

CURSOS ABIERTOS 2020_2021

Índice

1. LA SALUD Y LA SEGURIDAD EN LA COMUNIDAD UPP

- El curso 2020-2021
- Construyendo un espacio amigable: decálogo para un curso seguro
- Cauces de apoyo al proyecto UP: Fila19

2. CURSOS ABIERTOS 2020_2021

- Cultura y Sociedad
- Literatura
- Aprendizaje de Lenguas
 - Español para extranjeros
 - Inglés
 - Francés
 - Alemán
 - Italiano
 - Árabe
- Arte, Historia y Arqueología
 - Arte
 - Historia
 - Arqueología
- Creatividad Artística
 - Artes Escénicas
 - Fotografía
 - Artes Plásticas
 - Textiles
 - Artes Aplicadas
 - Joyería
 - Artes del Libro
- Escuela de Música
 - Música Tradicional
 - Música Actual
- Salud y Bienestar
 - Desarrollo Personal
 - La Cultura de los Alimentos
 - Prácticas y Actividades Saludables
- Ciencias y Medio Ambiente
- Tecnologías para la Vida Cotidiana

3. TABLAS DE CURSOS, HORARIOS Y PRECIOS

4. INFORMACIÓN Y NORMAS DE MATRICULACIÓN 2020_2021



LA SALUD Y LA SEGURIDAD EN LA COMUNIDAD UPP

El curso 2020-2021

Todas las personas que formamos parte del proyecto Universidad Popular de Palencia abordamos el curso 2020_2021 desde la firme convicción de que el trabajo que hacemos es más necesario que nunca en estos tiempos de incertidumbres y de cambio de hábitos y de perspectivas vitales.

Creemos que el espacio social que genera la educación de personas adultas es un ámbito irrenunciable que forma parte de nuestras necesidades básicas como personas y como ciudadanía. Es una de las fortalezas que nos permite y nos permitirá afrontar las dificultades vitales con las que nos encontramos a lo largo de nuestra vida como individuos y colectivamente. Sin educación compartida ni espacio social de encuentro y de discusión racional de ideas, sin aprendizaje artístico, sin ocio constructivo, sin oportunidad para lo colaborativo, perdemos una parte importante de nuestra condición humana. Precisamente aquella que desarrolla las facetas que se han demostrado más necesarias para una vida plena: la solidaridad, la empatía, el respeto a los demás, el tiempo compartido con otros, la creatividad, la responsabilidad social y el cuidado propio y mutuo en adecuado equilibrio.

La convicción sobre la necesidad de ocupar este espacio social ha de ser compatible con la salud de las personas. Por eso nuestro principal esfuerzo no pasa por reinventarnos sino por adaptarnos a la realidad social y trabajar con más rigor si cabe nuestros objetivos, haciendo una apuesta para que nuestra comunidad educativa se convierta en un espacio completamente seguro para las personas que lo habitamos.

Seguir adelante no sólo es necesario sino que es posible. Tenemos los medios y la capacidad para responder de manera flexible y escalable a las necesidades o dificultades que pudieran presentarse. Contamos con las tecnologías de la comunicación, con los criterios preventivos que marcan la ciencia y las autoridades sanitarias y educativas, y sobre todo.. contamos con vosotros y vosotras para hacer posible este sueño al que llamamos Universidad Popular de Palencia.

Construyendo un espacio amigable

Queremos que las clases presenciales de la Universidad Popular de Palencia sigan formado parte de un territorio amigable en el que todos y todas nos sintamos seguros y tranquilos. Para conseguirlo hemos diseñado un plan general de medidas que nos ayudarán a conseguirlo y, si se diera el caso, a plantear vías alternativas para que la actividad docente no se detenga en caso de necesidad.



Pero todas estas medidas no tienen sentido si no las construimos con la ayuda de toda la comunidad educativa. La responsabilidad personal es la norma última a la que nos remitimos ya que sin ella todo esto se queda sin contenidos. Contamos con vuestra ayuda y colaboración para mejorar todo lo que implementemos para este curso. El objetivo es que podamos disfrutar de él con toda la seguridad que se requiere. Todo el equipo de trabajadores y trabajadoras de la Universidad Popular de Palencia está a vuestra disposición para conseguirlo.

Decálogo para un curso seguro

1



Fomento matriculaciones on line

Aunque es posible inscribirse dentro del periodo habilitado de manera presencial, recomendamos especialmente el uso de la matriculación online en nuestra página web univpalencia.org. Así evitaremos las potenciales largas esperas fruto del control de acceso a los puestos de atención que garantiza las distancias de seguridad.

Si no estas familiarizado o familiarizada con estos trámites digitales es probable que puedas pedir ayuda a alguien de tu entorno que te pueda echar una mano. Es muy fácil y es el mejor momento para comenzar.

2



Creación de la Plataforma Educativa Digital UPP

Independientemente del desarrollo presencial del curso la UP ha creado una plataforma digital accesible desde Internet para todos los grupos que permitirá la comunicación permanente entre alumnado y profesorado. Desde esta plataforma podrán recibirse materiales, participar en actividades del curso y mantener el contacto con tu profesor o profesora en caso de necesitarlo.

Es muy importante que, a la hora de matricularte, proporciones todos los datos que se requieren. Especialmente necesitarás una dirección de correo electrónico válido a la que tengas acceso para poder utilizar estos recursos.

A lo largo del curso se programarán actividades de formación de corta duración -gratuitas para el alumnado- que ayudarán a familiarizarse con las herramientas digitales a aquellas personas que lo necesiten.



3  **Reducción del número de plazas por curso para garantizar la distancia de seguridad**

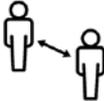
El número de plazas por grupo se reduce para que pueda cumplirse con la distancia entre personas que marca la normativa vigente y que nos haga sentir seguros cuando vayamos a clase. Los grupos se dimensionan en función del espacio disponible (diferentes tamaños de aulas, talleres o espacios)

4  **Rediseño de los espacios (nuevos espacios y adaptación de los existentes)**

Este año los espacios en los que se desarrollan los cursos se han repensado y habilitado para que las condiciones de seguridad sean óptimas. En la medida de lo posible ocuparemos espacios no convencionales que, gracias a la colaboración de instituciones y personas, harán viable el normal transcurrir del curso

5  **Control de los espacios comunes para salvaguardar la distancia interpersonal**

Es responsabilidad de todos y todas cumplir con las indicaciones que se harán para que el uso de los espacios comunes esté racionalmente organizado para evitar la aglomeración de personas en ellos en los tiempos entre clases. (marcado de recorridos, apertura de puertas, etc...)

6  **Aforo limitado en todos los eventos y actividades**

Cualquier actividad, evento o gestión que pudiera generar concurrencia de personas en un espacio será objeto de control y cumplirá con los criterios de limitación de aforo que se determine. Esto puede ocasionar alguna molestia en el sentido de que puedan aumentar tiempos de espera o que no todo el mundo pueda acceder a determinadas actividades por dicha limitación. Os pedimos comprensión ante lo que creemos que serán inconvenientes transitorios. Si es posible buscaremos alternativas para evitar estas molestias (por ejemplo acudir a la matriculación on line en lugar de a la presencial)



7 **Cumplimiento de las normas vigentes para la prevención de la transmisión del Covid19**

Las normas de prevención serán obligatorias en todos los espacios y estarán expuestas tanto en los espacios comunes como en las aulas para que todo el mundo tenga claro las pautas a seguir: Uso obligatorio de mascarillas, desinfección de aulas tras su ocupación por un grupo, presencia de dosificadores de gel hidroalcohólico de manera que antes de entrar en un aula se proceda a la desinfección de manos de todos los asistentes, etc...

8 **Posibilidad de seguir las clases vía Internet (compatible con el grupo presencial) en el caso de que las plazas presenciales fueran menos que las demandadas.**

Es lo que llamamos cursos en doble canal. Existe la posibilidad de que -en aquellos cursos que se determine, bien por exceso de demanda, por adecuación de contenidos y metodología o por imposibilidad de asistencia por motivos de salud u otros- pueda hacerse un seguimiento de las clases a través de medios digitales. Es decir que, utilizando los sistemas de videoconferencia, haya personas que puedan seguir la clase desde sus casas de manera simultánea al grupo presencial. Esta posibilidad será determinada por el profesorado de la materia concreta antes del comienzo del curso.

9 **Propuesta de cursos únicamente online dentro del programa**

Podéis encontrar dentro del programa que sigue algunos cursos cuya matrícula está pensada para un seguimiento completo online. El desarrollo de las clases en su horario se hará por videoconferencia (con el sistema que el profesorado convenga con el alumnado) y la gestión de los materiales y contenidos compartidos se llevará a cabo en el espacio virtual del grupo dentro de la plataforma educativa UP. La matriculación estará sujeta a las mismas condiciones y plazos de los cursos presenciales



10



Plan de contingencia en el caso de una posible suspensión temporal de las clases presenciales (cambio al modelo online de manera inmediata a través e la plataforma educativa UP en aquellos cursos en los que -por su contenido o metodología- sea posible este cambio)

No podemos dejar de considerar a día de hoy la posibilidad de que las clases presenciales pudieran sufrir algún tipo de suspensión temporal (es una realidad en la que a nadie nos gusta pensar, pero está ahí).

Si se diera ese caso el profesorado UP con la coordinación del equipo técnico dispondrá de la plataforma educativa para activar las herramientas necesarias (estandarizadas para todos los grupos) para la continuación de la actividad on line el tiempo que fuera necesario. Para ello insistimos -incluso siendo reiterativos- en la necesidad de establecer datos de contacto fiables para todo el alumnado. Sin ellos es imposible poner en marcha este plan alternativo.

Nuestro objetivo es conseguir la participación del 100% del alumnado si se da esta circunstancia en todos aquellos cursos en los que sea posible. Se ha de tener en cuenta que algunos grupos, por sus contenidos o metodología no se pueden desarrollar en este formato.

Cauces de apoyo al proyecto UPP: Fila19

El deseo de compartir el Proyecto Educativo, Cultural y Social de la Universidad Popular, amén del cariño que la tienen, lleva a determinados participantes de años anteriores y a otras personas conocedoras del mismo, al deseo de estar vinculados a él, en cualquier situación o circunstancia que se dé.

Es obvio que la crisis derivada de la COVID-19 puede impedir a determinadas personas el acceso presencial e incluso virtual al nuevo curso de la UPP, pero quieren *“seguir vinculados y participando en el Proyecto”*, tal y como nos han expresado desde la finalización del atípico curso 2019_2020.

Con el deseo de atender estas expectativas, desde la Universidad Popular de Palencia ofrecemos la posibilidad de colaborar dentro del marco de lo que hemos denominado PROGRAMA FILA 19.

Para participar en Fila 19 se necesita acceder al formulario habilitado en nuestra página web univpalencia.org y proporcionar nuestros datos personales de la misma manera en la que lo hacemos cuando hacemos nuestra matrícula online. Al hacerlo autorizaremos a la Universidad Popular al cobro de una matrícula por una cuantía y método similar a un curso teórico medio de la casa (64 Euros en Octubre y 46 en diciembre)

Esta matrícula, con el desembolso económico que supone, tiene por objeto materializar ese apoyo al proyecto. Pero, más allá de esa realidad, pretendemos que permita a las



personas mantener un vinculación concreta y tangible con el transcurso del curso académico.

