

UPP

24·25



UPP

24·25

ÍNDICE

— Educar para vivir	3	Artes aplicadas	27
— CURSOS 24-25	5	Artes del libro	28
Cultura y Sociedad	5	Escuela de Música	30
Literatura	8	Música tradicional	30
Aprendizaje de Lenguas	11	Música actual	31
Español para extranjeros	11	Salud y Bienestar	34
Inglés	11	Desarrollo personal	34
Francés	13	La cultura de los alimentos	36
Italiano	15	Prácticas y actividades saludables	38
Alemán	15	Ciencias y Medio Ambiente	40
Arte e Historia	16	Tecnologías para la vida cotidiana	44
Arte	16	— Tablas de cursos, horarios y precios	46
Historia	19	— Información y normas de matriculación 2024_20245	60
Creatividad artística	23		
Artes escénicas	23		
Fotografía	23		
Artes plásticas	25		
Textiles	26		

EducAR para vivir

“Compórtate de una manera tal, que trates a la humanidad de una forma particular. Jamás trates a las personas como si fuesen un medio para lograr un fin, todo lo contrario, siempre trata a las personas como si fuesen el fin último”

Emmanuel Kant

Vivimos un cierto regreso al pasado... desde la perspectiva nociva. Reaparecen la irracionalidad, el miedo, las teorías conspiranoicas, la mentira como herramienta -inmoral-, las sombrías figuras autoritarias y las guerras sangrientas. Ante ello, no hay recetas mágicas, pero podemos escuchar a quienes quisieron emanciparnos de fanatismos y actuar a la luz de un entendimiento común.

Recordar hoy a Kant —cuando se cumplen tres siglos de su nacimiento—, es acercarnos a un visionario que, desde el poder de la razón, inauguró la modernidad. Las ideas del filósofo que rechazó el dogma y propugnó el uso de la libertad en responsabilidad y la idea de la ciudadanía común, nos animan a poner al hombre —persona— en el centro de nuestra acción cívica y ética. Nada más lejano de ello que la guerra y la confrontación irracional.

Nada más cercano y propio que la reflexión, el diálogo y la tolerancia pertinente.

Revalorizar los contextos que aportan rigor, contraste científico, opiniones contrastadas, ética. Ese debe ser el proceder de un centro socioeducativo como la Universidad Popular.

La conciencia de los problemas sociales —que siempre son colectivos— exige trabajo también colectivo, requiere cuidar los vínculos entre personas. Individualmente, por muy fuertes que nos consideremos, somos débiles y frágiles para construir cambios sólidos, por eso avanzar sobre el individualismo, creando colectivos vigorosos será lo que nos de la fuerza para conseguir los cambios

sociales necesarios y hoy, posiblemente urgentes. La colectividad debe conformarse desde la conciencia del problema compartido, aunque éste sea aparentemente personal e intransferible.

Afortunadamente, hoy la creación cultural de narrativas recoge la pluralidad de visiones identitarias que estamos viviendo. La cultura, en sus diferentes expresiones artísticas o de pensamiento, nos permite especular con lo posible, pero también tantear otras imaginarias (otro mundo es posible), y nos da energía para luchar ante la complejidad que vivimos y nos causa temores.

Hay que aprovechar, precisamente, el ámbito socioeducativo que nos brinda la Universidad Popular para afrontar estos retos, no sólo con optimismo, sino con entusiasmo, como hemos hecho siempre. La utopía hoy habita en la motivación colectiva (y no en la simple suma de individualidades), que anima al cuidado mutuo frente a la guerra o la violencia, al diálogo frente a la polarización, a la solidaridad frente al egoísmo paralizante.

Más que nunca, es necesaria una ética por el planeta y por la vida, por recuperar el valor del conocimiento y la escucha, de inflamar la pasión por hacer las cosas con sentido, personal sí, pero también social.

El Programa de cursos, talleres, actividades y proyectos que ofrecemos nace de estas ideas, y tiene como finalidad la conciencia del mundo en que vivimos, pero también el deseo de hacerlo desde el placer que siempre nos aporta el aprender y el disfrutar de la vida... conscientemente.

Quienes compartís el Proyecto UPP gozadlo, pero también difundidlo, para que otras personas puedan también sentirlo.

Buen curso 2024-25, en el que celebraremos nuestro cuarenta aniversario, con quienes estáis, habéis estado y venís por primera vez.

Os esperamos con entusiasmo.

Cándido Abril Merino

Director de la Universidad Popular de Palencia

Cursos no presenciales

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

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

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

N Curso nuevo

OL Curso Online

DC Curso doble canal

CULTURA Y SOCIEDAD

1 EnClave de cultura

"Limitación es no tener oportunidad"
Eduardo Galeano

Profesora: M^a Sol Ibáñez

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

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

2 Mejorar la ortografía, escribir bien

Profesora: M^a Sol Ibáñez

El lenguaje escrito es un elemento fundamental de la comunicación humana; para que esta comunicación sea eficaz, es importante el empleo de una buena ortografía: una tilde o una coma mal colocadas pueden originar un cambio en el contenido expresivo del mensaje. Hoy en día escribimos mucho más que en el pasado debido a que la

comunicación en redes sociales (WhatsApp entre ellas) está más extendida que nunca. En estas situaciones, muchas personas temen cometer alguna falta de ortografía, por lo que sienten la necesidad de leer y revisar varias veces cualquier escrito antes de presionar el botón de enviar para asegurarse de que no hay ningún error.

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

3 Geografía del mundo: Brasil "Tierra de vibrante diversidad, riqueza cultural y exuberante naturaleza"

N

Profesor: Enrique Rodríguez

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2024-2025 estaba matriculado en geografía del mundo: Japón.

Este curso exploraremos la rica diversidad cultural, histórica, y geográfica de la nación más grande de América del Sur. A través de un enfoque multidisciplinario, analizaremos su desarrollo socioeconómico, su vibrante escena cultural, su riquísimo patrimonio natural y sus desafíos contemporáneos, conociendo su realidad social, sus tradiciones más internacionales y su proyección mundial.

Este curso ofrecerá una comprensión profunda de la influencia global de Brasil y su papel en el contexto latinoamericano desde sus orígenes hasta la actualidad.

4 **Historia de las Mujeres
“Dorotea Santos”****El jardín de Safo – Sembrando feminismo**

Profesora: Concha Lobejón

“Por un mundo donde seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres”.

