

UNIVERSIDAD POPULAR

VILLANUEVA DE LA SERENA

CURSOS / TALLERES / ACTIVIDADES

FEBRERO - JUNIO 2023



MANUALIDADES Y CREATIVIDAD

“MANUALIDADES - RECICLARTE: CON ALMA DE ARTE” (NOVEDAD)

Trabajar de forma artística y artesanal los materiales que traigan mediante el desarrollo de técnicas decorativas y artísticas, reciclando objetos de la vida cotidiana y darles un nuevo uso.

Del 13 de febrero al 15 de marzo de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 15€

Horario: lunes y miércoles de 16,00 a 19,00 horas.

Duración: 30 horas.

Monitora: Elena Shyshko Sudaushkuia

“COSTURA Y TU IMAGEN PERSONAL”

Aprende nociones básicas de costura para la vida diaria, confeccionando tus prendas de ropa con un estilo propio.

Del 9 de febrero al 20 de abril de 2023.

N.º Plazas: 12. Cuota: 20€ (imprescindible máquina de coser).

Horario: jueves de 16,30 a 18,30 horas.

Duración: 20 horas.

Monitora: Josefa Carrillo Caballero

“COSTURA Y MEJORA TU IMAGEN PERSONAL NIVEL AVANZADO”

Crearán unas prendas de vestir, más personalizadas, trabajadas y con más detalle.

Del 27 de abril al 29 de junio de 2023.

N.º Plazas: 12. Cuota: 20 € (imprescindible máquina de coser).

Horario: jueves de 16,30 a 18,30 horas.

Duración: 20 horas.

Monitora: Josefa Carrillo Caballero

ESCUELA DE MODA “BOLSO RECICLADO”

Aprender a confeccionar diferentes tipos de bolsos y neceseres a partir de prendas para reciclar el tejido. Dando una segunda vida a prendas en buen estado pero que ya no usamos.

Del 20 de marzo al 3 de mayo de 2023.

N.º Plazas: 12. Cuota: 30€

Horario: lunes y miércoles de 17,00 a 19,30 horas.

Duración: 30 horas.

Monitora: Carmen Lozano López de Haro

“GANCHILLO CREATIVO”

Lo que conocemos como ganchillo o “Crochet” consiste simplemente en entrelazar bucles de hilo con una aguja o gancho. Se establecen lazos sociales e integradores dentro del tejido en grupo.

Del 14 febrero al 25 de abril de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 30€.

Horario: martes de 17,00 a 20,00 horas.

Duración 30 horas

Monitora: Alba María Frutos Mera.

“TEJIENDO LA PASCUA” (NOVEDAD)

Aprende a tejer tu conejito de pascua, utilizando la técnica de crochet Amigurumi, una técnica japonesa adaptada a nuestras costumbres con resultados que no dejan a nadie indiferente.

Del 8 de febrero al 29 de marzo de 2023.

N.º Plazas: 12. Cuota: 10€+ material.

Horario: miércoles de 16,00 a 18,30 horas.

Duración: 20 horas

Monitora: Eva María Llanos Mera

“BRANDING E IDENTIDAD VISUAL DE UNA MARCA” (NOVEDAD)

Aprender a crear la identidad visual de una marca y hacerla destacar a través de su imagen para hacerla más competitiva en el mercado.

Del 20 de abril al 22 de junio de 2023
N.º Plazas: 15. Cuota: 15€.
Horario: jueves de 18,30 a 21,30 horas.
Duración: 30 horas.
Monitora: Laura Porras del Puerto.

UN VERMUT Y UNA CANCIÓN

Creamos un espacio para disfrutar del canto colectivo de manera natural y desenfadada, acompañados por la guitarra y la voz de Chema Oliver y compartiendo un vermut.

Del 19 de mayo al 23 de junio de 2023.
N.º Plazas: 15. Cuota: 6€.
Horario: viernes de 13:00h a 14:00h.
Duración: 6 horas.
Monitor: José María Oliver Vivas.

