

INFORMACIÓN GENERAL

LUGAR Y PLAZO DE MATRICULACIÓN

Las matrículas podrán realizarse desde el día **8 al 18 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 **mayores de 14 años**.

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

UNIVERSIDAD POPULAR

Curso 2018 -2019 + Primer Cuatrimestre



25
ANIVERSARIO



Ayuntamiento de
San Carlos del Valle



CURSOS BREVES

Talla de Cristal

Monitor: Lucía Bautista-Cerro Herrera **Módulo:** 10 personas

Precio: 18 €

Días y horario: 2, 9, 16 y 23 de noviembre de 10:30h – 12:30h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud. 2 de noviembre



Robótica (4 a 11 años)



Monitor: TB Kids Tecnología Creativa

Días y horario: Todos los martes desde el 6 de noviembre al 11 de diciembre. Primer grupo a partir de las 16h

Módulo: 10 personas **Precio:** 18 €

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 6 de noviembre

Descripción: El objetivo principal es enseñar a los niños tecnología, acercando los valores del emprendimiento, focalizándolos en la creatividad y utilizando las nuevas tecnologías en todos los proyectos.

Ya son veinticinco años de vida de la Universidad Popular de San Carlos del valle, y tengo que decir que desde el Ayuntamiento nos sentimos muy contentos de que este proyecto tenga continuidad y a su vez superando metas y ofertando toda clase de cursos que demanda la población.

Comenzaré recordando que el objetivo de este Ayuntamiento para la Universidad Popular reside en llegar a todos los ámbitos y esferas de la vida social.

Sus actuaciones se dirigen a toda la población sin ningún tipo de discriminación.

Se busca también la igualdad de oportunidades al uso y disfrute de los bienes y servicios educativos, formativos y culturales.

Por tanto, los talleres o cursos que se desarrollan en la Universidad Popular forman parte de un proyecto educativo que trasciende del ámbito puramente escolar para enfrentarse a los problemas educacionales que plantea la comunicación social o la calle.

Y como no hablar de la escuela municipal de idiomas.

La escuela Municipal de idiomas de San Carlos del Valle, es gestionada íntegramente por el Ayto, Esta iniciativa tenía como objetivo dar la oportunidad a todos los habitantes de la localidad de beneficiarse de un servicio dedicado a la enseñanza del inglés, y puedo decir que está teniendo una alta participación, el cual quiero dar las gracias a todas estas personas que hacen posible el desarrollo de estos cursos de inglés.

Apostamos por la Universidad Popular de San Carlos del Valle, porque creemos que estos cursos son una buena herramienta para ayudar al desarrollo cultural de nuestro municipio y fomentar la participación social de nuestros ciudadanos.

Y ya para terminar, como no dar las gracias a su directora Alfonso por su constante trabajo en este proyecto, monitores/as, profesorado y a todas las personas que año tras año hacen posible el desarrollo de los cursos con su inscripción.

Un saludo,

José Torres Morales

La Universidad Popular de San Carlos del Valle cumple este curso 2018- 2019, 25 años.

La Universidad Popular se ha convertido en un referente totalmente consolidado en la localidad, aportando educación y cultura para todos, contribuyendo a realizar mejores ciudadanos y fortaleciendo el desarrollo no solo personal, sino también profesional de todas las personas que formamos parte de la Universidad Popular.

A lo largo de estos 25 años, la Universidad Popular ha ido modificando el modelo inicial con el que surgió, adaptando y transformando su contenido siempre apropiado a los cambios sociales y las necesidades que la población demandaba, pero nunca olvidando los objetivos principales con los que nació, que es dar y promocionar la participación social, la educación, la formación y la cultura.

Para mí y para todas las personas que trabajan y que han trabajado en la Universidad Popular, ha sido todo un orgullo haber podido contribuir con nuestro trabajo al desarrollo de este gran proyecto.

Finalizo, con una cita del filósofo Immanuel Kant, que hace una exposición muy clara de la trascendencia y el valor que la educación tiene en el ser humano *“Tan solo por la educación puede el hombre llegar a ser hombre. El hombre no es más que lo que la educación hace de él.”*

Alfonsa Manzanares Alhambra
Coordinadora Universidad Popular San Carlos del Valle

Mindfulness

Monitor: María José Navarro Delgado

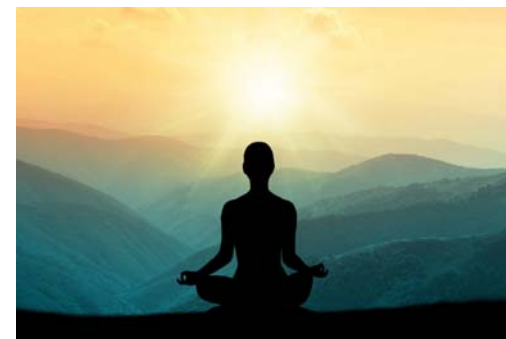
Módulo: 20 personas

Precio: 20 €

Días y horario: Todos los martes, desde el 30 de octubre al 18 de diciembre. De 10h -12h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 30 de octubre.

