

# UNIVERSIDAD POPULAR

1ª Programación  
Curso 2021/22

## CURSOS Y TALLERES OTOÑO 2021

Inscripciones del 22 de septiembre al 1 de octubre  
Ayto. (planta baja) tf. 926 87 00 48 -ext. 230



Excmo. Ayto. de  
BOLAÑOS DE CVA.



<b>INFORMÁTICA , MULTIMEDIA Y TELEFONÍA MÓVIL</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	1º Turno: martes y jueves de 09:30 a 11:00	
MONITOR: J. Alberto Aranda	2º Turno: martes y jueves de 19:30 a 21:00	
Se prevén distintos niveles en función de las inscripciones: uno sobre conceptos básicos de informática, programas de Windows (calculadora, Paint, ...), funciones básicas de Word, Internet y Correo Electrónico; y otro nivel más avanzado donde se tratarán temas de informática avanzada y aplicaciones usadas en telefonía móvil.		

<b>INICIACIÓN A LA SUMILLERÍA</b>		MATRÍCULA 30 € (asociados) MATRÍCULA 50 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>
<b>Centro de formación del polígono</b>	Jueves, de 21:00 a 22:15	
Actividad gestionada por la Asociación C. y Gastronómica D <sup>a</sup> . Berenjena. Monitora: Milagros Martínez. Inscripciones limitadas a 10 alumnos.		

<b>CICLO GYM</b>		MATRÍCULA 55 € <b>(El pago se realizará en el Centro)</b>
<b>Bike Fit Center (C/ Gran Capitán)</b>	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.		

<b>INGLÉS BÁSICO</b>		MATRÍCULA 20€
<b>Casa Cultura</b>	Lunes y jueves, de 18:00 a 19:00 h.	
Clases de inglés dirigido a personas que tengan un conocimiento del idioma muy básico o quieran retomarlo después de haberlo abandonado. Monitora: M <sup>a</sup> Ángeles Sobrino		

<b>TALLER DE AJEDREZ</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	Martes y jueves, de 19:00 a 20:00 h	
MONITOR: Abel Menchén		
Dirigido a todas las edades y tanto a nivel básico como avanzado. Posibilidad de ampliar grupos en función de las inscripciones		

<b>INICIACIÓN AL RUNNING</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Campo de Fútbol</b>	lunes y miércoles de 19:00 a 20:00 (distintos niveles)	
Iníciate en la práctica del running y la práctica deportiva en grupo con el apoyo de expertos.		

<b>TALLER DE TEATRO</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	lunes y miércoles, de 20:00 a 23:00	
MONITORA: Covi Calderón		

<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>TALLER DE MINDFULNESS PARA MANEJO DEL ESTRÉS</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Casa de Cultura</b>	Miércoles, de 19:00 a 20:00	
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, scrapbooking, decoración de madera y cristal...		

<b>TALLER DE ARQUITECTURA Y URBANISMO HISTÓRICO EN BOLAÑOS</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	Jueves de 20:30 a 21:30	
MONITORA: Antonia González y José Manuel Pañeda		
Se tratará de realizar un estudio de investigación sobre los edificios significativos en la historia de nuestro pueblo, el callejero y la extensión del casco urbano a lo largo de los últimos siglos.		

<b>CLUB DE LECTURA</b>		MATRÍCULA GRATUITA
<b>Casa de Cultura</b>	Lunes de 19:00 a 20:00	
Crear una comunidad cultural a través del análisis y debate de tres lecturas seleccionadas previamente, junto con otras actividades ligadas a los libros (excursiones o visionado de las películas o imágenes basadas en las lecturas).		

<b>BAILES DE SALÓN</b>	MATRÍCULA: 20 € (asociados) 25 € (no asociados) <b>(El pago se realizará en la Asociación)</b>	
<b>Centro Polivalente</b>	INICIACIÓN: viernes de 21:30 a 22:30 AVANZADO: viernes de 22:30 a 23:30	
Actividad gestionada por Asociación Bailes de Salón Virgen del Monte. Monitor: Por determinar		

<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>PINTURA AL ÓLEO</b>		MATRÍCULA 30 €
<b>Centro 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>TALLER DE INICIACIÓN A LA HISTORIA LOCAL</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	Jueves de 19:30 a 20:30	
MONITORA: Antonia González y José Manuel Pañeda		

<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 3º Turno: lunes y miércoles de 11:15 a 12:15 4º Turno: martes y jueves de 17:00 a 18:00 5º Turno: martes y jueves de 18:00 a 19:00 6º Turno: martes y jueves de 19:00 a 20:00	
MONITORA: Gimnasio Kimte ´ s		

<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 11:30 a 12:30, miércoles y viernes, de 10:00 a 11:00 2º Turno: lunes, miércoles y viernes, de 18:15 a 19:15	
MONITORA: Loli Almansa		

<b>TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>		
MONITORAS: Verónica Rubio y Patricia Menchero	jueves de 17.30:00 a 19:00	
En el taller se trabajarán las herramientas de la inteligencia emocional como son la empatía, la asertividad y la comunicación. Con ello los alumnos podrán desarrollar estrategias que les posibiliten un mejor desarrollo de sus vidas y de las relaciones con su entorno familiar, personal y laboral.		

