

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **13 al 21 de octubre**, hasta completar las plazas previstas para cada módulo.

Los impresos se cumplimentarán en la Universidad Popular (Centro Juventud), situada en C/ Ramón y Cajal 21, de lunes a viernes en horario de tarde.

PAGO DE LA MATRÍCULA

Se efectuará en cualquiera de las cuentas que el Ayuntamiento de San Carlos del Valle tiene abierta en Unicaja, Globalcaja o Caja Rural de Castilla La Mancha. La instancia de matriculación tendrá objeto de reserva en tanto no se realice el pago en dicha entidad bancaria.

No se podrá asistir al curso sin previo pago de la matrícula. La matriculación se hará efectiva en el momento de entrega del recibo bancario en la oficina de la Universidad Popular.

DEVOLUCIÓN DEL IMPORTE DE LA MATRÍCULA

Procederá la devolución cuando un curso no registre el mínimo de inscripciones, y por tanto quede anulado, o cuando por fecha de inscripción y debido al número de matrículas quede excluido del curso.

PARTICIPANTES

Salvo que se especifique de manera concreta, los cursos de la U.P van destinados a personas mayores de 14 años.

Universidad Popular San Carlos del Valle
C/ Ramón y Cajal, 21
Teléfono: 926 630350
Email: upsancarlos@yahoo.es
upsancarlosdelvalle.blogspot.com.es

UNIVERSIDAD POPULAR DE SAN CARLOS DEL VALLE PRIMER CUATRIMESTRE CURSO 2016-2017



**Ayuntamiento de
San Carlos del Valle**

FORMACIÓN

Memoria y estimulación cognitiva

Monitor: Sara Molina Vélez

Módulo: 25 personas **Precio:** Gratuito

Días y horario: lunes y miércoles de 10:30h - 12h

Lugar y fecha inicio: Residencia "Casa Grande", 24 de octubre.

Objetivos:

- Mejorar el sentimiento de bienestar emocional, psicológico y de salud.
- Mantener las capacidades mentales.
- Incrementar la capacidad funcional y el desempeño de las tareas cotidianas.
- Aumentar la independencia y autonomía personal.

Cocina

Monitor: Andrés Bellón Jiménez

Módulo: 12 personas por grupo **Precio:** 21€

Días y horario: Grupo I Lunes 19:30h - 22:30h

Grupo II Jueves 17h - 20h

Lugar y fecha inicio: Aula de Cocina, 24 de octubre.

Descripción:

Cocina nacional, cocina internacional, cocina creativa, elaboración de distintos tipos de pan, pintxos, tapas, tartas, dulces....

Técnicas Anti Estrés: Relajación Progresiva Jacobson y entrenamiento autógeno Schultz

Monitor: José Antonio Moreno Torralba

Módulo: 15 personas **Precio:** 15 €

Días y horario: viernes (desde el 28 de octubre al 16 de diciembre) de 10h - 12h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 28 de octubre .

Descripción: El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación grata. El método nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior.



Taller de Dibujo y Pintura para niños (8 -13 años)

Monitor: Esther Toledo Santiago

Días y horario: jueves 16h- 17:30h

Módulo: 10 personas **Precio:** 14 €

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 27 de octubre

Descripción: Para participar en nuestro taller no es necesario saber dibujar, ya dibujar se aprende!

Los chicos conocerán los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, acuarela, témpera, técnicas mixtas....

El dibujo ayuda a mejorar la motricidad. Los chicos se relajan aumentando su autoestima. Fomenta una personalidad creativa e inventiva, aprendiendo a apreciar el arte.



