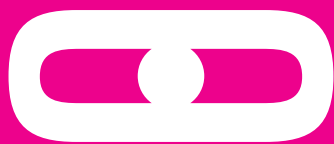


The image features a complex, abstract graphic design. It consists of numerous overlapping, semi-transparent shapes in various shades of pink and magenta, set against a solid black background. The shapes are arranged in a radial, starburst pattern, creating a sense of depth and movement. The colors range from light, pale pink to deep, vibrant magenta. The overall effect is a dynamic and layered composition. In the center of this graphic, the text "UPP·23·24" is displayed in a clean, white, sans-serif font.

UPP·23·24



UPP·23·24

ÍNDICE

— Educar para vivir	3	Textiles	25
— CURSOS 2023_2024	5	Artes aplicadas	26
Cultura y Sociedad	5	Joyería	27
Literatura	8	Artes del libro	28
Aprendizaje de Lenguas	11	Escuela de Música	30
Español para extranjeros	11	Música tradicional	30
Inglés	11	Música actual	31
Francés	13	Salud y Bienestar	34
Italiano	14	Desarrollo personal	34
Alemán	15	La cultura de los alimentos	35
Japonés	15	Prácticas y actividades saludables	37
Arte e Historia	16	Ciencias y Medio Ambiente	40
Arte	16	Tecnologías para la vida cotidiana	44
Historia	19	— Tablas de cursos, horarios y precios	46
Creatividad artística	23	— Información y normas de matriculación 2023_2024	60
Artes escénicas	23		
Fotografía	23		
Artes plásticas	25		

Educación para vivir

*“Y estamos donde estamos, más vale saberlo y decirlo
y asentar los pies en la tierra y proclamarnos
herederos de un tiempo de dudas y de renunciaciones
en que los ruidos ahogan las palabras-
Gritemos quién somos y que todos lo oigan.
Y al acabar, que cada uno se vista
como buenamente le apetezca, y ¡adelante!
que todo está por hacer y todo es posible.”*

Miquel Martí i Pol

Tiempos nuevos que nos hacen “herederos de un tiempo de dudas y de renunciaciones, en que los ruidos ahogan las palabras”, como dice Miquel Martí i Pol, y con quien coincidimos, compartiendo también que lo importante es saberlo, para decirlo y asumirlo. Desde nuestro modesto lugar en el mundo, alentamos el optimismo que nos insulta la educación en grupo, la cultura compartida y la solidaridad convivida.

Es verdad que vivimos en una sociedad disociada que, lejos de fortalecer la convivencia planetaria, parece que conduce a situarnos en campos enfrentados con posiciones opuestas e inamovibles. No debemos consentirlo. Pero ¿cómo cambiar esta dinámica y devolver a las personas el amor, los sentimientos y el sentido de la vida? Sólo desde la escucha, la reflexión y la concordia encaminadas al diálogo sereno seremos capaces de tornar el ruido en racionalidad. Y en ello debemos participar todas las personas, pues la participación es el fundamento de un sistema genuinamente democrático.

La convivencia y el diálogo intercultural, así como la libre y auténtica circulación de la información y de los conocimientos, como nos recuerda F. Mayor Zaragoza, serán las mejores políti-

cas para, frente a la globalización tecnológica, proteger la identidad y la diversidad cultural a escala local y global.

La educación tiene que ser nuestro principal instrumento, tanto para ese cambio de comportamiento como para la búsqueda de de proyectos personales y comunitarios que iluminen a nuestra generación y las venideras.

La Universidad Popular de Palencia quiere, y así debe ser, ese espacio de educación y de vida en que quepamos todos, con nuestras diferencias y discrepancias, pero también con nuestra disposición al diálogo y al aprendizaje, dispuestos no sólo a ocupar el tiempo libre, sino a dar sentido a nuestro tiempo, y a nuestra vida “a lo largo de la vida”.

Brindemos la oportunidad de hablar y expresarse emocional y creativamente a todas las personas, pero sobre todo a esas que han sido silenciadas y olvidadas tanto tiempo, las personas con capacidades y situaciones personales diversas-por su constitución, género, estados de ánimo o de salud, edad,...- que deben sentir la UPP como su espacio de expresión y de convivencia, donde aprender sea un concepto placentero y enriquecedor, del que disfrutar de la vida.

El abanico de campos de aprendizaje que ofrecemos para el curso 2023-24, queremos que sea un canal de difusión de los distintos conocimientos y las variadas sensibilidades.

Por eso, a quienes conocéis la UPP os pedimos que compartáis con vuestros allegados el placer de disfrutar de este Proyecto Educativo y Social. Os esperamos con entusiasmo.

Cándido Abril Merino

Director de la Universidad Popular de Palencia

Cursos no presenciales

La Universidad Popular de Palencia ofrece una formación no presencial (online) en muchos de sus cursos. Esta modalidad de estudio permite acceder a la oferta formativa desde cualquier lugar y con unos mínimos conocimientos informáticos y una buena conexión a Internet.

Ofrecemos dos tipos de cursos no presenciales: aquellos exclusivamente virtuales y aquellos en los que se combinan las dos modalidades (cursos de doble canal). En este caso, la persona matriculada en los cursos virtuales se conectará a la clase presencial en la hora indicada, y tendrá a su disposición todos los materiales necesarios para el seguimiento del curso. Quienes opten por este tipo de formación no podrán asistir a clase a no ser que haya plazas disponibles.

Esta apuesta de la Universidad Popular de Palencia se adapta a una nueva realidad educativa en auge que la tecnología y el mayor uso de herramientas digitales han hecho posible; también permite hacer llegar nuestra oferta formativa a personas que vivan fuera de la ciudad de Palencia.

N Curso nuevo

OL Curso Online

DC Curso doble canal

CULTURA Y SOCIEDAD

1 EnClave de cultura

"Limitación es no tener oportunidad"

Eduardo Galeano

Profesora: M^a Sol Ibáñez

En el momento actual, el conocimiento es un activo fundamental para el progreso. A su vez, el mundo de la globalización y los vertiginosos cambios sociales y económicos que vivimos ponen de manifiesto la necesidad permanente de los seres humanos para adaptarnos a estas nuevas realidades; esta adaptación ha de hacerse por medio del aprendizaje.

Asistir a este curso te permitirá adquirir nuevas destrezas y habilidades que exige la sociedad del conocimiento, incorporar nuevos conocimientos, ampliar la información sobre temas relevantes, reflexionar, debatir sobre la actualidad, mejorar la expresión oral y escrita..., en definitiva, mejorar nuestra competencia cultural para así facilitar una mejor adaptación a los cambios sociales, culturales y tecnológicos que se producen en nuestra sociedad. También, y muy importante, favorecer las relaciones sociales mediante la experiencia del aprendizaje grupal.

2 Mejorar la ortografía, escribir bien

Profesora: M^a Sol Ibáñez

El lenguaje escrito es un elemento fundamental de la comunicación humana; para que esta comunicación sea eficaz, es importante el empleo de una buena ortografía: una tilde o una coma mal colocadas pueden originar un cambio en el contenido expresivo del mensaje. Hoy en día escribimos mucho más que en el pasado debido a que la comunicación en redes sociales (WhatsApp entre ellas) está más extendida que nunca. En estas situaciones, mu-

chas personas temen cometer alguna falta de ortografía, por lo que sienten la necesidad de leer y revisar varias veces cualquier escrito antes de presionar el botón de enviar para asegurarse de que no hay ningún error.

Si tienes dificultad para saber si una palabra se escribe con b o con v, si lleva tilde o no la lleva... quizá te interese apuntarte a este curso. Porque la ortografía también se aprende: seguro que con el manejo de unas cuantas reglas tus problemas serán menores. También corregiremos errores que solemos cometer al hablar.

3 Geografía del Mundo: Japón, el Imperio del Sol naciente tecnológico y la sociedad de la cultura milenaria

N

Profesor: Enrique Rodríguez

Japón es un país de contrastes, una nación fascinante y única en el mundo gracias a combinar una extensa, legendaria y rica historia milenaria con una modernidad envidiada por medio mundo. Hoy es una nación de 126 millones de habitantes, moderna pero tradicional, con emblemas de su historia como las geishas, los legendarios samuráis y su rica gastronomía como el sushi, ramen, tempuras..., tan "importada" por todo el mundo pero moderna al mismo tiempo, pasando por las mega urbes que hoy se levantan a los pies del Monte Fuji, icono nacional y símbolo de los continuos terremotos a los que la nación se enfrenta.

Una nación moderna en lo social y en lo económico, pujante en tecnología y emblema de la modernidad y del progreso tecnológico.

日本の素晴らしさを発見しに来てください

Historia de las Mujeres “Dorotea Santos”

El jardín de Safo – Escritoras del Mundo

Profesora: Concha Lobejón

“Os aseguro que alguien se acordará de nosotras en el futuro”.

Safo

Han sido muchas las mujeres que a lo largo de la historia han contribuido al desarrollo del pensamiento y, sin embargo, han sido invisibilizadas. Contribuir a su visibilización es casi un deber moral.

Este es nuestro objetivo básico, seguir ahondando en la igualdad entre mujeres y hombres, contribuyendo a la visibilización del protagonismo de las mujeres en el pensamiento, la vida social, política, literaria y cultural.

En un ambiente de reflexión y trabajo en grupo, a través de lecturas de libros de distinta naturaleza (ensayos, novelas, etc), investigaciones puntuales, documentales, películas, debates, charlas-coloquio, etc; este año vamos a conocer, a trabajar, leer y comentar a las diversas **Escritoras del mundo**. El conocimiento de las diversas escritoras no estará sujeto a una línea cronológica, sino temática (siguiendo el método de la literatura comparada). El grupo decidirá los diversos núcleos de interés.

5 Desayunos con la Actualidad

Profesorado: Isabel Molina y Cándido Abril

Es un curso que aspira a transformar las mañanas de los jueves en un tiempo para la información, el análisis y la reflexión. Consideramos importante incidir en los temas sociales, sin abandonar los políticos, subrayando que buscamos argumentos y debates con contenidos, no la discusión por la discusión. Defendemos firmemente nuestro compromiso con la pluralidad y las diferentes sensibilidades.

El formato de cada sesión pasa por la selección de un tema, pactado entre los asistentes. A continuación se pasa a desarrollar las claves del hecho e inmediatamente se abren los turnos de las intervenciones por parte de los participantes. De vez en cuando contaremos con personas

invitadas relacionadas con la organización del acontecimiento objeto de estudio y/o debate.

Taller de Filosofía: Filosofía para andar por casa – El arte de vivir

Profesora: Elvira Álvarez

La Filosofía no es sólo una dedicación para iniciados, eruditos e intelectuales. Más allá del manido “amor al saber” es un modo de ver la realidad, es una manera de vivir reflexivamente los acontecimientos y las preguntas que nos surgen en el día a día de nuestras vidas. Eso lo hacemos todos. No obstante, sí que hay que decir que la Filosofía nos proporciona herramientas más potentes dentro de la esfera de la racionalidad que las que se nos ofrecen desde otros ámbitos (algunos de ellos muy de moda y que no son más que fraudes manifiestos).

Bajo el título de *Filosofía para andar por casa*, abordamos un curso dirigido a todas aquellas personas que quieran reflexionar sobre la realidad que nos envuelve con criterios racionales. No haremos una Historia de la Filosofía al uso, sino que abordaremos los principales problemas que nos afectan con espíritu filosófico y crítico (por qué mis valores éticos y no otros y cómo integrarlos, en que se fundamenta mi perspectiva de la realidad, ¿soy libre?, etc).

Hacer Filosofía desde una perspectiva no académica, de andar por casa como señalamos en el título, no le resta un ápice de rigor ni de seriedad a la faena. Esta es una buena ocasión para un primer contacto con las disciplinas filosóficas para el que no necesitas más que inquietud por entender mejor la realidad en la vivimos.

Curso de cultura Europea: Países Nórdicos. Escandinavia

Profesorado: Especialistas según campo de contenidos.

Los Países Nórdicos que veremos, más allá de su definición geográfica y lingüística, serán: Noruega, Suecia, Dinamarca, Finlandia e Islandia. Aportaremos un conocimiento y estudio de su realidad geográfica, histórica, cultural y social.

El estudio de los países de Europa del norte, en comparación con la Europa central y mediterránea, nos permitirá formar una visión curiosa y apasionada sobre la diversidad de esa realidad a la que llamamos Europa.

Los países nórdicos son referente en cuanto a temas de organización política e igualdad, en educación y derechos sociales. Parecen el modelo de la sociedad de bienestar. Con una naturaleza imponente, muestran como la modernidad puede ser compatible con el respeto a las últimas organizaciones tribales del continente y plantean el problema de la adecuada utilización de los recursos naturales y del papel de la política frente a las demandas de la economía.

Este curso nos descubrirá una región fascinante, bastante diferente al espíritu mediterráneo en el que nosotros nos desenvolvemos. Su mejor comprensión nos dará claves para reflexionar sobre la diversidad y las diferencias en este envejecido continente.

Profesora: Cécile Mérand

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Un rincón de Francia. Bretaña*

Entre el macizo central y España, recorreremos esta región situada en el "midi" (mediodía, sur) de Francia y disfrutaremos de la variedad de sus paisajes (Pirineos, valles del Lot, de la Dordoña y del Aveyron, sima de Padirac, canales del Midi y del Garona, la pequeña Toscana francesa...). Pasearemos por sus ciudades (Toulouse, Albi, Cahors...) y por sus "bastides" y pueblos medievales (Rocamadour, Cordes-sur-Ciel, Saint-Cirq Lapopie...). Descubriremos por supuesto su rico patrimonio: la arquitectura religiosa (abadias e iglesias románicas del camino de Santiago en Conques y Moissac, la catedral de Albi...), los castillos (cátaros, medievales...), la arquitectura popular... Hablaremos también de sus tradiciones y de su sabrosa gastronomía (Cassoulet, vinos, Armañac, quesos, foie gras...) sin olvidarnos de las artesanías tradicionales y las actividades económicas de la región.

DC 9 Club de Lectura. Vivir los libros

Profesora: Concha Lobejón

Todos somos Robinsón

Escribir un libro es inventar una isla desierta, modificar con un punto apenas perceptible el mapa de los sentimientos, de las emociones humanas, para desear fervientemente un naufragio, la llegada de ese Robinsón desnudo y desarmado que somos cuando abrimos por primera vez un libro.

(...) para mí, vivir sin leer ya no sería vivir, sino un sucedáneo insoportable de la vida. ¿Quieren ustedes vivir? Lean. ¿Quieren vivir más años, con más intensidad, más variedad, más alegría? Lean más. Déjense llevar por las eternas mareas de una pasión inmortal y no teman a las olas. Al otro lado de cualquier océano siempre hay una playa, una isla, un mundo completo que sabrá llamarles por su nombre y un grano de trigo que les está esperando.

Almudena Grandes. Día Internacional del Libro 2014

Tres veces al mes, los lunes, tienes la oportunidad de reunirte con gente a la que le gusta leer, para analizar y debatir los libros que más nos apetezcan, de reciente publicación o más clásicos. Ya puedes empezar, porque el primero que comentaremos será **Novelas de Flannery O'Connor: Sangre sabia y Los violentos lo arrebatan**. Se propondrán también Encuentros con Escritoras y Escritores.

10 Club de Lectura “Casa Poblada”

Profesor: Cándido Abril

El libro, como compendio armónico de palabras e ideas, produce en quien lo lee ondas superficiales y profundas, imágenes y sonidos, analogías y recuerdos y sensaciones, en definitiva, que afectan a la memoria y a la fantasía, y nos conducen a ser sujetos activos sobre la palabra escrita. Leeremos, analizaremos y nos implicaremos en el comentario de cada libro que visitemos.

11 Club de lectura de Poesía

Profesora: Concha Lobejón

La poesía es el origen de todas las artes

Semeja la calma.
Es laberinto. Marisma.
Árboles como orilla, límite, ciudadela,
muros de raíces blancas
aves, insectos, pequeños mamíferos.
Caudal vegetal. El mundo ya sólo así.
Quietud.

Esther Muntañola. Comiendo de una granada

Dos veces al mes, los martes, nos encontraremos para degustar la Poesía. El grupo decidirá qué escritores y escritoras leer (clásicos y/o contemporáneos). Comentaremos libros de lectura común seleccionados por las personas participantes. Así mismo, trataremos de acercarnos a la reflexión teórica sobre el arte de la poesía. Se propondrán también Encuentros con Poetas.

12 Taller Literario

Profesor: Cándido Abril

La imaginación es el primer soporte de la felicidad, compartir emociones es el segundo. Poder hacerlo por escrito es poner la mesa del placer. Los ingredientes del menú son: la creación literaria, las herramientas gramaticales, el comentario de textos y la literatura como elemento de estudio, lectura y debate.

13 Taller de Escritura Creativa

Impartido por el Grupo Literario Esproados

“Escribir es un oficio que se aprende escribiendo”.

Simón de Beauvoir

En clase de Escritura Creativa hay un sillón para escribir relatos. Nunca sabes quién ha sido el último que se ha sentado en él, pero siempre te quedas con las ganas de haber sido tú.

Si no quieres que te lo cuenten y prefieres ser tú el que se siente en el sillón y escriba el próximo relato, apúntate. Cada jueves, de 19:30 a 21:00.

El taller le compartireis con nosotros, los "profes", tres integrantes del grupo literario Esproados: Aina Rotger, Jorge Ramos y Ana Blanco.

Va dirigido a personas que quieran disfrutar escribiendo, da lo mismo que lleves habiéndolo toda la vida o que sea tu primer encuentro con la escritura, sólo queremos que vengáis con ganas de contar, contar y contar. Nosotros te propondremos distintos ejercicios y disparadores creativos.

CLUBES DE LECTURA EN LA BIBLIOTECA

Palabras Compartidas

Palabras Compartidas

Organiza:



Colabora:



Universidad Popular de Palencia



Área de Educación

CLUB DE LECTURA INFANTIL (de 6 a 9 años)

“Un libro es una prueba de que los humanos son capaces de hacer magia”.

Carl Sagan

A través de la lectura podemos imaginar miles de historias, viajar a tierras lejanas, conocer personajes increíbles, crear futuros lectores... ¡Y divertirnos! El club de lectura

infantil está destinado a niños y niñas de 6 a 9 años. Los encuentros se realizarán un martes al mes de 17 a 18 h. en la sala infantil de la biblioteca.

CLUB DE LECTURA JUVENIL (de 10 a 13 años)

“No hay niño que odie leer, solo hay niños que no han encontrado el libro correcto.”

Frank Serafin

Leer no entiende de imperativos, sino de curiosidad, de emoción, de sueños. En este club participan niños y niñas con ganas de encontrarse con otra gente de su edad en torno a un libro para hablar, para reírnos, para jugar. Y por supuesto, si no lo hemos leído... no pasa nada. El club de lectura juvenil está destinado a chicos y chicas de 10 a 12 años.