Para ello -nunca como una compensación, sino como un reconocimiento a la participación y a la pertenencia a nuestra comunidad educativa- los y las participantes en Fila 19 tendrán acceso a toda la información que se genere durante el curso de manera personalizada así como a las convocatorias y contenidos de carácter cultural (conferencias, retransmisiones, visitas, excursiones, etc...) **con carácter preferente** que pudieran desarrollarse. De la misma manera se diseñarán actividades específicas online con diversos temas y contenidos de interés específicos para Fila 19. **Así mismo su participación les garantizaría la participación exclusivamente online de aquellos cursos que sigan el sistema de doble vía si así lo desean.**

En definitiva, un tipo de participación especial en una etapa especial, pero que puede convertirse en el futuro en un instrumento habitual (como ya lo es en otras organizaciones sin ánimo de lucro como la nuestra), que permita mantener el contacto permanente de todas aquellas personas que quieran formar parte del Proyecto UPP, más allá de las circunstancias, favorables o adversas, que se den.



CURSOS ABIERTOS 2020_2021

CULTURA Y SOCIEDAD

Aula de Cultura

“Limitación es no tener oportunidad”. Eduardo Galeano

Profesora: M^a Sol Ibáñez

La cultura es un concepto amplio y que se presta a variadas definiciones, pero en este curso apostamos por aquella Cultura con mayúsculas que recoge elementos cotidianos y que se los ofrece al grupo para que los analice, los reflexione y los amplíe; una Cultura que nos permita ser agentes activos en la sociedad compleja en la que vivimos, y para la que, en muchas ocasiones, necesitamos nuevas herramientas y nuevos conocimientos

Nuestros objetivos son despertar la curiosidad, encontrar respuestas a una pregunta, solucionar un problema, disfrutar del saber.

Mejora tu ortografía

Profesora: M^a Sol Ibáñez

El lenguaje escrito es un elemento fundamental en la comunicación humana, y 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 importante en el contenido expresivo del mensaje.

Si tienes dificultad para saber si una palabra se escribe con B o V, si lleva tilde o no la lleva, quizá te interesa 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.

Geografía del Mundo: China y Estados Unidos, ¿las superpotencias del siglo XXI?

Profesores Agustín González y Jesús Ángel Sanz

Las dos potencias económicas y políticas se miran con desconfianza mutua, pero están inextricablemente unidas y de hecho cooperan de facto en muchos ámbitos. La tarea clave es gestionar esa especial competencia global. La rivalidad tiene campos complejos y variados: liderazgo creativo, dimensión ideológica, fricciones comerciales, interdependencia económica y comercial posible amortiguador del conflicto, poderío militar, las relaciones de EEUU con los vecinos de China,... y como no los hechos actuales y de los próximos meses como son el conflicto de Hong Kong y las elecciones presidenciales de los Estados Unidos.



Historia de las Mujeres “Dorotea Santos”

Mujeres Filósofas 3

Profesora: Concha Lobejón

Mujer, despierta, la campana que toca la razón resuena por todo el universo.
Olympia de Gouges

¿Conoces a Olympe de Gouges, Mary Wollstenecraft, Harriet Hardy Taylor-Mill, Rahel Varnhagen, Germaine de Staël, Concepción Arenal, María Zambrano, Simone Weil, Hannah Arendt, Simone de Beauvoir, Alicia Puleo, Celia Amorós...?

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, 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 trataremos de conocer a las Mujeres Filósofas a partir del siglo XVI.

Desayunos con la Actualidad

Profesor: Agustín González

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.

Las noticias, la prensa y un tiempo para entender la realidad

Profesor: Agustín González

Debemos ser conscientes de que entre la realidad y nosotros existe un mediador que nos cuenta esa realidad. Debemos saber que nuestra relación con la realidad es mediada y que eso nos convierte en vulnerables. Para defendernos, debemos reforzar nuestra capacidad crítica y utilizar cuantos instrumentos sean necesarios para interpretar la actualidad.

En este curso seleccionaremos los temas que trascienden a las noticias más sobresalientes que aparecerán en los medios de comunicación tanto en su versión tradicional como digital. Para cada sesión o conjunto de sesiones anticiparemos el contenido previamente y compartiremos una retrospectiva del tema aparecida en los medios, con un análisis de fondo desde la perspectiva (óptica) académica que corresponda y finalmente abriremos un tiempo para el diálogo y el debate.



Taller de Filosofía: Filosofía para andar por casa

Profesor: Nacho Frontela

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 si que hay 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

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.

Taller de Filosofía: Ética y Política en la sociedad digital

Profesor: Nacho Frontela

Las cuestiones relacionadas con la Ética y la Filosofía Política se han convertido en el debate esencial de la sociedad global. En el escenario actual muchos de los valores y rutinas más o menos automáticas han descarrilado. Necesitamos enfocar de nuevo, revisar nuestra escala de valores, modificar nuestro comportamiento social. No podemos prescindir de una férrea disciplina racional para abordar estas cuestiones.

Pandemias, sostenibilidad global, rebrotes autoritarios, crisis económicas... Todos los días nos enfrentamos a cuestiones éticas y políticas que condicionan nuestro proyecto vital como personas y como sociedad. Es un diálogo constante entre lo general (lo global) y lo particular (las personas o las comunidades concretas). En ese diálogo se desarrolla la vida real, las experiencias concretas de cada sujeto, sus ideas, sentimientos y proyectos.

La irrupción del “entorno digital global” hace que nuestras referencias cambien, que nuestra percepción de la realidad sufra severos cambios y que nuestras relaciones e interacciones sociales adquieran nuevas formas. Es el momento de pensar en ello, de intentar no perdernos en la vorágine de la actualidad urgente y buscar las claves racionales que nos ayuden a entender eso que llamamos realidad.

No es necesario ningún conocimiento previo ni haber participado en cursos anteriores. El curso está pensado como una actividad divulgativa asequible a cualquiera que quiera sumarse a ella. Nos vemos en el aula.



Taller de Filosofía Online: Iniciación a la Filosofía Práctica

Profesor: Nacho Frontela

Este curso se desarrollará completamente por el sistema de videoconferencia desde su inicio utilizando Skype (o alternativas) como espacio para las clases y la plataforma digital UP para la puesta en común de materiales multimedia.

Vamos a estudiar en un nivel asequible a personas no iniciadas en temas filosóficos. Alguno de ellos son los más interesantes y los que más nos afectan en el día a día de nuestras vidas -especialmente en tiempos de cambios tan profundos como los que estamos viviendo-. Partimos de una definición clásica: La filosofía práctica es aquella filosofía que enfatiza las relaciones entre el pensamiento, la acción humana y sus efectos; principalmente, la ética y la filosofía política, es decir, designa al conjunto de disciplinas filosóficas que estudian la acción humana y sus fines.

La pregunta sobre qué debemos hacer, dónde está el límite y el potencial de nuestras acciones y como se organiza y fundamenta ese límite o posibilidad dentro de un entorno social es la clave de los temas que iremos desarrollando tomando como referencia la Historia de la Filosofía. Veremos cómo esta disciplina no es una abstracción teórica y aburrida y cómo el rigor racional es un estímulo refrescante en estos tiempos tan inclinados a las falacias, a los falsos diálogos y a la manipulación interesada de nuestro pensamiento.

Curso de Cultura Europea: Italia

Profesorado: Especialistas según campo de contenidos.

Con la metodología multidisciplinar con la que llevamos trabajando este curso de Cultura Europea desde hace más de 15 años, seguiremos haciendo un trabajo de indagación y de divulgación sobre esa realidad en la que vivimos y que llamamos Europa.

Este año hemos elegido Italia como objeto de nuestro curso. Es un país fascinante que nos va a permitir disfrutar de manera intensa de las sesiones de trabajo. Geografía, Historia, Arte, Filosofía, Economía, Cultura, Gastronomía... Será una nueva aventura que da continuidad a este longevo proyecto.

Un rincón de Francia: Normandía

Profesora: Cécile Mérand

Para esta nueva etapa de nuestro viaje por las regiones francesas, miramos hacia el oeste y ponemos rumbo a Normandía.

Recorreremos la región y disfrutaremos del contraste entre los paisajes del litoral (acantilados, playas...) y los del interior (el bocage, el valle del Sena...), paisajes que inspiraron tanto a los Impresionistas como a numerosos escritores (Flaubert, Maupassant...). Pasearemos por sus ciudades (Rouen, Caen, Le Havre...) y por sus pintorescos pueblos que han conservado la arquitectura tradicional. Descubriremos también el rico patrimonio (abadías, Mont Saint-Michel, catedrales, castillos...) de una tierra que, invadida por los Vikingos, se convirtió en un poderoso ducado medieval y el escenario del Desembarco en 1944.



No nos olvidaremos tampoco de la cultura popular, de las fiestas y tradiciones y de la gastronomía (quesos, especialidades a base de manzana, licores, embutidos...). Finalmente, descubriremos las artesanías tradicionales y las actividades económicas de una región con mucho encanto que se convirtió en el siglo XIX en el destino de veraneo favorito de los parisinos.

LITERATURA

Club de Lectura: En la boca de la Literatura

Profesora: Concha Lobejón

“Leer no es un sucedáneo ni un sustituto de la vida, sino una forma de vivirla. Implicados en la modificación del mundo existente, leemos alentados por la curiosidad, que es curiosidad de transformación. Para empezar, de cada persona. Al leer reabrimos posibilidades hasta el punto de diversificarnos, de divertirnos.” Ángel Gabilondo

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 **LA MARCHA RADEZKY DE JOSEPH ROTH**.

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.

Club de lectura de Poesía

La poesía es un nudo en la retina

Profesora: Concha Lobejón

“Debemos a Octavio Paz la definición de poema como un objeto hecho de lenguaje (...) A estas alturas de la vida, prefiero entender el poema como un desencadenante de lo poético y la poesía como una vivencia subjetiva a partir de un estímulo. Que la poesía se dé o no con motivo de un texto en verso se me figura una cuestión de segundo rango. Algo se ha movido dentro de mí con parecida intensidad a la vista de ciertos paisajes, ante un tramo de prosa o una secuencia de película, escuchando música o siendo testigo de un noble gesto moral. Este valor poético es una de las experiencias más positivas al alcance del ser humano. Por eso gusto de llamarlo valor, en el sentido de cosa grata y valiosa”.

FERNANDO ARAMBURU. *Vetas profundas*. Tusquets Editores (2019)

Una vez al mes, los segundos jueves, nos encontraremos para degustar la Poesía. El grupo decidirá qué escritores y escritoras leer (clásicos y/o contemporáneos). Una vez al trimestre, comentaremos un libro de lectura común.

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.



Taller de Escritura Creativa

Impartido por el grupo literario Esprosados

Para sellar su despedida, se citaron en el mismo lugar en el que se conocieron hace ya ocho años. Un piano desafinado como música de fondo, un gin tonic para ella, un bourbon para él y una servilleta de papel para tí; para que nos cuentes qué ocurre a continuación.

Atrévete a continuar la historia o a ponerle otro comienzo, dinos quiénes son estos personajes... Rompe el miedo al folio en blanco, desata tu imaginación y si no sabes cómo, tranquil@ te damos las herramientas para hacerlo.

Clubes de Lectura en la Biblioteca

CLUBES DE LECTURA EN LA BIBLIOTECA: *Palabras Compartidas*

Organiza:

Biblioteca Pública de Palencia
Junta de Castilla y León

Colabora:

Área de Educación - Universidad Popular de Palencia

CLUB DE LECTURA INFANTIL (de 6 a 9 años)

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 durante los meses de octubre a junio, un martes al mes, de 17 a 18h de manera virtual, abriendo la posibilidad futura de volver a vernos las caras en la biblioteca si la situación lo permita. En las sesiones virtuales comentaremos libros y realizaremos distintas actividades de manera online.