Rosa Luxemburgo

En el presente curso nos vamos a constituir en un grupo de trabajo, análisis y debate. Desde una óptica feminista, analizaremos diversos ensayos escritos por mujeres, conoceremos el mundo del cómic, analizaremos películas, documentales, leeremos novelas, haremos pequeñas incursiones en el mundo del arte y la creación, de la ciencia... El grupo determinará qué y cómo desarrollar nuestros procesos y proyectos.

Nuestro punto de partida será la lectura y comentario del libro de **Simone de Beauvoir**, *El segundo sexo*.

5 **Desayunos con la actualidad**

Profesorado: Isabel Molina y Cándido Abril

Es un curso que aspira a transformar las mañanas de los jueves en un tiempo para la información, el análisis y la reflexión.

Consideramos importante incidir en los temas sociales, sin abandonar los políticos, subrayando que buscamos argumentos y debates con contenidos, no la discusión por la discusión. Defendemos firmemente nuestro compromiso con la pluralidad y las diferentes sensibilidades.

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

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

6 **Filosofía para andar por casa –
El arte de vivir**

Profesor: Javier Aliste

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

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

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

7 **Curso de cultura Europea: Turquía**

Profesorado: Especialistas según campo de contenidos.

Los Países ¿Es Turquía parte de Europa? Esta pregunta ha suscitado tensiones y polémicas sin precedentes en los últimos años tras su solicitud de adhesión a la Unión Eu-

ropea. En nuestro proyecto de cultura Europea, siempre hemos defendido una noción más amplia del territorio europeo que el circunscrito a las fronteras de los países que están o puedan estar en la UE.

Más allá del debate político o de la conveniencia de su ingreso en la UE, hemos definido la identidad europea desde una perspectiva geográfica y cultural. Como concepto geográfico, Europa nunca ha tenido unas fronteras bien delimitadas, y prueba de ello son sus límites orientales y occidentales, que han sufrido numerosos cambios a lo largo de la historia. En lo que respecta al argumento cultural, el nacionalismo turco contemporáneo y su concepción de su soberanía política “son inseparables de la matriz histórica del nacionalismo europeo”. Si bien la cuestión religiosa se suele introducir como un elemento discordante con la identidad europea, dado que el 99% de la población turca se declara musulmana, ¿desde cuándo para ser europeo tienes que profesar una religión u otra?

Estos temas forman parte del programa que hemos confeccionado para entender mejor este gran país, junto a los ya habituales de este proyecto como son la historia, arte, literatura, cine..., sin olvidar los temas actuales del terrorismo que ponen en peligro la estabilidad de una nación que, de manera más literaria, han descrito como la “la puerta de oriente y occidente”.

Profesora: Cécile Mérand

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: Un rincón de Francia. Mydi Pyrénées

Este curso, seguiremos con nuestro “Tour de France” y recorreremos esta amplia región situada al este de Francia que llegó a ser el corazón de un poderoso Estado medieval que se extendía hasta los actuales Países Bajos. Disfrutaremos de la variedad de sus paisajes (los viñedos de Borgoña, el Morvan, los canales de Borgoña y Nivernais, los lagos, cascadas, bosques y montes del Jura...). Pasaremos por sus ciudades (Dijon, Auxerre, Besançon...) y por sus pueblos para descubrir su rico patrimonio: los vestigios de la batalla de Alesia, la impresionante arquitectura religiosa de una región que fue la cuna de las Órdenes de Cluny y del Cister (abadias románicas de Cluny, Fontenay, Vézelay..., catedrales de Auxerre, Autun, Sens...), el Hospicio de Beaune, las ciudadelas de Besançon y Belfort y los castillos, el patrimonio industrial, la arquitectura popular... Hablaremos también de sus tradiciones y de su conocida y generosa gastronomía (vinos y licores, mostaza, quesos, caracoles, carnes de vaca y aves...), sin olvidarnos de las artesanías tradicionales (relojería...) y las actividades económicas de la región.

LITERATURA

DC 9 Club de Lectura. Vivir los libros

Profesora: Concha Lobejón

"Me dejaron vagabundear por la biblioteca y me lancé al asalto de la sabiduría humana... Nunca he arañado la tierra, ni buscado nidos, no he hecho herbarios, ni tirado piedras a los pájaros.

Pero los libros fueron mis pájaros y mis nidos, mis animales domésticos, mi establo y mi campo; la biblioteca era el mundo atrapado en un espejo; tenía el espesor infinito, la variedad, la imprevisibilidad... Y pudimos finalmente un día alcanzar, atrapar y experimentar el mundo entero con todas sus sensaciones, a través de la palabra, experimentarlo cercano".

Jean Paul Sartre. *Las palabras*

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 **Olvidado rey Gudú, de Ana María Matute**. Se propiciarán también Encuentros con Escritoras y Escritores.

10 Club de Lectura "Casa Poblada"

Profesor: Cándido Abril

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

11 Club de lectura de Poesía

Profesora: Concha Lobejón

La poesía es el origen de todas las artes

Mi corazón es
una ciudad de niebla
y a veces pasan trenes

Manuel Bores. *Espacio colectivo*.
Poetas del grupo Astrolabio

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

Vamos a leer y a comentar **Hiperión, de Friedrich Hölderlin**.

12 Taller Literario

Profesor: Cándido Abril

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

13 Taller de Escritura Creativa

Profesor: Gonzalo Blanco

Las historias son como un regalo. El género y la estructura son el envoltorio.

El personaje, su conflicto interno y su evolución, el regalo propiamente dicho: el tema y el mensaje que cala en el público.

Las historias son estructuras que puedes aprender, sistemas con diferentes arquetipos que debes moldear en busca de la originalidad. En este curso te doy las herramientas necesarias para diseñar la tuya propia y hacer las promesas adecuadas para que el público encuentre las recompensas que busca cuando se adentra en cualquier historia.

La idea - El conflicto - Logline/Storyline/Concepto - Análisis del conflicto - Protagonistas - Otros actores - Estructura dramática - Peripecia - Diseño de escenas - Transiciones - Puntos de giro - Clímax - El final... Estos serán algunos de los aspectos que abordaremos.

CON LA BIBLIOTECA PÚBLICA

Clubes de Lectura

Profesora: Elisa Hermano

Palabras Compartidas  **Clubes de Lectura Compartidas**

Organiza:



Colabora:



CLUB DE LECTURA INFANTIL (de 6 a 9 años)

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

Carl Sagan

A través de la lectura podemos imaginar miles de historias, viajar a tierras lejanas, conocer personajes increíbles,

crear futuros lectores... ¡Y divertirnos! El club de lectura infantil está destinado a niños y niñas de 6 a 9 años. Los encuentros se realizarán un martes al mes de 17h a 18 h. en la sala infantil de la biblioteca.