Los encuentros se realizarán un martes al mes de 18 a 19 h. en la sala infantil de la biblioteca.

ESCUELA DE PENSAR

“Aprender sin reflexionar, es malgastar la energía”.

Confucio

Esta actividad está destinada a todas aquellas personas que quieren hacer una pausa y reflexionar sobre el mundo en el que vivimos, y que desean encontrar un espacio en el que poder formular y responder preguntas a través de la charla, del debate. La Escuela de Pensar abordará la necesidad vital de los seres humanos de entender la propia vida y la realidad en la que nos desenvolvemos, de interpretar la realidad con espíritu crítico.

La Escuela de Pensar se desarrollará un miércoles al mes, de 11:45 a 13:15 h. en el salón de actos de la Biblioteca Pública.

CLUBES DE LECTURA MERCURIO Y JÚPITER

“En algún lugar de un libro hay una frase esperándonos para darle un sentido a la existencia”.

Cervantes

Si te has parado en esta página es porque te gusta leer, porque sabes lo que supone abrir un libro. El tiempo se detiene y una nueva historia comienza a ser real. Sin embargo, esta vez vas a leer uno de esos libros con múltiples finales, porque cuando nos reunimos en un club en torno a un libro, nuevos mundos que no conocíamos, en los que no habíamos reparado, se abren. Entonces, como por arte de magia, descubrimos otros puntos de vista mientras analizamos y desbrozamos un libro que, de repente, es mucho más rico.

El club de lectura Mercurio se realizará un miércoles al mes de 11:45 a 13:15 h. en el salón de actos de la biblioteca pública.

El club de lectura Júpiter se realizará un jueves al mes de 11:45 a 13:15 h. en el salón de actos de la Biblioteca Pública.

CLUB DE LECTURA CON MIRADA VIOLETA

"Me atrevería a aventurar que Anónimo, que tantos poemas escribió sin firmarlos, era a menudo una mujer".

Virginia Woolf

Las mujeres escritoras han sido en muchos casos y durante mucho tiempo, apartadas, olvidadas y borradas de la Literatura. Actualmente, aunque muchas mujeres publican, siguen teniendo que luchar para intentar estar tan visibilizadas como los hombres. De hecho, la RAE tan solo cuenta con ocho académicas.

Con este Club de lectura se pretende poner en valor tanto a los libros escritos por mujeres a lo largo de la historia, como a aquellos que mantengan en sus páginas una mirada violeta. Asimismo, otro de los objetivos es conocer nuevas autoras.

El club de lectura se realizará un miércoles al mes, de 11:45 a 13:15 h. en el salón de actos de la biblioteca pública, pudiendo así respetar las medidas de seguridad pertinentes.

CALENDARIO DE LOS CLUBES DE LECTURA

CLUB DE LECTURA INFANTIL Y JUVENIL: Martes de 17:00 a 18:00

3 octubre, 7 noviembre, 5 diciembre, 9 enero, 6 febrero, 5 marzo, 9 abril, 7 mayo, 4 junio.

ESCUELA DE PENSAR: Miércoles de 11:45 a 13:15

4 octubre, 8 noviembre, 29 diciembre, 10 enero, 7 febrero, 6 marzo, 3 abril, 8 mayo, 5 junio.

CLUB DE LECTURA PERSONAS ADULTAS MERCURIO: Miércoles de 11:45 a 13:15

18 octubre, 15 noviembre, 13 diciembre, 17 enero, 14 febrero, 13 marzo, 10 abril, 15 mayo, 12 junio.

CLUB DE LECTURA PERSONAS ADULTAS JÚPITER: Jueves de 11:45 a 13:15

19 octubre, 16 noviembre, 14 diciembre, 18 enero, 15 febrero, 14 marzo, 11 abril, 16 mayo, 13 junio.

CLUB DE LECTURA CON MIRADA VIOLETA: Miércoles de 11:45 a 13:15

25 octubre, 22 noviembre, 20 diciembre, 24 Enero, 21 febrero, 20 marzo, 17 abril, 22 mayo, 19 junio.

APRENDIZAJE DE LENGUAS

Proyecto Kainos

El estudio de otros idiomas se ha convertido, en este mundo definitivamente global, en uno de los datos que definen nuestra capacidad de comunicación, de interacción y de acción a nivel personal y comunitario. Las nuevas tecnologías y las realidades sociales y laborales han desbordado la idea de que una lengua tiene sentido desde lo local o lo regional.

Es por ello que necesitamos enriquecer nuestro bagaje con el aprendizaje de otros idiomas. Esto nos permite relacionarnos con un entorno en el que lo regional y lo global se confunden en una Babel en la que nos vemos inmersos sin necesidad de salir de la puerta de nuestra propia casa.

Esa idea de una nueva perspectiva sobre el estudio de otras lenguas es a la que se refiere el nombre del proyecto: Kainos. Trabajaremos la idea de que el estudio de una lengua diversa supone un cambio de perspectiva en lo referente a las personas y a las culturas y, a la postre, un cambio de mentalidad enriquecedor y posibilista sobre el tratamiento de lo diferente.

Español para extranjeros

14 Curso de Español para Personas Extranjeras (Iniciación)

Profesora: María Paz Torres

El curso de Iniciación está pensado para personas extranjeras con un escaso o nulo conocimiento del español, tanto hablado como escrito, que busca, en poco tiempo, capacitarse para una comunicación mínima en lengua española.

Inglés

El Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas, MCERL, es un estándar que pretende servir de patrón internacional para medir el nivel de comprensión y expresión oral y escrito en una Lengua.

Al completar los cursos "Step three" y "Step four" se estima que se alcanzará, aproximadamente, el nivel B1 según el MCERL.

15 English Step One: A1

DC

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y María Paz Torres

Destinado a aquellas personas que no tienen ningún conocimiento previo de inglés, pero que han decidido que en sus próximos viajes fuera de España. Podrán pedir un café, comprar un billete de metro, entender los carteles en los aeropuertos y sentirse más independientes.

Empleamos un sistema ágil y sencillo que te permitirá hablar y entender inglés en muy poco tiempo.

Si te apetece seguir practicando después de tus clases: te proporcionaremos vídeos y audios para trabajar desde tu móvil, tablet u ordenador.

Además, contamos con un horario de tutorías extra en las que tu profesora te prestará ayuda individualizada.

16 English step two: A2

DC

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y María Paz Torres

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *English Step One*

Destinado a aquellas personas que tienen algún conocimiento muy básico de inglés, pero que han decidido que en sus próximos viajes fuera de España podrán pedir en un restaurante, entenderse con el personal del hotel y del aeropuerto e incluso entablar pequeñas conversaciones con otros compañeros de viaje.

Empleamos un sistema ágil y sencillo que te permitirá hablar y entender inglés en muy poco tiempo.

Si te apetece seguir practicando después de tus clases: te proporcionaremos vídeos y audios para trabajar desde tu móvil, tablet u ordenador.

Además, contamos con un horario de tutorías extra en las que tu profesora te prestará ayuda individualizada.

17 English step three: A2 +

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y María Paz Torres

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *English Step two*

Destinado a aquellas personas que tienen algún conocimiento de nivel medio de inglés, pero que han decidido que en sus próximos viajes fuera de España, podrán pedir direcciones y solucionar pequeños imprevistos en el hotel o en el aeropuerto. También es el nivel para todo aquel que desee poder entablar una amistosa y sencilla conversación con gente de todo el mundo en el Camino de Santiago.

Empleamos un sistema ágil y sencillo que te permitirá hablar y entender inglés en muy poco tiempo.

Si te apetece seguir practicando después de tus clases: te proporcionaremos vídeos y audios para trabajar desde tu móvil, tablet u ordenador.

Además, contamos con un horario de tutorías extra en las que tu profesora te prestará ayuda individualizada.

18 English step four: B1

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y María Paz Torres

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *English Step three*

Destinado a aquellas personas que tienen conocimientos intermedios de inglés.

¿Deseas hablar en inglés, entender lo que te dicen y hacer-te entender? Este es el curso ideal para ti.

Nuestra receta para que consigas tu objetivo: un poquito de gramática, el doble de LISTENINGS y el triple de CONVERSATIONS.

Empleamos un sistema ágil y sencillo que te permitirá hablar y entender inglés desde el primer día.

Si te apetece seguir practicando después de tus clases: te proporcionaremos vídeos y audios para trabajar desde tu móvil, tablet u ordenador.

Además, contamos con un horario de tutorías extra en las que tu profesora te prestará ayuda individualizada.

19 English Conversation: B1+

Profesora: María Garrido

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *English Step four*

Con este curso podrás mejorar y desarrollar tus competencias comunicativas. Con la ayuda de lecturas, audios y vídeos iniciaremos debates participativos para tratar asuntos de interés general: vivencias, viajes, geografía, cultura, alimentación, deporte...

Trabajaremos en grupos pequeños que te harán sentir que estás charlando y pasando un rato ameno con tus amistades..

20 English for Travelling: A2

Profesora: María de la Fuente

Curso de conversación en inglés para aquellas personas que viajan al extranjero y quieren defenderse con fluidez en inglés, en las distintas situaciones que puedan surgir. Se tratarán temas de vocabulario referido a alojamiento, aeropuertos, restaurantes, museos, turismo, vida nocturna... Con la ayuda de vídeos y "listenings" sobre situaciones reales, los alumnos podrán practicar y mejorar su "oral speaking".

En esta sociedad actual parece que siempre tenemos prisa, que no tenemos tiempo para los demás, que las personas somos clientes o meros números, pero, afortunadamente, todavía hay espacios en los que una persona es una persona con nombre y apellidos, en los que sí tenemos tiempo para la atención personal. Uno de estos espacios es la UPP, y las tutorías de los cursos de inglés intentan reflejar esta filosofía.

Se ofrecerán los lunes, martes, miércoles y jueves en horario de 13:00 a 13:15 a todas las personas matriculadas en los cursos de inglés para que la utilicen para realizar consultas o recibir apoyo individual.

21 Let's talk!: B2

Profesora: María de la Fuente

Curso de conversación en inglés. Destinado a aquellas personas que parten de un nivel gramatical intermedio (B1-B2). Si pese a tener el nivel gramatical te resulta difícil comunicarte en inglés, este curso te ayudará a expresarte con confianza, claridad y fluidez. Con la ayuda de textos escritos (readings) y audiciones (listenings) conversaremos sobre temas cotidianos y de actualidad. Repasaremos el vocabulario y expresiones que necesitas saber para moverte en el mundo real.

DC 22 English Book Club: B1 y B2

Profesora: María Garrido

READ YOUR WAY TO BETTER ENGLISH.

Si te apetece leer en inglés pero no sabes qué libros son los más adecuados para ti.

Si has intentado leer algún libro en inglés por tu cuenta y lo has dejado después de unas páginas porque te surgen dudas que nadie te ayuda a resolver y te desmotivás.

Ahora es el momento adecuado para empezar a leer en inglés; animate a venir a nuestro nuevo Book Club; leeremos y resolveremos dudas con personas que están en tu situación. Aprender en grupo es siempre más fácil y más grato que de forma individual.

Destinado al alumnado de inglés de la UPP que se encuentre cursando los niveles de StepFourYearOne y StepFourYearTwo.

Leer en inglés, sin duda, hará de tu aprendizaje un proceso más efectivo.

Las personas que leen en inglés mejoran con mayor rapidez en todas las áreas del aprendizaje del nuevo idioma.

La lectura extensiva es una herramienta que te permitirá el refuerzo de vocabulario previamente aprendido, así como la adquisición de nuevas palabras y una mejor capacidad para estructurar las oraciones.

El método de nuestro Book Club emplea audiolibros, de este modo mejorarás también tu comprensión oral y pronunciación.

No debemos olvidar que leer en inglés nos aportará también importantes ventajas cognitivas como una mejora de memoria.

Nivel aproximado B1, B2.

Francés

Para viajar, para mejorar tu currículum, porque tienes familia en Francia u otro país francófono, porque te atrae la cultura francesa, porque lo estudiaste hace muchos años y quieres recordarlo, por placer, para aprender algo nuevo...

Si quieres estudiar francés, te proponemos una serie de cursos progresivos en los que podrás aprender el idioma de forma práctica y entretenida, sin la presión de un examen y con la ayuda de una profesora nativa.

En todos los cursos, utilizaremos un método comunicativo para que desde el principio pierdas el miedo a hablar francés, para que disfrutes estudiándolo y para que enseguida puedas poner en práctica tus conocimientos realizando actividades basadas en situaciones de la vida real. Daremos preferencia a las competencias orales y nos enfrentaremos progresivamente a situaciones y conversaciones más complejas o completas introduciendo el vocabulario y la gramática en función de nuestras necesidades.

23 Premiers pas (primeros pasos)

Profesora: Cécile Mérand

Curso destinado a personas que no tengan ningún conocimiento previo del idioma (o para aquellas que lo hayan estudiado hace mucho tiempo y quieran retomarlo desde el principio de manera más práctica) y que, en sus próximos viajes a Francia, quieren ser capaces de registrarse en el hotel, pedir un café, realizar pequeñas compras...

24 Un peu mieux (un poco mejor)

Profesora: Cécile Mérand

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Premiers pas*

Para aquellas personas que tengan conocimientos básicos de francés y que, en sus próximos viajes a Francia, quieren ser capaces de desenvolverse un poco mejor en situaciones habituales (en una tienda de ropa o de alimentación, en el hotel, en el restaurante, en la oficina de turismo...) e incluso entablar pequeñas conversaciones informales (sobre gustos y aficiones, la familia...) con otros compañeros de viaje o miembros de la familia.

25 Je me débrouille (me apañó)

Profesora: Cécile Mérand

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Un peu mieux*

Para aquellas personas que tengan un nivel medio-bajo de francés pero que, en sus próximos viajes a Francia, quieren ser capaces de enfrentarse de forma cómoda a la mayoría de las situaciones habituales. Este curso también está pensado para todo aquel que desee poder entablar una amistosa y sencilla conversación sobre temas cercanos, experiencias vividas, proyectos o planes de futuro...

26 Taller de conversación: (je me lance – me lanzo)

Profesora: Cécile Mérand

Taller de conversación en francés destinado a aquellas personas que hayan cursado los cursos previos y a todos

aquellos que tengan conocimientos intermedios de francés que quieren seguir practicando el idioma, pero a los que les cuesta todavía lanzarse a hablar.

En este taller, pondremos en práctica nuestros conocimientos para hablar de forma guiada sobre temas de la vida cotidiana, experiencias vividas... y realizaremos juegos de rol o pequeñas representaciones de situaciones de comunicación real. Dedicaremos también tiempo a actividades más lúdicas que nos ayudarán a desarrollar nuestra creatividad y a expresarnos de forma más rápida y ágil.

Con la ayuda de una profesora nativa y de tus compañeros, ganarás confianza y podrás afianzar tus conocimientos, corregir aquellos errores recurrentes o aclarar aquellas dudas persistentes para hablar en francés con más fluidez,... y descubrirás aspectos de la cultura y de la vida cotidiana francesa.

27 Taller de conversación: (un brin de causerie – charlando)

Profesora: Cécile Mérand

Taller de conversación en francés para aquellas personas que tengan un nivel intermedio-alto, que no tengan miedo a hablar y que quieran practicar e intercambiar ideas.

En este taller, te ofrecemos un espacio de encuentro donde podrás charlar de manera informal en francés, con la ayuda de una profesora nativa. Hablaremos de cualquier cosa que te interese (formas de vida y costumbres, temas de sociedad...), como lo harías con amigos. Dedicaremos también tiempo a actividades más lúdicas que nos ayudarán a desarrollar nuestra creatividad y a expresarnos de forma más rápida y ágil.

Italiano

28 L'italiano poco a poco

Profesora: Luciana Tarantino

Si has estado de viaje o sientes interés hacia la Bella Italia, este curso te ofrece una gramática básica acompañada de

una conversación sencilla sobre aspectos de vida cotidiana, para poderte defender cuando vayas de vacaciones.

29 Continuiamo

Profesora: Luciana Tarantino

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *L'italiano poco a poco*

Destinado a aquellas personas que ya hayan tenido algún acercamiento al idioma, especialmente a participantes de los cursos de italiano de la Universidad Popular en años anteriores. Se combinará la adquisición de las competencias lingüísticas del idioma con aspectos de la cultura italiana: geografía, itinerarios culturales, tradiciones y fiestas, artículos de periódicos y actualidad.

30 Ancora un pó

Profesora: Luciana Tarantino

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Continuamo*

Destinado a quienes tengan un nivel medio de italiano. Pedir informaciones, resolver pequeños problemas en un hotel, una tienda, durante un viaje... serán algunos temas que utilizaremos para ampliar el vocabulario sin olvidar la gramática.

31 Chiacchieriamo

Profesora: Luciana Tarantino

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculada en: *Ancora un pó*

Este taller lúdico está destinado a aquella personas que necesitan perder el miedo y poderse expresar el día que vayan a Italia a comprar, comer, pedir información, reservar una habitación en un hotel, una mesa. En fin, a disfrutar de la Bella Italia.

Alemán

32 Alemán Nivel 1, 2 y 3

Profesora: Ana Isabel Pizarro

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Alemán 2 y 3*

El alemán es hoy una lengua que despierta mucho interés: es el idioma más hablado en Europa por número de parlantes nativos. A pesar de que es el idioma oficial de tan sólo algunos países centroeuropeos, se habla en Austria, Liechtenstein y Luxemburgo, así como en partes de Bélgica, Italia y Suiza. También es el idioma nativo de muchos países de Europa del Este.

Aunque no es un idioma fácil de aprender, nuestro propósito es que se haga de una forma lúdica y eficaz, utilizando un método comunicativo y dinámico que permita adquirir todas las competencias lingüísticas: expresión oral y escrita, vocabulario, dominio de los puntos clave de la gramática, capacidad para hacer frente a diversas situaciones cotidianas...

Japonés

33 Japonés Nivel 1

Profesora: Asami Hatano

Iniciación del idioma japonés, abecedario japonés (hiragana, katakana), saludos y expresiones básicas.

34 Japonés Nivel 2

Profesora: Asami Hatano

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Japonés 1*

A continuación de nivel 1, continuamos desde la unidad 6 del libro Minna no Nihongo.

Expresiones gramaticales básicas.

N

ARTE E HISTORIA

ARTE

35 **Iniciación al Arte Universal 1: De la Prehistoria a la Edad Media**

Profesora: Ascensión García

Este curso pretende iniciar en las claves del Arte Universal, desde sus inicios en el período Prehistórico, Egipto, Mesopotamia y Pueblos Prerromanos, pasando por la Edad Antigua, Arte en Grecia y Roma, hasta llegar a la Edad Media a través del Arte Visigodo, Asturiano, Mozárabe, Románico y Gótico.

Se trata de dar pautas básicas de vocabulario específico artístico, aprender a ver la obra de arte, reconocer diferentes autores y estilos, así como períodos históricos determinados.

