



PU NIVERSIDAD
POPULAR BOLAÑOS DE CVA.

1ª Programación

Curso 2024/25

CURSOS Y TALLERES

OTOÑO 2024

Inscripciones on line en

<https://universidadpopular.bolanosdecalatrava.es>

**Desde el martes 24 de septiembre hasta el 30 de
septiembre (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 COMPETENCIAS DIGITALES MATRÍCULA GRATUITA	1- Registro de solicitudes para planes de empleo (Puntúa en planes de empleo locales (9 octubre –mañana-) 2- Programación de videojuegos con Scratch para padres y madres. (23 octubre –tarde-) 3- Orientación profesional y Garantía Juvenil (jóvenes 16- 29 años) (15 noviembre –mañana-) 4- Gestión de licencias de caza y pesca (DIANA JCCM) (16 octubre –mañana-) 5- Mecanografía con TypingClub (30 octubre –tarde-) 6- Iniciación en diseño con CANVA (6 noviem. –mañana-)	
	Monitor: Técnicos en Competencias Digitales. Lugar: Centros PID.	

EJERCICIOS DE FUERZA PARA MAYORES		<i>Novedad</i> MATRÍCULA 35 € (El pago se realizará en el Centro)
Bike Fit Center (C/ Gran Capitán)	martes y jueves de 10:30 a 11:00	
Actividad dirigida a mayores para obtener un nivel de salud óptimo y poder realizar las actividades cotidianas sin dolor. Actividad gestionada por Bike Fit Center		

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.		

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 Y CINE <i>Novedad</i>		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	lunes y miércoles, de 20:00 a 23:00	
MONITOR: Luis García		
Mediante dinámicas de risoterapia, relajación, expresión corporal, baile, música... los usuarios descubrirán y activarán todo lo necesario para participar en una representación teatral. Ya sea como actores, bailarines, cantantes...		

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	Miércoles, de 19:30 a 20:30	
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		

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		

TALLER DE BAILES LATINOS (BACHATA, SALSA, KIZOMBA)		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: Beatriz (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 22, 24, 29 y 31 de octubre)	
ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO		
Valorable para las convocatorias de planes de empleo municipales.		

TALLER DE SCRAPBOOKING		MATRÍCULA 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 DE FOTOGRAFÍA BÁSICO <i>Novedad</i>		MATRÍCULA: 30 €
Casa de Cultura	Martes, de 17:00 a 19:00	
MONITORA: María Martín		
El curso nos enseñará a manejar una cámara, comprender los principios básicos de la composición, la iluminación y la edición de imágenes. Se requiere Cámara digital (preferiblemente una DSLR o mirrorless).		

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	18 de octubre, de 17:00 a 20:00 h.	
MONITOR: LR Consultores		

TALLERES DE ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA (GRATUITO)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identidad digital: sistema Cl@ve, Certificado Digital y Carpeta Ciudadana. (13 noviembre –mañana-) 2. Seguridad Social y Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) (20 noviembre –mañana-) 3. DGT y SESCOAM: uso de apps móviles (27 noviembre – mañana-)
Monitor: Técnicos en Competencias Digitales. Lugar: Centros PID. Horario por determinar (se contactará con los inscritos)	

CURSO DE CORTE DE JAMÓN	MATRÍCULA 30 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) (El pago se realizará en la Asociación)
Centro de Formación Polígono ind.	Los 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	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 GESTIÓN EMOCIONAL EN EL PROCESO DEL DUELO <i>Novedad</i>		MATRÍCULA 10 €
Casa de Cultura	Lunes, de 18:00 a 19:00 (7 sesiones)	
MONITOR: M ^a Carmen Arreaza (Quiérete Psicología)		
Taller para afrontar de forma más adaptativa el duelo, identificar y modificar las falsas creencias del duelo y expresar las emociones.		

TALLER DE GANCHILLO Y BORDADO <i>Novedad</i>		MATRÍCULA 30 €
Centro de Adultos	Martes y jueves de 17:00 A 19:00	
MONITORA: Petra Ruiz.		

TALLERES DE ENTORNO DIGITAL (cursos de un día) (GRATUITO)	- PINTURA DIGITAL. Fecha 28/10/2024 Horario: 10:00 a 14:00 Lugar: Casa Cultura
	- INTELIGENCIA ARTIFICIAL. Fecha 04/11/2024 Horario: 10:00 a 14:00 Lugar: Casa Cultura
	- CREACIÓN DE UN CANAL DE YOUTUBE. Fecha 12/11/2024 Horario: 16:00 a 12:00 Lugar: Centro Joven
	- INICIACIÓN A LA EDICIÓN DIGITAL DE IMÁGENES. Fecha 18/11/2024 Horario: 10:00 a 14:00 Lugar: Casa Cultura
	- INICIACIÓN A LA EDICIÓN Y MEZCLA MUSICAL DIGITAL. Fecha 19/11/2024 Horario: 16:00 a 20:00 Lugar: Centro Joven
	- TIKTOK Y TWITCH. EL VÍDEO COMO CANAL DE COMUNICACIÓN Fecha 26/11/2024 Horario: 16:00 a 20:00 Lugar: Centro Joven
Imparte: BILIB (Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha)	

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

- Con carácter general, **las clases se iniciarán a partir del 4 de octubre** y concluirán el 31 de enero de 2025.
- 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.