



**1ª Programación**

**Curso 2025/26**

**CURSOS Y TALLERES**

**OTOÑO 2025**

**Inscripciones on line en**

<https://universidadpopular.bolanosdecalatrava.es>

**Desde el martes 23 de septiembre hasta el 30 de  
septiembre ( o agotar plazas disponibles)**

<b>INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA</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	
MONITOR: J. Alberto Aranda		
Conceptos básicos de informática, programas de Windows (calculadora, Paint,...), funciones básicas de Word, Internet y Correo Electrónico.		

<b>TALLERES DE ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA</b> (GRATUITO)	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Identidad Digital: Sistema Cl@ve, Certificado Digital y Carpeta Ciudadana.</b> Martes 14 de octubre, de 10 a 12:30.</li> <li><b>2. Seguridad Social: sede electrónica y app móvil.</b> Martes 21 de octubre, de 10 a 12:30.</li> <li><b>3. SEPE (Servicio Estatal Público de Empleo):</b> sede electrónica. Martes 28 de octubre, de 10 a 12:30.</li> <li><b>4. DGT:</b> sede electrónica y app móvil. Martes 4 de noviembre, de 10 a 12:30.</li> <li><b>5. SESCAM:</b> sede electrónica y app móvil. Martes 11 de noviembre, de 10 a 12:30.</li> </ol>
	Monitor: Técnicos en Competencias Digitales (Monitores PID). Lugar: Centros PID. (se contactará con los inscritos).

<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>	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.		

<b>TOTAL BODY: MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS</b> <i>(Novedad)</i>		MATRÍCULA 30 €
<b>Mañanas: Gimnasio Pabellón Macarena</b> <b>Tardes: Gimnasio colegio Fernando III</b>		1º Turno: martes y jueves de 11:00 a 12:30 2º Turno: martes y jueves de 19:00 a 20:30
MONITORA: Loli Almansa		
Tonifica tu cuerpo con un entrenamiento completo, trabajando los principales grupos musculares y finalizando con estiramientos y equilibrio de cargas.		

<b>TALLER DE TEATRO Y CINE</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>		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...		

<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>MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Casa de Cultura</b>		Miércoles, de 19:30 a 20:30
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		

<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 LATINOS</b>	MATRÍCULA 40 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>	
<b>Salón del Hogar del Jubilado</b>	INICIACIÓN: Miércoles de 21:30 a 22:30 AVANZADO: Miércoles de 22:30 a 23:30	
Actividad gestionada por Asociación Bailes de Salón Virgen del Monte. Monitora: María Huertas		

<b>BIENESTAR Y AUTOCUIDADO EMOCIONAL</b> <i>(Novedad)</i>		MATRÍCULA 20 €
<b>Casa de Cultura</b>	Miércoles de 10:00 a 11:00	
MONITORA: Mari Carmen García Sánchez de León		
Este taller pretende cultivar el autocuidado emocional. Los participantes adquirirán herramientas para gestionar el estrés, mejorar su vitalidad y buscar su armonía personal.		

<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 18:30 a 19:30	
MONITORA: Loli Almansa		

<b>TALLER DE TÉCNICAS EFICACES 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, 6, 11 y 13 de noviembre)	
ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO		
Valorable para las convocatorias de planes de empleo municipales.		

<b>TALLER DE SCRAPBOOKING</b>		MATRÍCULA 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>CURSO DE FOTOGRAFÍA CREATIVA</b>		MATRÍCULA: 30 €
<b>Casa de Cultura</b>	AVANZADO: martes, de 17:00 a 19:00	
MONITORA: María Martín	INICIACIÓN: martes, de 19:30 a 21:30	
Se requiere Cámara digital (preferiblemente una DSLR o mirrorless).		

<b>ARREGLOS DE COSTURA Y RECICLAJE DE PRENDAS DE VESTIR</b>		MATRÍCULA: 30 €
<b>Centro de Adultos</b>	Lunes y Miércoles de 19:00 A 21:00	
MONITORA: M <sup>a</sup> del Monte		

<b>CURSO OFICIAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS</b>		MATRÍCULA 18 € <b>(pago independiente)</b>
<b>Casa de Cultura</b>	13 de octubre, de 16:00 a 19:00 h.	
MONITOR: LR Consultores		

<b>CURSO DE CORTE DE JAMÓN</b>		MATRÍCULA 30 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>
<b>Centro de Formación Polígono ind.</b>	Los jueves 23 y 30 de octubre y 6 y 13 de noviembre, de 21:00 a 23:00	
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D <sup>a</sup> . Berenjena. Monitor: José Gómez.		

<b>ACTIVA TU MENTE</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	1º Turno: lunes de 10:00 a 11:30	
MONITOR: (Quiérete Psicología)	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.		

<b>TALLERES PARA MEJORAR TUS COMPETENCIAS DIGITALES</b>  (GRATUITO)	1. <b>Registro electrónico de solicitudes para Planes de Empleo</b> (puntuable para planes de empleo). Miércoles 5 de noviembre de 10 a 14 horas aprox. (incluye descanso)  2. <b>Iníciate en el diseño con CANVA</b> . Jueves 13 de noviembre de 10 a 13 horas.  3. <b>Control parental y ciberseguridad</b> . Miércoles 19 de noviembre de 10 a 14 horas.
Monitor: Técnicos en Competencias Digitales (Monitores PID). Lugar: Centros PID. (se contactará con los inscritos)	

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

<b>TALLER DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS</b> <i>(Novedad)</i>	MATRÍCULA 15 €
<b>Casa de Cultura</b>	Jueves de 11:00 A 12:00
MONITOR: Eva Jiménez (Quiérete Psicología)	
Actividades para fortalecer las capacidades motóricas y cognitivas y la prevención de caídas	

# Mini UP

## Mini UP

### TALLERES PARA NIÑOS DE 6 A 14 AÑOS

<b>TALLER DE ARTES ESCÉNICAS</b>	MATRÍCULA 35 €
<b>Casa de Cultura</b>	Lunes de 17:30 A 19:30
MONITOR: Luis García	

<b>TALLER DE DANZA</b>	MATRÍCULA 35 €
<b>Casa de Cultura</b>	Miércoles de 17:30 A 19:30
MONITORA: María Huertas Téllez	

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

- Con carácter general, **las clases se iniciarán a partir del 3 de octubre** y concluirán el 31 de enero de 2026.
- 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.