Siempre de forma práctica, contando además en este curso con el magnífico espacio del Museo Arqueológico y las posibilidades de aprendizaje que nos ofrece, pretende ser un taller que nos sirva en nuestra vida cotidiana para entender mejor lo que vemos.

36 **Iniciación al Arte Universal 2: Desde la Edad moderna hasta la Ilustración**

Profesora: Lidia Antolín

Aunque viajemos por todo el mundo para encontrar la belleza, debemos llevarla con nosotros para poder encontrarla.

Emerson (1803-1882)

Continuando con la línea histórica en el Arte, en este curso se continuará viendo artistas y obras de este imprescindible periodo apuntalado por el Renacimiento y el Barroco,

estilos imprescindibles para cualquier persona aficionada al Arte. Nos iniciaremos en las grandes personalidades, conceptos, coincidencias y diferencias entre los pasos que marcan la Florencia de los Medici y lo que se adentran en una España marcada por los rescoldos de la Edad Media y la naciente modernidad del reinado de los Reyes Católicos.

37 **Historia de la pintura: Los maestros del Barroco, la pintura del rococó, el neoclasicismo y Goya**

Profesora: Ascensión García

Iniciaremos nuestro recorrido con un gran repaso a los grandes genios del Renacimiento en Europa y sus obras más destacadas. Nos adentraremos en la pintura del Barroco en todo el territorio europeo, destacando los geniales artistas españoles, para situarnos en el Rococó y en el Neoclasicismo como una etapa de grandes cambios en el pensamiento occidental. Acabaremos en una figura que marcó un hito en la Pintura y en la historia de España, Goya.

38 **Obras maestras del arte universal**

Profesora: Lidia Antolín

Pienso que una obra de arte debería dejar perplejo al espectador, hacerle meditar sobre el sentido de la vida.

Antoni Tapies

Hablar de “obras maestras” es proponerte un viaje hacia las manifestaciones artísticas (arquitectura, escultura, pintura, cine, etc) que han conseguido trascender a su tiempo.

Umberto Eco sostiene que “una obra maestra debe ser conocida, es decir debe de haber absorbido todas las inter-

pretaciones que ha estimulado y que contribuyen a hacer de ella lo que es”

De esta forma, una obra maestra en si misma puede no ser un alarde técnico o incluso tener incorrecciones, sin embargo, debe de tener la virtud de conectar, de proyectar “aquello” sensible, poético, simbólico que impulse el acercamiento y se encargue de hacernos buscar los rasgos de la trascendencia.

Las obras maestras generan, impulsan nuevas formas de expresión, derriban barreras e incluso alientan nuevas maneras de posicionarnos frente a ellas.

En este curso te invito a poner el foco sin prejuicios en ellas: Las obras maestras.

Intentaremos superar la mirada distante y profundizar en las diferentes formas de mirar para mantener con el arte una relación experimental, descubridora y expresiva. Contemplar para participar.

Si deseas adquirir conocimientos y sensibilidad interpretativa, este es tu curso.

N 39 **Patrimonio en Palencia: descubriendo nuestra ciudad actual. Desde la Palencia burguesa a la expansión de los barrios para crear nuestra urbe**

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: Patrimonio en Palencia Medieval

Muchas veces preferimos conocer antes el patrimonio que nos ofrece la península o el extranjero y olvidamos lo que tenemos más cercano y nos rodea en nuestro día a día.

Continuando con el ciclo dedicado a Palencia, en este curso nos adentraremos en la rica historia y los numerosos testimonios artísticos y patrimoniales que hemos heredado del pasado comenzando con los últimos conventos Barrocos, la configuración de la ciudad por la burguesía del siglo XIX, la expansión de la urbe palentina y la formación de los nuevos barrios que han dado fisonomía a la ciudad que vemos hoy en día.

A través de material gráfico y salidas por la ciudad, conoceremos mejor la evolución de nuestro urbanismo y los procesos históricos acontecidos con la desamortización o las guerras Carlistas, el desarrollo industrial y creación de la clase social burguesa, para terminar con la expansión de nuevos barrios obreros para entender cómo es el casco histórico palentino en la actualidad.

40 **Patrimonio en Palencia: Historia y Arte para disfrutar de nuestra provincia**

N

Profesor: Eliel Santos

Muchas veces preferimos conocer antes el patrimonio que nos ofrece la península o el extranjero y olvidamos lo que tenemos más cercano y nos rodea en nuestro día a día.

En este primer curso, dedicado al patrimonio en Palencia, nos adentraremos en la rica historia y los numerosos testimonios artísticos y patrimoniales repartidos a lo largo de nuestros pueblos. Elaborando nuestras propias rutas, analizaremos los hitos existentes desde la prehistoria, las villas de la antigüedad romana, el esplendor medieval con su románico, monasterios, castillos o “catedrales” del gótico en Tierra de Campos, el siglo XVI y su esplendor artístico para terminar con la construcción del canal de Castilla, y que atestiguan la importancia que tuvo en el pasado.

A través de material gráfico, conoceremos mejor lo que nuestros antepasados nos legaron, desde los yacimientos prehistóricos hasta la decadencia del siglo XVIII, esparcido a lo largo de toda nuestra provincia, para entender quiénes somos en la actualidad..

41 **Descubriendo una obra de museo**

N

Profesor: Eliel Santos

La agobiante cantidad de imágenes a la que hoy se puede acceder, de cualquier manera y desde cualquier lugar, es la que nos prohíbe, a veces, profundizar en una obra de arte y descubrir su significado.

En este curso nos pararemos a mirar algunas de las obras más destacadas y universales que cuelgan en los museos, para descubrir y conocer que hay detrás de esa escultura o pintura. El recorrido por los temas y personajes abordados a lo largo de la Edad Media, Renacimiento, Barroco o de la Edad Contemporánea nos acercarán a los fines de la Historia del Arte: el descubrimiento de códigos y significados de las piezas, la lectura o la interpretación de las obras de arte intentando devolverles su sentido primigenio.

Si buscas conocer la historia que hay detrás, en qué circunstancias el artista hizo la obra, por qué razón y con qué destino, empezaremos esta aventura convirtiéndonos en arqueólogos de la mirada.

42 Los lenguajes del arte: Analizando las obras de museos

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Historia de las grandes colecciones del arte*

En ocasiones, cuando viajas te parece un buen plan visitar un museo. Pero ¿te ha pasado alguna vez que, al poco de entrar, descubres con frustración que se te está escapando algo y que los cuadros no te comunican como esperabas?

En este curso entenderemos que es necesario conocer algunos conceptos y dar algunos pasos antes de plantarse delante de una obra si queremos comprenderla y disfrutarla en profundidad. Cada obra la trataremos con diferentes puntos de vista o lenguajes: algunas reconociendo el carácter simbólico de cada uno de los elementos representados o los temas tratados, otras como transmisoras de valores plásticos a través de diferentes períodos de la Historia del Arte, desde las técnicas artísticas con las que está ejecutada y otras desde los géneros del arte.

Por ello es fundamental comprender esta parte del Arte, porque sin ella, la lectura de la obra resultará incompleta. Aprenderemos a “mirar” y, de esta forma, empezaremos a disfrutar del contenido de los museos.

43 Mi pasión del mes: Continuemos. Contenidos artísticos para disfrutar el año

Profesora: Lidia Antolín

El mayor peligro que nos depara el futuro es la apatía.

Jane Godall

¿Qué te parece si dedicamos este curso a que nos alegre la vida el Arte?

En esta asignatura no haremos un recorrido, haremos varios. Cada mes nos dará la oportunidad de adentrarnos en “cuestiones” ligadas a la Historia del Arte de una manera rigurosa y entretenida, apostando por la NOVEDAD. Cada mes un tema, un estilo, un periodo, una personalidad artística, una oportunidad de contemplar...

En conclusión, si te gusta la variedad, la sorpresa, el cambio y huir de la monotonía este puede ser tu refugio ESTÉTICO.

44 La historia en un cuadro: ¿Qué se esconde detrás de esos colores?

Profesora: Lidia Antolín

“Contra toda opinión, no son los pintores sino, los espectadores quienes hacen los cuadros”

Marcel Duchamp

Revoluciones, guerras, rendiciones, castigos, amores... A lo largo de la historia los y las artistas han plasmado todo tipo de hechos históricos, ¿serías capaz de reconocerlos?

El arte de la pintura es una forma de expresión que ha perdurado más allá del tiempo y del contexto de su creación. Un lugar a través del cual nos podremos asomar a las sociedades que han proyectado las luces y sombras de los hechos históricos, todo aquello que admiramos y rechazamos o que ya no reconocemos ni legitimamos de nosotros mismos.

La Pintura, es por tanto el reflejo de nuestra historia, una perspectiva sobre los acontecimientos que han dado forma a nuestro imaginario colectivo y cultural.

Desde imágenes alegóricas y paisajes que elevan el espíritu, pasando por ilustres retratos de la alta sociedad y

llegando hasta las realidades sociales e individuales plasmadas en distintas escenas del arte de la pintura

La Pintura, en ocasiones, aviva nuestra imaginación, pero en esta asignatura se convertirá en una herramienta para conocer la historia y, por supuesto, descubrir lo que el dibujo, el color, la luz, la composición..., esconden tras los cuadros.

45 Arte Contemporáneo: Maneras de ejercitar la mirada moderna

Profesora: Lidia Antolín

«Der Zeit ihre Kunst - der Kunst ihre Freiheit».
(A cada tiempo, su arte. A cada arte, su libertad).

La sociedad contemporánea es muy compleja. Su proximidad, su diversidad y la gran capacidad de creación y comunicación que la caracterizan, convierten la realidad cultural en la que vivimos en un fenómeno inabarcable.

En poco tiempo, todas las formas culturales que surgieron después de la Segunda Guerra Mundial, se convirtieron en fenómenos de masas cuyas señas de identidad son los pilares desde donde hoy avanzamos.

La cultura oficial, la políticamente correcta, con sus propios rasgos de comportamiento y sus propias manifestaciones externas, se mezcla con movimientos llamados contraculturales que tienen su plasmación en variadas formas de entender el ARTE. Hace ya muchos años que el cine se bautizó como el séptimo arte y que la fotografía ocupa un merecido espacio en las galerías.

En este entorno cultural que nos ha tocado vivir, cobra sentido esta asignatura en la que se pretende el acercamiento a las diferentes manifestaciones artísticas contemporáneas: Arquitectura, Arte, rompedores artistas, galerías, museos, coleccionistas, diseñador@s, etc...

Lo haremos con curiosidad, la suficiente para saber si lo que estamos viendo nos dice algo, nos transmite alguna emoción, provoca en nosotros algún sentimiento, por simplificarlo mucho, nos gusta o no nos gusta, sabiendo que nada es gratuito, que todo ha partido de una idea previa, de la intención comunicativa de la que nace cualquier obra de arte.

HISTORIA

46 Caminos de peregrinación. El camino Lebaniego castellano

Profesor: Enrique Rodríguez

Los caminos de peregrinación fueron rutas o senderos, que durante siglos, personas de todo tipo, condición y origen recorrían para llegar a santuarios o reliquias religiosas con el propósito de lograr el perdón de los pecados o la intercesión divina.

Hay son miles de peregrinos los que se lanzan a los diferentes caminos que vertebran la geografía pero con diferentes motivaciones que siglos atrás, siendo el turismo, el ocio, la superación, crecimiento personal o espiritual, disfrute de la naturaleza o simplemente la vivencia de experiencias, el objetivo de emprender estos viajes.

Estos caminos tienen una larga historia y articularon durante siglos cientos de miles de kilómetros de rutas cargadas de legado cultural, naturaleza y patrimonio. En esta asignatura nos lanzaremos a descubrir todo lo que hay en ellos íntegramente y a recorrerlos, empezando por el camino más "nuestro" el Camino Lebaniego Castellano que une nuestra Capital con el Monasterio de Santo Toribio de Liébana y su reliquia, el Lignum Crucis.

La asignatura tiene un enfoque eminentemente práctico y experiencial, por ello se plantea con el objetivo de realizar en gran parte el camino estudiado y, para tal fin, se fijarán diferentes salidas de campo para ir abordando las etapas del camino.

PROPUESTA INICIAL DE SALIDAS DE CAMPO, ORGANIZADAS EN FIN DE SEMANA (FECHAS A FIJAR)

Se harán diferentes salidas de campo para ir abordando muchas de las etapas de este camino (fechas a fijar al comienzo del curso y en función del número de matriculados).

47 Paso a paso: Itinerarios culturales en España

Profesora: Cristina García

Proponemos un viaje en el espacio y en el tiempo. A través del planteamiento de una serie de rutas por nuestro país, tales como el Camino de la Lengua, la Ruta del Cid, el

Legado Andaluz o los Caminos del arte rupestre prehistórico entre otras, se ofrecerá al alumnado un panorama muy completo de España y de su historia, ya que éstas atraviesan en varias direcciones todo su territorio, mostrándonos la riqueza artística, cultural, natural, gastronómica, etc. Personajes históricos, legendarios, lugares Patrimonio de la Humanidad, conjuntos histórico artísticos, rincones escondidos... serán los protagonistas este curso.

48 Mis ilustres palentinos 2: Paisanos que han hecho historia

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Mis ilustres palentinos*

A través de este curso, seguiremos conociendo y disfrutando de diferentes personalidades palentinas, de nacimiento o adopción, que han marcado su tiempo, en cada momento, tejiendo parte de la historia.

Nos adentraremos en las vidas de aquellas personas, hombres y mujeres, que han trascendido su época, desde la Edad Media hasta la actualidad, siendo reconocidos por lo que han hecho, creado, descubierto, discurrecido o escrito. Reyes, personalidades religiosas, políticos, descubridores, artistas, literatos y poetas, grandes empresarios... Algunos reconocidos, premiados con el nombre de alguna de nuestras calles, y otros olvidados a lo largo del tiempo.

A través de material gráfico, textos, videos... nos adentraremos en la apasionante biografía de los palentinos más ilustres.

49 Mis ilustres palentinos 3: Paisanos que han hecho historia

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Mis ilustres palentinos 2*

A través de este curso terminaremos de conocer y disfrutar de diferentes personalidades palentinas, de nacimiento o adopción, que han marcado su tiempo, en cada momento, tejiendo parte de la historia.

Nos adentraremos en las vidas de aquellas personas, hombres y mujeres, que han trascendido su época, desde la Edad Media hasta la actualidad, siendo reconocidos por

lo que han hecho, creado, descubierto, discurrecido o escrito. Reyes, personalidades religiosas, políticos, descubridores, artistas, literatos y poetas, grandes empresarios... Algunos reconocidos, premiados con el nombre de alguna de nuestras calles, y otros olvidados a lo largo del tiempo.

A través de material gráfico, textos, videos... nos adentraremos en la apasionante biografía de los palentinos más ilustres.

50 Personajes de leyenda : Reyes y reinas, reformadores, grandes artistas y mecenas-la reina Margot en la Francia de los Valois, la España de los grandes Austrias y las reinas mecenas, comuneros, calvinistas, artistas

Profesora: Ascensión García

Seguimos ahondando en los grandes personajes que han marcado la Edad Moderna.

Es la época de las monarquías poderosas y los validos, también de los reformadores y transformadores del pensamiento como Ignacio de Loyola, Luisa de Medrano, la reina Margot ,los Comuneros... así como tiempo de artistas relevantes con vidas totalmente marcadas por el momento que les toca vivir: el Bosco y su moral, Brueguell y la vuelta de los Países Bajos, el Greco y la religión...

51 Personajes de leyenda: Reyes, reinas y validos, reformadores y mistic@s y grandes artistas - Ana de Austria en Francia, los validos en España, Cronwell y la muerte del rey inglés, los artistas del Barroco y su tormento

Profesora: Ascensión García

Vamos avanzando en los grandes Personajes que han marcado la Edad Moderna, ya en el siglo XVII.

Son tiempos de nuevos monarcas, en España hablamos de los Austrias Menores y sus validos, de las reinas Mecenas de las grandes obras Religiosas del Barroco; en Francia del rey Sol y Versalles; en Inglaterra del rey decapitado por el Parlamento y de Cronwell. También de los reformadores y transformadores del pensamiento como Ignacio de Lo-

yola, Santa Teresa de Jesús y sor María de Ágreda. Tiempo de artistas relevantes con vidas totalmente marcadas por el momento que les toca vivir, enfrentados de forma más cruda a la realidad sometida a la mentalidad de una época turbada y desengañada: Morales, Zurbarán, Artemisia, Lavinia Fontana, Caravaggio, Velazquez.

Es una época en la que la religión marcará, a través de la Contrarreforma y el Barroco, el camino a seguir.

N 52 **Arqueología moderna: del Rey Sol y Versalles al Rey Rana en España. De la ternura de Murillo a la violencia de Artemisia Gentileschi y Caravaggio. Nuevos tiempos en Europa**

Profesora: Ascensión García

Continuamos avanzando en el tiempo. Época de cambios religiosos a través de la Contrarreforma y su puesta en escena, el Barroco.

Continuamos con los llamados Austrias menores (Felipe III y Felipe IV) y Carlos II hasta la llegada del primer Borbón, el "rey rana". En Francia, el reinado del rey Sol y el esplendor de Versalles. En Inglaterra, la restauración de la monarquía. Las monarquías emergentes de Suecia y Dinamarca, artistas del Barroco atormentad@s, Gentileschi, Caravaggio, Valdés Leal... Muchos de estos acontecimientos que veremos se entrelazan y mezclan creando una nueva identidad que irá marcando el futuro de Europa y que dejará a España fuera del juego político internacional.

N 53 **Personajes de Leyenda: Los protagonistas de una nueva Europa- del esplendor del Rey Sol, Cristina de Suecia y Pedro el Zar, al tormento de Caravaggio y Artemisia Gentileschi**

Profesora: Ascensión García

Vamos avanzando en los grandes personajes que han marcado la Edad Moderna, continuamos en el siglo XVII caminando hacia el XVIII y una nueva Europa.

Son tiempos de otros monarcas, en España hablamos del fin de los Austrias, a través de la decadencia de Carlos II y el inicio de la nueva Dinastía. En Francia del rey Sol y Versalles. En Inglaterra, de la nueva Restauración de la monarquía y de las potencias europeas emergentes. La Rusia de Pedro el Grande. También hablaremos de los reformadores y transformadores del pensamiento. Es tiempo de artistas relevantes y atormentad@s, con vidas totalmente marcadas por el momento que les toca vivir, enfrentados de forma más cruda a una realidad sometida a la mentalidad de una época turbada: Morales, Zurbarán, Artemisia, Lavinia Fontana, Caravaggio...

Es un momento en el que el equilibrio político pasa por el final del poder de España en Europa.

54 **Monografías de Historia a Través del Cine: La segunda mitad del siglo XX**

Profesora: Lidia Antolín

Yo, como don Quijote, me invento pasiones para ejercitarme.