EDUCACIÓN

INICIACIÓN AL PORTUGUES (NOVEDAD)

Iniciación al conocimiento del idioma portugués, idioma de nuestro país vecino más cercano y hablado por millones de personas en el mundo.

Del 20 de febrero al 3 de mayo de 2023.
N.º Plazas: 15. Cuota: 15€
Horario: lunes y miércoles de 17,30 a 19,00 horas
Duración: 30 horas
Monitora: Ana María Florea.

INICIACIÓN AL INGLÉS.

Del 7 febrero al 29 de junio de 2023.
N.º Plazas: 15. Cuota: 30 €
Horario: martes y jueves de 19:30 a 21:00 horas
Duración: 37,5 horas
Monitora: María del Carmen Serradilla Santos.

INGLÉS I.

Del 6 febrero al 28 de junio de 2023.
N.º Plazas: 15. Cuota: 30 €
Horario: lunes y miércoles de 11:30 a 13:00 horas.
Duración: 37,5 horas
Monitora: María del Carmen Serradilla Santos.

INGLÉS II. TARDES

Del 7 febrero al 29 de junio de 2023.
N.º Plazas: 15. Cuota: 30 €
Horario: martes y jueves de 18:00 a 19:30 horas
Duración: 37,5 horas
Monitora: María del Carmen Serradilla Santos.

INGLES III.

Del 6 febrero al 28 de junio de 2023.
N.º Plazas: 15. Cuota: 30 € Duración: 37,5 horas
Horario: lunes y miércoles de 10:00 a 11:30 horas
Duración: 37,5 horas
Monitora: María del Carmen Serradilla Santos.

TALLER DE CALIGRAFIA CHINA (NOVEDAD)

Iniciación en el conocimiento del idioma Chino Mandarín y del significado de la caligrafía china. Practica de la escritura y aprendizaje de vocabulario básico.

Del 23 de febrero al 18 de abril de 2023.
N.º Plazas: 10. Cuota: 15€
Horario: martes y jueves de 11,00 a 13,00 horas
Duración: 30 horas
Monitor: Nacho Sánchez

“YO QUIERO, YO PUEDO” (NOVEDAD)

Fomentar el hábito lector, la comprensión lectora, el disfrute de la lectura, entre algunos de los colectivos más afectados por los problemas lectores.

De 8 de febrero a 23 de junio 2023.

N.º Plazas: 10. Cuota: 15€

Horario: miércoles y viernes de 10,00 a 11,30

Duración: 30 horas

Monitora: Inclusive

ALFABETIZACIÓN (NOVEDAD) (GRATUITO)

Promover el aprendizaje de la Lengua Española adquiriendo nociones básicas de lectura, escritura y cálculo, como vehículo indispensable para la integración y participación social

Del febrero a junio de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: Gratuito

Horario: de lunes a jueves de 10,00 a 12,00 horas

Monitora: Carmen Barrantes González

“LENGUA DE SIGNOS INICIACIÓN I” (NOVEDAD)

Iniciación en el conocimiento de la lengua de signos, para poder tener herramientas de comunicación con las personas no oyentes y poner nuestro granito de arena en una mejor integración de este colectivo.

Del 17 de abril al 12 de junio de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 15€

Horario: lunes y miércoles de 16,30 a 18,30 horas

Duración: 30 horas

Monitora: Gloria Rivas Gómez

“INICIACION AL AJEDREZ” (NOVEDAD)

Conocer y practicar el deporte del ajedrez de manera autónoma como herramienta para estimular la actividad intelectual de forma lúdica.

Del 8 de febrero al 19 de abril de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 13€

Horario: miércoles y jueves de 10,00 a 11,30 horas

Duración: 30 horas

Monitor: Juan José González Cano

ADULTOS Y MAYORES ACTIVOS

MEMORIA EN MOVIMIENTO.

Se promoverá un trabajo biosicosaludable que genere momentos de alegría, distracción y bienestar. Se realizarán actividades de movimiento que fomenten el proceso cognitivo y de memoria

Del 16 de febrero al 13 de abril de 2023.