CLUB DE LECTURA JUVENIL (de 10 a 13 años)

Leer no entiende de imperativos. Obligar a leer puede suponer el rechazo sistemático a la lectura. Sin embargo, como padres y madres deseamos que los libros constituyan ese gran amigo durante la infancia y adolescencia, para crear así, lectores.

¿Por qué no hacerlo a través de un club de lectura? Es decir, ¿por qué no hacer actividades lúdicas en torno a los libros?

El club de lectura juvenil está destinado a chicos y chicas de 10 a 12 años. Los encuentros se realizarán durante los meses de octubre a junio, un martes al mes, de 18 a 19h de manera virtual, abriendo la posibilidad futura de volver a vernos las caras en la biblioteca si la situación lo permita. En las sesiones virtuales comentaremos libros y realizaremos distintas actividades de manera online.

ESCUELA DE PENSAR

"Aprender sin reflexionar, es malgastar la energía". Confucio

Esta actividad está destinada a todas aquellas personas que quieren pararse y reflexionar y que desean encontrar un espacio libre de manipulación en el que poder buscar el pleno desarrollo de su libertad a través 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. Es decir, pretende que comprendamos nuestros propios mecanismos de pensamiento para interpretar la realidad.

La escuela de pensar se desarrollará de octubre a junio, un miércoles al mes, de 12:45h a 13:15h. en el salón de actos de la biblioteca pública, pudiendo así respetar las medidas de seguridad pertinentes



CLUB DE LECTURA MERCURIO PARA PERSONAS ADULTAS

Leer es evadirnos, detener el tiempo, aprender, abrir la mente, conocernos... Pero, así mismo, puede ser compartir nuestras lecturas con otras personas para enriquecernos aún más, comprender otros puntos de vista, analizar y desbrozar un libro que de repente es mucho más rico.

El club de lectura de personas adultas se realizará un miércoles al mes, de 12:45h a 13:15h. en el salón de actos de la biblioteca pública, pudiendo así respetar las medidas de seguridad pertinentes

CLUB DE LECTURA JÚPITER PARA PERSONAS ADULTAS

Leer es evadirnos, detener el tiempo, aprender, abrir la mente, conocernos... Pero, así mismo, puede ser compartir nuestras lecturas con otras personas para enriquecernos aún más, comprender otros puntos de vista, analizar y desbrozar un libro que de repente es mucho más rico.

El club de lectura de personas adultas se realizará un jueves al mes, de 12:30h a 13h. en el salón de actos de la biblioteca pública, pudiendo así respetar las medidas de seguridad pertinentes.

CLUB DE LECTURA CON MIRADA VIOLETA

Las mujeres escritoras han sido olvidadas y borradas de la literatura en muchos casos. Actualmente, aunque muchas mujeres escriben, sigue siendo abrumador el número de libros que se leen de escritores hombres. Con este club de lectura se pretende poner en valor los libros escritos por mujeres a lo largo de la historia, y conocer nuevas autoras.

El club de lectura con mirada violeta se realizará un miércoles al mes, de 12:45h a 13:15h. en el salón de actos de la biblioteca pública, pudiendo así respetar las medidas de seguridad pertinentes.

CALENDARIO DE LOS CLUBES DE LECTURA

CLUBS DE LECTURA INFANTIL Y JUVENIL: MARTES (virtual) de 17:00 a 18:00

6 Octubre	1 Diciembre	2 Febrero	6 Abril	1 Junio
3 Noviembre	12 Enero	2 Marzo	4 Mayo	

ESCUELA DE PENSAR: MIÉRCOLES 12:45 a 13:15

7 Octubre	2 Diciembre	3 Febrero	7 Abril	2 Junio
4 Noviembre	13 Enero	3 Marzo	5 Mayo	

CLUB DE LECTURA MERCURIO: MIÉRCOLES de 11:30 a 13:00

14 Octubre	9 Diciembre	10 Febrero	14 Abril	9 Junio
11 Noviembre	20 Enero	10 Marzo	12 Mayo	

CLUB DE LECTURA JÚPITER: JUEVES de 11:30 a 13:00

15 Octubre	10 Diciembre	11 Febrero	15 Abril	10 Junio
12 Noviembre	21 Enero	11 Marzo	13 Mayo	



CLUB DE LECTURA CON MIRADA VIOLETA: MIÉRCOLES 12:45 a 13:15

21 Octubre	16 Diciembre	17 Febrero	21 Abril	16 Junio
18 Noviembre	27 Enero	17 Marzo	19 Mayo	

APRENDIZAJE DE LENGUAS

Español para extranjeros

Curso de Español para Personas Extranjeras (Iniciación)

Profesora: Judith Quintano

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 escrita en una lengua.

Al completar los cursos "Step three" y "Step four" se estima que se alcanzará, aproximadamente, el nivel A2 según el MCERL.

Al completar el curso "Step four: year two" se estima que se alcanzará una situación de inicio el nivel B1. No se tendrá, en ningún caso, el nivel B1, sólo habrá un primer acercamiento a los conocimientos necesarios para obtener dicho nivel.

English Step One

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y Susana Pérez

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.

Nivel aproximado: A1



English step two

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y Susana Pérez

Curso previo: 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.

Nivel aproximado: A2

English step three

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y Susana Pérez

Curso previo: 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.

Nivel aproximado: A2

English step four: year one

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y Susana Pérez

Curso previo: English Step three

Destinado a aquellas personas que tienen conocimientos intermedios de inglés.

¿Deseas hablar en inglés, entender lo que te dicen y hacerte entender? Éste 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.

Nivel aproximado: B1



English step four: year two

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y Susana Pérez

Curso previo: English Step three

¿Deseas hablar en inglés, entender lo que te dicen y hacerte entender? Éste 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.

Nivel aproximado: B1

Let's talk!

Profesora: Elena Nieto

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.

English Book Club

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 desmotivas.

Ahora es el momento adecuado para empezar a leer en inglés; ánimo 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.

Destinado a persona cuyo nivel de inglés esté aproximadamente entre el A1 y el B1.

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.



English for Travelling

Profesora: Elena Nieto

Curso de conversación en inglés para aquellas personas que viajan al extranjero y quieran 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 videos y "listenings" sobre situaciones reales, los alumnos podrán practicar y mejorar su "oral speaking". Nivel A2.

Además: Tutorías de inglés, nuestra atención personalizada.

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.

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.

Premiers pas (primeros pasos)/ je découvre (descubro)

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...

Un peu mieux (un poco mejor)

Profesora: Cécile Mérand

Curso previo: 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.



Je me débrouille (me apañó)

Profesora: Cécile Mérand

Curso previo: 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...

Francés conversación (JE ME LANCE – ME LANZO)

Profesora: Cécile Mérand

Taller de conversación en francés destinado a aquellos 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.

Francés conversación (UN BRIN DE CAUSETTE – CHARLANDO)

Profesora: Cécile Mérand

Taller de conversación en francés para todos aquellos 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, cultura, viajes, gastronomía...), como lo harías con amigos.

Italiano

L'italiano poco a poco

Profesora: Luciana Tarantino

Si has estado de viaje o sientes interés hacia la Bella Italia, éste curso te ofrece una gramática básica acompañada de una conversación sencilla sobre aspectos de vida cotidiana, para poderte defender cuando irás de vacaciones.

Continuiamo

Profesora: Luciana Tarantino

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.



Ancora un po´

Profesora: Luciana Tarantino

Destinados a los que 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

Chiacchieriamo

Profesora: Luciana Tarantino

Éste taller lúdico está destinado para aquellos 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... hablaremos un poco de todo. En fin, a disfrutar de la Bella Italia.

Alemán

Alemán Nivel 1

Alemán Nivel 2

Alemán Nivel 3

Profesora: Ana Isabel Pizarro

Curso previo: Alemán 1 y 2

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...

Arabe

Arabe Nivel 1

Arabe Nivel 2

Profesor: Karim Hajjami

El árabe es un idioma en constante expansión debido a la inmigración, que nos lleva a comprender diferentes culturas, costumbres, tradiciones, y a establecer relaciones con los distintos pueblos que se comunican con este idioma.

El curso de iniciación al árabe tiene por objetivo principal la comprensión de las nociones básicas, así como la iniciación en la escritura, vocabulario, etc. En el nivel de continuación se progresará en vocabulario más complejo, sin perder de vista la expresión oral y escrita y el dominio de ciertos puntos clave de la gramática.

Teniendo en cuenta que es un idioma difícil de aprender, la metodología de enseñanza es lúdica, dinámica, haciendo hincapié, de esta manera, en un aprendizaje significativo, en el cual se tendrá cuenta lo que los alumnos ya saben y lo que quieren saber, a través de presentaciones comunicativas y debates.



ARTE, HISTORIA Y ARQUEOLOGÍA

ARTE

Iniciación al Arte Universal 1: desde la Prehistoria hasta 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.

Iniciación al Arte Universal 2: Desde La Edad Moderna hasta la Ilustración

Profesora: Lidia Antolín

Curso previo: *Iniciación al Arte Universal 1: desde la Prehistoria hasta la Edad Media*

Continuando con la línea histórica en el Arte, en este curso se continuara 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.

Para ello nos valdremos de recursos audiovisuales, textos, imágenes y en la medida de lo posibles visitas que puedan contribuir a la comprensión del Arte de este momento.

Iniciación al Arte Universal 3: Desde el Neoclasicismo hasta el Surrealismo

Profesora: Lidia Antolín

Curso previo: *Iniciación al Arte Universal 2: desde la Edad moderna hasta ilustración*

Conocer y comprender la verdadera dimensión del arte europeo del siglo XIX y las primeras vanguardias históricas del siglo XX, exige un estudio global en el que se analice la evolución de los estilos, y las grandes manifestaciones artísticas, así como su valoración y proyecciones posteriores.

Nuestro objetivo será ofrecer al estudiante una síntesis de la historia del Arte y de los artistas y obras más significativas y consideradas imprescindibles en este periodo marcado por el CAMBIO y la RUPTURA

Conocer las características de los diferentes estilos artísticos desarrollados en este periodo, valorar el hecho artístico, interpretando la obra de arte a través del análisis riguroso, teniendo en cuenta que el Arte no es un fenómeno aislado sino interrelacionado con las circunstancias sociales, económicas y culturales, factores que determinan el proceso.

A cada tiempo su arte, y a cada arte su libertad ("Der Zeit ihre Kunst, der Kunst ihre Freiheit").



Arquitectura en la Edad Media: Del Románico Palentino a los grandes templos del románico europeo y las primeras catedrales

Profesora: Ascensión García Montes

Llevaremos a cabo un estudio de los estilos arquitectónicos del Medievo, incidiendo especialmente en el Románico, por la relación tan estrecha que mantiene nuestra provincia con esta espléndida arquitectura a través del “románico rural”, los “templos de peregrinación” y los “edificios del Camino de Santiago”..

Veremos también todo el románico en Europa con sus peculiaridades y la transición al Gótico a través de los magníficos edificios que proliferan por toda Europa

Patrimonio en Palencia 2: Historia y arte para disfrutar de nuestra capital

Profesor: Eliel Santos

Curso previo: Patrimonio en Palencia 1

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 heredados desde la Pallantia de la antigüedad, los primeros barrios medievales y decadencia a finales del siglo XVI y que empezaron a formar la ciudad tal y como hoy la conocemos.