CLUB DE LECTURA JUVENIL (de 10 a 13 años)

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

Frank Serafin

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

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

ESCUELA DE PENSAR

"Aprender sin reflexionar, es malgastar la energía".

Confucio

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

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

CLUBES DE LECTURA MERCURIO Y JÚPITER

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

Cervantes

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

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

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

CLUB DE LECTURA CON MIRADA VIOLETA

“Me atrevería a aventurar que Anónimo, que tantos poemas escribió sin firmarlos, era a menudo una mujer”.
Virginia Woolf

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

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

El club de lectura se realizará un miércoles al mes, de 11:45h 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

CLUB DE LECTURA INFANTIL Y JUVENIL:

Martes de 17:00h a 18:00h

31 octubre, 5 noviembre, 3 diciembre, 14 enero,
4 febrero, 11 marzo, 8 abril, 6 mayo, 3 junio.

ESCUELA DE PENSAR:

Miércoles de 11:45h a 13:15h

2 octubre, 6 noviembre, 4 diciembre, 8 enero, 5 febrero,
5 marzo, 2 abril, 7 mayo, 4 junio.

CLUB DE LECTURA PERSONAS ADULTAS

MERCURIO: Miércoles de 11:45h a 13:15h

9 octubre, 13 noviembre, 11 diciembre, 15 enero,
12 febrero, 12 marzo, 9 abril, 14 mayo, 11 junio.

CLUB DE LECTURA PERSONAS ADULTAS

JÚPITER: Jueves de 11:45h a 13:15h

10 octubre, 14 noviembre, 12 diciembre, 16 enero,
13 febrero, 13 marzo, 10 abril, 15 mayo, 12 junio.

CLUB DE LECTURA CON MIRADA VIOLETA:

Miércoles de 11:45h a 13:15h

16 octubre, 20 noviembre, 18 diciembre, 22 enero,
19 febrero, 19 marzo, 30 abril, 21 mayo, 18 junio.

Series de televisión

Profesor: Fernando Méndez

Jueves de 18:30h a 20:30h (De octubre a junio)

Las series de televisión han cambiado tu vida. Recuerdas una que te recomendaron sobre un circo ambulante en los años de la depresión americana. Viste un par de capítulos que te gustaron, pero no recuerdas su título y te hubiera gustado comentarla. Pues estás de suerte, porque la serie era “Carnival”. Y vamos a tener la oportunidad de hablar de ella. Y de otras series que no conoces pero que te van a entusiasmar. Lo haremos cada quince días, como si de un club de lectura se tratase, pero en vez de libros, recomendaremos y hablaremos sobre series de televisión. Y lo mejor de todo es que no habrá deberes.

APRENDIZAJE DE LENGUAS

Proyecto Kainos

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

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

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

Español para extranjeros

14 Curso de español para personas extranjeras

Profesora: María Paz Torres

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

Inglés

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

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

15 English step one: A1

DC

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y M^a Paz Torres

Destinado a aquellas personas que no tienen ningún conocimiento previo de inglés, pero que han decidido que en sus próximos viajes fuera de España. Poder 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 videos y audios para trabajar desde tu móvil, tablet u ordenador.

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

16 English step two: A2

DC

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y M^a Paz Torres

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *English Step One*

Destinado a aquellas personas que tienen algún conocimiento muy básico de inglés, pero que han decidido que en sus próximos viajes fuera de España desean 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 (cursos de mañana) en las que tu profesora te prestará ayuda individualizada.

DC 17 English step three: A2 +

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y María Paz Torres

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *English Step two*

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

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

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

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

DC 18 English step four: B1

Morning and Evening

Profesoras: María Garrido y M^a Paz Torres

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *English Step three*

Destinado a aquellas personas que tienen conocimientos intermedios de inglés.

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

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

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

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

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

19 English step four: B1 +

Evening

Profesora: M^a Paz Torres

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *English step four B1*

Destinado a aquellas personas que tienen conocimientos intermedios de inglés y desearían alcanzar un nivel de conocimientos equivalente a un B1 en el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.

Este curso es ideal para aquellas personas que terminaron el nivel English Step FOUR el pasado curso, y desean completar el ciclo total de 12 unidades que integran el nivel B1. También es el curso adecuado para todo aquel que desee adquirir más soltura y seguridad en su nivel de conversación y comprensión oral.

Así mismo, aquellas personas interesadas en prepararse para la obtención de un certificado oficial B1, recibirán en este curso atención específica para lograr dicho objetivo.

20 English conversation: B1+

Profesora: María Garrido

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

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

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

21 English for travelling: A2

Profesora: Profesora: María de la Fuente

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

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

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

22 Let's talk!: B2

Profesora: Profesora: María de la Fuente

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

23 English Book Club: B1 y B2

DC

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; animate a venir a nuestro nuevo Book Club; leeremos y resolveremos dudas con personas que están en tu situación. Aprender en grupo es siempre más fácil y más grato que de forma individual.

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

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

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

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

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

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

Nivel aproximado B1, B2.

Francés

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

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

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

24 Francés 1. Premiers pas (primeros pasos)

Profesora: Cécile Mérand

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

25 Francés 2. Un peu mieux (un poco mejor)

Profesora: Cécile Mérand

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Premiers pas*

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

26 Francés 3. Je me débrouille (me apañó)

Profesora: Cécile Mérand

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Un peu mieux*

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

27 Taller de conversación 1: Je me lance (me lanzo)

Profesora: Cécile Mérand

Taller de conversación en francés destinado aquellas personas que hayan cursado los cursos previos y a todos aquellos que tengan conocimientos intermedios de francés que quieren seguir practicando el idioma, pero a los que les cuesta todavía lanzarse a hablar.

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

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

28 Taller de conversación 2: Un brin de causette (charlando)

Profesora: Cécile Mérand

Taller de conversación en francés para aquellas personas que tengan un nivel intermedio-alto, que no tengan

miedo a hablar y que quieran practicar e intercambiar ideas.

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

Italiano

29 Vieni in Italia con me

Profesora: Luciana Tarantino

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

30 Continuiamo

Profesora: Luciana Tarantino

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *L'italiano poco a poco*

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

31 Ancora un po'

Profesora: Luciana Tarantino

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Continuamo*

Destinado a quienes tengan un nivel medio de italiano.