Descripción: La práctica de Mindfulness es un proceso que nos ayuda a cambiar la manera en la que funciona nuestra mente con repercusiones a nivel físico, psíquico y emocional. Nos ayuda a entablar una relación más armoniosa con nosotros mismos y con nuestras circunstancias. Los resultados nos encaminan entre otros: hacia un aumento de la regulación emocional y habilidades sociales, mejora de la memoria, mayor capacidad para orientar la atención, aumento de la autoestima, mayor sensación de calma, relajación y autoaceptación, aumento de la calidad del sueño, disminución de la ansiedad y el estrés, entre otros muchos cambios. En definitiva a aprender a vivir y a disfrutar el Aquí y el Ahora.



Dibujo y Pintura Infantil

Monitor: Esther Toledo Santiago

Módulo: 15 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: viernes, 1er grupo a partir de las 16h. Segundo grupo a partir de las 17:30h

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

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



Manualidades

Monitor: Lucia Bautista-Cerro Herrera

Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €

Días y horario: martes y jueves 16h – 18h

Lugar y fecha de inicio: Centro Juventud, 23 de octubre

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

Corte y Confección

Monitor: Pilar Maroto Morales

Módulo: 16 personas **Precio:** 27 €

Días y horario: miércoles y viernes de 16h -18h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 24 de octubre.

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

FORMACIÓN

Cocina

Monitor: Andrés Bellón Jiménez

Módulo: 16 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: jueves de 17h – 19:30h

Lugar y fecha de inicio: Aula de cocina (1ª Planta Centro Médico), 25 de octubre.

Descripción: cocina nacional, cocina internacional, cocina creativa, elaboración de distintos tipos de pan, tapas, tartas, dulces

Memoria y estimulación cognitiva

Monitor: Sara Molina Vélez

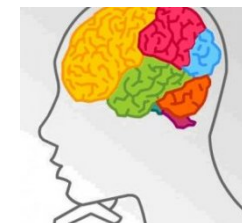
Módulo: 16 personas **Precio:** Gratuito

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

Lugar y fecha de inicio: Residencia “La Casa Grande”, 22 de octubre.

Descripción:

- 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



Ofimática. Internet y Redes Sociales

Monitor: Felicia Plata Álvarez

Modulo: 12 personas. Precio 23€

Días y horario:

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

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

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 23 de octubre

Descripción:

Modulo I: Word, Excel, Access

Modulo II: Buscadores de Internet. Correo electrónico. Crea tu propio blog y página Web. Protege tus datos por Internet. Compras y reservas on line seguras

Modulo III: Redes sociales (facebook, twitter, instagram...) Sácale partido a Youtube.

Modulo IV: Tu Currículo en Internet

Instrumento Viento-Metal

Monitor: Cosme Alfaro Gómez

Módulo: 4 Precio: 60 €

Días y horario: martes. 1er grupo a partir de las 17h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 23 de octubre

Descripción: Adquirir las bases teóricas y prácticas en formación musical (solfeo) y en los instrumentos de viento-metal.

Guitarra, laúd y bandurria

Monitor: Alejandro Torres Cantón

Módulo: 3 Precio: 75 €

Días y horario: jueves de 18:00h – 20:00h

Lugar y fecha de inicio: C. Juventud, 23 de octubre.

Descripción: Adquirir las bases teóricas y prácticas en formación musical (solfeo) y en los instrumentos de guitarra, bandurria o laúd. El curso está destinado para principiantes y también para cualquier persona con experiencia en el manejo de tales instrumentos.

ARTE Y MANUALIDADES

Dibujo y Pintura

Monitor: Esther Toledo Santiago

Modulo: 12 personas. Precio: 23 €

Días y horario: viernes de 19h - 21:30h

Lugar y fecha de inicio: Centro de Juventud, 26 de octubre

Descripción: Técnicas de trabajo como lápiz, carboncillo, pastel, tempera, técnicas mixtas, acuarela, tinta, óleo.... Las clases están dirigidas tanto a personas que se inician en el dibujo, como a personas con un nivel avanzado. Enseñanza personalizada adaptada al conocimiento de cada alumno



Pintura al Óleo

Monitor: Ramona Romero de Ávila Bueno

Módulo: 12 Precio: 23 €

Días y horario: lunes 17h -19:30h

Lugar y fecha de inicio: Aula de Pintura, 22 de octubre

Descripción: Dibujo con técnica al 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.