A través de material gráfico conoceremos mejor la aparición y evolución de nuestro urbanismo, desde los primeros restos romanos hasta el esplendor del Renacimiento, para entender como es el casco histórico en la actualidad

Patrimonio en Palencia 3: Historia y arte para disfrutar de nuestros barrios

Profesor: Eliel Santos

Curso previo: *Patrimonio en Palencia 2*

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 heredados por la burguesía del siglo XIX, la expansión de la urbe palentina y la formación de los nuevos barrios que han dado fisionomía a la ciudad que vemos hoy en día.

A través de material gráfico conoceremos mejor la evolución urbanística, industrial, burguesa y expansión de nuevos barrios obreros que ampliaron el casco histórico de nuestra ciudad.

Patrimonio en Palencia 4: Historia y arte para que nuestra ciudad sea un referente

Profesor: Eliel Santos

Curso previo: *Patrimonio en Palencia 3*

Después de haber visto otros cursos, sobre patrimonio en Palencia, tenemos una idea más clara sobre aquello que tenemos más cerca y nos rodea en nuestro día a día.

Continuando con el ciclo dedicado a Palencia en este curso nos adentraremos en repasar y destacar los monumentos y edificios más emblemáticos, que a lo largo del tiempo y en distintas épocas nos legaron reyes, eclesiásticos, burgueses, industriales..., y que nos hacen sobresalir sobre otras provincias limítrofes.

A través de material gráfico y salidas culturales, a la ciudad y los entornos, terminaremos de conocer



nuestros mejores hitos a la vez que creamos diferentes recorridos que demostrarán que nuestro patrimonio puede competir con otras capitales españolas.

Obras maestras del arte universal

Profesora: Lidia Antolín

No es ningún secreto que el arte satisface a un público muy restringido. Muchas son las razones por las que el acceso al arte es considerado por algunos sectores una especie de privilegio que pasa por la iniciación en una serie de “secretos sectarios”

Ante esta definición de la experiencia estética, el curso propone poner el foco desprejuiciadamente en las “grandes” obras maestras, pinturas, esculturas, arquitecturas.... Queremos superar la mirada distante y profundizar en las diferentes formas de MIRAR una obra de arte, ¿donde se ha hecho ¿quien?, los cambios que se han producido en la estética, en la sociedad que nace, en la sociedad que ahora contempla.....

En consecuencia, introducir al alumnado en una **manera activa de ver**, para mantener con el arte una relación experimental, descubridora, expresiva y creativa. Contemplar versus participar. Si deseas adquirir conocimientos y sensibilidad interpretativa cuando te encuentres ante una obra de arte, este es tu curso.

Historia de las grandes colecciones del arte: los museos y los coleccionistas.

Profesor: Eliel Santos

Los museos fueron desde finales del siglo XVIII una nueva forma de coleccionar, sustituyendo a las cámaras de maravillas del Renacimiento o a las colecciones nobiliarias formadas según el gusto del propietario, surgiendo con el propósito ilustrado de hacer accesible a los más variados públicos lo que hasta entonces les había estado vetado, convirtiéndose en objetos de seducción.

En este curso descubriremos el nacimiento, la formación y la evolución de las colecciones, alojadas en los grandes museos del mundo, ligadas a los coleccionistas que sintieron una atracción de lo extraordinario, en cualquiera de sus manifestaciones. Conoceremos a los coleccionistas y sus colecciones, de diferentes maneras y en distintos lugares y épocas, que dan forma a algunos de los conjuntos de obras de arte de nuestro tiempo. Así entenderemos que la historia de las colecciones y de los museos es, en realidad, la historia de la Historia del Arte.

Historia de las grandes colecciones del arte 2: los museos y los coleccionistas.

Profesor: Eliel Santos

Curso previo: Historia de las grandes colecciones de arte

Después de ver el surgimiento de los primeros museos y su forma de coleccionar a través de las cámaras de maravillas del Renacimiento o a las colecciones nobiliarias formadas según el gusto del propietario hemos empezado a descubrir algunas de las colecciones museísticas.

Continuamos en este curso descubriendo el nacimiento, la formación y la evolución de las colecciones, alojadas en los grandes museos del mundo, en cualquiera de sus manifestaciones. Seguiremos conociendo a los coleccionistas y sus colecciones, de diferentes maneras y en distintos lugares y épocas, que dan forma a algunos de los conjuntos de obras de arte de nuestro tiempo. Así entenderemos que la historia de las colecciones y de los museos es, en realidad, la historia de la Historia del Arte.



Pasión por el siglo XIX

Profesora: Lidia Antolín

“La genialidad que perciben tus ojos en el arte la aprecias gracias a tú mente instruida, pero igual que los ojos sin el cerebro no ven, para sentirlo, no olvides traer el corazón”

Durante el siglo XIX se van a experimentar profundos cambios sociales, tecnológicos y culturales. Son decenios en los que la nobleza, como clase dominante entra en declive y deja paso a una avasalladora burguesía que triunfa y que demanda un tipo de arte con el que pueda identificarse. Esta exitosa clase social diseñará un nuevo modelo de ARTE y generará un renovado concepto en el ámbito cultural.

Las academias ya no serán las únicas instituciones reguladoras del gusto: museos, exposiciones y salones se convertirán en foros imprescindibles a la hora de marcar las pautas artísticas. El artista pasará de ser un asalariado a las órdenes de las clases poderosas, a ser ensalzado o maldito según los dictámenes del público y del mercado.

Pero el camino hacia la modernidad será largo y supondrá, sobre todo, la ruptura con la unidad de estilo que propugnaba el llamado Neoclasicismo, entendido éste como la última etapa de la Edad Moderna.

Mi objetivo es familiarizarnos con los movimientos artísticos y la cultura del siglo XIX, ofreciéndonos una visión sintética de sus principales manifestaciones artísticas, en España, Europa y EE.UU...artistas, personajes, obras, diseño, museos, coleccionistas.... si sientes debilidad por la delicada y decadente belleza de lo que hoy denominamos DECIMONONICO, si incluso tienes superado este concepto como algo pasado y peyorativo esta es tu clase.

Monografías sobre teatro lírico: ópera y zarzuela

Profesora: Andrea Lobo

Con este curso descubriremos las características de los grandes géneros del teatro lírico desde sus orígenes en el madrigal del S.XVII hasta las producciones actuales. Aprenderemos conceptos básicos que nos permitirán entender el funcionamiento de estas producciones y su repercusión como vehículo político y social.

Comenzaremos en el S.XVII y avanzaremos hasta finales del S.XIX y comienzos del S.XX, recorriendo la historia de la ópera en centro-Europa a través de las producciones más importantes, para después centrarnos en el género lírico español por excelencia, la zarzuela. Para ello analizaremos desde varios puntos de vista las obras de gran importancia como por ejemplo: *La flauta mágica* o *Las bodas de Fígaro* de Mozart, *Lucia di Lammermoor* de Donizetti, *La Bohème* de Puccini, *El anillo del Nibelungo* de Wagner y en el caso de la zarzuela, obras icónicas como *El año pasado por agua* o *La Gran Vía* de Chueca y Valverde o *El barberillo de Lavapiés* de Francisco Asenjo Barbieri

Los mejores intérpretes de la historia del cine

Profesor: Fernando Méndez

Nos acercamos a los mejores actores y actrices que con sus interpretaciones han pasado a la posteridad a través de películas inolvidables. Sin distinguir épocas ni países se repasarán sus vidas y aquellos largometrajes que les convirtieron en leyendas.



Grandes directores de la Historia del Cine

Profesor: Fernando Méndez

Tras las grandes películas se esconde el trabajo de un equipo técnico y artístico coordinado por un realizador. Este curso se acerca a la vida y obra de esos directores que con su trabajo y talento han pasado a la historia del cine. Se analizan sus obras y la importancia que sus trabajos cinematográficos han generado en otros directores y cinematografías.

HISTORIA

Historia del mundo actual: desde la caída del muro, la actualidad (II)

Profesores: Oscar Sabugo y Agustín González

Esta asignatura proporciona una visión de la etapa más reciente de la historia mundial. Proporciona una capacidad de enlazar el conocimiento histórico con el análisis de la actualidad.

En esta ocasión nos salimos de Europa con una mirada al mundo. Dejamos atrás el “eurocentrismo” y nos fijamos en otras realidades y acontecimientos que han influido en la geopolítica mundial desde los últimos años del siglo XX a la actualidad. Nos centraremos en las diferencias de América, con una dedicación especial a los EEUU, que vivirá al final de 2020 una de las elecciones presidenciales más cruciales de la historia; en el mundo asiático-oceánico estudiaremos el auge de China hasta convertirse en superpotencia, la crisis de Japón, las tensiones nacionalistas en los países de Pacífico, y la vieja rivalidad de India y Pakistán; por último veremos los cambios en África, en particular el fin del Apartheid en Sudáfrica y las tensiones surgidas por el control de las materias primas estratégicas en el entorno de los Grandes Lagos

Personajes de Leyenda en el siglo XV: De los Médicis de Florencia, los últimos Trastámara en Castilla, los Tudor en Inglaterra a los grandes aventureros, pensadores y artistas

Profesora: Ascensión García

Curso previo: Personajes Plantagenet

Continuamos disfrutando con todos los Personajes que de alguna manera hicieron historia. Nos adentramos en el prolífico Siglo XV, un tiempo de cambios, de grandes reformas, de importantes artistas, reyes y señores.. Así como una época clave en el desarrollo de las ciudades.

Personajes de Leyenda: Reyes y reinas, monjes y califas

Profesora: Ascensión García

Curso previo: personajes romanos y bárbaros

Seguimos con el estudio y disfrute de aquellos personajes que han protagonizado la mayor parte de la Edad Media. Desde los Reyes y Reinas de Europa hasta los grandes Califas de Arabia y el Al Andalus. Además de otros muchos que dejaron su huella para la posteridad.



Personajes de Leyenda : De los Plantagenet en Inglaterra y Castilla a los Médicis de Florencia

Profesora: Ascensión García

Curso previo: Personajes, reyes y reinas

Seguimos disfrutando de personajes que hicieron Historia. Nos adentramos en la Alta Edad Media con miembros de la dinastía Plantagenet tan destacados en Castilla, Normandía e Inglaterra. Además estudiaremos la vida de Papas, monjes y monjas, caballeros cruzados, además de pensadores y grandes Mecenas.

Monografías de Historia a Través del Cine

España: constitucionalismo y nacionalismos - Estudio comparado con los nacionalismos europeos

Profesores: Oscar Sabugo y Agustín González

El debate en torno al Estado y la nación constituye sin duda uno de los ejes centrales que han recorrido la trayectoria histórica española desde el siglo XIX hasta la actualidad. En el inicio de este nuevo siglo, puede afirmarse incluso que de los tres grandes problemas que la sociedad española tenía planteados hace cien años —el político, el social, el nacional— ha sido este último el que se ha mostrado más difícil de encauzar. Consolidada definitivamente la democracia, mejorados sustancialmente los niveles de vida de los españoles, la cuestión nacional y la organización del Estado siguen encontrándose hoy en el centro del debate político. Estas cuestiones más el recurrente tema de la reforma de la Constitución nos anima a presentar para este año un recorrido por la historia de España para entender las circunstancias históricas en las que alumbraron las diferentes Constituciones durante los siglos XIX y XX, al mismo tiempo que fueron surgiendo los nacionalismos en España, Europa y el mundo como parte de unas entidades políticas que no daban respuesta a los intereses de amplios grupos de población de esos nuevos Estados. Nos detendremos en el estudio de los nacionalismos europeos con el fin de observar los paralelismos en la evolución de este fenómeno en las tensiones del conjunto de los países.

