Ayuntamiento de BOLAÑOS DE CALATRAVA

DIPUTACIÓN DE CIUDAD REAL

UNIVERSIDAD POPULAR BOLAÑOS DE CVA.

2ª Programación
Curso 2023/24

CURSOS Y TALLERES

PRIMAVERA 2024

Inscripciones on line en

https://universidadpopular.bolanosdecalatrava.es

Desde el jueves 18 hasta el lunes 29 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)	- **TALLER DE INICIACIÓN AL USO DE APLICACIONES EN LA NUBE CON GOOGLE.** (Curso básico) - **TALLER DE HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL.** (Curso básico) - **TALLER DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA MEJORAR EL DÍA A DÍA** (Curso medio) - **LABORATORIO DE IMÁGENES PARA RECORDAR. RETOQUE AVANZADO DE IMÁGENES Y VÍDEOS** (Curso medio)	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) Actividad gestionada por Bike Fit Center	lunes y miércoles de 10:30 a 11:30
Actividad cardiovascular en dos bloques: bicicleta estática y otro con material fitness especializado.	

PILATES	MATRÍCULA 30 €
Gimnasio Kimte´s MONITORA: 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

2ª PROGRAMACIÓN DE CURSOS Y ACTIVIDADES 2023-2024

TALLER DE AJEDREZ	MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura MONITOR: José Ramón Ramírez	1º turno: martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h 2º turno: martes y jueves, de 20:00 a 21:00 h
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 MONITORA: Pilar Arreaza	martes y jueves, de 21:00 a 22:30
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 MONITORA: Covi Calderón	lunes y miércoles, de 20:00 a 23:00

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

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

2ª PROGRAMACIÓN DE CURSOS Y ACTIVIDADES 2023-2024

MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL	MATRÍCULA 30 €
Casa de Cultura	Jueves, 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: Mª 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	MATRICULA 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: Mª del Monte	

2ª PROGRAMACIÓN DE CURSOS Y ACTIVIDADES 2023-2024

BAILES DE SALÓN	MATRÍCULA 40 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) **(El pago se realizará en la Asociación)**
Centro Polivalente	INICIACIÓN: viernes de 21:00 a 22:00 AVANZADO: viernes de 22:00 a 23:00
Actividad gestionada por Asociación Bailes de Salón Virgen del Monte. Monitor: Rosa Chacón	

ACTÍVATE PARA MAYORES	MATRÍCULA GRATUITA
Hogar del Jubilado	Lunes, de 11:30 a 13:00
MONITORA: Carmen Pilar (Quiérete Psicología)	
Actividades y ejercicios 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 Dª. 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 18:30 a 19:30
MONITORA: Loli Almansa	

TALLER DE MOTIVACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO	MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO	(4 sesiones de 3 horas de duración, en horario de mañanas de 10:30 a 13:30 – los días 9, 111, 16 y 18 de abril)
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.	

CURSO COMPETENCIAS DIGITALES BÁSICAS ***(Curso homologado -30 H.)***	GRATUITA
Casa de Cultura	(días y horarios por determinar, en función de grupos)
El curso nos enseñará a realizar las gestiones básicas con nuestro ordenador, Tablet o teléfono móvil. Es homologado y, por tanto, acreditable en oposiciones y concursos.	

ARREGLOS DE COSTURA Y RECICLAJE DE PRENDAS DE VESTIR	MATRÍCULA: 30 €
Centro de Adultos MONITORA: Mª del Monte	Lunes y Miércoles de 19:00 A 21:00

CURSO OFICIAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS	MATRÍCULA 18 € **(pago independiente)**
Casa de Cultura MONITOR: LR Consultores	22 de marzo, de 17:00 a 20:00 h.

TALLER: CÓMO GESTIONAR NUESTRA PROPIA ENERGÍA	MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura MONITORA: Juli Horneros	martes, 5, 12, 19 y 26 de marzo, de 19:00 a 20:30
El taller nos enseñará a canalizar nuestra energía en beneficio de nuestra propia salud física y mental.	

ACTIVA TU MENTE	MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura MONITORA: Carmen Pilar (Quiérete Psicología)	1º Turno: lunes de 10:00 a 11:30 2º Turno: lunes, de 19:00 a 20:30
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.	

TALLER DE AUTOMAQUILLAJE	MATRÍCULA 25 €
Casa de Cultura MONITORA: Pilar Ocaña	Viernes, de 18:00 a 19:30
Aprende las técnicas básicas y los trucos para automaquillarte, ya sea en el día a día para ocasiones especiales o para disfraz.	