Bailes (a partir de 4 años)

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: Lunes, 1er grupo a partir de las 16h y viernes, 1er grupo a partir de las 17h.

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 22 de octubre

Descripción: ballet, rumba, sevillanas, dance, pop...



Bailes Basic

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 23€

Días y horario: viernes de 19h – 20h y sábados de 17:30h-18:30h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 26 de octubre

Descripción: Iniciación flamenco, sevillanas, rumba, chachachá, tango, dance, pop....

Bailes de Salón

Monitor: Alfonsa Vinuesa Plata

Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: viernes 21h -22h y sábados de 19:30h – 20:30h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio municipal

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



Pádel Adultos (horario de mañanas)

Monitor: Juliana Serrano López

Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 60 €

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

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 23 de octubre

Descripción: Los grupos se realizarán según el nivel del alumno (nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado)

Pádel Adultos (horario tarde-noche)

Monitor: Felipe Rodríguez Aguilar

Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 60 €

Días y horario: lunes y miércoles. 1er grupo a partir de las 18h

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 22 de octubre

Descripción: Los grupos se realizarán según el nivel del alumno (nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado)



Pádel Infantil

Monitor: Felipe Rodríguez Aguilar

Módulo: 4 personas por grupo **Precio:** 50 €

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

Lugar y fecha de inicio: Pista Pádel Municipal, 22 de octubre

Descripción: Los grupos se realizarán según el nivel del alumno (nivel básico, nivel intermedio y nivel avanzado)

Pilates I

Monitor: José Antonio García-Abadillo Ángel-Moreno

Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: miércoles y viernes de 11h -12h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 24 de octubre

Descripción: El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico creado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Sus ejercicios nos ayudarán a aumentar el metabolismo, promover el control respiratorio y la función circulatoria y mejora la densidad ósea y el tono muscular.

Pilates II

Monitor: María Dolores Alhambra Martínez

Módulo: 30 personas **Precio:** 23 €

Días y horario: martes y jueves de 18:30h - 19:30h

Lugar y fecha de inicio: Gimnasio Municipal, 23 de octubre.

Descripción: El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico creado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Sus ejercicios nos ayudarán a aumentar el metabolismo, promover el control respiratorio y la función circulatoria y mejora la densidad ósea y el tono muscular.



Juegos en equipo. Iniciación a fútbol sala

Monitor: José Domingo Rodríguez Torres

Módulo: nacidos en los años 2010, 2011, 2012 y 2013 **Precio:** 23 €

Días y horario: martes y jueves de 17h -18h

Lugar y fecha de inicio: Pistas polideportivas, 23 de octubre

Descripción y objetivos: Curso dirigido para la iniciación en el trabajo del juego en equipo a través de actividades lúdicas utilizando estrategias de cooperación aplicado al deporte colectivo del fútbol sala.

EXPRESION CORPORAL Y ARTES ESCÉNICAS

Aeróbic I

Monitor: Catalina Manzanares Rodríguez

Módulo: 30 personas **Precio:** 27 €

Días y horario: martes de 16h -17h, miércoles 17:45h-18:45h y viernes de 9:30h – 10:30h

Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 23 de octubre

Descripción: El aeróbic es una combinación de ejercicios cardiovasculares que se realizan al son de la música. Es un deporte que pone en movimiento continuo a todo el cuerpo, mejorando la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.



Aerobic II

Monitor: Catalina Manzanares Rodríguez

Módulo: 30 personas **Precio:** 27 €

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

Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 22 de octubre

Descripción: El aeróbic es una combinación de ejercicios cardiovasculares que se realizan al son de la música. Es un deporte que pone en movimiento continuo a todo el cuerpo, mejorando la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo

Gimnasia Mantenimiento

Monitor: Pablo Serrano Fernández

Módulo: 30 personas **Precio:** 27 €

Días y horario: lunes de 18:30h-19:30h, miércoles y viernes de 16h -17h

Lugar y fecha inicio: Gimnasio Municipal, 22 de octubre

Descripción: Se realizarán actividades donde se trabaje la coordinación y en las que se realizarán ejercicios de un nivel moderado y ejercicios en los que se combinarán movimientos de piernas y brazos, clases de tonificación....