Una vez más combinaremos el relato con el análisis y la interpretación histórica, apoyándonos como siempre en los recursos cinematográficos existentes sobre personajes, acontecimientos y formas de vida de las gentes. Utilizamos el cine como un recurso didáctico para comprender con una perspectiva más amplia los acontecimientos históricos del período.

ARQUEOLOGÍA

Ciudades que han hecho historia: Un viaje desde la Samarkanda de Tamerlán a la Florencia de los Médicis

Profesora: Ascensión García

Vamos a hacer un recorrido por las ciudades que han marcado un hito en la Historia.

Viajaremos de un lado a otro del mundo, adentrándonos en aquellas ciudades que en un momento histórico concreto nos han fascinado.

No vamos a determinar una cronología histórica, eso le dará más frescura al curso.

Siempre apoyado en recursos multimedia (vídeos, material fotográfico..), recorreremos ciudades tan distantes y dispares como las de la Ruta de la seda, Atenas y Roma clásicas, Alejandría y Amarna, Jericó, Pompeya y Herculano, Constantinopla y Estambul, Sodoma y Gomorra, la Florencia de los Medicis.. y muchas más.



Arqueología de la edad moderna: la consolidación de las grandes familias y reinos, ciudades y formas de pensamiento

Profesora: Ascensión García Montes
Curso previo: Arqueología Medieval

Continuamos analizando la Europa que se va fraguando en la Edad Moderna. Tiempo de cambios con una mentalidad que está construyendo el futuro.

Grandes Dinastías, los Trastámara, los Tudor, los Valois, los Medicis. Espléndidas obras de arte y magníficos artistas y Reformadores..

CREATIVIDAD ARTÍSTICA

ARTES ESCÉNICAS

Escuela de Teatro

Profesora: Concha Santiago

Teatro, herramienta de empoderar: Cada día se nos pide más en todos los niveles de la comunicación; la importancia de la confianza en nuestra expresión, acción, dicción, improvisación, creatividad, formas y manera puede abrirnos o cerrarnos puertas de todo tipo en cualquier ámbito. Esta formación anual pretende dar respuesta a las diferentes necesidades de hoy día que requieren confianza en uno mismo, y herramientas que nos aporten lo necesario en cada momento para integrarnos y superarnos a nosotros mismos. Hoy es el futuro, mañana si no haces por superarte puede ser tarde.

Ser actor/actriz, necesidades de exposición, hablar en público (en cámara y en directo): ¿Todo el mundo puede actuar? ¿Expresarse sin miedos? ¡Querer es poder! Para ello hacen falta una serie de conceptos que nos permitan adquirir técnica, seguridad y confianza. En este curso anual formaremos actores y actrices, profesionales de la enseñanza o la comunicación que pretendan tener herramientas para el uso de la exposición oral, audiovisual y escucha.

Dramaturgia: actor/actriz radiofónico: ¿Quién no ha deseado alguna vez ser actor o actriz radiofónico, locutor, interpretar tus propios textos? En esta formación anual daremos las herramientas necesarias de creatividad activa, personajes e interpretación textual. También el uso de programas básicos para crear tus propios audios en MP3 y Podcast. Las prácticas de nuestros trabajos se realizarán en la radio de la U.P.P "Radio Colores".

Montaje: en este curso se prepararán las obras que el grupo de teatro representará en distintos aforos, reciclando su formación y técnica actoral.

Dramaturgia para Actor radiofónico. Curso On Line

Profesora: Concha Santiago

Este curso se desarrollará completamente online desde su inicio utilizando sistemas de videoconferencia y usando como referencia la plataforma digital UP para la puesta en común de materiales multimedia y para el contacto entre los y las participantes y el profesorado.

En este curso online anual daremos las herramientas necesarias de creatividad activa, personajes e interpretación textual. También el uso de programas básicos para crear tus propios audios en MP3 y Podcast. Las prácticas de nuestros trabajos se realizarán en la radio de la U.P.P "Radio Colores".



FOTOGRAFÍA

BLOQUE 1. MANEJO DE CÁMARA DIGITAL

Maneja tu cámara digital réflex 1. Iniciación

Profesor: Javier Martín

Este curso ha sido diseñado para personas que posean cámaras digitales réflex, evil o compactas de gama alta (con funciones manuales) y deseen conocer y aprovechar mejor las posibilidades que le ofrece una cámara de este tipo.

El nivel se sitúa a cotas de iniciación para, de manera progresiva, ir profundizando en el conocimiento fotográfico, en base a la formación teórico-práctica y al análisis periódico del material obtenido.

Maneja tu cámara digital réflex 2. Continuación

Profesor: Javier Martín

Este curso está orientado a aquellas personas que han realizado el curso de iniciación al manejo de la cámara réflex (Maneja tu cámara réflex 1), o bien ya poseen unos conocimientos básicos.

A lo largo de este curso se revisarán conceptos técnicos y compositivos para progresar en el aprovechamiento de las herramientas fotográficas y se introducirá la evaluación periódica del material obtenido, a fin de mejorar el rendimiento y la autonomía fotográfica

El Reto Fotográfico

Profesor: Javier Martín

Curso diseñado para la profundización y mejora del lenguaje fotográfico. Está estructurado sobre la alternancia de sesiones prácticas que versarán sobre un tema o reto, con sesiones de análisis y discusión acerca de material obtenido en dicho reto. Este curso es ideal para aquellas personas que manejan con cierta autonomía la técnica y estética fotográfica.

Fotografía como los maestros

Profesor: Javier Martín

A lo largo de este curso teórico práctico, se avanzará en el conocimiento del lenguaje fotográfico, a través del análisis del trabajo de los grandes maestros del medio, que servirá como inspiración para plantear ejercicios fotográficos periódicos y evaluables.

BLOQUE 2. ESTÉTICA Y COMPOSICIÓN

Educando la mirada: Análisis y composición fotográfica.

Profesora: Luz Marina Muñoz

Partiendo de esta máxima del fotógrafo Ansel Adams: “No hay nada peor que la imagen nítida de un concepto difuso”, se abordará el lenguaje fotográfico a través del análisis compositivo y técnico de grandes obras, estilos y géneros que nos ayudarán a adquirir una base teórica en el ámbito de la cultura visual y el desarrollo del alumno en el proceso creativo de sus imágenes y como sujeto capaz de emitir reflexiones críticas sobre ellas.



El proyecto fotográfico

Profesora: Luz Marina Muñoz

Este curso está diseñado para aquellas personas aficionadas a la fotografía, que desean ir un paso más allá en el camino de la creatividad y buscan generar un proyecto personal a partir de un tema o idea concretos. Plantado como un laboratorio de experimentación práctica, pretende actuar como guía que oriente al alumnado hacia la creación de su propio proyecto fotográfico.

BLOQUE 3. TRATAMIENTO DIGITAL

Tratamiento digital 1. Iniciación

Profesora: Luz Marina Muñoz

Este curso está orientado a personas con poco o ningún conocimiento previo sobre el uso de programas de posprocesado digital. El alumnado podrá ajustar sus fotos y conocer las herramientas principales con las que mejorar la calidad de tus fotografías.

Tratamiento digital 2. Continuación (Curso exclusivamente online)

Profesora: Luz Marina Muñoz

Curso previo: Maneja tu cámara digital réflex iniciación

Este curso se desarrollará completamente online desde su inicio utilizando sistemas de videoconferencia y usando como referencia la plataforma digital UP para la puesta en común de materiales multimedia y para el contacto entre los y las participantes y el profesorado.

Orientado a aquellas personas que han realizado el curso de iniciación al revelado digital (Tratamiento Digital 1), o que ya poseen unos conocimientos básicos del tratamiento digital. Se repasarán las herramientas aprendidas, se abordará el conocimiento de otras nuevas y el procesado de archivos RAW.

Tratamiento digital 3. Procesa digitalmente tus propias fotos

Profesora: Luz Marina Muñoz

Este curso se ha diseñado intentando resolver una pregunta fundamental que surge cuando queremos editar una foto digitalmente. *¿Qué le puedo aportar a mi fotografía?*. Planteado como un taller de experimentación, se busca que el alumnado sea capaz de identificar cuáles pueden ser los ajustes necesarios para una fotografía determinada. También se darán a conocer procesos artísticos que actualmente defienden el lenguaje actual de la fotografía.

Introducción a la filmación y edición de video digital Iniciación.

Profesor: Fernando Elices

Curso orientado para personas interesadas en aprender a grabar y editar sus propios videos. Aprenderás conceptos básicos y el manejo de herramientas para la producción de video tanto en filmación como en edición y postproducción. Adquiriendo una base suficiente para iniciarte en el desarrollo tus propios proyectos de video.

Veremos tipos de cámaras, ópticas, enfoque, formatos, color.

Usaremos para la filmación, teléfonos móviles, cámaras dslr o camcorders.

Técnicas timelapse e hiperlapse y uso de estabilizadores para planos creativos.



Edición en línea de tiempo, efectos básicos, títulos, color, sonido y otras necesarias para mejorar nuestra pieza.

Introducción al software de edición DAVINCI RESOLVE 16.

Introducción a la filmación y edición de video digital Continuación.

Profesor Fernando Elices.

Curso previo: Introducción a la filmación y edición de video digital 1 iniciación.

Orientado a personas que hayan realizado el curso anterior de iniciación o tengan ya conocimientos básicos de edición de video digital y uso del software de edición de video Davinci Resolve.

En el curso revisaremos los conocimientos previos y profundizaremos más en la edición y postproducción de video digital con Davinci Resolve 16 añadiendo también nuevas técnicas, herramientas y proyectos.

ARTES PLÁSTICAS

Taller de Pintura

Profesorado: José María Manzano - Mercedes Albillo

¿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....

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

Taller de dibujo y análisis de la forma

Profesor: José María Manzano

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 , carbonillos , plumilla , etc.) donde el alumno de forma libre y una vez adquiridos conocimientos básicos podrá elegir las que mas le gusten . El esbozo y el boceto rápido será 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.

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

Iniciación y conocimiento del encaje de bolillos

Profesora: Margarita López Sancho

*“La vi crear texturas y colores
sobre la tela blanca inmaculada
la vi bordar un mundo imaginario
de pétalos y flores
con su puntada en cruz y sus sudores”*

Jenny Londoño

Adentrarse en el encaje de Bolillos, ser capaz de crear con tus propias manos un entramado de hilos. Aprender los puntos básicos del encaje, que es la base para el encaje, elegir los hilos y entender los patrones.

Cuándo y dónde nació el encaje de bolillos ha sido y, prácticamente, sigue siendo un pequeño misterio. Las múltiples teorías discuten su aparición desde los siglos XVI o XVII hasta fechas muy anteriores. Y, de igual modo, tradicionalmente, se ha asignado a Asiria la creación de las pasamanerías y de todos los trabajos artísticos de nudos precursores de los encajes a la aguja y, a Egipto, la invención de los encajes de bolillos. Aunque, otras tesis otorgan el mérito a Grecia, desde donde se difundió por el Mediterráneo, fundamentalmente a Italia, Persia y Arabia.

Orígenes tan difusos han permitido que España, Italia y Flandes mantengan, desde antiguo, una larga disputa por atribuirse la invención de esta labor. No obstante, se sabe que, desde el siglo XV, largas caravanas de mercaderes iban de Auvernia a España; de ésta, a Italia y, de allí, a Flandes (y a la inversa) comprando y vendiendo encajes por donde pasaban.