Voltaire

El potencial del cine para enseñar "Historia" está más que demostrado. El cine es herramienta, apoyo que proporciona al alumnado una representación plástica de la época, contexto y pensamiento crítico.

Mirar atrás, a la segunda mitad del siglo 20, nos hará sentir confortables, próximos a los acontecimientos y también horrorizados evocando el tormento representado en las consecuencias de la Segunda Guerra Mundial.

La historia, desde todas sus facetas, estará muy presente en esta asignatura. Revisaremos los principales acontecimientos que en estos años han tenido lugar, episodios que por su trascendencia han pasado a los libros de historia y episodios que en su momento carecieron de interés y hoy se nos muestran imprescindibles.

Este planteamiento, es el que nos anima a incluir temas tales como la Guerra Fría, la caída del Muro de Berlín, la dictadura en España, la descolonización, la carrera nuclear, los retos sociales, la posmodernidad, etc...

Estos temas, o los protagonistas de esos acontecimientos, estarán representados en las películas o documentales que nos acompañaran a lo largo del curso, y nos permitirán estar más cerca de nuestros objetivos teóricos.

55 Historia contemporánea: El siglo XX, nuevas miradas para conocerlo

Profesora: Lidia Antolín

“Que el mundo fue y será una porquería, ya lo sé, en el quinientos seis y en el dos mil también; que siempre ha habido chorros, maquiavelos y estafaos, contentos y amargaos, valores y dublé. Pero que el siglo veinte es un despliegue de maldad insolente ya no hay quien lo niegue, vivimos revolcaos en un merengue y en un mismo lodo todos manoseaos...”

Enrique Santos Discépolo (1934) CAMBALACHE

El siglo XX supone la consolidación de los procesos transformadores que tienen lugar en el siglo XIX. Fue también el siglo en el que la industria se impuso sobre las formas manuales de producción, 100 años de progreso científico, filosófico, social, artístico, conquistas de derechos y libertades, pero también conflictos. Las principales “vías” de conocimiento de este tiempo están perfectamente señaladas, definidas y marcadas por cualquier buen manual de historia. En este curso, sin embargo, pretendemos alcanzar ese nivel a través de “carreteras secundarias” que nos van a poder permitir pararnos sin miedo y disfrutar de aspectos más desconocidos, pero no menos apasionantes de este período: la alargada sombra de la pérdida de las últimas colonias españolas, la “Gran Guerra”, la mal llamada “gripe española”, los cambios sociales, las grandes revoluciones, el alzamiento de los fascismos, la España de Alfonso XIII, los cambios sociales, el nacimiento de las vanguardias, etc.

En fin, el objetivo es familiarizarnos con la cultura, la sociedad, los conflictos del siglo XX, ofreciendo una visión sintética de sus principales hitos en España, Europa y EE.UU.: sus grandes personalidades, obras, rupturas, cambios...

Si sientes debilidad por la cultura contemporánea, si incluso te sabes la letra de Cambalache, pero quieres saber más..., esta es tu clase.

56 Los mejores intérpretes de la historia del cine

Profesor: Fernando Méndez

Te gusta el cine. Lo sabemos. Y tu actor preferido es Steve Buscemi. Lógico. Pero tus amigas no saben quién es. Y nunca han visto la película suya. Te apetecería comentar su cine, aunque acabáis hablando de Paul Newman, que también te gusta, pero Steve Buscemi está a otro nivel. No te preocupes, en el Curso Mejores intérpretes de la Historia del Cine podrás hablar todo lo que quieras del gran Buscemi, pero también de otros actores y actrices, algunos de los que jamás has oído. Además, podrás venir junto a tus amigas, que terminarán dándote la razón y lamentarán no haber descubierto a Buscemi mucho antes.

57 Grandes directores de la historia del cine

Profesor: Fernando Méndez

Hace años viste una película en blanco y negro en la tele. Recuerdas que salía un tipo grande con un abrigo oscuro y una marioneta en la mano que hablaba a una niña. Pero no sabes qué película es. Te gustó, pero te dio algo de miedo. Has buscado qué película era, pero no encuentras la respuesta. Pues en este curso dedicado a los Grandes Directores de la Historia del Cine te descubriremos que era El cebo, dirigida por Ladislao Vajda en 1958, el mismo que dirigió Marcelino pan y vino, pero esa sí la recuerdas porque la viste con tu tía en el Teatro Principal. Si tienes más dudas sobre otras películas y quién las ha dirigido, no lo dudes, este es tu curso.

CREATIVIDAD ARTÍSTICA

ARTES ESCÉNICAS

58 **Ser actor-actriz.** **Acción: Imagen. Sonido. Dramaturgia**

Profesora: Concha Santiago

La práctica de la dramaturgia teatral nos permite conocernos más, abrirnos a la comunicación y al entendimiento de las emociones.

Gracias a las diferentes materias formativas, las personas participantes van mejorando en su acción, reacción o respuesta mediante: la expresión corporal, la dicción, la vocalización, la improvisación "gestual-vocal" ... De igual manera, su grado de creatividad se verá potenciado por los géneros teatrales y las dinámicas puestas en práctica, por la dramaturgia en la escritura de sus propios textos teatrales y/ o radiofónicos, por el hecho de enseñar a ver, observar, retener y aprender a exponer en la creación de un vídeo o un podcast.

Asimismo, y durante el curso, nos veremos como actores y actrices teatrales, radiofónicos, cinematográficos, reporteros...

Este curso nos sorprenderá, porque hasta que no te adentras en "este mundillo artístico", desconoces dónde pueden llegar tus metas.

Al final de este proceso tu grado de empoderamiento y seguridad, sin duda, será mucho más elevado y te sentirás más feliz, con ganas de más...

59 **Escuela de Magia El Mago Zen**

N

Profesor: Juanjo Mendoza

Lo más bonito de la magia no son los aplausos, ni las risas, sino la sorpresa del espectador, ¡sacarle un oh!

En esta Escuela aprenderemos magia, conoceremos todo tipo de técnicas con diferentes elementos. Disfrutaremos del aprendizaje de la magia y seguro que después nos sentiremos muy a gusto presentando esos juegos mágicos delante de amigos y familiares. Se trabajará tanto la técnica de los juegos, como su presentación en público. Al final del curso podremos crear una sesión de magia.

La magia es el Arte mediante el que se pretende crear la ilusión de hacer posible lo imposible.

FOTOGRAFÍA

BLOQUE 1. MANEJO DE CÁMARA DIGITAL

60 **Maneja tu cámara réflex. Iniciación**

Profesor: Javier Martín

Si deseas conocer y aprovechar mejor las posibilidades que ofrece tu cámara, este es tu curso. Empezamos desde cero con amplia formación práctica, tanto dentro como fuera del aula. Vas a adquirir una buena base teórica a través del material pedagógico que se te entregará durante el curso. Además, contarás con atención personalizada ante las dudas que surjan sobre tu cámara o equipo fotográfico.

61 Maneja tu cámara réflex. Continuación

Profesor: Javier Martín

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Maneja tu cámara 1*

Si ya posees unos conocimientos básicos sobre fotografía o has realizado el curso de Iniciación (Maneja tu cámara 1), en este curso asentarás conceptos técnicos y compositivos mediante prácticas en exterior y estudio. Aprenderás, también, a familiarizarte con equipos de iluminación.

62 Taller de iluminación

Profesor: Javier Martín

El fotógrafo Henry Fox Talbot describía la luz como el pincel de la naturaleza. A través de este curso, aprenderás a conocer las cualidades de la luz y cómo utilizarlas para transmitir sensaciones diferentes en tus fotografías. Conocerás técnicas de iluminación en estudio y en exterior, y crearás tus propios esquemas de iluminación para conseguir un toque personal en tus fotografías.

N 63 Fotografía con teléfono móvil

Profesor: Javier Martín

En este curso aprenderás a sacar mejor partido a tu móvil o tablet consiguiendo mejores fotos y aprendiendo simples técnicas de iluminación y composición. Además, conocerás las mejores aplicaciones de procesado, desde el propio móvil, que aportarán un look diferente a tus imágenes.

BLOQUE 2. ESTÉTICA Y COMPOSICIÓN

DC 64 El reto fotográfico

Profesor: Javier Martín

En este curso mejorarás tu creatividad a partir de interesantes retos propuestos cada semana. Está estructurado sobre la alternancia de **sesiones prácticas** que versarán sobre un tema propuesto, con **sesiones de análisis y discusión** acerca del material obtenido en dicho reto.

65 Educando la mirada

DC

Profesor: Javier Martín

Ansel Adams decía que: *No hay nada peor que la imagen nítida de un concepto difuso*. En este curso aprenderás recursos compositivos que harán que tu fotografía alcance un mayor nivel estético. Analizaremos las obras de grandes fotógrafos, estilos y géneros. Además, a través de ejercicios prácticos semanales, analizaremos la estética, técnica y composición de tus propias fotografías.

66 El proyecto fotográfico

DC

Profesor: Javier Martín

Este curso está diseñado para aquellas personas aficionadas a la fotografía que desean crear un proyecto personal a partir de un tema o idea concretos. Aprenderás qué tipos de proyectos se ofrecen actualmente y cuáles son los pasos seguir para no perderte durante el proceso: hilo narrativo, experimentación, selección del material fotográfico, metodología expositiva y modos de presentación de tu trabajo, para exposiciones, editoriales, concursos, becas...

BLOQUE 3. TRATAMIENTO DIGITAL

67 ¿Qué le puedo aportar a mi fotografía?

N
OL

Profesora: Luz Marina Muñoz

Planteado como un taller de experimentación, aprenderás a procesar con estilo tus propias fotografías, aprenderás a manejar correctamente las herramientas de procesado más utilizadas hoy en día. Y lo más importante, conocerás cuáles pueden ser los ajustes necesarios para una fotografía determinada evitando revelados forzados y sin sentido.

ARTES PLÁSTICAS

68 Taller de Pintura

Profesorado: José María Manzano - Mercedes Albillo

El artista que hay en cada un@ de nosotr@s tiene una oportunidad sin precedentes.

Benjamin Zander

¿Porqué creamos Arte?... A través del Arte se establece un diálogo que trasciende todo tipo de fronteras.

En los Talleres de dibujo y pintura de la Universidad Popular de Palencia adquirimos los recursos teóricos y prácticos para realizar nuestras propias obras de dibujo y pintura.

La elección de la técnica es libre: aprenderemos cánones, proporciones, encaje, movimiento, texturas, color, luz... e investigaremos sobre todas aquellas técnicas y recursos que despierten nuestra curiosidad...

69 Taller de dibujo y análisis de la forma. Especial: Dibujo y posados al natural

Profesorado: José María Manzano - Mercedes Albillo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Taller de dibujo y análisis de la forma*

Conocer una cosa es saberla dibujar. Este conocimiento se basa en el encaje, la composición, las proporciones, las medidas y distancias, la perspectiva, las luces y las sombras, el volumen. Se trabaja tanto el dibujo del natural como sobre láminas de maestros del dibujo. Se estudian diferentes técnicas (grafito, cretas, carboncillos, plumilla, etc) donde el alumno/a, de forma libre y una vez adquiridos conocimientos básicos, podrá elegir las que más le gusten. El esbozo y el boceto rápido serán también practicados. Es básico este taller para todos aquellos que lo complementen con prácticas de pintura, escultura, talla en madera, esmaltes, joyería y demás expresiones artísticas. Este curso cuenta, además, con una programación especial sobre "Dibujo y posados del natural", donde tendremos la posibilidad de familiarizarnos con el proce-

so de traspasar nuestro modelo tridimensional a las dos dimensiones del soporte. Tras la anterior edición donde incidimos en el encaje y las proporciones, este año lo haremos en el ritmo de la figura utilizando técnicas a color. Acuarela y pastel.

70 Taller de escultura y talla de madera

Profesora: M^a Jesús Antolín

Este curso se presenta para abordar el estudio y aplicación de las diferentes técnicas en escultura, a fin de comprender y aplicar la realidad tridimensional de la misma.

Se desarrollará la capacidad conceptual y técnica para observar y representar el volumen.

Se conocerán y experimentaran las posibilidades de las diferentes técnicas como el modelado, la talla o el vaciado utilizando materiales como la madera, caucho, resinas y metales.

TEXTILES

71 Arte textil-bordado contemporáneo

Profesora: M^a Jesús Antolín

Un espacio en el que vamos a utilizar una técnica ancestral, como es el bordado, ya que era utilizado desde la antigüedad para contar historias, reconvirtiendo al momento actual.

Para ello, tendremos diferentes proyectos con sus puntos, empezando por los planos para llegar a los relieves y texturas. Lettering bordado o llevar un diseño nuestro a los puntos contados, Pintura y bordado en el mismo proyecto, retrato animal o need painting , Ilustración textil, sashiko(bordado japonés) ,retrato lineal.

Vamos a utilizar el bordado como medio de expresión con estilo propio.

Aplicaremos el bordado en proyectos actuales y frescos, tanto en prendas como en objetos, dándole ese toque personal.

Profesora: Sara Blanco

El encaje de bolillos es una técnica de elaboración textil que alcanza su apogeo en los siglos XVI y XVII en Europa. La belleza de los encajes realizados con esta técnica llegó a ser la obsesión de reyes y nobles, lo que permitió que se desarrollaran en determinadas ciudades europeas las distintas técnicas de encaje de bolillos que hoy conocemos. Esta diversidad de técnicas será las que nos permita realizar trabajos muy variados que encajen con nuestros gustos y capacidades. Y, por qué no, actualizar estas técnicas ancestrales y hacer labores más ajustadas a los gustos personales y a las corrientes artísticas que se viven en la actualidad.

Pero el encaje de bolillos, es más que una labor, es un espacio y un tiempo para la relajación, para olvidar el stress. Un lugar de encuentro donde sociabilizar e intercambiar experiencias con otras personas y de mantener nuestras manos y cabezas ágiles.

Profesora: Sara Blanco

Entre tod@s lograremos que tus sueños se conviertan en proyectos y tus proyectos se transformen en realidad.

Si nunca te has enfrentado a esta técnica de tejido, este es el espacio ideal para aprender. Si ya conoces sus secretos, podrás desarrollar tus propios proyectos para realizar complementos de vestuario, elementos decorativos para tu hogar o regalos originales para tus seres queridos. Teniendo por objeto compartir la afición que existe al punto, para pasar así un rato provechoso y entretenido.

En estos cursos empezaremos con una iniciación a esta técnica aprendiendo los puntos básicos. Posteriormente se enseñarán puntos con efecto relieve y con efecto de calado. También aprenderemos la combinación de lanas de distintos colores desarrollando el proyecto que cada participante haya elegido como meta.

Profesora: Sara Blanco

Si nunca has realizado tejidos con el ganchillo, este es el espacio ideal para aprender. Si ya conoces sus secretos, compártelos mientras desarrollas tus propios proyectos para crear tu ropa, crear amigurumis, elementos decorativos para tu hogar o regalos originales para tus seres queridos. Teniendo por objeto compartir la afición al ganchillo, para pasar así un rato provechoso y entretenido.

En estos cursos empezaremos con una iniciación a esta técnica aprendiendo los puntos básicos. Posteriormente se enseñará cómo leer y entender los patrones, puntos con efecto relieve y de calado. También aprenderemos la combinación de lanas de distintos colores desarrollando el proyecto que cada participante haya elegido como meta.

Profesora: M^a Jesús Antolín

Un espacio para aprender a coser de forma práctica, fácil y divertida. Donde podrás realizar tu propia ropa y aprender el manejo de la máquina de coser, dándole tu toque personal.

Realizaremos accesorios únicos y personalizados, desde una diadema hasta el bolso de playa, vintage o mochila.

Dentro del proyecto de Costura creativa se intenta transmitir, un mensaje concreto, que es la sostenibilidad y el compromiso social, y para ello utilizaremos upcycling (reutilización de los materiales).

Las técnicas de patchwork están presentes en los proyectos de costura creativa.

ARTES APLICADAS

Profesores: María Zaragoza y José Luis Cordovilla

El uso de la piel está documentado desde la prehistoria más remota, y se halla presente en culturas de todo el pla-

neta. Su utilización está dotada, con frecuencia, de unas connotaciones y prestigio que la hacen idónea para la manufactura de objetos artísticos y culturales. En este curso se pretende enseñar a elaborar estos distintos objetos con toda la variación de técnicas artísticas que se pueden aplicar a la piel (marcado, labrado, modelado, troquelado, repujado, etc), así como los cosidos y trenzados para el ensamblaje de las piezas.

77 Esmaltes al fuego

Profesora: Marian Llorente

La utilización del esmalte aplicado a un metal dio comienzo en la antigüedad y ha continuado hasta hoy. Este curso nos acercará al conocimiento del arte de esmaltar: “la fusión de un metal con un vidrio a través del fuego”.

78 Restauración creativa

Profesora: Ana Maté

Los muebles antiguos están más de moda que nunca. Ya sea por la crisis o por el auge del estilo vintage, restaurar muebles son una de las opciones más originales y económicas para darles un toque nuevo a tu casa sin tener que cambiar el mobiliario.

Con este curso podrás presumir de tener unos muebles originales y únicos gracias a las últimas técnicas del mercado y tu imaginación y creatividad.

79 Restauración de antigüedades

Profesora: Ana Maté

La restauración de antigüedades surge en el momento en que la sociedad toma conciencia de que es preferible un mueble antiguo de calidad, que en muchas ocasiones es una pieza única, a un mueble de una fabricación en serie. Situar en una época los orígenes de este oficio, es complejo ya que siempre se han reparado los muebles que se han ido rompiendo por el uso o estropeando por el paso del tiempo.

En estos talleres de “restauración de antigüedades” conoceremos todas las técnicas necesarias para restaurar y recuperar madera, hierro, metal, piel, etc.

Realizaremos la restauración de las piezas que cada uno traiga.

Aprenderemos a restaurar nuestros propios muebles así como a conocer los diferentes tipos de madera.

80 Restauración de estilo Shabby Chic y Vintage

Profesora: Ana Maté

En este curso aprenderemos a decorar y restaurar mobiliario para darle un aspecto shabby chic y vintage.

El shabby chic es un estilo de decoración que tiene su origen en la época de las grandes casas de campo de Gran Bretaña y que consiste principalmente en mezclar elementos antiguos con modernos. Se distingue por utilizar una paleta de colores pasteles como rosa, verde agua, etc; con predominancia del blanco.

JOYERÍA

81 Joyería contemporánea con materiales no convencionales. Resinas, acetato de celulosa, vidrio y coloraciones combinadas con metales

Profesora: Silvia Vargas

Pretendemos potenciar la creatividad del alumnado mediante el uso de otro tipo de materiales y técnicas no convencionales del campo de la joyería, pero que no por ello resultan menos expresivas y artísticas. La joyería desde mediados del s. XX ha ido incorporando para el adorno personal los materiales que iba teniendo a su alcance: plásticos, maderas, objetos encontrados y reutilizados, etc.

¿A quién va dirigido el curso?