N.º Plazas: 12. Cuota: 16€

Horario: jueves de 10,30 a 12,30 horas

Duración: 16 horas

Monitora: Sonia Benito Lorenzo.

TALLER DE MEMORIA 2

Es la continuación del taller de memoria 1, siendo de vital importancia para tener una mente activa y puede desarrollarse a cualquier edad.

Del 20 de abril al 8 de junio de 2023.

N.º Plazas: 12. Cuota: 16€

Horario: jueves de 10,30 a 12,30 horas

Duración: 16 horas

Monitora: Sonia Benito Lorenzo.

INFORMÁTICA.

NIVEL BÁSICO

1. TALLER DE COMPETENCIAS DIGITALES BÁSICAS. (40 HORAS)

1. Horario: de 12 a 14 horas. De Lunes a Jueves.
2. Fecha de realización: Febrero - marzo 2023.
3. Contenidos:
 1. Curso para aprender conceptos básicos de informática: Manejo de ratón y teclado,
 2. elaboración de documentos sencillos.
 3. navegación por Internet.
 4. Uso del Correo Electrónico.
 5. Uso básico del Móvil

NIVEL INTERMEDIO.

1. TALLER DE OFIMÁTICA CON LIBREOFFICE. (30 HORAS)

1. Horario: de 12 a 14 horas. De Lunes a Jueves.
2. Fecha de realización: Marzo - Abril 2023.
3. Contenidos:
 1. Procesador de Textos Libreoffice Writer.,
 2. Hoja de Cálculo Libreoffice Calc.

NIVEL AVANZADO.

1. CURSO AVANZADO DE INFORMÁTICA - (30 HORAS)

1. Horario: de 12 a 14 horas. De Lunes a Jueves.
2. Fecha de realización: Mayo - Junio 2023.
3. Contenidos:
 1. Creación de contenidos digitales con Canva.
 2. Herramientas en la Nube. (Google Docs)
 3. Uso del Certificado Digital para trámites Online.

2. TALLER DE INTRODUCCIÓN AL DISEÑO E IMPRESIÓN 3D. (20 HORAS) 1. Horario: de 12 a 14 horas. De Lunes a Jueves.

2. Fecha de realización: Junio - Julio 2023.
3. Contenidos:
 1. Diseño de modelos con Tinkercard
 2. Aspectos básicos de la Impresión 3D.
 3. Uso de la impresora 3D.

IGUALDAD

“LIDERAZGO FEMENINO” (NOVEDAD)

Trabajar diferentes aspectos del desarrollo personal, dando un nuevo enfoque a las áreas internas, mejorando la relación consigo mismo y externas con los demás. Se trabajará el cambio de creencias, la rueda personal, el mapa mental y la mochila emocional.

Del 7 de febrero al 21 de marzo de 2023.
N.º Plazas 15. Cuota: 15€
Horario: martes y jueves 10,30 a 13,00 horas
Duración: 30 horas
Monitora: Ángela Caminero López de Silva.

BIENESTAR SOCIAL-PERSONAL

TEATRO “INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA VIDA” (NOVEDAD)

EL teatro es una fuente de multitud de herramientas que nos pueden ayudar a enfrentar el día a día, por eso es el medio ideal para trabajar la inteligencia emocional.
Se impartirán conceptos básicos del ámbito teatral, aprendiendo aplicarlos en nuestra vida, desarrollando una actitud positiva y en auto escucha.

Del 27 de febrero al 24 de abril de 2023.
N.º Plazas: 15. Cuota: 15€.
Horario: lunes y viernes de 10,00 a 12,00 horas.
Duración: 30 horas
Monitora: Lourdes Guisado González

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Técnicas y habilidades de gestión de emociones, relajación, cooperación y altruismo. Estrategias y técnicas para afrontar situaciones adversas y mejorar nuestra capacidad de comprensión.

Del 27 de abril al 22 de junio de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 30€ €.

Horario: lunes y jueves de 16,30 a 18,30 horas.

Duración: 30 horas

Monitora: María Soukaina Orejudo Rodríguez

“APRENDER A COMER”

Dar las claves para que la compra de alimentos repercuta directamente en nuestra salud. Poder llevar una dieta saludable, equilibrada, con consejos y recetas fáciles de llevar a cabo.