Pedir informaciones, resolver pequeños problemas en un hotel, una tienda, durante un viaje... serán algunos temas que utilizaremos para ampliar el vocabulario sin olvidar la gramática.

32 Chiacchieriamo

Profesora: Luciana Tarantino

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculada en: *Ancora un po'*

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

Alemán

33 Alemán Nivel 1, 2 y 3

Profesora: Ana Isabel Pizarro

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Alemán 2 y 3*

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

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

ARTE

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

Profesora: Ascensión García

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

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

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

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

Profesora: Lidia Antolín

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

Emerson (1803-1882)

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

36 **Iniciación al Arte Universal 3: Desde los caprichos de Goya hasta los delirios pictóricos de Salvador Dalí**

Profesora: Lidia Antolín

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

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 las grandes manifestaciones artísticas, así como su valoración y proyecciones posteriores.

Conocer las características de los diferentes movimientos 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.

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

Historia de la pintura: De Caravaggio a Goya y Turner

Profesora: Ascensión García

Iniciaremos nuestro recorrido con un gran repaso a los grandes genios del Barroco en España y sus obras más destacadas. Nos adentraremos en la pintura del Barroco en todo el territorio europeo: Italia, Flandes, Francia e Inglaterra, continuando con el Rococó y el Neoclasicismo como una etapa de grandes cambios en el pensamiento occidental. Acabaremos con dos de las figuras que han marcado un hito en la historia Moderna de la Pintura: Goya en España y Turner, el gran paisajista inglés.

38 Obras maestras del arte universal

Profesor: Lidia Antolín

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

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

Umberto Eco sostiene que “una obra maestra debe ser conocida, es decir debe de haber absorbido todas las interpretaciones que ha estimulado y que contribuyen a hacer de ella lo que es”.

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

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

En este curso te invito a poner el foco desprejuiciadamente en ellas, Las obras maestras.

Intentaremos superar la mirada distante y profundizar en las diferentes formas de “mirar” para mantener con el arte

una relación experimental, descubridora y expresiva. Contemplar para participar.

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

Patrimonio en Palencia: elaborando rutas e itinerarios para que nuestra ciudad sea un referente. Convirtiéndonos en guías

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Patrimonio en Palencia. Nuestra ciudad actual.*

¿Qué hace que nuestra ciudad destaque por encima de otras limitrofes? ¿Por qué los visitantes, o nuestras familias y amigos, tendrían que venir a conocer nuestro patrimonio?

Terminando con el ciclo dedicado a Palencia, en este curso nos adentraremos en reparar y destacar los monumentos y edificios más emblemáticos, leyendas y fiestas o parques y jardines que a lo largo del tiempo y en distintas épocas nos legaron reyes, eclesiásticos, burgueses, industriales..., y que nos hacen sobresalir sobre otras provincias de alrededor.

A través de material gráfico y salidas culturales a la ciudad y los entornos, conoceremos nuestros mejores hitos, a la vez que creamos diferentes recorridos y rutas que demostrarán que nuestro patrimonio puede competir con otras capitales españolas y que podremos usar, posteriormente, para convertimos en nuestros propios guías.

Patrimonio en Palencia: Descubriendo nuestra ciudad medieval. Desde la Pallantia romana a los conventos renacentistas

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Patrimonio en la provincia de Palencia.*

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 en nuestra capital: desde la Pallantia de la antigüedad, los primeros barrios medievales, la construcción de la catedral y su evolución, para terminar en la decadencia a finales del siglo XVI, y que empezaron a formar la ciudad tal y como hoy la conocemos.

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

N 41 **Arqueología de la mirada o descubriendo una obra de museo**

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Arqueología de la mirada 1*.

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

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

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

42 **Maestros del arte español en los museos**

N

Profesor: Eliel Santos

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Analizando obras de museos*.

Desde las sombrías cuevas prehistóricas hasta los luminosos estudios de artistas contemporáneos, España ha cultivado un legado artístico que continúa inspirando y deslumbrando a espectadores de todo el mundo. Propios y extraños reconocen que si en algo destaca la producción artística española es en las artes plásticas. De hecho, es sorprendente la existencia de voces propias y firmas mundialmente reconocidas como geniales, prácticamente en cada estilo o época de la historia del arte.

En este curso planteamos focalizar en algunos de estos artistas españoles influyentes a través de las diferentes eras, desde el románico al arte contemporáneo, destacando los movimientos clave y sus obras más representativas para contar en detalle por qué representan lo que representan para el discurso estético del arte en occidente, y que se destacan por haber revolucionado un período específico en la historia. De esta forma apreciaremos mejor por qué hay artistas que merecen tener sus obras expuestas en los museos españoles y del mundo.

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

Profesora: Lidia Antolín

Con las pasiones uno no se aburre jamás; sin ellas, se idiotiza.

Stendhal (1783-1842)

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

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

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

N 44 **Grandes mujeres artistas: Completemos la historia del arte**

Profesora: Lidia Antolí

La ignorancia de su propia historia, de luchas y logros, ha sido una de las principales formas de mantener a las mujeres subordinadas

Gerda Lerner

La sociedad contemporánea es muy compleja. Su proxi¿Alguna vez te has preguntado por qué no conoces nombres de mujeres artistas? ¿Que no las conozcamos quiere decir que no existieron? ¿Existen otras maneras de narrar la historia del arte?...

Tal como propone María Gimeno, ¿ha llegado la hora de revisar la Historia del Arte de Gombrich?

¿Es científico, es justo, es correcto que sigamos considerando que las mujeres artistas son la excepción que se debe estudiar como contrapunto a la norma, que serían “LOS artistas”?

A través de este curso trataremos de dar respuesta a esas y otras cuestiones.

Tradicionalmente los estudios de historia del arte han obviado el trabajo creativo llevado a cabo por muchas artistas, otorgándoles así el don de la invisibilidad histórica. Desde hace ya varias décadas, cada vez hay más estudios que reparan, añaden, completan o reestructuran el tradicional discurso oficial del Arte; asomémonos a ellos y descubramos el trabajo de las grandes olvidadas.

HISTORIA

N 45 **Caminos de peregrinación. El camino Lebaniego del norte (Santander-Santo Toribio)**

Profesor: Enrique Rodríguez

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Caminos de Peregrinación en España, Camino Lebaniego Castellano.*

Los caminos de peregrinación tienen una larga historia y articularon, durante siglos, cientos de miles de kilómetros de rutas cargadas de legado cultural, naturaleza y patrimonio en dirección a lugares Santos y Reliquias Sagradas. En esta asignatura nos lanzaremos a descubrir todo lo que hay en ellos íntegramente y a recorrerlos, estudiando este curso el Camino Lebaniego “norte” que une Santander con el Monasterio de Santo Toribio de Liebana y su reliquia, el Lignum Crucis.