Dirigido a personas con sensibilidad artística y destreza manual.

Se recomienda tener conocimientos de joyería artística y nivel medio de técnicas de resina.

Programa:

Realización de obras de joyería contextualizadas con un tema, mediante el cual se aprenderá a trabajar diferentes técnicas de joyería con materiales no convencionales.

82 Joyería artística

Profesora: Silvia Vargas

Se persigue potenciar la creatividad del alumnado mediante el aprendizaje de técnicas artesanales de joyería artística, aprendiendo a trabajar diferentes metales como plata y cobre o aleaciones como latón, y alpaca. Así como las técnicas necesarias y las herramientas apropiadas para aprender a hacer anillos, colgantes, pendientes, broches y pulseras, mediante técnicas sencillas de joyería como serrado, cortado, limado, remachado, perforado, soldadura con payón de plata, etc.

¿A quién va dirigido el curso?

Dirigido a personas con sensibilidad artística y destreza manual.

No se necesita tener conocimientos previos de joyería.

Programa:

Realización de pequeñas obras de joyería a partir de un modelo existente o de un boceto, en el que se aprenderán a realizar diferentes técnicas en cada pieza. Se comenzará con un colgante de latón en forma de flor, para empezar a coger destreza con la segueta, y para el alumnado que tenga más nivel, se comenzará con la realización de un anillo hueco y técnicas de volumen con chapa de metal.

ARTES DEL LIBRO

83 Encuadernación clásica, artística y conceptual

Profesora: Maribel Molina

La encuadernación es el cofre que atesora los frutos del intelecto

Felipe Parada

La encuadernación como oficio y disciplina artística trata de buscar un espacio propio, reivindicando y resignificando su valor social, cultural, cultural y artístico.

Este taller de encuadernación está estructurado en cuatro bloques de contenidos que pretenden ser una oferta formativa y de trabajo creativo, para dar respuesta a los diferentes intereses y motivaciones individuales.

• Encuadernación clásica y artística:

Aprendizaje de las técnicas que intervienen en el proceso de encuadernación, tanto en los libros impresos como en blanco, así como de los diferentes estilos y los criterios clásicos y artísticos a aplicar.

• Carpentería y estuchería:

Otra de las aplicaciones prácticas de la encuadernación, que cumple con el objetivo de proteger, guardar y embellecer el libro y documento escrito o gráfico.

• Arreglo y restauración de libro y documento bibliográfico:

Aprendizaje y conocimiento de las medidas de conservación y las técnicas de restauración para recuperar la integridad funcional de la obra, corrigiendo los daños y alteración sin variar las características primitivas.

• Libro de autoría:

Pretende ser un laboratorio para experimentar e innovar, buscando una obra donde esté unido el sentido estético, artístico y conceptual que exprese las sensaciones subjetivas y objetivas de quien lo crea.

A partir de un tema o idea se trabajará experimentando con diversidad de técnicas, formas, materiales y texturas, te-

niendo en cuenta también la incorporación y posibilidades que ofrecen las tecnologías digitales.

84 Lettering y caligrafía artística: del trazo al concepto

Profesora: Maribel Molina

“La escritura necesita del sentido, mientras que la caligrafía se expresa sobre todo mediante la forma y el gesto, eleva el espíritu e ilumina el alma”.

Wang Xizhi

La caligrafía es la bella escritura y, como forma de expresión artística, indaga sobre la evolución de la función clásica a un campo de acción más innovadora y contemporánea.

La renovación de la caligrafía como concepto artístico no se limita a la mera copia, sino que traspasa, importando nuevas formas de expresión mediante el trazo; parte de la tradición para hacer nuevas propuestas que desarrollen la capacidad gestual de la letra, dándole ritmo, color y textura.

En este sentido, este curso se incorporarán a los contenidos del programa el Lettering, un enfoque de la caligrafía que forma parte de una estética más moderna y comercial.

Mezclar ambas técnicas y conceptos, la caligrafía clásica y el lettering moderno, enriquece el proyecto creativo – artístico.

La caligrafía y el lettering sirven como medio de comunicación libre y sus trazos y volátiles figuras apoyan la idea de cercanía, tradición y contemporaneidad.

Este taller contempla dos espacios diferenciados, pero al mismo tiempo unidos, donde el alumnado puede compartir tanto el proceso de aprendizaje, como el de creación:

• Espacio del Trazo:

Iniciación y aprendizaje de las técnicas y la tradición de los diferentes alfabetos, pautado y composición de textos.

• Espacio del Concepto:

Del trazo al concepto, este es el espacio de la expresión y creación artística.

Pretende ser un laboratorio de ideas, proyectos y trabajos en equipo, encaminado a la creación de obra original y propia y a la difusión con propuestas positivas.

ESCUELA DE MÚSICA

La idea de esta Escuela de Música es ofrecer un tipo de enseñanza musical diferenciada de la oferta más académica de nuestro entorno, que se encamina al dominio del lenguaje musical y de los instrumentos en cuestión.

La UPP pretende un planteamiento diferente, ya que la oferta que imparte irá orientada al manejo, por parte del alumnado, de los rudimentos básicos del lenguaje musical y de la técnica instrumental básica, que permita disfrutar del instrumento e interpretar música colectivamente desde el principio, explotando la parte más lúdica y divertida de los conocimientos musicales.

De esta forma se integra al alumnado en una tarea formativa por un lado y creativa por otro, que permita una salida colectiva a una experiencia individual. Desde el aprendizaje personal caminaremos hacia la creación de agrupaciones musicales y bandas de diversa índole.

MÚSICA TRADICIONAL

85 Aula de Instrumentos de Viento

Profesor: Javier Mediavilla

La flauta dulce es un instrumento popular, asequible y sencillo de hacer sonar, así que de su mano nos sumergiremos en el fascinante mundo de la música, aprendiendo de manera lúdica y colectiva, las nociones básicas para desenvolvernos con el lenguaje musical y las técnicas necesarias para tocar el instrumento.

Aprenderemos a tocar todas las notas, a desenvolvernos con soltura en la lectura musical, nociones básicas de armonía, escalas, tonalidades..., piezas de diferente dificultad de dos a cuatro voces. Incluso jugaremos con la parte

más creativa de la música: la improvisación y la creación. Conoceremos una amplia gama de instrumentos de viento como whistle, pito castellano, flautas de pico de diferentes registros (alto, tenor), enriqueciendo así la pluralidad y sonoridad tímbrica del grupo, y dando salida a las inquietudes y gustos del alumnado.

Se irán viendo canciones de diferente dificultad, según el nivel general del grupo, en su mayor parte de repertorio clásico y tradicional, pero sin cerrarnos a otros estilos. Se realizarán pequeños conciertos, recitales en diversos espacios, (radio, auditorio, calle...). De esta manera, perderemos el miedo a tocar en público y encontraremos mayor motivación por aprender, al poder compartir el trabajo realizado y el gusto por la música. Partiremos del trabajo individual, y atención personalizada, para desarrollarlo de forma grupal, sintiéndonos parte importante y arropados por el mismo.

Se requiere conocimiento básico de solfeo y de la técnica interpretativa del instrumento.

86 Dulzaina y Caja

Profesor: Juan Cruz Silva

El curso se centra en el estudio de los diversos géneros de la música tradicional y popular interpretados con los instrumentos más característicos de nuestro folklore musical: la dulzaina y la caja.

87 Coro de Ronda

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Coro de ronda*

Basándonos en las ideas de: preservar nuestro patrimonio cultural (musical), y del disfrute de la interpretación musical (vocal e instrumental), desarrollamos este taller, en el que aprenderemos a mejorar nuestra técnica vocal (mediante ejercicios de entonación, afinación, vocalización), a valorar la cooperación y el trabajo en equipo, comprenderemos las funciones de cada persona, sección e instrumento dentro del coro, sintiéndonos parte importante dentro del grupo.

Desarrollaremos un repertorio de canciones, en su mayoría tradicionales, villancicos, canciones de aquí y allá que nos permitirán conocer mejor lo propio, así como otras culturas, y que mostraremos, en modo de concierto, en varias ocasiones y espacios a lo largo del curso.

No podemos olvidar la capacidad terapéutica de la música. Es por todos sabido su capacidad de evocar, explorar sensaciones, emociones o sentimientos (al permitirnos “habitar” otros mundos, lo cual nos posibilita desarrollar la capacidad de empatía y otras habilidades sociales), de producir gran bienestar físico y espiritual, y de crear lazos de unión entre las personas.

MÚSICA ACTUAL

N 88 **Iniciación a la producción de música electrónica**

Profesor: Alfredo Cimiano

Este taller te brindará la posibilidad de empezar a componer tus propias canciones de música electrónica con ordenador, a partir de la utilización de un programa de audio digital profesional (DAW) desde el nivel 0.

Aprenderás a crear beats y melodías con las principales herramientas de producción electrónica como sintetizadores, cajas de ritmos, samplers o efectos VST, así como te introducirás en los conceptos básicos para la creación de música digital como el MIDI, sampling, diseño sonoro, edición, mezcla o mastering. Además se verán conceptos universales del sonido, y nociones básicas de teoría musical aplicada.

Por último, nos acercaremos a las características específicas de los diferentes estilos de música electrónica o urbana, como house, techno, hip hop, reggaeton, drum & bass, etc...; desarrollando una escucha activa que nos permita replicarlas con el objetivo de crear nuestras propias bases y al final de curso tener una pequeña maqueta con diferentes temas autoproducidos.

Es necesario traer ordenador y auriculares.

89 **Guitarra Española. Niveles 1, 2 y 3**

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Guitarra española 1 y 2*

En este taller realizaremos un acercamiento al mundo de la música con nuestro instrumento más popular: la guitarra española. Aprenderemos acordes, ritmos, punteos y las técnicas básicas de acompañamiento de canciones conocidas del repertorio popular, pop, rock, adaptadas a nuestro nivel.

Sin necesidad de conocer el solfeo, aunque sí se verán nociones básicas, podremos leer piezas para interpretar con nuestro instrumento con la sencilla e intuitiva escritura musical de guitarra: tablatura.. Además se motivará a cantar las canciones que acompañamos con la guitarra, incluso en los grupos más avanzados se repartirán diferentes funciones a cada persona (melodía, ritmo, acompañamiento de arpeggios...), para enriquecer la sonoridad conjunta y aprender a escuchar a las compañeras-ros, así como a desenvolvernos con diferentes técnicas de este mágico y poderoso instrumento.

Disfrutaremos juntos, compartiendo gustos e inquietudes, en un aprendizaje conjunto y discernido.

90 **Guitarra Eléctrica. Niveles 1 y 2**

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Guitarra eléctrica 2*

En este curso aprenderás las diferentes técnicas necesarias para tocar la guitarra y el bajo eléctricos. A la par, se

enseñarán conocimientos básicos de teoría musical: qué son y cómo se construyen los acordes, la tonalidad, los grados tonales, intervalos, escalas...

Por medio del aprendizaje de técnicas como el rasgueo, punteo, arpeggio, del conocimiento de acordes, escalas..., así como de patrones rítmicos y cadencias de acordes característicos de cada estilo musical, y del papel de cada instrumento en una formación grupal, llegaremos a un manejo del instrumento con el que podremos interpretar canciones de artistas conocidos, y de estilos como: blues, rock & roll, pop, hard rock, heavy, ska, reggae, soul, funk... Intentaremos, por ello, confeccionar cuanto antes grupos o combos, acompañados de los instrumentos necesarios para ello.

El tipo de escritura a utilizar será la tablatura (número del traste, escrito en la línea del hexagrama que corresponde a la cuerda en que se tocará la nota), por lo que no hará falta conocimientos de lenguaje musical (solfeo).

Será necesario traer la guitarra eléctrica.

91 Aula de Jazz, Combo e Improvisaciones

Profesor: Eduardo Martínez

El curso consiste en la interpretación del repertorio de jazz y música latina en formaciones de 4 o más instrumentos, y el aprendizaje de los rudimentos de la improvisación. Es también objetivo del curso llegar a ofrecer audiciones del trabajo desarrollado.

No suele haber problemas para la admisión de matriculas en instrumentos de viento, tampoco en instrumentos de cuerda (violín, viola, violoncello) o canto solista.

Para la admisión de matriculas en guitarra, piano, batería o contrabajo, es necesario que quede alguna plaza vacante, por lo cual es recomendable hacer una pre-matricula y esperar a que el profesor comunique a los/as interesados/as la existencia de plazas. Esto será después de finalizado el plazo de matrícula, durante los últimos diez días del mes de septiembre.

Las clases se desarrollan los miércoles en tres turnos:

Turno 1º de 16.30 a 17.45

Turno 2º de 18.00 A 19.15

Turno 3º de 19.30 a 20.45

La elección del turno no depende del alumno, sino del criterio del profesor, y depende de los conocimientos que tenga el alumno en materia de lectura, manejo del instrumento y conocimientos del estilo. No es objetivo de este curso enseñar a tocar un instrumento a partir de cero. Es recomendable un conocimiento elemental de solfeo y un manejo básico del instrumento.

92 Percusión de Ritmos Étnicos niveles 1, 2 y 3

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: Niveles 1 y 2

La percusión, entendida como la sonoridad producida por el golpeo de cualquier objeto o cuerpo, viene ligada inconscientemente a cada persona; son acciones cotidianas que tienen una rítmica definida en nuestras vidas. Este curso pretende dar herramientas para tomar consciencia de toda la rítmica sonora que nos rodea día a día, y desarrollarla a partir del estudio de la rítmica y percusión de las culturas tradicionales de diferentes lugares de la geografía: africana, ibérica, latino-americana..., para adaptarla posteriormente a estilos de música actuales.

En el primer nivel se darán unas bases de solfeo rítmico para poder interpretar, incluso escribir diferentes patrones, así como de la técnica de interpretación del djembé (instrumento africano de percusión), percusión corporal... con los que podremos interpretar ritmos de la música africana e ibérica. En los cursos posteriores profundizaremos en el solfeo rítmico y en ritmos de las diferentes culturas tradicionales, y se estudiarán técnicas de interpretación de otros instrumentos de percusión (pandero cuadrado, pandereta, instrumentos de percusión latina...). Además se estudiarán canciones para comprender sus estructuras y la función de los diferentes instrumentos.

Así, según desarrollamos nuestra coordinación, lateralidad, sentido rítmico, la capacidad de memorización, concentración, la comprensión y conocimiento de diferentes culturas... conseguiremos conectar con nostr@s mism@s, y con nuestro alrededor, así como evadirnos mediante la ejecución constante de un ritmo, a modo de mantra: una manera lúdica y atractiva, personal y colectiva de sumergirse en el apasionante mundo de la música.

N

93

Taller de canto (Canciones de todos los estilos)

Profesora: Ana Clara Vera

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Taller de canto iniciación*

"Todos tenemos un motivo para cantar... todos necesitamos motivación para mejorar".

Nuestras voces son únicas y diferentes, y aunque existen unas bases y técnicas que nos ayudan a respirar mejor para controlar la emisión del canto, también atenderemos las particularidades de cada voz y de su registro vocal para guiar al alumno/a a conocer mejor su instrumento.

Trabajaremos la voz cantada y cómo afecta nuestra voz hablada al canto; aprenderemos a percibir las sensaciones propioceptivas de nuestro cuerpo, tanto en relajación como al cantar, para evitar tensiones y lesiones vocales.

Se buscará un repertorio adecuado a las posibilidades del alumnado y del grupo, con canciones de todos los tiempos y para todos los gustos.

Aprenderemos cómo estudiar las canciones, con la aplicación de técnicas de canto (coordinar la respiración con la emisión, vocalizaciones, zona de pasaje de las voces, mejorar nuestros agudos y graves, etc) y técnicas de relajación, apoyo e impostación de la voz.

Dirigido a cantantes adultos de todas las edades, profesionales o amateurs, integrantes de coros, solistas que necesiten una ayuda para la interpretación de sus canciones, y toda persona que tenga afición al canto y al trabajo en forma individual y en grupo.

94

Canta tus canciones favoritas - Taller de canto

Profesora: Ana Clara Vera

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Taller de canto iniciación*

"Cantar es expresar con nuestra voz, los deseos de nuestro corazón".

Te gusta cantar pero ¿nunca has cantado en público? ¿Cantas en tu casa, solo o sola? Siempre te han dicho que tienes mala voz y que cantas mal, y aún así, ¿te gusta cantar? O no te gusta tu voz, ¡pero te han dicho que cantas bonito!

¡Pues este es tu sitio! Cantar es una manera de expresar nuestras emociones, y la música nos ayuda a liberarlas y hacernos sentir bien.

En este taller, buscaremos entre todos las canciones que más nos gusten cantar, y aprenderemos a través de cómo las interpreta el cantante o autor, a llevarlas a nuestro terreno, a nuestras emociones vividas y cantarlas en grupo para sentirnos más seguros y disfrutar del placer de cantar.

Está dirigido a todas las personas adultas mayores que deseen formar parte de un grupo heterogéneo, tolerante y paciente con las capacidades vocales de cada uno.

DESARROLLO PERSONAL

95 Psicología@ moderna

Profesora: Verónica González

La psicología moderna se ha encargado de recopilar hechos sobre la conducta y la experiencia humana, organizándolos de forma sistemática y elaborando teorías para su comprensión.

En esta era digital son muchos los recursos y materiales que ponen a nuestro alcance el conocimiento sobre la conducta y los distintos procesos mentales.

En este curso haremos un recorrido por los distintos procesos, teorías y fenómenos psicológicos empleando herramientas divulgativas y medios digitales.

96 La Psicología que nos ayuda. Temas de desarrollo personal

Profesora: Estrella Ruipérez

En nuestra vida de cada día el conocimiento de la psicología ya no es un lujo, se ha convertido en una necesidad.

Gracias a la Psicología podemos aprender a conocernos mejor y a entender mejor a los que nos rodean, a encontrar explicaciones a conductas dispares, a conseguir que actuemos desde la lógica y el razonamiento, desde la no exigencia de imposibles, desde la comprensión y la flexibilidad que da el conocimiento mutuo.

La práctica de la Psicología nos muestra que cada persona es única e irrepetible, por lo que no hay reglas universales ni terapias milagrosas, pero, afortunadamente, sí que existen unos principios básicos que pueden ayudarnos a vivir mejor.

97 Un viaje al mundo de las emociones. Aprendiendo a vivir mejor

Profesora: Estrella Ruipérez

Consiguir recursos emocionales que nos permitan superar y adaptarnos a las situaciones complicadas de nuestra vida, será el objetivo fundamental de este curso.

Hemos llegado a creer que una persona es inteligente por tener una serie de títulos académicos, o por tener un enorme vocabulario, o una gran memoria..., pero tenemos que saber que el verdadero barómetro de la inteligencia es conseguir tener una vida feliz y efectiva.

98 Ejercita la memoria

Profesora: Lidia Castrillejo

Cualquier actividad que requiera esfuerzo intelectual y nos obligue a mantenernos activos es buena para potenciar nuestra reserva cognitiva y así proteger nuestra memoria y retrasar los síntomas de deterioro.