JORNADAS DE HISTORIA LOCAL	MATRÍCULA GRATUITA
○ **1ª Jornada:** 22 de febrero.- **Ponente**: Eva Mª Jesús Morales. ○ **2ª Jornada:** 07 de marzo.- **Ponente**: Valentín Calzado Gómez-Pastrana. ○ **3ª Jornada:** 18 de abril.- **Ponente**: Ramón Ramírez Martín. ○ **4ª Jornada:** 09 de mayo.- **Ponente**: Jesús Ángel Menchero Peco.	
Casa de Cultura	20:00 horas los jueves señalados

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)	- **TALLER DE INICIACIÓN AL USO DE APLICACIONES EN LA NUBE CON GOOGLE.** (Curso básico) - **TALLER DE HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL.** (Curso básico) - **TALLER DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA MEJORAR EL DÍA A DÍA** (Curso medio) - **LABORATORIO DE IMÁGENES PARA RECORDAR. RETOQUE AVANZADO DE IMÁGENES Y VÍDEOS** (Curso medio)	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) Actividad gestionada por Bike Fit Center	lunes y miércoles de 10:30 a 11:30
Actividad cardiovascular en dos bloques: bicicleta estática y otro con material fitness especializado.	

PILATES	MATRÍCULA 30 €
Gimnasio Kimte´s MONITORA: 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

2ª PROGRAMACIÓN DE CURSOS Y ACTIVIDADES 2023-2024

TALLER DE AJEDREZ	MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura MONITOR: José Ramón Ramírez	1º turno: martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h 2º turno: martes y jueves, de 20:00 a 21:00 h
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 MONITORA: Pilar Arreaza	martes y jueves, de 21:00 a 22:30
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 MONITORA: Covi Calderón	lunes y miércoles, de 20:00 a 23:00

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

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

2ª PROGRAMACIÓN DE CURSOS Y ACTIVIDADES 2023-2024

MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL	MATRÍCULA 30 €
Casa de Cultura	Jueves, 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: Mª 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	MATRICULA 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: Mª del Monte	

2ª PROGRAMACIÓN DE CURSOS Y ACTIVIDADES 2023-2024

BAILES DE SALÓN	MATRÍCULA 40 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) **(El pago se realizará en la Asociación)**
Centro Polivalente	INICIACIÓN: viernes de 21:00 a 22:00 AVANZADO: viernes de 22:00 a 23:00
Actividad gestionada por Asociación Bailes de Salón Virgen del Monte. Monitor: Rosa Chacón	

ACTÍVATE PARA MAYORES	MATRÍCULA GRATUITA
Hogar del Jubilado	Lunes, de 11:30 a 13:00
MONITORA: Carmen Pilar (Quiérete Psicología)	
Actividades y ejercicios 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 Dª. 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 18:30 a 19:30
MONITORA: Loli Almansa	

TALLER DE MOTIVACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO	MATRÍCULA GRATUITA
Casa de Cultura ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO	(4 sesiones de 3 horas de duración, en horario de mañanas de 10:30 a 13:30 – los días 9, 111, 16 y 18 de abril)
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.	

CURSO COMPETENCIAS DIGITALES BÁSICAS ***(Curso homologado -30 H.)***	GRATUITA
Casa de Cultura	(días y horarios por determinar, en función de grupos)
El curso nos enseñará a realizar las gestiones básicas con nuestro ordenador, Tablet o teléfono móvil. Es homologado y, por tanto, acreditable en oposiciones y concursos.	

ARREGLOS DE COSTURA Y RECICLAJE DE PRENDAS DE VESTIR	MATRÍCULA: 30 €
Centro de Adultos MONITORA: Mª del Monte	Lunes y Miércoles de 19:00 A 21:00

CURSO OFICIAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS	MATRÍCULA 18 € **(pago independiente)**
Casa de Cultura MONITOR: LR Consultores	22 de marzo, de 17:00 a 20:00 h.

TALLER: CÓMO GESTIONAR NUESTRA PROPIA ENERGÍA	MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura MONITORA: Juli Horneros	martes, 5, 12, 19 y 26 de marzo, de 19:00 a 20:30
El taller nos enseñará a canalizar nuestra energía en beneficio de nuestra propia salud física y mental.	

ACTIVA TU MENTE	MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura MONITORA: Carmen Pilar (Quiérete Psicología)	1º Turno: lunes de 10:00 a 11:30 2º Turno: lunes, de 19:00 a 20:30
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.	

TALLER DE AUTOMAQUILLAJE	MATRÍCULA 25 €
Casa de Cultura MONITORA: Pilar Ocaña	Viernes, de 18:00 a 19:30
Aprende las técnicas básicas y los trucos para automaquillarte, ya sea en el día a día para ocasiones especiales o para disfraz.	

JORNADAS DE HISTORIA LOCAL	MATRÍCULA GRATUITA
○ **1ª Jornada:** 22 de febrero.- **Ponente**: Eva Mª Jesús Morales. ○ **2ª Jornada:** 07 de marzo.- **Ponente**: Valentín Calzado Gómez-Pastrana. ○ **3ª Jornada:** 18 de abril.- **Ponente**: Ramón Ramírez Martín. ○ **4ª Jornada:** 09 de mayo.- **Ponente**: Jesús Ángel Menchero Peco.	
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 5 de febrero** y concluirán el 31 de mayo de 2024.

- 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 justifique la imposibilidad de realizar el curso o taller y se solicite antes del inicio de la actividad** y en los siguientes casos:
    - Cuando el curso o taller estuviera ya completo.
    - Cuando no se alcance el número mínimo de alumnos para iniciar el curso.
    - 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.

UNIVERSIDAD POPULAR BOLAÑOS DE CVA.