La asignatura tiene un enfoque eminentemente práctico y experiencial, por ello se plantea con el objetivo de realizar, en gran parte, el camino estudiado y, para tal fin, se fijará fecha para realizar varias salidas para conocer el recorrido y su patrimonio en función del alumnado matriculado.

46 **Paso a paso: Itinerarios culturales en España 2**

Profesora: Cristina García

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Itinerarios culturales en España*

Los itinerarios y las rutas culturales se han convertido en uno de los recursos territoriales y turísticos de mayor crecimiento en las últimas décadas. La puesta en valor de estos recursos desde diferentes perspectivas, hace sobresalir la importancia del patrimonio artístico y cultural (ICOMOS, 2008).

Estos itinerarios y rutas culturales actúan como puentes para el diálogo intercultural, entre provincias y/o distintas Comunidades Autónomas; además de preservar y promocionar un mejor conocimiento y comprensión de una identidad cultural española.

En este curso continuaremos planteando rutas por nuestro país, presentando un panorama muy completo de España y de su historia, ya que éstas atraviesan en varias direcciones todo su territorio, mostrándonos la riqueza artística, cultural, natural, gastronómica, etc. Personajes históricos como Isabel la Católica o Carlos I, lugares Patrimonio de la Humanidad, conjuntos histórico artísticos, rincones escondidos..., serán los protagonistas esta nueva edición del curso.

47 Mis ilustres palentinos: Paisanos que han hecho historia

Profesor: Eliel Santos

A través de este curso conoceremos y disfrutaremos de algunas personalidades palentinas, de nacimiento o adopción, que han marcado su tiempo, en cada momento, tejiendo parte de la historia.

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

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

N 48 Catedrales de Castilla y León: los 12 tesoros

Profesor: Eliel Santos

Las catedrales son los grandes rascacielos de la antigüedad. Su construcción resume también la historia de la iglesia, de las personas que trabajaron en ellas, del arte y la religiosidad que contienen.

Castilla y León posee más del 50% del patrimonio cultural de España contando, entre todo ello, con doce catedrales, todas imponentes y de una factura sobrecogedora, que se han convertido en verdaderos revulsivos para el turismo cultural y religioso.

En este curso descubriremos cómo sus edificios recorren y evolucionan en diferentes estilos artísticos, desde las primeras seos románicas, el esplendor del gótico en la mayoría de las provincias, y las últimas construcciones del renacimiento. Además, sus colosales dimensiones esconden entre sus muros magníficas colecciones de pintura, escultura, retablos, trascoros, orfebrería o textiles, que sirvieron para la liturgia y el adorno y, cuya visión, supone un gozo para el espíritu y un deleite para la razón.

49 Personajes de leyenda: Reyes, reinas y validos, reformadores, místic@s y artistas del siglo XVII en Europa

Profesora: Ascensión García

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

Son tiempos de nuevos monarcas, en España hablamos de los Austrias Menores y sus validos, de las reinas mecenas de las grandes obras religiosas del Barroco; en Francia, del rey Sol y Versalles; en Inglaterra del rey decapitado por el Parlamento y de Cromwell. También de los reformadores y transformadores del pensamiento como Ignacio de Loyola, Santa Teresa de Jesús y sor María de Ágreda. Tiempo de artistas relevantes con vidas totalmente marcadas por el momento que les toca vivir, enfrentados de forma más cruda a la realidad sometida, a la mentalidad de una época turbada y desengañada: Morales, Zurbarán, Artemisia, Lavinia Fontana, Caravaggio, Velázquez.

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

50 Personajes de Leyenda: Los protagonistas de una nueva Europa (continuamos en el siglo XVII)

Profesora: Ascensión García

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

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

turbada: Morales, Zurbarán, Artemisia, Lavinia Fontana, Caravaggio.

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

N 51 **Arqueología medieval: De la caída del Imperio Romano a los terrores del año 1000**

Profesora: Ascensión García

Iniciamos una nueva etapa dedicada a la Edad Media y los cambios políticos, sociales y artísticos que se van a producir en toda Europa tras la caída del gran Imperio Romano.

La llegada de los “bárbaros”: godos, merovingios, francos, anglos, sajones, vikingos y los terribles hunos de Atila. La continuación del Imperio Bizantino en la parte oriental del antiguo Imperio romano. El nacimiento de Mahoma y de la nueva religión: el Islam.

Una nueva etapa histórica donde hay luces y sombras, con nuevos, variados y ricos estilos artísticos y diferentes religiones e ideas. Toda una transformación del pensamiento, no demasiado entendido ni estudiado.

N 52 **Culturas Artísticas: Las mil y una maravillas de la historia y del arte**

Profesora: Ascensión García

PACA AGUIRRE

¿Y quién alguna vez no estuvo en Ítaca?

¿Quién no conoce su áspero panorama,

el anillo de mar que la comprime,

la austera intimidad que nos impone,

el silencio de suma que nos traza?

Ítaca nos resume como un libro,

nos acompaña hacia nosotros mismos,

nos descubre el sonido de la espera.

En este nuevo curso vamos a descubrir culturas y obras icónicas de la Historia del Arte a través de un viaje en el tiempo, sin maletas, sin prisa y sin la sensación de rebaño que a veces produce visitar ciudades..

Del Egipto Antiguo a las obras faraónicas contemporáneas, pasando por el Oriente lejano y próximo, la Cultura Clásica y toda su poderosa influencia en la historia posterior, del Laoconte a nuestro Berruguete, del canon de los griegos al anticanon del siglo XXI... Si te gusta la aventura que produce el placer del viaje, este es tu sitio.

53 **Monografías de Historia a Través del Cine: Grandes acontecimientos del siglo XX** **N**

Profesora: Lidia Antolín

“Sin memoria no existimos; sin responsabilidad, quizá no merezcamos existir”.

José Saramago

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

Mirar atrás, a la segunda mitad del siglo 20, nos hará sentir confortables, próximos a los acontecimientos y también horrorizados evocando el tormento representado en las consecuencias de los muchos acontecimientos que cruzan este tiempo.

