



2ª Programación

Curso 2022/23

CURSOS Y TALLERES

PRIMAVERA 2023

Inscripciones on line en

<https://universidadpopular.bolanosdecalatrava.es>

Desde las 00:00 h. del 12 de enero hasta el 26 de enero (o agotar plazas disponibles)

ALFABETIZACIÓN DIGITAL (INFORMÁTICA BÁSICA)		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	1º Turno: martes y jueves de 09:30 a 11:00 2º Turno: martes y jueves de 19:30 a 21:00	
Conceptos básicos de informática, programas de Windows (calculadora, Paint,...), funciones básicas de Word, Internet y Correo Electrónico.		

TALLERES DE ENTORNO DIGITAL (cursos de un día)	<ul style="list-style-type: none"> - CREACIÓN DE UN CANAL DE YOUTUBE - LINKEDIN, MARCA PERSONAL Y BÚSQUEDA DE EMPLEO. - INICIACIÓN AL DIBUJO DE COMICS EN ENTORNO DIGITAL. - BÚSQUEDA DE EMPLEO EN INTERNET. - RETOQUE FOTOGRÁFICO I. - INICIACIÓN AL USO DE REDES SOCIALES. - INICIACIÓN AL USO DE TELÉFONOS Y DISPOSITIVOS ANDROID. - INICIACIÓN AL USO DEL LIBRO DIGITAL Y SUS CATÁLOGOS ONLINE. - PRIMEROS PASOS EN EL USO DE INTERNET PARA MAYORES. 	MATRÍCULA GRATUITA
	Casa de Cultura	
Se gestionarán como cursos independientes, en función de la demanda de cada curso.		

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

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

TALLER DE AJEDREZ		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	Martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h	
MONITOR: Abel Menchén		
Dirigido a todas las edades y tanto a nivel básico como avanzado. Posibilidad de ampliar grupos en función de las inscripciones		

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		MATRÍCULA 30 €
Campo de Fútbol	miércoles y viernes, de 10:30 a 12:00	
MONITORA: Pilar Arreaza		
Entrena tu cuerpo para dotarlo de más flexibilidad y fuerza a base de estiramientos y equilibrio de cargas.		

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

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		MATRÍCULA 30 €
Campo de fútbol	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 €
Campo de fútbol	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, decoración de madera y cristal...		

TALLER DE HISTORIA LOCAL		MATRÍCULA 10€
Casa de Cultura	INICIACIÓN: jueves de 19:30 a 20:30 AVANZADO: jueves de 20:30 a 21:30	
Monitora: Antonia González		

CLUB DE LECTURA		MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	Viernes de 19:15 a 20:15	
Monitora: Tere Galán		
Crear una comunidad cultural a través del análisis y debate de tres lecturas seleccionadas previamente, junto con otras actividades ligadas a los libros.		

CORTE Y CONFECCIÓN		MATRÍCULA 30 €
Centro de Adultos	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		

BAILES DE SALÓN		MATRÍCULA: Por determinar, 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. Monitor: Rosa López		

MAYORES ACTIVOS		MATRÍCULA GRATUITA
Hogar del Jubilado		Martes, de 16:00 a 18:00
MONITOR: Monitores PID		
Manejo del teléfono móvil y de las redes sociales para personas mayores y otras actividades para mantener activos el cuerpo y la mente.		

PINTURA AL ÓLEO		MATRÍCULA 30 €
Centro de Adultos		1º Turno: lunes y jueves de 18:30 a 20:00 2º Turno: lunes y jueves de 20:00 a 21:30
MONITOR: Daniel Olmo		

CURSO DE COCINA		MATRÍCULA 30 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (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: Julián Almansa.		

AEROFITNESS (CARDIO,STEP Y TONIFICACIÓN)		MATRÍCULA 30 €
Campo de fútbol		1º Turno: lunes de 11:00 a 12:00, miércoles y viernes, de 09:30 a 10:30 2º Turno: lunes, miércoles y viernes, de 18:15 a 19:15
MONITORA: Loli Almansa		

TALLER DE MOTIVACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO		MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	(4 sesiones de 3 horas de duración, en horario de mañanas de 10:30 a 13:30 – los días 4,11,18 y 25 de abril)	
ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO		
Valorable para las convocatorias de planes de empleo municipales.		