En la actualidad, diversos documentos demuestran la existencia de un encaje español en épocas remotas, con anterioridad a otros países europeos

Curso avanzado de bolillos

Profesora: Margarita López Sancho

Bolillos (encaje de).- tejido fabricado sobre un patrón de cartón que se sujeta en una almohadilla y se realiza con varias hebras que se arrollan a unos bolillos que se cruzan entre sí y forman torsiones, tramados y trenzados.

Punteras.- nombre que también se da a las encajeras.

Sentar.- alzar el encaje una vez terminado para seguir la labor.

Recuperar el encaje tradicional y aprender distintas combinaciones de puntos.

Conseguir que el encaje de Bolillos no quede en el olvido y dar a conocer la multitud de posibilidades que tiene este tipo de encajes. Ese será el objetivo de nuestro curso.

Técnicas artísticas con textil

Profesora: M^a Jesús Antolín

Desde el Egipto de los faraones hasta los Amish en Canadá, con sus tradicionales colchas, han utilizado las técnicas del textil como un medio de expresión artística además de ser un trabajo, ante todo, útil.

Es este un taller que combinará las técnicas más antiguas de costura, como el patchwork, con técnicas innovadoras y actuales como el retrato textil; recorreremos y aprenderemos las técnicas tradicionales, como



log cabing, el vuelo de la oca, dresden, estrella Ohio, etc., para avanzar en otras técnicas: papel crazy, textil sin aguja... Todo ello para crear labores funcionales y divertidas, así como desarrollar la creatividad y realizar obras textiles únicas: tapices, cuadros, caminos de mesa, colchas, bolsos.

Transforma tu ropa

Profesora: M^a Jesús Antolín

Dirigido a personas que quieran aprender cómo transformar, alterar y arreglar estas prendas que continúan en buen estado. Nos acercaremos al reto de la transformación de manera creativa e intuitiva, sin que sean necesarias nociones previas de costura. Las personas participantes aprenderán técnicas y herramientas de confección, costura, demostrando que la ropa tiene mucha más vida de la que nos imaginamos.

En este taller se pretende dar la vuelta al armario y actualizar esas prendas ya olvidadas o necesitadas de algún cambio. Recuperamos esas habilidades manuales básicas como la costura, que nos permitan reparar nuestras prendas. La creatividad es una herramienta muy poderosa, la ropa tiene una vida mucho más larga de la que nos imaginamos. Comencemos transformando prendas, tal vez se revele una forma de transformar también el mundo.

Costura creativa

Profesora: M^a Jesús Antolín

Un espacio para aprender a coser de forma fácil y divertida, donde podrás arreglar tu ropa, aprender a manejar la máquina de coser, realizar tus propios proyectos de costura

ARTES APLICADAS

Artesanía del cuero

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 planeta. 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.

Vidrio

Profesor: Carlos Laborda

Desde la antigüedad se viene trabajando con el vidrio de manera sorprendente. Este maravilloso material nos permite jugar y dar forma a la luz creando piezas auténticas e inigualables. Trabajaremos con las técnicas tiffany, fusing y grabado para desarrollar verdaderas obras de arte como vidrieras, lámparas, joyería en vidrio, etc...

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”.



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.

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.

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

Joyería contemporánea. Resinas combinadas con metales (plata, aluminio, latón y cobre)

Profesora: Inmaculada Amor

La joyería desde mediados del s. XX, ha ido incorporando para el adorno personal los materiales que iba teniendo a su alcance, como maderas, diferentes metales, objetos encontrados y reutilizados, resinas, etc.

El curso busca potenciar la creatividad del alumnado, a través del aprendizaje de diferentes técnicas artesanales del campo de la joyería, combinadas con nuevos materiales como las resinas, que se utilizan frecuentemente para dar un toque de color a las joyas, o preservando todo tipo de materiales, como flores naturales.

¿A quién va dirigido el curso? Dirigido a personas con sensibilidad artística y destreza manual. No es necesario tener conocimientos de joyería. Los ejercicios se adaptarán en función del nivel del alumnado.

Al principio de cada tema se propondrá un tema para hacer una joya contextualizada mediante la cual se aprenderá a trabajar diferentes técnicas de joyería con resina, y fabricación de moldes de silicona.



Joyería artística con metales nobles

Profesora: Patricia Do Nascimento

En el Taller se aplicaran las técnicas de orfebrería milenarias básicas para conformar un material precioso o semiprecioso en una joya por medios completamente artesanales y manuales.

La enseñanza conllevará la explicación y desarrollo de las técnicas para poder llevar a cabo los proyectos a realizar. Comenzaremos con cobre y latón en una primera fase, para acabar con la plata como metal más noble.

Esmalte y Plata

Profesorado: Patricia Do Nascimento y Marian Llorente

Taller artesano, en el que mezclaremos dos técnicas ancestrales como son el esmalte al fuego y la confección de metales nobles, llegando a componer verdaderas obras de arte en esmalte y plata.

En una primera etapa el metal soporte del esmalte será el cobre y se introducirán complementos e incrustaciones de plata, posteriormente se trabajará con plata como soporte del esmalte.

ARTES DEL LIBRO

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.
- **Carpetería y estuchería:**
Otra de las aplicaciones prácticas de la encuadernación, que cumplen 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, teniendo en cuenta también la incorporación y posibilidades que ofrecen las tecnologías digitales.

El proyecto de este curso adaptará de contenidos y metodología a la incorporación de las nuevas tecnologías con la creación un canal de comunicación online con el grupo, de forma que a través de él también se puedan impartir y compartir algunos contenidos de apoyo.

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, si no 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 Letterig, 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 expositivas.

El proyecto de este curso adaptará de contenidos y metodología a la incorporación de las nuevas tecnologías con la creación un canal de comunicación online con el grupo, de forma que a través de él también se puedan impartir y compartir algunos contenidos de apoyo y seguimiento.

Tarjetas desplegadas y Kirigami

Profesora: Maribel Molina

“Abrir las páginas de un libro desplegable provoca admiración y sorpresa y brinda esos momentos de emoción que despierta nuestros sentidos”

Colectivo Espiral

Abrir un libro o una tarjeta y encontrar una figura tridimensional y móvil es algo que siempre ha admirado y maravillado a las gentes de todas las edades.



El Kirigami es el arte del papel recortado, que unido a las técnicas del pop Up que dotan de volumen y movimiento a una tarjeta o las páginas de un libro, tiene múltiples posibilidades comunicativas, estéticas, emocionales y didácticas.

Este taller ofrece los elementos básicos para llevar a cabo diversas posibilidades de creación de una tarjeta o libro desplegable: dobleces paralelos, en ángulo, ruedas, lengüetas, solapas, túnel, pestañas, imágenes combinadas y transformables elaboradas con las técnicas de kirigami

Se trata de llevar una idea a la realidad a través de diseños, técnicas a aplicar y modelos. El aprendizaje de estas técnicas y procesos será mediante trabajos creativos para lograr un efecto de profundidad y transformación de imágenes, que se materializarán tanto en tarjetas, como en la creación de un libro de autoría.

El proyecto de este curso adaptará de contenidos y metodología a la incorporación de las nuevas tecnologías con la creación un canal de comunicación online con el grupo, de forma que a través de él también se puedan impartir y compartir algunos contenidos de apoyo y seguimiento.

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

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.

En el primer nivel nos centraremos en el aprendizaje del solfeo, primero rítmico y seguidamente rítmico y melódico. A la par iremos aprendiendo las notas más fáciles de hacer sonar, que nos permitirán tocar sencillas melodías. En unos meses podremos estar tocando piezas sencillas a dos o más voces, respetando el ritmo de aprendizaje de cada persona, y disfrutando de la complicidad de tocar en grupo.

En el segundo nivel iremos aprendiendo a tocar todas las notas, a desenvolvernos con soltura en la lectura musical, nociones básicas de armonía, escalas, tonalidades..., piezas más complicadas a tres o cuatro voces.



Incluso jugaremos con la parte más creativa de la música: La improvisación y la creación. En este grupo iremos ampliando la gama de instrumentos con los que tocar: Whistle, Pito castellano, Flautas de pico de diferentes registros (alto, tenor), y otros tipos de instrumentos de la familia de viento madera, enriqueciendo así la pluralidad y sonoridad tímbrica del grupo, y dando salida a las inquietudes y gustos del alumnado.

En Ambos grupos 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 (popular, blues...). En el caso del segundo grupo se realizarán pequeños conciertos, recitales en diversos espacios, (Radio, auditorio, calle...) buscando así una mayor motivación por aprender, al poder compartir el trabajo realizado y el gusto por la música.

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.

Coro de Ronda

Profesor: Javier Mediavilla

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

Guitarra Española. Niveles 1, 2 y 3

Profesor: Javier Mediavilla

Curso previo: 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 si 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 tanto a escuchar a las compañeras-ros, así como a desenvolvemos con diferentes técnicas de este mágico y poderoso instrumento.

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

Guitarra Eléctrica. Niveles 1,2 y 3

Profesor: Javier Mediavilla

Curso previo. Guitarra eléctrica 2 y 3

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.

Aula de Jazz, Combo e Improvisaciones

Profesor: Eduardo Martínez

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

Para este curso solo hay plazas vacantes en instrumentos de viento: saxofón, clarinete, trompeta y trombón. Se requiere un nivel de lectura y manejo de instrumentos equivalente a 2º curso de grado medio.

Percusión de Ritmos Étnicos niveles 1, 2 y 3

Profesor: Javier Mediavilla

Curso previo: 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: el ritmo producido por los zapatos al caminar, el sonido que crea abrir una puerta, etc., son acciones cotidianas que tienen una rítmica definida en nuestras vidas. Tener conciencia rítmica de estas acciones nos permite desarrollar una coordinación interna determinada y mejorar la destreza a la hora de interpretar un ritmo.

Este curso pretende dar conocimiento de toda la rítmica sonora que nos rodea día a día, y desarrollarla a partir del estudio de la percusión africana y afrocubana, para adaptarla posteriormente a los estilos actuales de música: jazz, rock, reggae, folk., hip hop...



Taller de canto (Música Moderna)

Profesora: Esther Albors

Curso previo: Taller de Canto

El canto es un medio de expresión a través del cual somos capaces de exponer sentimientos y manifestar las sensaciones que se producen dentro del corazón.

La voz es el instrumento más personal que existe, forma parte de nosotros y nos lo llevamos siempre allá donde vayamos; por eso necesitamos conocerlo, comprender cómo funciona y, de esta forma, poder alcanzar el dominio de la práctica vocal para expresarlo en el canto.

Se trata de una técnica muy práctica, por lo que en estas sesiones nos centraremos en dominar la respiración y la colocación de la voz, de forma que aprendamos a utilizar nuestro instrumento correctamente, perfeccionando el dominio de nuestra voz cantada.

Todo esto, lo realizaremos a través de diferentes estilos musicales, los cuales elegiremos partiendo de los intereses de cada grupo y estilo individual de cada alumno/a.

SALUD Y BIENESTAR

DESARROLLO PERSONAL

Autoestima : El arte de aceptarse

Profesora: Estrella Ruipérez

“la autoestima es una condición necesaria y suficiente para ser feliz. Sin autoestima es muy difícil ser feliz. Yo diría que imposible”.
(Luis Rojas Marcos. Psiquiatra)

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental. La baja autoestima produce inseguridad, desconfianza, miedo e indecisión.

Las personas necesitamos aceptarnos, con nuestros límites y capacidades. Necesitamos asumir las riendas de nuestra propia vida.

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 irreplicable, por lo que no hay reglas universales, ni terapias milagrosas, pero, afortunadamente, sí que existen unos principios básicos que pueden ayudarnos a vivir mejor.