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

Este planteamiento es el que nos anima a incluir cuestiones tales como las distintas dictaduras que atraviesan estas décadas, la transición española, los grandes magnicidios, los retos sociales logrados, la posmodernidad y sus consecuencias etc.

Estos aspectos o los protagonistas de esos acontecimientos estarán representados en las películas o documentales que nos acompañaran a lo largo del curso y nos permitirán estar más cerca del marco teórico y tender puentes hacia nuestra realidad actual.

Historia contemporánea: El siglo XX, nuevas miradas para conocerlo

Profesora: Lidia Antolín

¿Tu verdad? no, la verdad y ven conmigo a buscarla. la tuya, guárdatela.

Antonio Machado

El siglo XX supone la consolidación de los procesos transformadores que tienen lugar en el siglo XIX. Fue también el siglo en el que la industria se impuso sobre las formas manuales de producción, 100 años de progreso científico, filosófico, social, artístico, conquistas de derechos y libertades, pero también conflictos. Las principales “vías” de conocimiento de este tiempo están perfectamente señaladas, definidas y marcadas por cualquier buen manual de historia.

En este curso, sin embargo, pretendemos alcanzar ese nivel a través de “carreteras secundarias”, que nos van a poder permitir pararnos sin miedo y disfrutar de aspectos más desconocidos pero no menos apasionantes de este periodo: la proclamación de la Segunda República en España, la Guerra Civil, la Segunda Guerra Mundial y las consecuencias de estos desastres, la guerra fría y polarización del mundo...etc.

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

Si sientes debilidad por la cultura contemporánea, si incluso te sabes los diálogos de “La vaquilla” o “Casablanca”..., esta es tu clase.

Los mejores intérpretes de la historia del cine

Profesor: Fernando Méndez

Bueno, pues resulta que todo el mundo te habla de lo bien que esta Gary Oldman en *Slow Horses*. Pero a ti, las series, ni fu ni fa. Además, eres más de cine clásico. Pero volviendo a Gary, su cara te suena, pero no recuerdas dónde lo has visto. Y es que es un actor camaleónico, lo mismo hace de Drácula en la versión de Francis Ford Coppola que de Sid Vicious en *Sid y Nancy*. O de Beethoven en *Amor Immortal*. En el Curso Mejores intérpretes de la Historia del Cine repasaremos su filmografía y la de otros actores y actrices que tan buenos ratos nos han hecho pasar. Por cierto, si cambias de opinión sobre las series, hay otro curso los jueves para ti.

Grandes directores de la historia del cine

Profesor: Fernando Méndez

Desde que dijiste que tu director favorito es Michael Haneke, te miran mal. No te preocupes, seguro que no han visto nada de su cine. O lo mismo son esas patillas raras que te has dejado. Sea como sea, en este curso dedicado a los Grandes Directores de la Historia del Cine aceptamos tus gustos, y hasta los compartimos. *La cinta blanca* es una película impresionante. Lo mismo que *Funny Games*. Pero hay otros realizadores igual de interesantes. Si nos los conoces, te los descubrimos, para eso estamos. Y tranquilo, que no vamos a decir nada de esas patillas raras que llevas.

CREATIVIDAD ARTÍSTICA

ARTES ESCÉNICAS

57 Escuela de teatro y cortometrajes

Profesora: Concha Santiago

“Sumérgete en el emocionante mundo del teatro y la imagen cinematográfica, el guion y la dramaturgia, la comunicación, observación y el desarrollo de estas formaciones. Aquí no solo desarrollarás habilidades escénicas de alto impacto, sino que también explorarás la importancia de la comunicación auténtica, la empatía y la expresión emocional en el arte dramático (la diferencia entre la interpretación teatral o cinematográfica). Desde la creación de performances hasta la exploración de la dramaturgia, improvisación, enfoques de guiones (cortos) o textos teatrales... , nuestra propuesta educativa te invita a descubrir el poder transformador de la comunicación a través de estas artes. ¡Únete a nosotros para desarrollar tu voz escénica y tu capacidad de conexión emocional en el escenario, cine o tu creación como doble escritor (cine-teatro)!” ¡Ha llegado el momento de que saques lo que llevas dentro!

N 58 Escuela de Magia El Mago Zen

Profesor: Juanjo Mendoza

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

En esta Escuela aprenderemos magia, conoceremos todo tipo de técnicas con diferentes elementos. Disfrutaremos del aprendizaje de la magia y seguro que después nos sentiremos muy a gusto presentando esos juegos mágicos

delante de amigos y familiares. Se trabajará tanto la técnica de los juegos, como su presentación en público. Al final del curso podremos crear una sesión de magia.

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

FOTOGRAFÍA

BLOQUE 1. MANEJO DE CÁMARA DIGITAL

59 Maneja tu cámara réflex. Iniciación

Profesor: Javier Martín

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

60 Maneja tu cámara réflex. Continuación

Profesor: Javier Martín

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Maneja tu cámara réflex iniciación*

Si ya posees unos conocimientos básicos sobre fotografía o has realizado el curso de Iniciación (Maneja tu cámara

1), en este curso asentarás conceptos técnicos y compositivos mediante prácticas en exterior y estudio. Aprenderás, también, a familiarizarte con equipos de iluminación.

61 Taller de iluminación

Profesor: Javier Martín

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

N 62 Fotografía con teléfono móvil. Iniciación

Profesor: Javier Martín

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

N 63 Fotografía con teléfono móvil. Continuación

Profesor: Javier Martín

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Fotografía con teléfono móvil iniciación*.

Si ya posees un manejo fotográfico del móvil, aún puedes subir al siguiente nivel: composición, retoque, aprendizaje visual y otras herramientas avanzadas para mejorar nuestra experiencia con la cámara que siempre viaja con nosotros. Porque aunque a veces pueda parecerlo, no todo se reduce a apretar un botón.

BLOQUE 2. ESTÉTICA Y COMPOSICIÓN

64 El reto fotográfico semanal

DC

Profesor: Javier Martín

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

65 Educando la mirada

DC

Profesor: Javier Martín

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

66 El pulso de la tierra. Imagen y territorio

N

Profesores: Javier Martín y Enrique Rodríguez

(Curso colaborativo entre Área de Medio Ambiente y el Aula de Fotografía). Este curso proporciona una inmersión profunda en la belleza y diversidad de las comarcas palentinas mediante una experiencia dual: Por una parte, y de la mano de Enrique Rodríguez Sancha, profesor del Área de Medio Ambiente, profundizaremos en el conocimiento y análisis del esplendor natural y de los impactos humanos en el paisaje y el patrimonio; riqueza, afecciones, transformación y amenazas para cada una de nuestras comarcas. Asimismo, y junto a Javier Martín, profesor del Aula de Fotografía, se desarrollarán y pondrán en práctica habilidades técnicas y artísticas para la captura fotográfica de los elementos citados, aplicando, además, la fotografía como herramienta de análisis y comparación entre el paisaje histórico y el actual.