TALLER DE SCRAPBOOKING		MATRICULA 25 €
Bricamu (C/ Almagro)	jueves de 11:00 a 13:00	
Aprenderás a realizar diferentes proyectos como tus propios álbumes de recuerdos, tarjetas, cajas, decorar agendas y libretas, y todas aquellas ideas que puedan pasar por tu imaginación.		

TALLER: CÓMO GESTIONAR NUESTRA PROPIA ENERGÍA		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	4 sesiones de 1 hora de duración (martes 7, 14, 21 y 28 de marzo)	
MONITORA: Juli Horneros		
El taller nos enseñará a canalizar nuestra energía en beneficio de nuestra propia salud física y mental.		

CULTIVO Y MANTENIMIENTO DE PLANTAS DE JARDINERÍA DE INVIERNO		MATRÍCULA: 30 €
Vivero Municipal del Polígono Industrial	Jueves de 17:00 A 19:00	
MONITOR: Antonio López.		

CURSO OFICIAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS		MATRÍCULA 18 € (pago independiente)
Casa de Cultura	2 de marzo, de 16:30 a 19:30 h.	
MONITOR: LR Consultores		

ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA (Sesiones de un día por curso)	- PUNTOS DE INCLUSIÓN DIGITAL (PID) SISTEMA CL@VE Y CL@VE FIRMA. - CARPETA CIUDADANA. - SEDE ELECTRÓNICA DE LA SEGURIDAD SOCIAL. - SEDE ELECTRÓNICA DEL SEPE (Servicio Público de Empleo) - SEDE ELECTRÓNICA Y APP DE LA DGT (Tráfico) - SESCOAM Y CARPETA SALUD. WEB Y APP. - SEDE ELECTRÓNICA DE LA AGENCIA TRIBUTARIA. - SEDES ELECTRÓNICAS LOCALES (AYUNTAMIENTO DE BOLAÑOS DE CALATRAVA). - PORTAL TRIBUTARIO DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL.	MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	Horario y días a determinar en función de las inscripciones a cada curso.	

ACTIVA TU MENTE	MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	1º Turno: lunes de 10:00 a 11:30 2º Turno: lunes, de 19:00 a 20:30
MONITORA: Carmen Pilar López	
Trabajamos las funciones cognitivas, el déficit de atención, la memoria, la creatividad, etc. Prevenimos el deterioro cognitivo y la demencia, con ejercicios de memoria y de atención.	

AULA DE LA NATURALEZA	MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura	Miércoles, de 10:00 a 11:00
MONITOR: Ángel Sánchez-Miguel	
Introducción a la fauna y flora de Bolaños de Calatrava, identificando las especies más significativas.	

JORNADAS DE HISTORIA LOCAL	MATRÍCULA GRATUITA
<ul style="list-style-type: none"> ○ 1ª Jornada: 9 de febrero.- "Pandemias y hábitos sanitarios en la Edad Moderna", a cargo de Eva M^a Jesús Morales. ○ 2ª Jornada: 20 de abril.- "El Arzobispo Calzado", a cargo de Juan Antonio Ruiz Rodrigo. ○ 3ª Jornada: 25 de mayo.- "La vida religiosa en el Campo de Calatrava en la Edad Media. El caso de Bolaños", a cargo de Raquel Torres Jiménez. 	
Casa de Cultura	20:00 horas los jueves señalados

NORMAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO DE LOS CURSOS Y TALLERES DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

- Con carácter general, **las clases se iniciarán a partir del 6 de febrero** y concluirán el 31 de mayo de 2023.
- 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.
- Las inscripciones se realizarán a través de enlace en la web del Ayuntamiento de Bolaños: **<https://universidadpopular.bolanosdecalatrava.es>**. Una vez cubierto el número máximo de plazas, se habilitará un listado de reservas, en el mismo orden de entrega
- 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.