Del 17 de abril al 28 junio de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 30€.

Horario: lunes y miércoles de 17,30 a 19,00 horas.

Duración: 30 horas.

Monitora: María Teresa Guadalupe Galache Vicente

“MEDITACIÓN-MINDFULNESS”

Aprender las técnicas necesarias para eliminar el estrés y encontrar ese espacio interior en el que se está en paz, con absoluta tranquilidad y relajación.

Del 28 febrero al 30 de marzo de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 20€

Horario: martes y jueves de 17,30 a 19,30 horas

Duración: 20 horas

Monitor: Logan Gómez Chauvet

“PAREJA Y SEXUALIDAD” (NOVEDAD)

Fomentar aptitudes objetivas y comprensivas respecto a diferentes maneras de vivir la sexualidad, generando un espacio en el que reflexionar sobre la propia sexualidad y la relación de pareja.

Del 28 de febrero al 18 abril de 2023.

N.º Plazas: 15. Cuota: 7€

Horario: martes de 10,00 a 12,00 horas

Duración: 14 horas

Monitor: Susana Rico Rodríguez

“PEDICURA” (NOVEDAD)

Aprender nociones básicas de pedicura a la vez que se mejora el aparato circulatorio y mejora a nivel estético.

Del 27 de febrero al 29 de marzo de 2023.

N.º Plazas: 14. Cuota: 14€+material.

Horario: lunes y miércoles de 16,00 a 19,00 horas

Duración: 28 horas.

Monitora: Carmen Romero Martín-Mora.

ARTE CULINARIO

“ELABORACION DE PLATOS COMBINADOS Y APERITIVOS”

Elaboración y presentación de platos combinados y aperitivos sencillos.

Desde 8 de mayo al 19 mayo de 2023.

N.º de plazas: 15 Cuota: 20€

Horario: de lunes a viernes de 9,00 a 11,00 horas

Duración: 20 horas

Monitor: Jorge Andrés Díaz Pérez

“COCINA MEXICANA”

En este taller se aprenderá a usar ingredientes locales para elaborar otro tipo de cocina económica, sostenible y saludable, elaborando platos típicos de la gastronomía mexicana.

Desde 27 de febrero al 17 de marzo de 2023.

N.º de plazas: 15 Cuota: 30€

Horario: de lunes a viernes de 9,00 a 11,00 horas

Duración: 30 horas

Monitor: Jorge Andrés Díaz Pérez

“DULCES TÍPICOS CASEROS DE VILLANUEVA DE LA SEMANA PARA SEMANA SANTA” (NOVEDAD)

Elaboración de dulces típicos caseros de Villanueva de la Serena.

Desde el 20 de marzo hasta el 31 de marzo de 2023.

N.º de plazas: 15 Cuota: 12€

Duración: 25 horas Horario: de 11h a 13,30 h

Monitor: María Josefa Muñoz Blázquez

DESCUBRIR EL CAVA. SALUD, CATA Y MARIDAJES

Con este taller se busca dar a conocer el concepto de vino espumoso, su cata y sus maridajes

Inicio: 07 de marzo de 2023.

N.º de plazas: 15 Cuota: 14€

Horarios: martes de 17:00 a 19:00

Duración: 14 horas

Monitor: Francisco de Borja Blázquez Resa

“CATA DE QUESOS” (NOVEDAD)

Taller de catas de los diferentes quesos nacionales e internacionales.

Por determinar

Monitor: Juan José Masa Corrales

NATURALEZA Y MUNDO ANIMAL

“CURSO DE INICIACIÓN A LA ORNITOLOGÍA” (NOVEDAD)

Se realizarán rutas de campo, censos y estudios sobre la presencia de aves en determinados ámbitos geográficos tanto naturales como humanizados.

Inicio el 28 de marzo

N.º Plazas: 20 Cuota: 12€.

Horario: martes de 17,00 a 20,00 horas

Duración: 24 horas

El taller se realizará en interior y exterior

Monitor: Antonio Gentil Cabrilla.

