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, dentro del Programa CAPACITATIC e impartido por INCISO. Dirigido a mayores de 55 años con nulos o bajos conocimientos de Informática, del entorno web, acceso a la Red y bajo nivel de uso de Ofimática básica.		

TALLER DE GAP glúteos, abdomen y piernas		MATRÍCULA 40 € (El pago se realizará en el Centro)
Centro "La Danza Blanca" (C/ Isabel La Católica)	1º Turno: lunes y miércoles de 11:00 a 12:00 2º Turno: martes y jueves de 21:00 a 22:00	
Actividad gestionada por "La Danza Blanca"		

TALLER DE MOTIVACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO		MATRÍCULA GRATUÍTA
Casa de Cultura	(4 sesiones de 3 horas de duración, en horario de mañanas – los días 5,7,12 y 14 de noviembre)	
ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO		
Valorable para las convocatorias de planes de empleo municipales.		

RESTAURACIÓN DE MUEBLES		MATRÍCULA: 35 €
Centro Formación Polígono Industrial	Jueves de 17:00 A 20:00	
MONITORA: Mercedes Polo		
¿Tienes muebles u objetos antiguos mal pintados o deteriorados? Restáuralos en este taller y devuélveles la belleza original y su utilidad.		

ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA Y CERTIFICADOS DIGITALES		MATRÍCULA: 10 €
Casa de Cultura	Martes y jueves, de 12:00 a 13:00	
MONITOR: José Alberto Aranda		
Contenidos: certificado digital y firma electrónica. La administración electrónica y su funcionamiento. Aplicaciones y servicios más demandados de la administración electrónica: obtención de certificados de las distintas administraciones, consulta de datos fiscales, laborales, catastrales, etc. Petición de citas médicas. Gestión y tramitación de becas, subvenciones, pago de impuestos, etc.		

CURSO OFICIAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS		MATRÍCULA 18 € (pago independiente)
Casa de Cultura	Martes, 19 de noviembre, de 16:00 a 19:00 h.	
MONITOR: LR Consultores		

CURSO DE CORTE DE JAMÓN		MATRÍCULA 25 € (asociados) MATRÍCULA 40 € (no asociados) (El pago se realizará en la Asociación)
Centro de Formación Polígono Industrial	Viernes 8, 15, 22 y 29 de noviembre de 21:00 a 23:00	
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D ^a . Berenjena. Monitor: José Gómez		

ACTIVA TU MENTE		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	Martes de 18:30 a 20:00	
MONITORA: Carmen Pilar López		
Se pretende trabajar las funciones cognitivas, el déficit de atención, la memoria, la creatividad, etc. Con prácticas dirigidas a prevenir el deterioro cognitivo y la demencia, ejercicios de memoria y de atención.		

ENGLISH COFFEE		MATRÍCULA: GRATUITO
Casa de Cultura	Viernes	
MONITORA: Helena Fernández	Level B1: 18:00 h.	
	Level B2: 19:00 h.	
	Level C1: 20:00 h.	
Conversaciones y prácticas orales en idioma inglés, en grupos reducidos de distintos niveles de dificultad lingüística.		

JORNADAS DE HISTORIA LOCAL		MATRÍCULA GRATUITA
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1ª Jornada: 14 de noviembre.- "Ermitas e iglesias en Bolaños de Cva.", a cargo de Fco. Jesús Fernández Aranda. ○ 2ª Jornada: 12 de diciembre.- "Antigua iglesia de Santa María de la Alta Virtud", a cargo de Milagros Martínez Doncel. ○ 3ª Jornada: 17 de enero.- "Molinos (almazaras) y aceite en Bolaños", trabajo de investigación realizado por el grupo del Taller de Historia de la U.P. 		
Casa de Cultura	20:00 horas los viernes señalados	

TALLER DE ALIMENTACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD		MATRÍCULA 25 €
Casa de Cultura	Lunes de 17:00 a 18:30	
MONITORA: M ^a Cristina Escuderos (Técnica Superior de Dietética y Nutrición)		
El objetivo es luchar contra enfermedades ligadas a una alimentación inadecuada (obesidad, hipercolesterolemia, etc.) a través de una alimentación saludable, evitando ultraprocesados y otros malos hábitos alimenticios.		

NORMAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO

- Con carácter general, **las clases se iniciarán a partir del 7 de octubre** y concluirán el 31 de enero de 2020.
- El calendario lectivo coincidirá con el **calendario escolar** fijado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha para educación primaria y secundaria.
- Será necesaria la inscripción de, al menos, **10 alumnos** para que puedan desarrollarse los cursos y talleres.
- Con carácter general, y salvo que se indique lo contrario, las actividades están dirigidas a **mayores de 16 años**, no obstante, puede plantearse la inscripción de niños de 12 a 15 años, siempre que asistan acompañados de un adulto.
- Sólo se considerará inscrito a un curso o taller cuando se haya efectuado el pago y presentado el resguardo en el CIJ.
- La **devolución del importe de la matrícula** solo procederá **siempre que se soliciten antes del inicio de la actividad** y en los siguientes casos:
 - o Cuando el curso o taller estuviera ya completo.
 - o Cuando no se alcance el número mínimo de alumnos para iniciar el curso.
 - o Cuando se hayan producido modificaciones en las condiciones previstas para el desarrollo de la actividad por causa imputable al Ayuntamiento.
- El material de uso personal de cada taller correrá a cargo de cada alumno.
- La Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Bolaños de Cva. se reserva el derecho a realizar modificaciones sobre la programación, contenidos, horarios de los cursos o talleres, etc., en aras a optimizar el desarrollo de los mismos.