Aprender a Vivir. La inteligencia emocional

Profesora: Estrella Ruipérez

Conseguir 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.

Ejercita la Memoria

Profesora: Estrella Ruipérez

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”.

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.

Memoria, atención, juego y humor

Profesora: Eugenia de Paz

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.

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...



Herramientas para sentirse mejor (Curso Online)

Profesora: Concha Santiago

Este curso se desarrollará completamente online desde su inicio utilizando sistemas de videoconferencia y usando como referencia la plataforma digital UP para la puesta en común de materiales multimedia y para el contacto entre los y las participantes y el profesorado.

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...

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

Nutrición práctica y seguridad alimentaria

Profesora: M^a Antonia Pardo

Cursos previos: Nutrición y dietética-Alimentos nuevos y tradicionales

Una vez que ya conocemos los nutrientes necesarios para nuestra vida, debemos elaborar nuestras comidas de forma segura, controlando alergias, intolerancias e intoxicaciones y combinar adecuadamente los alimentos para seguir la dieta más correcta según los conocimientos actuales

Alimentos tradicionales, nuevos alimentos

Profesora: M^a Antonia Pardo

Curso previo: Nutrición y dietética

Continuando con la Nutrición introduciremos información sobre los diferentes grupos de alimentos, los tradicionales: carnes, pescados... y añadiremos información sobre todos esos alimentos que empiezan a introducirse en nuestra alimentación como novedad, aunque algunos sean tan antiguos como la misma humanidad.

Gastronomía alimentos y más en el Camino de Santiago: Vía de la Plata



Profesora: M^a Antonia Pardo

Curso previo: Gastronomía alimentos y más en el Camino de Santiago: El camino Norte

Los Caminos de Santiago están llenos de Historia, Arte y Tradición, pero , también cada una de sus regiones y comarcas atesoran ricos platos que hacen particular su gastronomía. Esos platos se elaboran con los alimentos que cada zona recogía de sus campos, sus ganados, sus ríos y mar y que presentan diversas cualidades nutricionales que es interesante conocer. Habría que completar la teoría con la práctica y acudir a degustar "in situ" dicha gastronomía en algún restaurante de la zona añadiendo las otras realidades que nos ofrece El Camino.

Gastronomías regionales y su contexto socioeconómico y cultural

Profesora: M^a Antonia Pardo

Curso previo: Gastronomía en el camino olvidado

Cada Chef tiene sus trucos y herramientas en la elaboración de los platos que le caracterizan. Nos lo contarán y haremos jornadas gastronómicas nutricionales de esos alimentos que utilizan

Nutrición y dietética

Profesora: M^a Antonia Pardo

Cada día somos más conscientes de la importancia de la alimentación para nuestras vidas. Todo lo que necesitamos para subsistir nos lo proporcionan los alimentos. Hacer una elección adecuada mejorará, o por lo menos no empeorará nuestra salud. Comer bien no significa renunciar a nada. Estudiaremos todos los nutrientes y sentaremos las bases para elaborar una dieta correcta, así como analizar algunas de las incontables dietas que existen a nuestro alcance y algunos de los mitos con los que nos encontramos referidos a la alimentación

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.

Contenidos prácticos: Las exigencias de protección y las distancias de separación ante la situación en que se encuentre la pandemia en las fechas de cada práctica y por la condición de personas de riesgo del profesor y la mayoría de los alumnos pueden provocar la modificación o incluso la suspensión de viajes y catas.

Propuesta inicial de Viajes:

- Última semana de noviembre. Viaje al Bierzo. Una bodega a decidir y Prada a Tope con comida y visita catando su vino de maceración carbónica 2018.
- Febrero. Viaje a la Rioja Alta. Haro. Bodega López Heredia. Visita Museo Dinastía Vivanco. Visita y comida libre en Haro, en La Herradura.
- Marzo. Viaje a la Ribera del Duero vallisoletana. Peñafiel Museo del Vino. Bodega Viña Pedrosa. Bodega Matarromera/ Emina y comida en la bodega.
- Abril. Viaje a Vinos de León. Benavente. Bodegas Otero. Bodegas y viñedos Gordoncello. Comida en la bodega.
- Abril. Viaje a Vinos de León. Benavente. Bodegas Otero. Bodegas y viñedos Gordoncello. Comida en la bodega.
- Viaje de Fin de Curso a las Bodegas de Palencia. Torquemada. Señorío de Valdesneros. Palenzuela. Viñedos y bodega de Pagos de Negredo (Palenzuela). Comida en Suco de Villodrigo.

Propuesta de catas

- Octubre. Cata de sangrías palentinas de las marcas SALMA y Sangría & Cía con su creadora Susana Luis del Río



- En octubre en la cepa y en noviembre en la copa. Cata de los primeros vinos de maceración carbónica. Última semana de noviembre.
- Diciembre. Cata de iniciación Vinos blanco, rosado y tinto.
- Última semana de enero. Cata de los primeros vinos blancos
- Última semana de marzo. Cata de los primeros rosados
- Última semana de abril. Cata de Tintos de Crianza.

Nota aclaratoria: Los contenidos pueden variar mucho por exigencias de la pandemia y las distancias de separación, a demanda del alumnado o del calendario y organización del curso.

Gastronomía de Palencia

Profesor: Fernando Franco Jubete

Curso teórico práctico de cocina palentina con Alimentos de Palencia.

Programa teoría:

- Tema 1. Gastronomía de Palencia. Introducción
- Tema 2. La evolución humana hacia la Gastronomía
- Tema 3. Patrimonio gastronómico y turismo
- Tema 4. El pan en la Gastronomía de Palencia y Castilla y León
- Tema 5. Del cocido omnívoro a la olla castellana
- Tema 6. Producción de vegetales de altura
- Tema 7. Cocina con verduras de altura palentinas
- Tema 8. Cocina cárnica infanticida
- 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

PRÁCTICAS (uno o dos días al mes)

Las exigencias de protección y las distancias de separación ante la situación en que se encuentre la pandemia en las fechas de cada práctica y por la condición de personas de riesgo del profesor y la mayoría de los alumnos pueden provocar la modificación o incluso la suspensión de viajes y elaboraciones en las cocinas del seminario.

Elaboración y degustación de una o varias de las recetas comentadas y debatidas en las clases teóricas.

Viajes y visitas a empresas alimentarias y cata de sus productos

Viajes y visitas a restaurantes que elaboren recetas palentinas con alimentos de Palencia.

Nota: La organización de las prácticas dependerá del número de alumnos matriculados, las distancias de separación exigidas por la pandemia y de las opiniones y demanda del grupo.

Nota aclaratoria: El coste de las prácticas no está incluido en la matrícula

Cocina para principiantes

Profesora: Elena Albillo

Se impartirá y enseñaran las técnicas de cocina básicas, y términos culinarios, sencillos.

Se practicarán los diferentes cortes, según el producto a manipular.

Conseguir la elaboración de platos con materias primas al alcance de todas las personas. Así como la utilización de utillaje necesario para llevar a cabo los diferentes platos.



Enseñar a utilizar los alimentos para conseguir una dieta equilibrada.
Optimizar en lo posible las materias que se utilicen.

Cursos de cocina:

Profesora: Elena Albillo

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 proponemos se abordarán (separadamente como tres cursos diferentes de carácter trimestral consecutivo) aspectos diversos que pueden interesar a toda aquella persona decidida a acercarse al mundo de la cocina.

1.- Trimestre: Tapas y pinchos dulces de siempre

Elaboración de diferentes postres, cremas, mousses para la terminación en dulces individuales, tartas y masas para pastas

2.- Trimestre: Platos para cualquier ocasión

Utilización de los diferentes tipos de alimentos para crear platos sencillos y sabrosos

3.- Trimestre: Elaboraciones frías

Diferentes tipos de ensaladas, patés, pasteles salados...

PRÁCTICAS Y ACTIVIDADES SALUDABLES

Escuela de Ajedrez: iniciación

Profesor: Jose Luis Rodríguez (Club Palentino de Ajedrez)

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.

Escuela de Ajedrez: perfeccionamiento

Profesor: Jose Luis Rodríguez (Club Palentino de Ajedrez)

Este curso está destinado a todos los aficionados que ya dominan las reglas básicas del ajedrez y está planteado como una continuación del curso de iniciación. Se trata, pues, de adquirir conocimiento de los principales sistemas de aperturas, de táctica y estrategia en el medio juego y de los finales más elementales y frecuentes. En definitiva, se propone un lugar de encuentro para los que disfrutamos con este juego.



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 profundos 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.

Pilates para cuidar la espalda

Profesora: Silvia Diezhandino

Las molestias de espalda son muy habituales y, en muchas ocasiones, están relacionadas con posturas inadecuadas y falta de ejercicio. Hay que tener en cuenta de que hablamos de dolores de espalda y no de patologías de espalda, las cuales necesitarán ser tratadas por un especialista. Los ejercicios del Pilates van dirigidos a mejorar la articulación de nuestra espalda y la extensión de la columna, contribuir al fortalecimiento de la espalda y abdominales, a corregir la postura, a fortalecer el torso y a evitar los inconvenientes derivados de estos dolores.

Yoga

Profesorado: Emilia de la Hera – 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.

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.

Yoga: paseos, cuerpo y mente

Profesora: Margarita Zamora

Un curso que tendrá lugar caminando por las zonas verdes de la ciudad (orilla del río, parque dos aguas, etc).

Practicaremos ejercicios variados como suaves estiramientos, atención al entorno natural, concentración, respiración, etc.

El horario será flexible aquellos días en los que el clima resulte demasiado intenso.

Tai-Chi Chuan

Profesora: M^a José López

El Tai Chi 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 Tai Chi 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



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.

CIENCIAS Y MEDIO AMBIENTE

Avances de la Ciencia

Profesora: M^a Antonia Pardo

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

El mundo que nos rodea

Profesora: M^a Antonia Pardo

Todos los aspectos relacionados con la vida y la interacción entre ellos pueden ser motivo de estudio y, en su caso, de debate. El ser humano se relaciona con todo lo que le rodea y se sirve de ello para su desarrollo. No todo nuestro entorno es vida, pero si nos ayuda a vivir.

Algunos de los aspectos de la Ciencia, tanto de la Biología como Física o Química pueden ser estudiados con experimentos realizados con materiales que todos tenemos a nuestro alcance. Realicemos algunos de dichos experimentos que nos expliquen de forma amena esas realidades

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....)



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

Profesora: Julia Galindo

“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 49 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.

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

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.

Por orden alfabético los bosques españoles: Abedulares , Abetales, Acebedas , Castañares, Laurisilva, Olmedas, y Tilares

Profesora: Julia Galindo

“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:

1. Bosque atlántico de la Reserva Natural de Muniellos (Asturias)
2. Bosque mediterráneo de Los Alcornocales (Cádiz) .



3. Hayedo de Irati (Navarra) .
4. Laurisilva canaria.
5. Monte mediterráneo de El Pardo (Madrid).
6. Pinares de pino silvestre de Valsaín (Segovia).
7. Pinsapares de las sierras de Grazalema y Las Nieves (Cádiz /Málaga).
8. Tejedas del Suevo (Asturias).
9. Otros

Los bosques de Castilla y León. Árboles singulares

Profesora: Julia Galindo

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 determinados...

Así, en nuestra región, la más extensa de la Unión Europea, crecen bosques de coníferas, bosques de frondosas, bosques de ribera... y también conserva un gran número y variedad de árboles excepcionales, únicos, especiales, con nombre propio.