BLOQUE 3. PROCESADO DIGITAL

N
OL

67

¿Qué le puedo aportar a mi fotografía?

Profesora: Luz Marina Muñoz

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

BLOQUE 4. FOTOGRAFÍA QUÍMICA

N

68

Imagen orgánica. Taller de experimentación con técnicas fotográficas antiguas y no convencionales. Iniciación.

Profesor: Javier Martín

Concebido como un espacio de aprendizaje y experimentación creativa a través de la manipulación física de técnicas y materiales fotográficos no convencionales o en desuso (cianotipia, marrón van dike, clorotipia, collage, fotografía híbrida...), como un lugar donde mancharse las manos en la era de la asepsia digital; donde dejar correr el tiempo en los tiempos de la inmediatez y la IA. En ocasiones, ni siquiera necesitarás cámara propia, tal vez, ni siquiera fotos propias. Hay vida más allá del pixel y del empacho tecnológico.

ARTES PLÁSTICAS

69

Taller de Pintura

Profesorado: Tello de la Vega - Mercedes Albillo

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

Benjamin Zander

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

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

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

70

Taller de dibujo y análisis de la forma: garabatos y detalles

Profesora: Mercedes Albillo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Taller de dibujo y análisis de la forma*

Conocer una cosa es saberla dibujar. Este conocimiento se basa en el encaje, la composición, las proporciones, las medidas y distancias, la perspectiva, las luces y las sombras, el volumen. Se trabaja tanto el dibujo del natural como sobre láminas de maestros del dibujo. Se estudian diferentes técnicas (grafito, cretas, carbonillos, plumilla, etc.) donde el alumno/a, de forma libre y una vez adquiridos conocimientos básicos, podrá elegir las que más le gusten. El esbozo y el boceto rápido serán también practicados. Es básico este taller para quienes lo complementen con prácticas de pintura, escultura, talla en madera, esmaltes, joyería y demás expresiones artísticas. Este curso cuenta además con una programación especial sobre "Garabatos y Detalles" donde trabajaremos el ritmo y el movimiento en el dibujo a través de ejercicios con garabatos. Como contrapunto, trabajaremos también en profundidad el dibujo detallado de todo tipo de elementos secundarios en nuestras obras, como ojos, nariz, boca, orejas, uñas, dientes, manos, pies, pequeños elementos inanimados, flores, frutas, pájaros, etc.

71

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

TEXTILES

72 Arte textil-bordado contemporáneo

Profesora: M^a Jesús Antolín

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

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

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

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

N 73 Enredarte con bolillos

Profesora: Sara Blanco

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

cas ancestrales y hacer labores más ajustadas a los gustos personales y a las corrientes artísticas que se viven en la actualidad.

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

74 Creación de tapices y alfombras

Profesora: Sara Blanco

En este taller se desarrollarán actividades relacionadas con la ejecución de tapices y alfombras aprendiendo las diferentes técnicas, procedimientos y materiales que utilizan los oficios tradicionales, así como los enfoques más actuales. Desarrollando todo ello con sensibilidad y capacidad artística. Con estas técnicas tradicionalmente se fabricaban alfombras, tapices y reposteros de forma totalmente manual, conservando el arraigo con la tradición textil española.

75 Tejido con 2 agujas

Profesora: Sara Blanco

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

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

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

N 76 Engánchate al crochet

Profesora: Sara Blanco

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

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

77 Costura creativa

Profesora: M^a Jesús Antolín

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

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

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

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

ARTES APLICADAS

78 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 pla-

na. 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.

79 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”.

80 Restauración Creativa

Profesora: Ana Maté

Los muebles antiguos están más de moda que nunca. Debido al 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.

81 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.

82 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.

N 83 Iniciación al tiffany y la vidriera artística

Profesora: Fumantwo

En este curso entraremos en detalle, y desde cero, en la técnica de Tiffany y la vidriera artística con todos sus procesos en frío.

Desde el diseño de cada pieza al corte del vidrio y su ensamblaje en cobre o plomo. Crea tu propia vidriera a medida. Crea tu propia lámpara a medida. Descubre todas las posibilidades que un material como es el vidrio puede ofrecerte.

84 Joyería artística

Profesora: Silvia Vargas

Se persigue potenciar la creatividad del alumnado mediante el aprendizaje de técnicas artesanales de joyería

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

¿A quién va dirigido el curso? Dirigido a personas con sensibilidad artística y destreza manual.

No se necesita tener conocimientos previos de joyería.

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

ARTES DEL LIBRO

85 Encuadernación clásica, artística y conceptual

Profesora: Maribel Molina

La encuadernación es el cofre que atesora los frutos del intelecto

Felipe Parada

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

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

• Encuadernación clásica y artística:

Aprendizaje de las técnicas que intervienen en el proceso de encuadernación, tanto en los libros impresos como en

blanco, así como de los diferentes estilos y los criterios clásicos y artísticos a aplicar.

- **Carpentería y estuchería:**

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

- **Arreglo y restauración de libro y documento bibliográfico:**

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

- **Libro de autoría:**

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

A partir de un tema o idea se trabajará experimentando con diversidad de técnicas, formas, materiales y texturas, teniendo en cuenta también la incorporación y posibilidades que ofrecen las tecnologías digitales.

86

Caligrafía artística: del trazo al concepto

Profesora: Maribel Molina

"Rafael Alberti relata en su autobiografía de La arboleda perdida, que se sentía desde niño subyugado por las letras del alfabeto, "pero no por su sonido, su significado, sino por su grafía, por la representación visual de las letras que componen cada palabra."

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.

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

Este taller de caligrafía 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 caligráficas y la tradición de los diferentes alfabetos: letras capitales romanas, unciales, carolingia, gótica, cancelleresca, así como la ornamentación e iluminación de letras capitulares que forman parte de los diversos manuscritos; pautado y composición de textos.

- **Espacio del Concepto:**

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

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

ESCUELA DE MÚSICA

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

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

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

MÚSICA TRADICIONAL

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

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

87 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.