<b>TALLER DE MOTIVACIÓN Y NUEVAS ESTRATEGIAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO</b>		MATRÍCULA GRATUÍTA
<b>Casa de Cultura</b>		
ESCUELA MUNICIPAL DE EMPLEO Y EMPRENDIMIENTO	(4 sesiones de 3 horas de duración, en horario de mañanas – los días 2, 9, 16 y 23 de noviembre)	
Valorable para las convocatorias de planes de empleo municipales.		

<b>RESTAURACIÓN DE MUEBLES</b>		MATRÍCULA: 35 €
<b>Centro Formación Polígono Industrial</b>		Jueves de 17:00 A 20:00
MONITORA: Mercedes Polo		
¿Tienes muebles u objetos antiguos mal pintados o deteriorados? Restáuralos en este taller y devuélveles la belleza original y su utilidad.		

<b>ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA Y CERTIFICADOS DIGITALES</b>		MATRÍCULA: 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	Martes y jueves, de 12:00 a 13:00	
Aprende a relacionarte con las administraciones públicas mediante tu Certificado digital y firma electrónica. Gestión y tramitación de becas, subvenciones, pago de impuestos, etc.		

<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 Industrial</b>	Viernes 12, 19, y 26 de noviembre y 3 diciembre, de 21:00 a 23:00 h.	
Actividad gestionada por la Asociación D <sup>a</sup> . Berenjena. Monitor: José Gómez.		

<b>ACTIVA TU MENTE</b>		MATRÍCULA 10 €
<b>Casa de Cultura</b>	Martes de 19:00 a 20:30	
MONITORA: Carmen Pilar López		
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>TALLER DE ALIMENTACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD</b>		MATRÍCULA 25 €
<b>Casa de Cultura</b>	Lunes de 17:00 a 18:30	
MONITORA: M <sup>a</sup> Cristina Escuderos		
Aprende a alimentarte saludablemente evitando los malos hábitos que ocasionan enfermedades como obesidad, hipercolesterolemia, etc.		

<b>CURSO OFICIAL DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS</b>		MATRÍCULA 18 € <b>(pago independiente)</b>
<b>Casa de Cultura</b>	17 de noviembre, de 16:00 a 19:00 h.	
MONITOR: LR Consultores		

## NORMAS GENERALES DE FUNCIONAMIENTO

- Con carácter general, **las clases se iniciarán a partir del 7 de octubre** y concluirán el 31 de enero de 2022.
- El calendario lectivo coincidirá con el **calendario escolar** fijado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha para educación primaria y secundaria.
- 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.
- Sólo se considerará inscrito a un curso o taller cuando se haya efectuado el pago y presentado el resguardo acreditativo.
- 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.



## NOTA INFORMATIVA SOBRE LAS RUTAS DE SENDERISMO

La Universidad Popular de Bolaños tiene intención de llevar a cabo a partir del mes de octubre las rutas que quedaron pendientes de realizar en primavera de 2020, cuando se paralizaron todas las actividades con motivo de la crisis sanitaria.

En principio, no habrá nuevas inscripciones, sino que se llevarán a cabo con las personas que se inscribieron en su día, siempre que formalizaran el pago y confirmen su disponibilidad.

A tal objeto, la Universidad Popular publicará la relación de inscritos a cada una de las rutas y las nuevas fechas de realización de las mismas.



### CONSIDERACIONES ESPECIALES CON MOTIVO DE LA SITUACIÓN SANITARIA

- GRAN PARTE DE LAS ACTIVIDADES Y TALLERES PROGRAMADOS VERÁN **LIMITADO EL NÚMERO MÁXIMO DE ALUMNOS PARA RESPETAR LOS AFOROS MÁXIMOS PERMITIDOS**. LAS INSCRIPCIONES SE ATENDERÁN POR ERICTO ORDEN DE PRESENTACIÓN.
- DURANTE EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLAS, RESPETAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ENTRE COMPAÑEROS Y HACER USO DEL GEL HIDROALCOHÓLICO.
- EL DESARROLLO DE LOS CURSOS, TALLERES Y ACTIVIDADES ESTARÁ CONDICIONADO A LO QUE DISPONGAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS EN CADA CASO, EN FUNCIÓN DE LA EVOLUCIÓN DE LA SITUACIÓN SANITARIA