El mundo de los Jardines: Estudiamos algunos ejemplos Españoles

Profesora: Julia Galindo

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 **8 jardines** que nos ayudarán a conocer sus árboles, sus arbustos, sus flores, sus fuentes, sus estanques, sus cascadas, sus templetos, sus esculturas, su historia.... Y que alguno de ellos visitaremos con los cinco sentidos.

1. Jardines del Palacio Real de Aranjuez (Aranjuez-Madrid)
2. Jardines del Palacio Real de La Granja (La Granja de San Ildefonso-Segovia)
3. Real Jardín Botánico (Madrid)
4. Jardín Botánico Atlántico (Gijón-Asturias)
5. Campo Grande (Valladolid)
6. Finca renacentista del Bosque (Béjar-Salamanca)
7. Jardines de la Alhambra (Granada)
8. Señorío de Bertiz

Los jardines no son simples conjuntos de plantas colocadas con un cierto criterio. Son espacios donde se fusiona el arte, la historia y la ciencia a través de los seres vivos.

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.



Iniciación a la observación de las aves

Profesor: Antonio Herrero

Curso dirigido a todas las personas amantes de la naturaleza que deseen sentir el placer de identificar las aves que observamos en nuestros paseos por el campo.

A lo largo del curso os facilitaremos algunas pautas para la identificación de las aves más comunes de la península Ibérica. También conoceremos dónde viven, cómo se comportan, de qué se alimentan y cuáles son las mejores épocas para su observación en el medio natural.

Sin lugar a duda esta es una actividad saludable que combina el ejercicio físico con el intelectual. Solamente tiene un efecto secundario: crea adicción.

Espacios naturales para la observación de las aves

Profesor: Antonio Herrero

Curso previo: Iniciación a la observación de las aves

Curso diseñado para todos los aficionados a la observación de las aves que ya tienen una experiencia previa en identificación de aves en campo y quieran ampliar conocimientos.

Para ello, utilizaremos como hilo conductor los diferentes espacios naturales de los que disponemos para observar aves, trabajando las distintas especies susceptibles de ser observadas en cada territorio. Hablaremos de aves raras en el contexto ibérico, así como de las mejores fechas de observación dependiendo del enclave geográfico en el que nos encontremos

Micología - Claves dicotómicas para el reconocimiento de los principales géneros de setas

Coordina: Asociación Micológica Palentina

Constaría de una charla de iniciación para ver los aspectos fundamentales de la micología para posteriormente desarrollar en 4 charlas los principales géneros de hongos y las características más destacadas que los permiten reconocer. las 3 restantes se repartirían en las principales especies comestibles y tóxicas y las intoxicaciones por consumo de setas.

Y si fuera posible, realizaríamos una salida al campo para practicar lo comentado en el curso.



TECNOLOGÍAS PARA LA VIDA COTIDIANA

Iniciación Windows 10

Profesora: M^a 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.

Mejora tu día a día con internet

Profesora: M^a 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

Consumidores digitales: guía para usuarios en internet

Profesora: Cristina García

Un curso que busca formarnos como consumidores en el mercado digital. Cada día más nuestras gestiones en la red necesitan que nos formemos en seguridad básica y en los protocolos comerciales más comunes en Internet. Buscar, comparar y comprar en claves de consumo responsable. Debemos de saber cómo comparar precios, calidades y ventajas o inconvenientes de lo que se nos ofrecen. ¿Se puede buscar el chollo, la superoferta, la oportunidad increíble en el mercado digital?. Debemos estar familiarizados con este entorno para evitar malas experiencias. Aprenderemos las nociones básicas para convertirnos en consumidores digitales responsables y a buscar las mejores opciones que se nos ofrecen desde la seguridad.

Redes Sociales en internet

Profesora: Cristina García

Las **tecnologías de la comunicación** (TICs) han marcado el estilo de vida de la sociedad del siglo XXI. En la actualidad internet es una herramienta muy importante en la vida cotidiana de las personas: la Web, el correo electrónico y las redes sociales.

Se pretende con este curso iniciarse y perfeccionar el manejo de los navegadores, las búsquedas en Internet, el correo electrónico y las redes sociales como instrumento para mejorar el día a día.

No te quedes atrás con la informática

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

Aplicaciones de uso personal en móviles con Android

Profesora: Cristina García

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.

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.



**INFORMACIÓN Y NORMAS DE
MATRICULACIÓN 2020-2021**

NORMAS Y CONDICIONES PARA LA MATRICULACIÓN

www.univpalencia.org

MATRICULACIÓN PRESENCIAL

en la sede de la Calle Padilla

(atendiendo a las indicaciones del personal para cumplir con las normas de distancia interpersonal y prevención sanitaria)

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

Es necesaria la presentación del DNI o de la Tarjeta del alumnado de la Universidad Popular para poder llevar a cabo la inscripción presencial en la Secretaría del Centro.

IMPORTANTE: Si es nuevo alumno, 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.

La matriculación presencial es posible en las dos fases de inscripción de acuerdo al calendario previsto

MATRICULACIÓN ON LINE

en univpalencia.org

(recomendada por el centro)

Podrán formalizar su solicitud de matrícula por Internet todas las personas interesadas. 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 de acuerdo a las mismas normas que la inscripción presencial (del 7 al 18 de Septiembre, ambos inclusive, 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 on line 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.



FASE 1

Del 07 al 18 de septiembre (Internet)

Del 14 al 18 de septiembre (Internet - presencial)

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 diciembre. El no pago durante este periodo supondrá la pérdida de plaza en el mes de enero de 2021. 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. No supone en modo alguna la no obligatoriedad de abonar el importe del curso completo.
- 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.
- En el área de medio ambiente una misma persona solo podrá matricularse en un curso.
- Los archivos con información del alumnado se incorporan a ficheros y tratamientos de los que es responsable ASOCIACION 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 salvo a aquellas necesarias para la gestión de matrículas (entidades bancarias)
- Con la formalización de la matrícula, el alumno 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 han estado matriculadas en el curso 2019-2020 en:
 - ENGLISH STEP TWO MORNING AND EVENING (*curso previo: step one*)
 - ENGLISH STEP THREE MORNING AND EVENING (*curso previo: step two*)
 - ENGLISH STEP FOUR MORNING AND EVENING YEAR ONE (*curso previo: step three*)
 - ENGLISH STEP FOUR MORNING AND EVENING YEAR TWO (*curso previo: step three*)
 - UN PEU MIEUX (UN POCO MEJOR) / J'AVANCE (AVANZO) (*curso previo: nivel 2*)
 - JE ME DÉBROUILLE (ME APAÑO) (*curso previo: nivel 3*)
 - CONTINUIAMO (*curso previo: Italiano nivel 1*)
 - ANCORA UN PO' (*curso previo: nivel 2*)
 - INICIACIÓN AL ARTE UNIVERSAL 2: DESDE LA EDAD MODERNA HASTA LA ILUSTRACIÓN (*curso previo: iniciación al arte universal 1: desde la prehistoria hasta la edad media*)
 - INICIACIÓN AL ARTE UNIVERSAL 3: DESDE EL NEOCLASICISMO HASTA EL SURREALISMO (*curso previo: iniciación al arte universal 2: desde la edad moderna hasta ilustración*)
 - HISTORIA DE LA PINTURA : LOS MAESTROS DEL BARROCO, LA PINTURA DEL ROCOCÓ, EL NEOCLASICISMO Y GOYA (*curso previo: historia de la pintura*)
 - PATRIMONIO EN PALENCIA 2: HISTORIA Y ARTE PARA DISFRUTAR DE NUESTRA CAPITAL (*curso previo: patrimonio en palencia 1*)
 - PATRIMONIO EN PALENCIA 3: HISTORIA Y ARTE PARA DISFRUTAR DE NUESTROS BARRIOS (*curso previo: patrimonio en palencia 2*)
 - PATRIMONIO EN PALENCIA 4: HISTORIA Y ARTE PARA QUE NUESTRA CIUDAD SEA UN



REFERENTE

(curso previo: patrimonio en palencia 3)

- HISTORIA DE LAS GRANDES COLECCIONES DEL ARTE 2: LOS MUSEOS Y LOS COLECCIONISTAS.
(curso previo: historia de las grandes colecciones de arte)
- PERSONAJES DE LEYENDA EN EL SIGLO XV: DE LOS MÉDICIS DE FLORENCIA, LOS ÚLTIMOS TRASTÁMARA EN CASTILLA, LOS TUDOR EN INGLATERRA A LOS GRANDES AVENTUREROS, PENSADORES Y ARTISTAS (curso previo: personajes plantagenet)
- PERSONAJES DE LEYENDA: REYES Y REINAS, MONJES Y CALIFAS
(curso previo: personajes romanos y bárbaros)
- PERSONAJES DE LEYENDA : DE LOS PLANTAGENET EN INGLATERRA Y CASTILLA A LOS MÉDICIS DE FLORENCIA (curso previo: personajes, reyes y reinas)
- ARQUEOLOGÍA DE LA EDAD MODERNA: LA CONSOLIDACIÓN DE LAS GRANDES FAMILIAS Y REINOS, CIUDADES Y FORMAS DE PENSAMIENTO
(curso previo: arqueología medieval)
- PERCUSION 2 (curso previo: percusión 1)
- PERCUSION 3 (curso previo: percusión 2)
- GUITARRA ESPAÑOLA 2 (curso previo: guitarra española 1)
- GUITARRA ESPAÑOLA 3 (curso previo: guitarra española 2)
- GUITARRA ELECTRICA 2 (curso previo: guitarra eléctrica 1)
- GUITARRA ELECTRICA 3 (curso previo: guitarra eléctrica 2)
- TALLER DE CANTO (MÚSICA MODERNA) (curso previo: taller de canto)

FASE 2. Del 23 al 25 de septiembre (exclusivamente presencial)

- **CONTINUACIÓN DE MATRÍCULA.** En estos días, se continuará realizando matrículas en aquellos cursos en los que queden plazas vacantes

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

REVISION DATOS MATRICULA

- 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 5 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 vigente 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 para llevar a cabo nuestras tareas básicas administrativas y de comunicación. No habrá cesiones de datos a ninguna entidad, salvo aquellas previstas legalmente y las estrictamente necesarias para la gestión del proceso de cobro de las matrículas (entidades bancarias intervinientes)

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 un escrito con copia de su DNI a C/ Padilla S/N, 34003 Palencia (Palencia) o enviando un correo debidamente identificado a univpalencia@gmail.com. También podrá, en caso de no ver atendidos sus derechos, presentar su reclamación a la Agencia Española de Protección de Datos.



Dirección:
Universidad Popular de Palencia
Calle Padilla s/n. 34003
Teléfono: 979752182 - 702604
Fax: 979748631
www.univpalencia.org
univpalencia@gmail.com

Calendario Escolar 2020-2021*

Universidad Popular de Palencia

L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D	L M X J V S D
SEPTIEMBRE 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 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 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	DICIEMBRE 30 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 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 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	MARZO 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 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 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	JUNIO 31 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		

Del 7 al 18 de Septiembre	Primera fase de matriculaciones Internet*
Del 14 al 18 de Septiembre	Primera fase de matriculaciones presencial
22 de Septiembre	Publicación listados de personas excluidas
Del 23 al 25 de Septiembre	Segunda fase de matriculaciones presencial
5 de Octubre	Inicio de Curso
Días no lectivos	Fines de semana, festivos, festivos desplazados, día del docente, vacaciones de Navidad, Semana Santa y Carnaval
4 de Junio	Final de Curso

*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
Premio Nacional de Educación de Personas Adultas Miguel Hernández
Medalla al Mérito Social Penitenciario

PATROCINADORES



COLABORADORES