“ADIESTRAMIENTO CANINO” (NOVEDAD)

Obediencia básica y tipos de adiestramiento.

Del 1 de marzo al 19 de abril de 2023.

Nº Plazas: 10. Cuota: 15€

Horario: miércoles de 16,00 a 20,00 horas

Lugar: por determinar

Monitor: Raúl Orellana Gallardo y Cristina Gil Cabezas

BARRIOS EN MOVIMIENTO.

ESTIMULACIÓN CORPORAL Y MENTAL

Con estas actividades tonificamos todos los músculos del cuerpo y potenciamos la salud mental, física y emocional.

“La fortaleza no llega de la capacidad física. Llega de la voluntad indomable”

Mahatma Gandhi.

GRUPO I

Barrio del Pilar

Del 6 de febrero al 30 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15. Cuota: 20€.

Horario: lunes y miércoles de 09:30h a 10:30h. horas/40 horas.

Barrio Cruz del Río

Del 6 de febrero al 30 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15. Cuota 20€.

Horario: De lunes y miércoles de 11:00h a 12:00h. horas /40 horas.

GRUPO II

Barrio del Pilar

Del 7 de febrero al 30 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15. Cuota: 20€.

Horario: martes y jueves de 09:30h a 10:30h. horas /40 horas.

Barrio Cruz del Río

Del 6 de febrero al 30 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15. Cuota: 20€.

Horario: martes y jueves de 11:00h a 12:00h. horas /40 horas.

GRUPO III

Barrio del Pilar

Del 6 de febrero al 30 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15. Cuota: 20€.

Horario: lunes y miércoles de 12,30h a 13,30 horas/40 horas.

GRUPO IV

Barrio del Pilar

Del 7 de febrero al 30 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15. Cuota: 20€.

Horario: martes y jueves de 12,30h a 13,30h. horas /40 horas

BAILES

Diviértete y potencia la alegría de vivir.

El baile aporta numerosos beneficios a tu salud física y mental. Bailaremos todo tipo de música y aprenderemos distintas coreografías.

Del 10 de febrero al 30 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15 por grupo. Cuota: 10€.

Horario: Viernes (Grupo I) De 9:30 a 10:20h (Grupo II) De 10:25h a 11:15h (Grupo III) De 11:20h a 12:10h (Grupo IV) De 12,15h a 13,05h horas/18 horas.

Lugar: Centro de mayores “El Pilar”

Monitora: Justi Segador Chamizo.

TAICHI

Iniciación al Taichi. Esta disciplina cuida nuestro cerebro, potenciando nuestra memoria y actúa como ejercicio preventivo de enfermedades que reducen la capacidad cognitiva.

Del 8 de febrero al 7 de junio de 2023.

Nº Plazas: 15-20. Cuota: Gratuito.

Horario: Primeros miércoles de cada mes, a las 16:00h.

Lugar: Parque del Rodeo (siempre que la climatología lo permita).

Monitora: Justí Segador Chamizo.

CHARLAS DEMOSTRATIVAS

“CUIDADOS DEL BEBÉ” (NOVEDAD)

Creando vínculos con nuestros bebés. Duración por sesión de 90 minutos aproximadamente.

- Porteo: otra forma de abrazar.

28 febrero. Hora: 17.30-19.00h

- Nuestra casa, un entorno seguro.

7 Marzo. Hora: 17.30-19.00h

- Los comienzos con BLW.

14 Marzo. Hora: 17.30h-19.00h

- Meditando...agradeciendo y recibiendo.

21 Marzo. Hora: 17.30-19.00h.

Lugar: por determinar

Monitora: Lorena Carreño Dorado



Ayuntamiento de
VILLANUEVA
DE LA SERENA

UNIVERSIDAD POPULAR

VILLANUEVA DE LA SERENA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
**UNIVERSIDADES
POPULARES**



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo



PLAN DE ALFABETIZACIÓN TECNOLÓGICA DE EXTREMADURA



AGENDA
2030



Cumplimos los objetivos de desarrollo sostenible