



**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)**

<b>ALFABETIZACIÓN DIGITAL (INFORMÁTICA BÁSICA)</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	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.		

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

<b>CICLO GYM</b>		MATRÍCULA 55 € (El pago se realizará en el Centro)
<b>Bike Fit Center (C/ Gran Capitán)</b>	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.		

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

<b>TALLER DE AJEDREZ</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	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		

<b>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Campo de Fútbol</b>	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.		

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

<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Campo de fútbol</b>	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		

<b>ZUMBA</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Campo de fútbol</b>	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		

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

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

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

<b>CLUB DE LECTURA</b>		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	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.		

<b>CORTE Y CONFECCIÓN</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Centro de Adultos</b>	1º Turno: lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 2º Turno: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	
MONITORA: M <sup>a</sup> del Monte		

<b>BAILES DE SALÓN</b>		MATRÍCULA: Por determinar, en la Asociación
<b>Centro Polivalente</b>		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		

<b>MAYORES ACTIVOS</b>		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Hogar del Jubilado</b>		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.		

<b>PINTURA AL ÓLEO</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Centro de Adultos</b>		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		

<b>CURSO DE COCINA</b>		MATRÍCULA 30 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>
<b>Centro de Formación Polígono ind.</b>		Miércoles, de 21:00 a 23:00
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D <sup>a</sup> . Berenjena. Monitor: Julián Almansa.		

<b>AEROFITNESS (CARDIO,STEP Y TONIFICACIÓN)</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Campo de fútbol</b>		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		

<b>TALLER DE MOTIVACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO</b>		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	(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.		

<b>TALLER DE SCRAPBOOKING</b>		MATRICULA 25 €
<b>Bricamu (C/ Almagro)</b>	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.		

<b>TALLER: CÓMO GESTIONAR NUESTRA PROPIA ENERGÍA</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	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.		

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

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

<b>ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA</b>  (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
<b>Casa de Cultura</b>	Horario y días a determinar en función de las inscripciones a cada curso.	

<b>ACTIVA TU MENTE</b>	MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	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.	

<b>AULA DE LA NATURALEZA</b>	MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	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.	

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