El ejercicio mental sirve como factor de protección, independientemente de la edad de la persona. *Nunca es tarde si la dicha es buena.*

99 Las claves de la memoria

Profesora: Estrella Ruipérez

Cada vez existen más argumentos científicos que permiten afirmar que la práctica regular de ejercicio físico, tener ocio y relaciones sociales, el ejercicio mental, cuidar la alimentación, el nivel cultural, son factores importantes relacionados con la reserva cognitiva, reserva que protege a nuestro cerebro del deterioro cognitivo leve.

Este curso pretende profundizar en todos estos aspectos y en conocer aquellas zonas de nuestro cerebro relacionadas con la memoria.

100 Memoria, atención, juego y humor

Profesora: Verónica González

En la sociedad actual recibimos muchísimos estímulos y vivimos muy deprisa, esto hace que nos cueste prestar atención y recordar las cosas.

En este curso trabajaremos la atención y la memoria a través del juego y otras técnicas de atención.

Es un curso muy práctico donde a la vez que aprendemos mucho nos lo pasamos muy bien y no utilizamos papel ni bolígrafo. El curso está destinado para cualquier edad y nivel.

Las claves del taller son: divertirse y trabajar mucho la atención y la memoria sin ningún miedo a equivocarse, también se darán herramientas para seguir trabajando en casa.

101 Herramientas para sentirse mejor

Profesora: Concha Santiago

Sin duda, muchas personas pretenden mejorar su estado anímico y su estado de estrés para lograr un mayor bienestar. En este curso se pondrán en práctica técnicas que ayuden a liberar las tensiones del cuerpo y a provocar la risa, como es la expresión corporal, el juego, la música, los ejercicios de respiración, los masajes...; sin duda herramientas sencillas y naturales que pueden ayudarnos a mejorar el vivir de cada día.

Se incluyen diferentes monográficos: risoterapia, musicoterapia, relajación-respiración, creatividad espontánea...

102 Mindfulness

Profesora: Verónica González

Nuestra mente está en continuo movimiento, vivimos muy deprisa y recibimos demasiados estímulos; muchas veces el estrés se apodera de nuestras vidas y necesitamos herramientas para que esto no ocurra.

En este curso aprenderemos a vivir en el presente y desconectar el piloto automático que nos impide disfrutar de lo que estamos haciendo.

Trabajaremos la respiración y movimiento consciente, la atención plena, la meditación, la relajación, el manejo de las emociones, cómo gestionar el estrés y, por supuesto, viviremos lo que surja en cada momento.

Curso para todas las edades y para personas con y sin experiencia.

LA CULTURA DE LOS ALIMENTOS

103 La gastronomía y la realidad socioeconómica y cultural de las regiones (continuación)

N

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Gastronomías regionales y alimentos a examen 2*

Cada Comunidad Autónoma tiene sus peculiaridades y curiosidades gastronómicas y, dentro de ella, cada región o comarca también. Lo mismo ocurre dentro del ámbito social, cultural, económico. Además, todas estas características diferenciales se pueden ver a lo largo del paso de los tiempos y es lo que trataremos de ver en este curso.

104 Alimentos a examen y dietética

N

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Nutrición y dietética*

Incidiremos en lo más básico y esencial de la Dietética y analizaremos los diferentes grupos de alimentos que encontramos a nuestro alcance para elaborar nuestras comidas.

105 Nutrición y dietética

Profesora: M^a Antonia Pardo

Cada vez somos más conscientes de la importancia de lo que comemos y, para hacerlo correctamente, hay que aprender unas nociones básicas que nos ayudarán. Conceptos como nutrientes, dieta, calorías, peso, metabolismo, etc; a veces, son confusos y conviene tenerlos claros para nuestro bienestar.

N 106 Alimentos a examen 2 y seguridad alimentaria

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Alimentos a examen*

Haremos un repaso por las necesidades que el cuerpo tiene y, satisface a través de la dieta, y nos centraremos de una forma práctica en el estudio de los alimentos que compramos, tanto los tradicionales como los que se van incorporando a lo largo de los años, debido a la globalización. Cada vez existe más variedad de oferta a nuestro alcance en los puntos de venta y no siempre sabemos bien cuál debe ser nuestra elección.

107 Cultura Vitivinícola: Conocer la Vid y el Vino

Profesor: Fernando Franco Jubete

CONTENIDOS TEÓRICOS:

La Cultura Vitivinícola: historia de la vid y el vino. Geografía de la vid. Tipología de vides y vinos de comarcas vitivinícolas del mundo. Vino y salud. Vino alimentación y gastronomía.

La viticultura: Técnicas de cultivo de la vid.

La enología: Tecnología de la elaboración del vino.

Análisis sensorial y cata de vinos.

Viñedos, vinos y bodegas de nuestra tierra.

Enólogos y creadores de vinos.

Tipología de vides y vinos

CONTENIDOS PRÁCTICOS:

Realizaremos las catas en el Casino de Palencia con la asistencia de unas 50 personas como máximo, y los viajes con autobús completo.

Propuesta de viajes:

- Última semana de noviembre. Viaje a D.O. Bierzo. Visita a Bodegas Prada a Tope para catar su vino de maceración carbónica. Visita y comida en Bodega Prada a Tope.
- Febrero. Viaje a la Ribera del Duero vallisoletana. Peñafiel Museo del Vino. Bodega Viña Pedrosa o Raíz o bien Bodega Matarromera/Emina y comida en la bodega.
- Marzo. Viaje a D.O.P. Benavente, Bodegas Otero o bien a D.O. Arlanza, bodegas Buezo con comida en la bodega.
- Abril. Viaje a D.O.P. Sierra de Salamanca. Mogarraz. Bodegas La Zorra con cata y visita del pueblo con Agustín Maillo. Comida en Restaurante Mirasierra.
- Viaje de Fin de Curso a las Bodegas de Palencia. Dueñas. Bodegas Herederas de Remigio de Salas con cata de sus vinos en la bodega y comida en restaurante del pueblo.

Propuesta de catas:

- Octubre. Iniciación a la cata. Cata de sangrías palentinas de las marcas SALMA y Sangría & Cía con su creadora y enóloga Susana Luis del Río.
- Última semana de noviembre o primera de diciembre: En octubre en la cepa y en noviembre en la copa. Cata de los primeros vinos de maceración carbónica.
- Diciembre, antes de Navidad. Cata de vinos espumosos y cavas.

- Última semana de enero o febrero. Cata de los primeros vinos blancos (cuando salgan al mercado).
- Última semana de marzo. Cata de los primeros vinos rosados (cuando salgan al mercado).
- Última semana de abril o primeras de mayo. Cata de Tintos de jóvenes o de crianza.
- Primeros días de junio. Cata de vinos de Palencia como fin de curso ¿con comida?

NOTA: Los contenidos pueden variar mucho por nuevas e inesperadas exigencias, a demanda del alumnado o del calendario y organización del curso.

Los costes de viajes y catas no están incluidos en el precio de la matrícula.

108 Gastronomía de Palencia: Curso teórico práctico de cocina palentina con Alimentos de Palencia

Profesor: Fernando Franco Jubete

Contenidos teóricos: Patrimonio gastronómico de Castilla y León. Orígenes y evolución de la cocina de Castilla y León. Palencia en los orígenes alimentarios y gastronómicos de Castilla y León. Alimentos de Palencia. Recetario palentino. Postres y repostería tradicional palentina.

Contenidos prácticos: Elaboración y degustación de las recetas comentadas en las clases teóricas un día cada mes en restaurantes o en una cocina o lugar donde podamos cocinar y comer lo cocinado. Cinco o seis viajes y visitas a empresas alimentarias y cata de sus productos en la empresa o en restaurantes que elaboren recetas palentinas con alimentos de Palencia.

Temario:

- Tema 1. Gastronomía de Palencia. Introducción
- Tema 2. La evolución humana hacia la Gastronomía
- Tema 3. Cultura gastronómica y turismo
- Tema 4. El pan en la Gastronomía de Palencia y Castilla y León
- Tema 5. Del cocido y la olla castellanos al cocido palentino actual
- Tema 6. Producción de vegetales de altura

- Tema 7. Cocina con verduras de altura palentinas
- Tema 8. Cocina cárnica infantilida
- Tema 9. Cocina con productos de gusto adquirido
- Tema 10. La frontera cultural del cerdo y sus gloriosas transformaciones
- Tema 11. Gastronomía del lechazo
- Tema 12. Cocinar con carnes de vacuno
- Tema 13. Cocinar con pescado tierra adentro
- Tema 14. Los escabeches modernos
- Tema 15. Cocinar con queso en Palencia
- Tema 16. Picoteo con Alimentos de Palencia
- Tema 17. De la repostería tradicional a los postres de cocina

No disponiendo de cocina y comedor en el momento de redactar el presente programa se plantea la parte práctica del curso con visitas a restaurantes y empresas alimentarias. Si a lo largo del Curso se pudiese disponer de cocina y comedor se organizarían las prácticas como en años anteriores.

Nota aclaratoria: el coste de las prácticas y viajes no está incluido en la matrícula.

109 Cursos de cocina

N

Profesora: Elena Iglesias

La cocina como espacio relacionado con la creación, con la salud y con el disfrute está tomando una gran importancia a lo largo de los últimos años. En el taller que ahora os presentamos aprenderemos a elaborar: platos de entremeses y postres para fechas navideñas y festivas, cocina casera con elaboraciones sencillas, platos de carnes, pescados, repostería para elaborar de forma rápida...

PRÁCTICAS Y ACTIVIDADES SALUDABLES

110 Pilates Matwork (suelo)

Profesora: Silvia Diezhandino

Es un método de entrenamiento de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo, trabajando los pequeños grupos musculares profun-

dos que son los que permiten adoptar una postura corporal correcta y saludable. Su objetivo principal no es la quema de calorías, sino reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad de nuestro cuerpo.

N 111 Pilates restaurativo

Profesora: Silvia Diezhandino

Es un estilo de Pilates suave en donde se trabaja la musculatura profunda, primando la concentración y la conciencia del cuerpo. Aporta una mejora en la salud corporal.

112 Yoga

Profesorado: Emilia de la Hera y Margarita Zamora

El objetivo fundamental del yoga es mejorar la salud física y psíquica de la persona mediante: el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades, la mejora de los hábitos posturales y fisiológicos, la armonía de la esfera afectiva de la personalidad a través de la armonía del cuerpo, hacer frente a la realidad cotidiana con un mejor equilibrio psico-somático, acercarse, en lo posible, a la cultura oriental.

N 113 Yoga intermedio

Profesora: Emilia de la Hera

Para personas no principiantes que han realizado yoga y tienen unos conocimientos básicos que les permite hacer una práctica más fluida.

N 114 Yoga con silla

Profesora: Margarita Zamora

En este curso adaptaremos las posturas y ejercicios de yoga para poder practicar sin tener que sentarse en el suelo, ya sea motivado por la edad, condición física o por aprender a practicar en distintas condiciones o circunstancias.

115 Yoga y Meditación

Profesora: Carmen González

La meditación, parte esencial del yoga, es un método de integración y transformación de la mente. Distingue entre el recto pensar y el pensamiento descontrolado; para ello, te propone y te procura las técnicas para su realización.

116 Eutonía

Profesora: Ana Arija

La eutonía fue desarrollada por Gerda Alexander a partir de los años 40 de S. XX. La palabra Eutonía viene del griego eu = buen, armonioso, justo y del latín tonos = tono, tensión. Fue creada para expresar la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante y ajustada a la situación o la acción que se va a vivir. La eutonía hace referencia a un equilibrio del tono, bien muscular, neurovegetativo o psíquico, y persigue gestionar el tono desde el reposo absoluto al empleo máximo de la fuerza. Forma parte de las técnicas de origen occidental para facilitar y poder alcanzar una conciencia más profunda, unificando la realidad corporal y espiritual de la persona.

Beneficios de la eutonía.

Con el trabajo de la eutonía, conseguimos el modificar y eliminar dolores musculares, ya sean debidos a un exceso de tensión un tono muscular más alto de lo normal, que pueden estar provocados por temas fisiológicos o físicos (por malas posturas de la vida diaria) o por temas de carácter psíquico (estrés, ansiedad, miedos, tensión emocional).

La eutonía nos enseña a prevenir los posibles daños mencionados anteriormente, haciéndonos más conscientes de los movimientos y posturas de la vida diaria, consiguiendo, en la actividad diaria, que las tareas se realicen con menor fatiga, la mayor eficacia y el menor daño posible.

Debido a nuestra actividad diaria, mantenemos posturas durante tiempos prolongados y normalmente utilizando más fuerza de la necesaria, lo que nos lleva a tener un tono muscular más alto de lo necesario, creando tensio-

nes y contracturas musculares. Si este tipo de actividad se mantiene en el tiempo, hace que ese tono muscular, alto, se mantenga en nuestro cuerpo. Por otro lado, también aprenderemos a prevenir todo tipo de tensiones y lesiones de la espalda.

117 TaiChi Chuan

Profesora: M^a José López

El TaiChi Chuan es una gimnasia sana y terapéutica que combina la meditación con movimientos suaves y armónicos, para flexibilizar las articulaciones, restaurar el flujo energético corporal y mejorar la calidad de vida de las personas

Entre otros beneficios del TaiChi se encuentran: reduce la presión arterial, disminuye el dolor de la artritis y la fibromialgia, mejora el sueño, alivia la depresión, mejora el equilibrio, reduce el estrés y la ansiedad.

118 Zumba

Profesora: Silvia Diezhandino

Clase de acondicionamiento físico inspirada en la cultura latina, que mezcla música y movimientos de bailes latinos e internacionales para crear un programa de acondicionamiento físico dinámico, emocionante, divertido y efectivo, creando una combinación única de beneficios cardiovasculares y tonificación muscular.

119 Escuela de Ajedrez

Profesor: Pedro Diez

El ajedrez es un juego universal, y al alcance de todos, que ha llegado a nosotros desde tiempos inmemoriales. En su desarrollo no interviene el azar, sino la intuición, la experiencia y la preparación de cada jugador; todo depende de ti. Su práctica ayuda en el autoconocimiento y fortalece la memoria, la concentración y la socialización porque, en realidad, una partida es un diálogo interpersonal a través de los movimientos de unas piezas.

El principal objetivo de este curso es iniciar a los alumnos en el conocimiento de los diferentes aspectos de este apasionante juego. ¿Te lo vas a perder? Anímate y activa tu mente.

N 120 El mundo y la vida que nos rodea (continuación)

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *El mundo y la vida que nos rodea*

Cada año, cada día aparecen nuevos descubrimientos de nuestros científicos en cualquier ámbito de la vida: salud, nutrición, comunicación... Todos ellos están encaminados a facilitarnos la existencia. Intentemos conocer los más interesantes para que cuando los medios de comunicación den cuenta de ellos tengamos nociones básicas sobre los mismos.

121 Elaboración de productos naturales y plantas medicinales

Profesora: Julia Galindo

En las plantas, y más concretamente en las plantas medicinales y aromáticas, encontramos la materia prima para elaborar y disfrutar de los productos naturales.

Durante este curso vamos a elaborar una serie de productos naturales como: pomada de caléndula, bálsamo de hipérico, bálsamo respiratorio, bálsamo labial, crema facial, jabones de glicerina, jabón de oliva y karité, jabón de argán...

Mezclas con aceites esenciales como el aceite esencial de lavanda, aceite esencial de romero, aceite esencial de limón...

Y un conocimiento más detallado de las plantas medicinales más comunes en nuestro entorno, sus propiedades, modos de aplicación y uso (recetario de infusiones, decocciones...). Para el conocimiento e identificación de

las plantas medicinales nos apoyaremos en salidas a las zonas verdes de la ciudad de Palencia como el monte El Viejo, caminos del Canal, ...

122 Reservas de la biosfera española 1: ¿qué tienen de especial?

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Por orden alfabético los bosques españoles 2*

"Todos nuestros hábitos, necesidades o deseos producen efectos sobre nuestro territorio".

Las reservas de la biosfera son mucho más que lugares con paisajes atractivos para hacer turismo, son lugares comprometidos donde se fomentan soluciones para conciliar la conservación de la biodiversidad con el uso sostenible de los recursos.

Las reservas de la biosfera aplican los principios del Programa "El Hombre y la Biosfera" MAB (Man and Biosphere) de la UNESCO. Se trata de un programa científico intergubernamental, destinado a establecer una base teórica y práctica para mejorar la relación entre los seres humanos y el medio ambiente. El Programa MAB ha generado la figura de reserva de la biosfera, concebida para integrarse en la Red Mundial de Reservas de la Biosfera. El sentido de esta Red es intercambiar experiencias, dando lugar a una base de conocimientos comunes en apoyo del desarrollo sostenible.

La Red Española de Reservas de la Biosfera comprende 53 reservas y están distribuidas por 15 de las 17 comunidades autónomas y tres de ellas son transfronterizas, de las cuales una es intercontinental. Ocupan el 11% de nuestro territorio y en ellas viven más de dos millones de

personas. Representan una gran diversidad de paisajes y ecosistemas como: alta y media montaña, dehesas, estuarios, ríos, deltas, llanuras, zonas semidesérticas e islas.

Para este curso nos centraremos especialmente en las **reservas de la Biosfera de Castilla y León**.

**** Nos gusta conocer los espacios naturales, la rica naturaleza de Palencia, los ecosistemas de esta comunidad, paisajes, geología, flora, fauna... Y para ello organizamos salidas casi siempre en sábado para disfrutar de este patrimonio natural y también cultural. Este calendario de excursiones lo concretamos en octubre en las diferentes clases.

123 Mes a mes, las plantas de nuestras zonas verdes de Palencia 1

Profesora: Julia Galindo

Tenemos en nuestras zonas verdes (jardines, riberas, monte "El Viejo") una importante muestra de biodiversidad vegetal con más de 200 especies diferentes. Especies autóctonas, especies exóticas, pero cada una de ellas única, singular y especialmente atractiva en un momento determinado del año.

El curso consta de clases teóricas y de salidas a estas zonas verdes para elegir, mes a mes, las plantas más representativas de cada momento o del entorno, y posteriormente en el aula desarrollar su conocimiento, aprender sus nombres, sus características, curiosidades y descubrir los géneros y familias botánicas más interesantes.

Mes a mes, cuatro estaciones, un mundo de sensaciones y de diversidad vegetal que queremos acercar al profano, a quien siente la naturaleza y disfruta con su conocimiento.

**** Nos gusta conocer los espacios naturales, la rica naturaleza de Palencia, los ecosistemas de esta comunidad, paisajes, geología, flora, fauna... Y para ello organizamos salidas casi siempre en sábado para disfrutar de este patrimonio natural y también cultural. Este calendario de excursiones lo concretamos en octubre en las diferentes clases.