Pádel I (Mañanas)

Monitor: Juliana Serrano López

Módulo: 8 personas. 2 grupos de 4 personas **Precio:** 40 €

Días y horario: martes y jueves. 1er grupo a partir de las 10 h

Lugar y fecha de inicio: Pista de Pádel Municipal, 25 de octubre

Pádel II (Tardes)

Monitor: Felipe Rodríguez

Módulo: 12 personas. 3 grupos de 4 personas. **Precio:** 40 €

Días y horario: lunes y miércoles. 1er grupo a partir de las 19h

Lugar y fecha de inicio: Pista de Pádel Municipal, 24 de octubre

Padel Infantil (hasta 14 años)

Monitor: Felipe Rodríguez

Módulo: 12 personas. 3 grupos de 4 personas. **Precio:** 30 €

Días y horario: lunes y miércoles. 1er grupo a partir de las 16h

Lugar y fecha de inicio: Pista de Pádel Municipal, 24 de octubre

Bailes (a partir de 5 años)

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 17€

Días y horario: viernes, horario de tarde y sábados, horario de mañana.

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 28 de octubre.

Descripción: Rumba, pasodoble, sevillanas, dance, pop...

Bailes de Salón

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 17€

Días y horario: viernes y sábados de 22h- 23h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 28 de octubre.

Descripción: Rumba, chachachá, mambo, pasodoble, samba, tango...

Bailes Latinos

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 17€

Días y horario: viernes y sábados de 21h - 22h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 28 de octubre

Descripción: Aprende y diviértete bailando, chachachá, bachata, merengue, salsa...

ARTE Y MANUALIDADES

Corte y confección

Monitor: Pilar Maroto Morales

Módulo: 16 personas **Precio:** 21 €

Días y horario: martes y jueves de 16h - 18h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 26 de octubre.



Descripción: Iniciación a la costura. Patronaje. Confección de prendas de vestir.



Manualidades



Monitor: Lucia Bautista-Cerro Herrera

Módulo: 16 personas

Precio: 21 €

Días y horario: martes y jueves de 16h - 18h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 25 de octubre.

Descripción: Cuadros con textura, estaño, estampación en tela, pasta de modelar, falsa vidriera, relieve en cristal,....



Pilates I

Monitor: José Antonio García - Abadillo Ángel -Moreno

Módulo: 20 personas **Precio:** 17€

Días y horario: martes y jueves, 09:30h - 10:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 25 de octubre

Descripción y objetivos:

- Gracias al Pilates se obtiene una mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos.
- Mejora el sistema sanguíneo y linfático, reducción del nivel de estrés y ayuda a obtener una figura más estilizada.

Pilates II

Monitor: Laura Rodríguez Barón

Modulo: 20 personas **Precio:** 17 €

Días y horario: lunes, 18:15h - 19:15h
viernes 18h - 19h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 24 de octubre

Descripción y objetivos:

- Gracias al Pilates se obtiene una mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos.
- Mejora el sistema sanguíneo y linfático, reducción del nivel de estrés y ayuda a obtener una figura más estilizada

EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTES ESCÉNICAS

Aerobic I

Monitor: Catalina Manzanares Rodríguez

Módulo: 30 personas **Precio:** 21€

Días y horario: martes y viernes, 16h - 17h
miércoles, 17:30h - 18:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 25 de octubre

Descripción y objetivos del curso:

- Trabaja la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación a través de coreografías de diversos tipos.
- Fortalece el músculo del corazón y nos aumenta la capacidad de consumo de oxígeno.
- Las sesiones son divertidas y amenas. No es necesaria una preparación previa sino tener muchas ganas e ilusión.

Aerobic II

Monitor: Catalina Manzanares Rodríguez

Módulo: 30 personas **Precio:** 21€

Días y horario: lunes, miércoles y jueves, 20:30h- 21:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Social, 24 de octubre

Descripción y objetivos del curso:

- Trabaja la fuerza, flexibilidad, resistencia y coordinación a través de coreografías de diversos tipos.
- Fortalece el músculo del corazón y nos aumenta la capacidad de consumo de oxígeno.
- Las sesiones son divertidas y amenas. No es necesaria una preparación previa sino tener muchas ganas e ilusión.

