



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)	<ul style="list-style-type: none"> - 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	

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	1º turno: martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h 2º turno: martes y jueves, de 20:00 a 21:00 h	
MONITOR: José Ramón Ramírez		
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	martes y jueves, de 21:00 a 22:30	
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		

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: 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	
MONITORA: M ^a del Monte	2º Turno: lunes y miércoles de 17:00 a 19:00	

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 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 18:30 a 19:30
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 9, 11, 16 y 18 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.		

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	Lunes y Miércoles de 19:00 A 21:00	
MONITORA: M ^a del Monte		

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

TALLER: CÓMO GESTIONAR NUESTRA PROPIA ENERGÍA		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	martes, 5, 12, 19 y 26 de marzo, de 19:00 a 20:30	
MONITORA: Juli Horneros		
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	1º Turno: lunes de 10:00 a 11:30 2º Turno: lunes, de 19:00 a 20:30	
MONITORA: Carmen Pilar (Quiérete Psicología)		
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	Viernes, de 18:00 a 19:30	
MONITORA: Pilar Ocaña		
Aprende las técnicas básicas y los trucos para automaquillarte, ya sea en el día a día para ocasiones especiales o para disfraz.		

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

JORNADAS DE HISTORIA LOCAL		MATRÍCULA GRATUITA
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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.