124 Los bosques de Castilla y León. Árboles singulares 1

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Reservas de la biosfera*

Iniciamos un proyecto orientado a descubrir el patrimonio natural de Castilla y León a través de sus bosques.

Los bosques, como refugio de biodiversidad y de recursos naturales, como espacio de ocio y esparcimiento, como regulador indispensable del ciclo del agua y como elemento esencial en lucha contra el cambio climático, deben ser mantenidos en buen estado de conservación para asegurar la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras.

Pero no todos los bosques son iguales. Cada especie de árbol se desarrolla mejor sobre un sustrato y en un clima determinado.

En este curso nos centraremos en los bosques de coníferas, bosques de ribera, y en descubrir ejemplos de árboles excepcionales, únicos, especiales, con nombre propio de nuestra región.

**** Nos gusta conocer los espacios naturales, la rica naturaleza de Palencia, los ecosistemas de esta comunidad, paisajes, geología, flora, fauna... Y para ello organizamos salidas casi siempre en sábado para disfrutar de este patrimonio natural y también cultural. Este calendario de excursiones lo concretamos en octubre en las diferentes clases.

125 Por orden alfabético los bosques españoles 1: Abedulares, abetales, acebedas, castañares, laurisilva, olmedas,... y tilares

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *El mundo de los jardines*

“Los bosques son la mejor ocurrencia que ha tenido la vida sobre este planeta. Son enormes asambleas, reuniones de infinitos seres vivos que han aprendido a convivir.

Se han convertido en la gran mansión de la vida, donde encontraremos muchas más especies que en ningún ámbito del planeta. Concretamente cerca del 70% de las formas vivas de la Tierra viven dentro de sus bosques.”

Nuestro país, por su situación geográfica, en el punto de encuentro entre Europa y África, puede presumir de ser uno de los más ricos de Europa en cuanto a tipos de bosques, ya que pueden encontrar unas 40 muestras diferentes (hayedos, encinares, alcornocales, pinares, abetales, etc). De forma resumida, podemos agrupar todos estos tipos de bosques en cuatro grandes grupos: los de Canarias, con cierto parecido a los tropicales; los de tipo alpino o de montaña; los de influencia atlántica en la franja Norte, desde Galicia hasta Navarra; y los de tipo Mediterráneo, los que mayor extensión ocupan.

Durante este curso pondremos nombre a algunos de los mejores bosques españoles, pero empecemos por la A:

- **Abedulares:** Abedular de Somosierra, abedular de Canencia (Madrid), abedular de Riofrío en Ciudad Real.
- **Abetales de abeto blanco:** Parque natural del Montseny (Barcelona).

**** Nos gusta conocer los espacios naturales, la rica naturaleza de Palencia, los ecosistemas de esta comunidad, paisajes, geología, flora, fauna... Y para ello organizamos salidas casi siempre en sábado para disfrutar de este patrimonio natural y también cultural. Este calendario de excursiones lo concretamos en octubre en las diferentes clases.

126 El mundo de los Jardines 1: Estudiamos algunos ejemplos Españoles y europeos

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Los bosques de Castilla y León*

La sola evocación del vocablo jardín nos transporta a un estado de ensoñación, de paz y tranquilidad, a un universo diferente del mundo cotidiano donde poder reflexionar y relajarse.

El término suele recordar lugares idílicos, verdes praderas, profusión de vida vegetal y colorido en la floración. Para muchas personas, esta es la imagen de países como Inglaterra, Holanda o Francia. Pero raramente pensamos en España como tierra de jardines.

Los jardines de España reflejan gran variedad de estilos y gustos: jardines barrocos, renacentistas, misteriosos, laberínticos o abiertos, privados o públicos...

Para este curso una propuesta de 6 jardines que nos ayudarán a conocer sus árboles, sus arbustos, sus flores, sus fuentes, sus estanques, sus cascadas, sus templete, sus esculturas, su historia... Y que alguno de ellos visitaremos con los cinco sentidos.

- Señorío de Bertiz (Navarra).
- Jardines de la Alhambra y el Generalife (Granada).
- El Jardín de los pazos gallegos. Pazo de Santa Cruz de Rivadulla (A Coruña) y Pazo de Oca (Pontevedra).
- Jardín Botánico Histórico de La Concepción, Málaga
- Jardín de Acimatación de la Orotava en Tenerife, el segundo jardín botánico más antiguo de España.
- ...

**** Nos gusta conocer los espacios naturales, la rica naturaleza de Palencia, los ecosistemas de esta comunidad, paisajes, geología, flora, fauna... Y para ello organizamos salidas casi siempre en sábado para disfrutar de este patrimonio natural y también cultural. Este calendario de excursiones lo concretamos en octubre en las diferentes clases.

127 Iniciación a la observación de las aves

Profesora: Alicia Bello

Curso dirigido a todas las personas amantes de la naturaleza que en sus paseos por el campo deseen sentir el placer que supone observar e identificar las aves, aprendiendo a distinguir a una tarabilla común de una tarabilla norteña, a un avión roquero de un avión zapador y de una avión común, a una garza real de una garza imperial, a un búho chico de un búho campestre, etc. Es una actividad saludable, pues combina el ejercicio físico con el intelectual. Solamente tiene un efecto secundario: crea adicción.

Profesor: Antonio Herrero

Este curso ha sido diseñado para todas aquellas personas aficionadas a la observación de aves con unas bases previas de identificación de aves y que quieran ampliar sus conocimientos a través de un viaje por las mejores zonas de observación de aves en el ámbito nacional. Utilizaremos como hilo conductor los diferentes enclaves naturales de los que disponemos para observar aves y trabajaremos los grupos de aves más complejos de identificar centrándonos en aquellas aves susceptibles de ser confundidas en campo, hablaremos de aves raras en el contexto ibérico, así como de las mejores fechas de observación dependiendo del enclave geográfico.

Horario y planificación:

Se realizarán un total de 11 sesiones formativas (8 teóricas y 3 prácticas).

Las clases teóricas serán un jueves en horario de 19:00 a 20:30 de los meses de octubre, noviembre, diciembre, enero, febrero, marzo, abril y mayo. Las clases prácticas serán salidas de campo en fin de semana a lo largo del año a diferentes enclaves de la península ibérica con interés ornitológico. Los gastos derivados de las excursiones no se incluyen en la matrícula.

Profesor: Enrique Rodríguez

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Tiempo Meteorología y Cambio Climático o como entender y predecir el tiempo.*

A través de la meteorología y climatología aprenderemos a estudiar el día a día de la atmósfera, a predecir fenómenos como las tormentas, las lluvias o los cambios de

temperatura, pronosticar el tiempo y comprender fenómenos extremos como huracanes, tifones, gotas frías o sequías. Descubriremos cómo se estudian los cambios estacionales, las tendencias climáticas y las influencias globales y nos ayudarán a entender cómo funciona la atmósfera y cómo el clima puede afectar nuestras vidas, desde la ropa que usamos hasta los cultivos que cultivamos, todo ello con lo último en tecnología sin perder de vista el valor de los métodos tradicionales de pronóstico meteorológico como las Cabañuelas o el mismo refranero castellano.

Profesor: Enrique Rodríguez

La geología y la geomorfología son los componentes fundamentales que dan forma y carácter a la superficie de nuestro planeta, desde los serpenteantes ríos encajados en profundos cañones a los acantilados, las extensas llanuras y las majestuosas montañas.

Montañas que fueron talladas por las grandes masas de hielo que tiempo atrás ocupaban nuestras cumbres y que con su acción y evolución excavaron, tallaron y transformaron nuestros paisajes en procesos que dieron lugar a los paisajes que contemplamos hoy, con su máximo exponente en parajes de nuestra Montaña Palentina como el Curavacas con el valle de Pineda, el Espigüete, el pozo de las Lomas, el Valdecebollas y la sierra de Peña Labra.

En esta asignatura eminentemente práctica recorreremos y estudiaremos cómo los procesos glaciares tallaron nuestra montaña palentina y analizaremos las "huellas" que aquellos gigantes de hielo dejaron en nuestros paisajes, para ello se realizará al menos una salida de campo para cada una de las zonas de mayor interés glaciar de nuestra montaña.

TECNOLOGÍAS PARA LA VIDA COTIDIANA

131 Iniciación a la informática: Windows 10

Profesora: María Antonia Pardo

Dirigido a quienes nunca se habían atrevido a intentar utilizar un ordenador. Curso práctico asequible para cualquier persona. Se trabajará con Windows 10 y se iniciará el uso de los programas de usuario como gestionar el propio equipo, el tratamiento de textos.

132 Sácale provecho a tu smartphone android. Aprende a utilizar tu móvil Android

Profesorado: Cristina García y Enrique Rodríguez

El conjunto de aplicaciones que podemos encontrar para utilizar nuestro móvil o tablet con Android es tan enorme y variado que necesitamos orientarnos mínimamente para sacar partido de este arsenal tan valioso de cara a asistirnos en la vida cotidiana. Normalmente sólo utilizamos un porcentaje muy pequeño de las herramientas de las que disponemos. En este curso veremos recursos de todo tipo que se ponen a nuestra disposición desde un móvil para hacernos la vida mucho más fácil. Algunas de ellas son sencillamente increíbles y nos resultarán sorprendentes. Sacamos partido al móvil.

133 Internet para tod@s

Profesora: María Antonia Pardo

Dirigido a quienes quieren empezar a utilizar Internet y que no se habían atrevido hasta ahora, tanto para ocio como para búsqueda de información. Gestiones tales como pedir cita previa en el centro de salud, comprar billetes de tren, bus o avión, reserva de hoteles... Correo electrónico.

Todo ello con prácticas asequibles para cualquier persona interesada.

134 Informática con tu PC: sácale partido a tu portátil

Profesora: Cristina García

Afianza tus conocimientos de informática e Internet desde tu propio ordenador personal, a través del manejo de diferentes aplicaciones.

135 Reduciendo la brecha digital: Informática a tu alcance

Profesora: Cristina García

Este programa de formación está dirigido a usuarios que necesitan iniciarse o afianzar sus conocimientos a nivel de usuario en el campo de la informática. En este momento el uso exclusivo de un ordenador personal se ha visto

desbordado por una realidad en la que podemos utilizar diferentes dispositivos (móviles, tablets, dispositivos domésticos), plataformas y multitud de programas, páginas web y aplicaciones especializados para el ocio, el trabajo, las relaciones personales y casi cualquier cosa que podamos imaginar.

Contenidos generales: Sistema operativo Windows. Programas informáticos de uso necesario. Internet como herramienta de búsqueda, de comunicación y de apoyo a nuestras tareas cotidianas. Herramientas de creación de documentos de Google. Herramienta de almacenamiento de información de Google. Dispositivos móviles y tablets. Redes Sociales.

136 Guía para usuarios en internet

Profesora: Cristina García

Los cambios producidos en los últimos años hacen necesario que conozcamos las múltiples posibilidades y las formas de usar los medios telemáticos para ser autónomos en las comunicaciones, compras y demás gestiones en Internet, contando con una fiabilidad y seguridad en dichas operaciones. Para ello, en este curso nos formaremos en seguridad básica, para navegar por la red utilizando mecanismos seguros, así como realizar trámites y gestiones para

agilizar los procesos administrativos. Se mostrarán las diferentes formas de identificación digital como el certificado electrónico, el DNI electrónico y otros sistemas que avalen nuestras operaciones en las sedes electrónicas disponibles. Conoceremos los protocolos comerciales más comunes, familiarizándonos con la banca online, los distintos métodos de pago en Internet. Buscar, comparar y comprar en claves de consumo responsable y seguro, para evitar malas experiencias. Estas son algunas de las pautas a desarrollar para convertirnos en usuarios digitales responsables.

137 Iniciación al diseño gráfico

Profesora: Mónica de Íscar

Si quieres mejorar o empezar a crear tus propios diseños este curso te interesa: aprenderás herramientas y programas fáciles y accesibles de diseño gráfico para que tus proyectos personales parezcan profesionales. Presentaciones, tarjetas, folletos, revistas, carteles, publicaciones digitales para redes sociales... todo esto y más podrás crear aunque no tengas conocimientos previos. Te familiarizarás con los conceptos básicos del diseño gráfico y su aplicación, los principios de composición, color y tipografía, y dónde y cómo encontrar recursos para hacer más atractivos tus diseños.

CURSOS HORARIOS

TABLAS PRECIOS

CULTURAY SOCIEDAD 20232024

	CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
	1 EnClave de cultura	M-J	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 57€ - Dic. 46€	
	2 Mejorar la ortografía, escribir bien	X	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 47€ - Dic. 38€	
N	3 Geografía del mundo: Japón el imperio del sol naciente tecnológico y la sociedad de la cultura milenaria	X	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€	
N	4 Historia de las Mujeres "Dorothea Santos" El jardín de Safo- escritoras del mundo	J	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€	DC
	5 Desayunos con la actualidad	J	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€	
	6 Taller de filosofía: Filosofía para andar por casa - El arte de vivir	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€	
N	7 Curso de Cultura Europea: Países Nórdicos. Escandinavia	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€	
N	8 Un rincón de Francia: Midy Pyrénéés	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€	

LITERATURA 2023/2024

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
9 Club de lectura. Vivir los libros	L	20:00 a 21:30 (3 sesiones/mes)	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 51€
10 Club de lectura "Casa Poblada"	X	19:15 a 20:45 (1 sesión/mes)	Sede UPP	65€ (Pago único)
11 Club de lectura de poesía	M	11:30 a 13:00 2 sesiones al mes	Sede UPP	75€ (Pago único)
12 Taller Literario	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 54€
13 Taller de Escritura Creativa	J	19:30 a 21:00	Sede UPP	95€ (Pago Único)

DC

DC

APRENDIZAJE DE LENGUAS 2023/2024

ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
14 Español para personas extranjeras Nivel iniciación	X	11:00 a 13:00	Sede UPP	gratuito personas sin recursos 71€

INGLES

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
15 English step one: A1 morning	L-X	11:45 a 13:00	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
English step one: A1 evening	M-J	18:45 a 20:00	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
16 English step two: A2 morning	L-X	10:30 a 11:45	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
English step two: A2 evening	L-X	18:45 a 20:00	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
17 English step three: A2+ morning	M-J	11:45 a 13:00	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
English step three: A2+ evening	L-X	20:15 a 21:30	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
18 English step four: B1 morning	M-J	10:30 a 11:45	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
English step four: B1 evening	L-X	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€

DC

DC

19	English conversation: B1+	V	10:30 a 12:30	Sede UPP	Sept. 89€ - Dic. 60€
20	English for travelling	L	17:30 a 18:45	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€
21	Let's talk!: B2	L	19:00 a 20:15	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€
22	English book club: B1 y B2 (8 sesiones octubre-mayo) 18 octubre, 15 noviembre, 20 diciembre, 17 enero, 21 febrero, 20 marzo, 17 abril, 15 mayo	X	13:00 a 14:00	Sede UPP	68€ (Pago único)

DC

FRANCÉS

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
23	Premiers pas (primeros pasos)	L-X	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
24	Un peu mieux (un poco mejor)	L-X	18:45 a 20:00	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
25	Je me débrouille (me apaño)	M-J	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
26	Taller de conversacion: je me lance (me lanzo)	M-J	18:30 a 19:45	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€
27	Taller de conversacion: un brin de causette (charlando)	M-J	19:45 a 21:00	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 78€

ITALIANO

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
28	L'italiano poco a poco	M	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€
29	Continuiamo	M	18:30 a 19:45	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€
30	Ancora un po'	L	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€
31	Chiacchieriamo	L	18:30 a 19:45	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€

ALEMÁN

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
32 Alemán Nivel 1	X	17:00 a 18:15	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€
Alemán Nivel 2	X	18:15 a 19:30	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€
Alemán Nivel 3	X	19:30 a 20:45	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 49€

JAPONÉS

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
33 Japonés Nivel 1	L	16:00 a 18:00	ONLINE	Sept. 100€ - Dic. 70€
34 Japonés Nivel 2	M	16:00 a 18:00	ONLINE	Sept. 100€ - Dic. 70€

ARTEHISTORIA 20232024

ARTE

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
35 Iniciación al Arte Universal 1: desde la Prehistoria a la Edad Media	J	17:15 a 18:45	Museo de Palencia	Sept. 74€ - Dic. 54€
36 Iniciación al Arte Universal 2: desde la Edad Moderna hasta la Ilustración	M	17:15 a 18:45	Museo de Palencia	Sept. 74€ - Dic. 54€
37 Historia de la Pintura: los maestros del Barroco, la Pintura del Rococó, el Neoclasicismo y Goya	L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
38 Obras maestras del Arte Universal	X	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
39 Patrimonio en Palencia: descubriendo nuestra ciudad actual. Desde la Palencia burguesa a la expansión de los barrios para crear nuestra urbe	L	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
40 Patrimonio en Palencia: Historia y Arte para disfrutar de nuestra provincia	L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€

N	41	Descubriendo una obra de museo	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	42	Los lenguajes del arte: analizando las obras de museos	J	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	43	Mi pasión del mes. Continuemos. Contenidos artísticos para disfrutar del año	M	19:15 a 20:45	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	44	La historia en un cuadro: ¿qué se esconde detrás de esos colores?	J	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	45	Arte Contemporáneo: maneras de ejercitar la mirada moderna	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€

HISTORIA

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
46	M	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
Caminos de Peregrinación. Camino Lebaniego Castellano				
47	M	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
Paso a paso: rutas e itinerarios culturales en España				
48	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
Mis ilustres palentinos 2: paisanos que han hecho historia				
49	L	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
Mis ilustres palentinos 3: paisanos que han hecho historia				
50	X	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
Personajes de leyenda: Reyes y Reinas, reformadores, grandes artistas y mecenas - La Reina Margot en la Francia de los Valois, la España de los Grandes Austrias y las Reinas mecenas, comuneros, calvinistas, artistas				
51	M	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
Personajes de leyenda: Reyes, Reinas y Validos, Reformadores y Mistic@s y grandes artistas - Ana de Austria en Francia, los Validos en España, Cronwell y la muerte del Rey inglés, los artistas del Barroco y su tormento				

N	52	Arqueología moderna: del Rey Sol y Versalles al Rey Rana en España. De la ternura de Murillo a la violencia de Artemisia Gentileschi y Caravaggio. Nuevos tiempos en Europa	M	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N	53	Personajes de leyenda: los protagonistas de una nueva Europa- del esplendor del Rey Sol, Cristina de Suecia y Pedro el Zar, al tormento de Caravaggio y Artemisia Gentileschi	J	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N	54	Monografías de Historia a través del cine: la segunda mitad del siglo XX	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	55	Historia Contemporánea: el siglo XX, nuevas miradas para conocerlo	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	56	Los mejores interpretes de la historia del cine (*) duración hasta el 30 de Abril	M	18:30 a 20:30	Biblioteca Pública	98€ (Pago único)
	57	Grandes directores de la historia del cine (*) duración hasta el 30 de Abril	X	18:30 a 20:30	Biblioteca Pública	98€ (Pago único)