Dibujo y Pintura I

Monitor: Esther Toledo / Ramona Romero de Ávila

Módulo: 12 personas **Precio:** 21€

Días y horario: Dibujo: jueves, 17:30-19h
Óleo: viernes 16:30 - 19h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 27 de octubre.

Descripción: El alumno conocerá los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, pastel, acuarela, tinta, tempera, técnicas mixtas, técnica de óleo. Las clases están dirigidas tanto a personas que se inician en el dibujo, como a personas con un nivel avanzado. La enseñanza y metodología son absolutamente personalizadas, se adaptan al alumno, a sus conocimientos y objetivos, ayudándole a desarrollarse según sus intereses.

Dibujo y Pintura II

Monitor: Esther Toledo / Ramona Romero de Ávila

Módulo: 12 personas **Precio:** 21€

Días y horario: Dibujo: jueves, 19h -20:30h
Óleo: viernes 19h -21:30h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 27 de octubre.

Descripción: El alumno conocerá los diferentes materiales y las técnicas de trabajo como el lápiz, carboncillo, pastel, acuarela, tinta, tempera, técnicas mixtas, técnica de óleo. Las clases están dirigidas tanto a personas que se inician en el dibujo, como a personas con un nivel avanzado. La enseñanza y metodología son absolutamente personalizadas, se adaptan al alumno, a sus conocimientos y objetivos, ayudándole a desarrollarse según sus intereses.

CURSOS BREVES

Elaboración de licores

Monitor: Pedro Castellanos Triviño

Módulo: 10 personas **Precio:** 16 €

Días y horario: 9 y 16 de noviembre. 14 de diciembre de 10h - 12h

Lugar y fecha de inicio: Aula de Cocina. 9 de noviembre

Descripción: Elaboración de licores de limoncello, membrillo, madroño, hierbaluisa, regaliz, mango, bellota, vino de nueces, crema de limoncello, crema de bailys y esencia de vainilla.

Cuidado facial y maquillaje

Monitor: Beatriz Serrano Condes

Días y horario: 14 y 15 de noviembre, 17:30h - 20h

Cuidado facial: lunes, 14 de noviembre

Maquillaje: martes, 15 de noviembre

Precio: 10 €

Lugar de inicio: C. Juventud.

Descripción y objetivos: Se aprenderá como cuidar el rostro y como realizar tratamientos faciales efectivos adaptados a todo tipo de pieles (tratamientos faciales, limpieza, tonificación, hidratación, mascarillas y masaje facial)

Aprenderás a maquillarte según tus gustos, estilo y fisonomía, sacando partido a tus rasgos faciales.

Ofimática. Internet y Redes Sociales



Monitor: Felicia Plata Álvarez

Módulo: 12 personas **Precio:** 17€

Días y horario:

Grupo I. martes y jueves 11h - 12:30h

Grupo II. martes y jueves 18:30h - 20h

Lugar y fecha inicio: Centro de Juventud, 25 de octubre.

Descripción:

Modulo I. Buscadores de Internet. Correo electrónico. Crea tu propio blog y pagina web. Protege tus datos por Internet. Compras y reservas on line seguras.

Modulo II. Redes Sociales (facebook, twitter, instagram...). Sácale partido a Youtube.

Modulo III. Tu Currículum en Internet

Módulo IV. Word, Excel, Access

Informador Turístico de San Carlos del Valle

Monitor: Josefa Torres / Alfonsa Manzanares

Módulo: 15 personas **Precio:** 20 €

Días y horario: lunes a viernes de 9h - 14h (Del 24 de octubre al 22 de diciembre)

Lugar e inicio: C. Juventud, 24 de octubre)

Descripción: Desarrollar adecuadamente servicios de asistencia, acompañamiento e información en materia cultural, artística, histórica y geográfica a turistas y visitantes. Prestar información, orientación y asesoramiento al viajero, y participar en la promoción turística local.

Recomendado a personas que desean trabajar en la oficina de información turística.