CREATIVIDAD ARTÍSTICA 2023/2024

ARTES ESCÉNICAS

	CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
	58	Ser actor-actriz. Acción: Imagen. Sonido. Dramaturgia	L-X	17:30 a 19:30	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 58€
	59	Escuela de magia el Mago Zen (continuación)	M	17:30 a 18:30	Sede UPP	89€ (Pago único)
N		Escuela de magia el Mago Zen (iniciación)	V	17:00 a 18:00	Sede UPP	89€ (Pago único)

FOTOGRAFÍA

BLOQUE 1: MANEJO DE CÁMARA DIGITAL

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
60 Maneja tu cámara reflex: Iniciación	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	M	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	V	18:00 a 19:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
61 Maneja tu cámara reflex: Continuación	L	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
62 Taller de iluminación	J	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N 63 Fotografía con teléfono móvil	J	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	V	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€

BLOQUE 2: ESTÉTICA Y COMPOSICIÓN

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
64 El reto fotográfico	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	X	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
65 Educando la mirada	X	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
66 El proyecto fotográfico	L	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€

BLOQUE 3: TRATAMIENTO DIGITAL

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
N 67 ¿Qué le puedo aportar a mi fotografía?	X	19:30 a 21:00	ONLINE	Sept. 74€ - Dic. 54€

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
68 Taller de pintura	L-X M-J L-X M-J M-J L-X	10:00 a 12:00 10:00 a 12:00 18:00 a 20:00 17:00 a 19:00 19:00 a 21:00 20:00 a 22:00	Sede UPP	Sept. 115€ - Dic. 88€
69 Taller de dibujo y análisis de la forma. Especial: dibujo y posados al natural	L-M	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 115€ - Dic. 88€
70 Taller de escultura y talla de madera	M	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 92€ - Dic. 64€
TEXTILES				
CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
71 Arte textil-bordado contemporáneo	L	18:45 a 20:45	Sede UPP	Sept. 79€ - Dic. 57€
N 72 Enredarte con bolillos	X	18:30 a 20:30	Sede UPP	Sept. 79€ - Dic. 57€
73 Tejido con 2 agujas	J	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 68€ - Dic. 49€
N 74 Engánchate al crochet	M	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 68€ - Dic. 49€
75 Costura creativa	M M	12:00 a 13:30 19:00 a 21:00	Sede UPP Sede UPP	Sept. 68€ - Dic. 49€ Sept. 79€ - Dic. 57€
ARTES APLICADAS				
CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
76 Artesanía del cuero	M J	18:15 a 21:15 17:00 a 20:00	Sede UPP Sede UPP	Sept. 84€ - Dic. 63€ Sept. 84€ - Dic. 63€
77 Esmaltes al fuego	X X	18:00 a 21:00 11:00 a 13:00	Sede UPP Sede UPP	Sept. 104€ - Dic. 78€ Sept. 70€ - Dic. 53€
78 Restauración creativa	L M	17:00 a 20:00 19:00 a 21:00	Sede UPP Sede UPP	Sept. 103€ - Dic. 78€ Sept. 82€ - Dic. 63€

79	Restauración de antigüedades	M-J	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 119€ - Dic. 85€
		L	10:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 82€
		X	10:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 110€ - Dic. 82€
		X	18:00 a 21:00	Sede UPP	Sept. 101€ - Dic. 75€
80	Restauración shabby chic y vintage	M	16:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 89€ - Dic. 69€

JOYERÍA

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
81	Joyería contemporánea con materiales no convencionales. Resinas, acetato de celulosa, vidrio y coloraciones combinadas con metales	V	17:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 114€ - Dic. 84€
82	Joyería artística	L	17:30 a 20:30	Sede UPP	Sept. 104€ - Dic. 77€

ARTES DEL LIBRO

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
83	Encuadernación clásica, artística y conceptual	L-X	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 68€
84	Lettering y caligrafía artística: del trazo al concepto	M	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 63€ - Dic. 44€

ESCUELA DE MÚSICA 2022/2023

MUSICA TRADICIONAL

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
85	Aula de instrumentos de viento	M	19:30 a 20:45	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
86	Dulzaina y caja	L-J	19:00 a 21:00 (en fracciones de 1 hora)	Colegio público Pan y Guindas	Sept. 94€ - Dic. 67€
87	Coro de ronda	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
		V	16:45 a 18:15		

MUSICA ACTUAL

	CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
N 88	Iniciación a la producción de música electrónica	J	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
89	Guitarra española nivel 1	L	16:30 a 17:45	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
	Guitarra española nivel 2	L	17:45 a 19:00	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
	Guitarra española nivel 3	M	16:30 a 17:45	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
90	Guitarra eléctrica nivel 1	V	18:15 a 19:30	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
	Guitarra eléctrica nivel 2	V	19:30 a 20:45	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
91	Aula de jazz, combo e improvisaciones	X	16:30 a 18:00 nivel básico/medio 18:00 a 19:30 nivel avanzado 19:30 a 21:00 nivel básico/medio	Sede UPP	Sept. 96€ - Dic. 72€
92	Percusión de ritmos étnicos (3 niveles)	J	16:30 a 17:45 Nivel 1 19:30 a 20:45 Nivel 2 20:45 a 22:00 Nivel 3	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
N 93	Taller de canto (Canciones de todos los estilos)	M	12:30 a 14:00 (Iniciación)	Sede UPP	Sept. 106€ - Dic. 64€
	Taller de canto (Canciones de todos los estilos)	V	17:00 a 18:30 (Avanzado)	Sede UPP	Sept. 106€ - Dic. 64€
		V	18:30 a 20:00 (Iniciación)	Sede UPP	Sept. 106€ - Dic. 64€
94	Canta tus canciones favoritas	M	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 106€ - Dic. 64€

SALUD Y BIENESTAR 2022-2023

DESARROLLO PERSONAL

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
95	Psicología@ moderna	M	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
96	La psicología que nos ayuda. Temas de desarrollo personal	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
97	Un viaje al mundo de las emociones. Aprender a vivir mejor	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
98	Ejercita la memoria	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
99	Las claves de la memoria	L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
100	Memoria, atención, juego y humor	J	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
101	Herramientas para sentirse mejor	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
102	Mindfulness	M	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€

LA CULTURA DE LOS ALIMENTOS

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
103	La gastronomía y la realidad socioeconómica y cultural de las regiones (iniciación)	J	10:00 a 11:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N	La gastronomía y la realidad socioeconómica y cultural de las regiones (continuación)	M	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N	104 Alimentos a examen y dietética	M	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	105 Nutrición y dietética	X	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N	106 Alimentos a examen 2 y seguridad alimentaria	J	11:30 a 13:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	107 Cultura vitivinícola: conocer la vid y el vino	L	11:30 a 13:00	Sede UPP	90€ (Pago único)

*Preferencia alumnos nuevos

108	Gastronomía de Palencia *Preferencia alumnos nuevos	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	90€ (Pago único)
------------	---	---	---------------	----------	------------------

N	109	Cocina	M	17:00 a 19:30	Centro La Salle Managua	Sept. 101€ - Dic. 69€
			X	17:00 a 19:30	Centro La Salle Managua	Sept. 101€ - Dic. 69€

PRÁCTICAS Y ACTIVIDADES SALUDABLES

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
-------	------	---------	-------	--------

110	Pilates matwork (suelo)	L	19:15 a 20:30	Aula de Mayores "La Puebla"	Sept. 69€ - Dic. 52€
		J	19:30 a 20:45	Aula de Mayores "La Puebla"	Sept. 69€ - Dic. 52€
		X	12:15 a 13:30	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 52€
		X	19:30 a 20:45	Aula de Mayores "San Juanillo"	Sept. 69€ - Dic. 52€

N	111	Pilates restaurativo	L	18:00 a 19:15	Aula de Mayores "La Puebla"	Sept. 69€ - Dic. 52€
			X	16:30 a 17:45	Sede UPP	Sept. 69€ - Dic. 52€

112	Yoga	M-J	10:15 a 11:45	Sede UPP	Sept. 102€ - Dic. 70€
		M-J	10:30 a 12:00		
		M-J	12:00 a 13:30		
		L-X	18:30 a 20:00		
		M-J	18:30 a 20:00		
		M-J	20:30 a 22:00		
		L	12:00 a 13:30		
		X	10:30 a 12:00		
		X-V	12:00 a 13:30		

N	113	Yoga intermedio	L-X	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 102€ - Dic. 70€
----------	------------	------------------------	-----	---------------	----------	-----------------------

N	114	Yoga con silla	M	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
	115	Yoga y meditación	L-X	19:00 a 20:30	C.P. Primaria Sofía Tartilán	Sept. 102€ - Dic. 70€
	116	Eutonía	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
	117	TaiChi Chuan	X	20:15 a 21:30	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
	118	Zumba	V	19:00 a 20:00	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€
	119	Escuela de ajedrez	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 71€ - Dic. 54€

CIENCIAS Y MEDIOAMBIENTE 2023/2024

	CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
N	120	El mundo y la vida que nos rodea (continuación)	X	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	121	Elaboración productos naturales y plantas medicinales	X	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 90€ - Dic. 66€
	122	Reservas de la Biosfera Española 1: ¿Qué tienen de especial?	X	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	123	Mes a mes, las plantas de nuestras zonas verdes de Palencia 1	J	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	124	Los bosques de Castilla y León. Árboles singulares 1	J	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	125	Por orden alfabético los bosques españoles 1: Abedulares, Abetales, Acebedas, Castañares, Laurisilva, Olmedas y Tilares	M	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	126	El mundo de los jardines 1: Estudiamos algunos ejemplos españoles y europeos	M	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	127	Iniciación a la observación de las aves	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
	128	Enclaves naturales para la observación de las aves: 11 sesiones formativas (8 teóricas y 3 prácticas)	J	19:00 a 20:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€

DC

N	129	Tiempo, meteorología y cambio climático o cómo entender y predecir el tiempo	J	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N	130	Los glaciares de la Montaña Palentina (los gigantes de hielo de la naturaleza)	M	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€

TECNOLOGÍAS PARA LA VIDA COTIDIANA 2023/2024

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO		
131 Iniciación a la informática: Windows 10	M	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
	X	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
132 Sácale provecho a tu smartphone Android	L	17:00 a 19:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
	Aprende a utilizar tu móvil Android (iniciación)		M	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€
	Sácale provecho a tu smartphone Android (iniciación)		X	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€
133 Internet para tod@s	M	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
	X	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
134 Informática desde tu PC: Sacar provecho a tu ordenador portátil	M	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
135 Reduciendo la brecha digital: Informática a tu alcance	M	18:30 a 20:30	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
	X	17:30 a 19:30	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
136 Guía para usuarios en internet	L	19:00 a 21:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		
137 Iniciación al diseño gráfico	J	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€		

NORMAS Y CONDICIONES PARA LA MATRICULACIÓN

www.univpalencia.org

HORARIO:

De lunes a viernes,
de 10:00 a 14:00 horas
y de 17:00 a 20:00 horas



Universidad Popular
de Palencia

Iturza-Gomara 11

MATRICULACIÓN PRESENCIAL en la sede de la Calle Padilla s/n, 34003 Palencia

IMPORTANTE: Si es nuevo alumno/a, o sus datos han cambiado, es necesario proporcionar en el momento de la inscripción un número de cuenta para la domiciliación de los recibos pertinentes. Sin esa información la matriculación no será efectiva.

No es necesario ningún tipo de documento personal acreditativo previo para la inscripción.

■ MATRICULACIÓN ON LINE en univpalencia.org

Del 6 al 15 de septiembre

Podrán formalizar su solicitud de matrícula todas las personas interesadas, tanto de forma presencial (en la sede UP) como online (www.univpalencia.org) de manera universal. No es necesario haber estado matriculado con anterioridad para poder realizar la inscripción online.

La matriculación puede formalizarse desde Internet utilizando el formulario online de inscripción que estará a su disposición en la dirección www.univpalencia.org

Este tipo de inscripción se llevará a cabo exclusivamente en la primera fase, sin limitaciones horarias salvo las producidas por cuestiones técnicas o de mantenimiento. Son hábiles el sábado y domingo dentro del intervalo de fechas del periodo.

Es muy importante no duplicar las inscripciones (no podemos inscribirnos online y presencialmente en el mismo periodo habilitado para tal fin). En ese caso la matrícula podría quedar anulada, siendo responsabilidad de la persona que no cumpla esta condición.

■ MATRICULACIÓN PRESENCIAL

FASE 1: Del 11 al 15 de septiembre

TODOS LOS CURSOS Y TALLERES QUE APARECEN EN LA OFERTA

Condiciones

- El importe total del curso **se fraccionará en dos pagos:** uno durante el mes de octubre y el otro en el mes de enero. El no pago durante este periodo supondrá la pérdida de plaza en el mes de enero de 2024. La matrícula en un curso lo es por el curso completo. El hecho de dividir el pago de la matrícula en dos plazos tiene como único objetivo facilitar el abono del mismo.
- Las personas que se matriculen en el mes de enero deberán abonar la cantidad que figura en el primer pago de septiembre.
- El pago del importe de cada curso se efectuará mediante domiciliación bancaria, por lo que será necesario facilitar, en el momento de la realización de la matrícula, un número de cuenta bancaria y el DNI.
- En las matrículas realizadas durante la 1ª fase no se tendrá en cuenta el orden de inscripción. La asignación de plazas se llevará a cabo de forma aleatoria.
- No estará permitida la matriculación de una misma persona en cursos o talleres con incompatibilidad horaria, ni la matriculación de una misma persona en diferentes horarios de un mismo curso o taller.

- Sólo en casos excepcionales (aquellos cursos en los que las solicitudes de matrículas excedan a las plazas disponibles) se procederá a un **sorteo**. Los listados de persona excluidas se harán públicos el día **20 de septiembre**.
- Los archivos con información del alumnado se incorporan a ficheros y tratamientos de los que es responsable ASOCIACIÓN UNIVERSIDAD POPULAR DE PALENCIA REY ALFONSO VIII, siendo su legitimación su consentimiento y la finalidad la gestión de cursos de formación. Estos datos se conservarán por tiempo indefinido en tanto no manifieste su voluntad en contra. Sus datos no se cederán a ninguna entidad.
- Con la formalización de la matrícula, el alumno/a autoriza a publicar sus datos en la web y en el tablón de anuncios del centro, en el caso de que aparezca en la lista de excluidos.
- Tienen la plaza garantizada, sólo durante la 1ª fase y en el caso de formalizar la matrícula en este plazo (de no hacerlo se entenderá que renuncian a la misma), las personas que en 2022-2023 han estado matriculadas en los cursos con reserva indicados con **R**

FASE 2: **Del 22 al 27 de septiembre**

• CONTINUACIÓN DE MATRÍCULA.

En estos días, se continuará realizando matrículas en aquellos cursos en los que queden plazas vacantes. En este periodo las matrículas serán exclusivamente presenciales, no pudiéndose hacer inscripciones o modificaciones de matrícula online.

Dirección:

Universidad Popular de Palencia

Calle Padilla s/n. 34003 Palencia.

Teléfono: 979 702604

www.univpalencia.org

univpalencia@gmail.com

BAJA EN CURSOS

Para solicitar la baja en un curso será necesario rellenar el formulario que se encuentra disponible en secretaría con anterioridad al cobro de la matrícula del primer o segundo pago.

REVISIÓN DATOS MATRÍCULA

La persona que haya cambiado su número de cuenta corriente lo tiene que comunicar en las fechas de matriculación con el objetivo de evitar devoluciones de recibos.

Las clases darán comienzo el día 4 de octubre

NOTA SOBRE PROTECCION DE DATOS: Todos los datos facilitados en el proceso de matriculación serán tratados con estricta confidencialidad de acuerdo a la normativa en protección de datos, siendo su legitimación su consentimiento. Nos comprometemos a hacer un uso responsable y confidencial de los datos garantizando su uso de acuerdo con las exigencias legales y sólo serán utilizados para llevar a cabo nuestras tareas básicas administrativas y de comunicación. Sus datos no se cederán a ninguna entidad, salvo las acciones previstas legalmente.

Si desea puede ejercitar su derechos de acceso, rectificación, limitación de tratamiento, supresión, portabilidad y oposición al tratamiento así como revocar el consentimiento prestado, dirigiendo escrito con copia de su DNI a C/ Padilla S/N, 34003 Palencia (Palencia). También podrá en caso de no ver atendidos sus derechos presentar su reclamación a la Agencia Española de Protección de Datos.

CURSO ESCOLAR 2023 2024

septiembre 2023

l	m	x	j	v	s	d
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

octubre 2023

l	m	x	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

noviembre 2023

l	m	x	j	v	s	d
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

diciembre 2023

l	m	x	j	v	s	d
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

enero 2024

l	m	x	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

febrero 2024

l	m	x	j	v	s	d
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

marzo 2024

l	m	x	j	v	s	d
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

abril 2024

l	m	x	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

mayo 2024

l	m	x	j	v	s	d
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

junio 2024

l	m	x	j	v	s	d
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■ Primera fase de matriculaciones. (Internet)*.
Del 6 al 15 de septiembre.

■ Primera fase de matriculaciones. (Presencial)*.
Del 11 al 15 de septiembre.

■ Publicación de listados de personas excluidas.
20 de septiembre.

■ Segunda fase de matriculaciones. (Presencial).
Del 22 al 27 de septiembre.

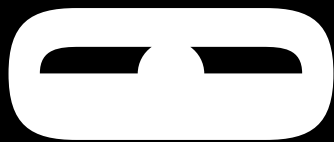
□ Inicio de curso □ Finalización de clases
4 de octubre 7 de junio

■ Semana de carnaval
Del 13 al 16 de febrero

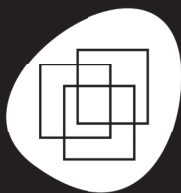
■ Días no lectivos.
Fines de semana, festivos (12, 13 octubre, 1 noviembre, 6, 7 y 8 diciembre, 2 y 12 de febrero, 22 y 23 de abril, 1 de mayo), vacaciones de Navidad (del 23 diciembre al 7 enero) y Semana Santa (del 23 de marzo al 2 de abril)

*NOTA 1: En la Primera fase de matriculaciones, los días dentro del plazo que corresponden a sábado y domingo son hábiles para la matriculación online.

*NOTA 2: Este calendario es válido salvo error de reproducción. De producirse alguna variación por razones de fuerza mayor esta será comunicada con antelación suficiente por parte de la dirección.







**Universidad Popular
de Palencia**

Rey Alfonso VIII

PATROCINADORES



**Ayuntamiento
de Palencia**



**Diputación
DE PALENCIA**



**Junta de
Castilla y León**

COLABORADORES



Biblioteca
Pública de Palencia



FUNDACIÓN DÍAZ CANEJA
PALENCIA

**MUSEO DE
PALENCIA**

La★Salle
Managua
Palencia