88 Coro de Ronda

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Coro de ronda*

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

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

No podemos olvidar la capacidad terapéutica de la música. Es por todos sabido su capacidad de evocar, explorar sensaciones, emociones o sentimientos (al permitirnos "habitar" otros mundos, lo cual nos posibilita desarrollar la capacidad de empatía y otras habilidades sociales), de

producir gran bienestar físico y espiritual, y de crear lazos de unión entre las personas.

MÚSICA ACTUAL

N 89 Producción de música electrónica y DJ. Iniciación e intermedio

Profesor: Alfredo Cimiano

Este taller te brindará la posibilidad de empezar a componer tus propias canciones de música electrónica o urbana con ordenador a partir de la utilización de un programa de audio digital profesional (DAW). Aprenderás a crear beats y melodías con las principales herramientas de producción electrónica como sintetizadores, cajas de ritmos, samplers o efectos VST, también te introducirás en los conceptos básicos para la creación de música digital como el MIDI, sampling, diseño sonoro, edición, etc... Se aprenderá cómo hacer una sesión de DJ híbrida con el mismo programa de producción.

Además, se verán conceptos universales del sonido y nociones básicas de teoría musical aplicada. Por último, nos acercaremos a las características específicas de los diferentes estilos de música electrónica o urbana, como house, techno, hip hop, reggeaton, drum & bass, etc..., desarrollando una escucha activa que nos permita replicarlas, con el objetivo de crear nuestras propias bases y al final de curso tener una pequeña maqueta con dos temas autoproducidos.

Es necesario traer ordenador y auriculares.

N 90 Guitarra Española. Niveles iniciación, 1, 2 y 3

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Guitarra española 1 y 2*

En este taller realizaremos un acercamiento al mundo de la música con nuestro instrumento más popular: la guitarra española. Aprenderemos acordes, ritmos, punteos

y las técnicas básicas de acompañamiento de canciones conocidas del repertorio popular, pop, rock, adaptadas a nuestro nivel.

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

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

N 91 Guitarra Eléctrica. Niveles iniciación, 1 y 2

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Guitarra eléctrica 1 y 2*

En este curso aprenderás las diferentes técnicas necesarias para tocar la guitarra y el bajo eléctricos. A la par, se enseñarán conocimientos básicos de teoría musical: qué son y cómo se construyen los acordes, la tonalidad, los grados tonales, intervalos, escalas...

Por medio del aprendizaje de técnicas como el rasgueo, punteo, arpeggio, del conocimiento de acordes, escalas..., así como de patrones rítmicos y cadencias de acordes característicos de cada estilo musical, y del papel de cada instrumento en una formación grupal, llegaremos a un manejo del instrumento con el que podremos interpretar canciones de artistas conocidos, y de estilos como: blues, rock & roll, pop, hard rock, heavy, ska, reggae, soul, funk...

Intentaremos, por ello, confeccionar cuanto antes grupos o combos, acompañados de los instrumentos necesarios para ello.

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

Será necesario traer la guitarra eléctrica.

92 Aula de Jazz, Combo e Improvisaciones

Profesor: César Tejero

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

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

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

Las clases se desarrollan los miércoles en tres turnos:

Turno 1º de 16:30h a 17:45h

Turno 2º de 18:00h a 19:15h

Turno 3º de 19:30h a 20:45h

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

93 Aula de rock: Laboratorio de interpretación y composición Rock/Pop

Profesor: Diego Occhipinti

El curso tiene como objetivo aprender a interpretar canciones del repertorio pop rock, utilizando estas prácticas como una herramienta para desarrollar habilidades de interpretación y análisis musical. A través de esta experiencia, el alumnado no sólo aprenderá a tocar canciones, sino que también adquirirá conocimientos técnicos y creativos en arreglo, composición y producción artística en los géneros de rock y pop.

Este curso está diseñado para ofrecer una experiencia integral que combine práctica y teoría, proporcionando a los estudiantes las herramientas sobre interpretación musical, análisis de arreglos y composición, desarrollo creativo, producción artística para convertirse en músicos completos y creativos.

94 Percusión de Ritmos Étnicos niveles 1, 2 y 3

Profesor: Javier Mediavilla

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *niveles 1 y 2*

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

En el primer nivel se darán unas bases de solfeo rítmico para poder interpretar, incluso escribir diferentes patrones, así como de la técnica de interpretación del djembé (instrumento africano de percusión), percusión corporal... con los que podremos interpretar ritmos de la música afri-

cana e ibérica. En los cursos posteriores profundizaremos en el solfeo rítmico y en ritmos de las diferentes culturas tradicionales, y se estudiarán técnicas de interpretación de otros instrumentos de percusión (pandero cuadrado, pandereta, instrumentos de percusión latina...). Además se estudiarán canciones para comprender sus estructuras y la función de los diferentes instrumentos.

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

95 Taller de canto (Canciones de todos los estilos)

Profesora: Ana Clara Vera

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Taller de canto iniciación*

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

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

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

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

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

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

96 Canta tus canciones favoritas- Taller de canto

Profesora: Ana Clara Vera

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

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

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

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

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

DESARROLLO PERSONAL

97 La Psicología que nos ayuda

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

98 Autoestima: El arte de aceptarse

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.

99 Ejercita la memoria

Profesora: Lidia Castrillejo

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

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

100 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.

101 Memoria, atención, juego y humor

N

Profesora: Verónica González

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

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

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

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

102 La Escuela de Comunicación Afectiva

Profesora: Concha Santiago

Este curso ofrece un programa integral que promueve el desarrollo de habilidades comunicativas clave para el bienestar emocional, social y profesional. A través de materias como comunicación no verbal, inteligencia emocional, resolución de conflictos y comunicación intercultural, los participantes adquieren las herramientas necesarias para expresarse de manera efectiva, comprender a los demás, fortalecer relaciones interpersonales y fomentar un cambio positivo en su entorno. Nuestro enfoque holístico y práctico prepara a los integrantes para enfrentar desafíos personales y profesionales con empatía, asertividad y confianza. ¡Únete a nosotros para potenciar tu capacidad de comunicación y transformar tu vida!

103 Mindfulness: Una herramienta para gestionar el estrés

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.

104 Taller de inteligencias múltiples

Profesora: Merche Albillo

En la década de 1980, el doctor en psicología Howard Gardner formuló la teoría de las inteligencias múltiples; según esta, todas las personas poseemos en mayor o menor medida cada uno de estas ocho inteligencias: lingüístico-verbal, lógico-matemática, viso-espacial, musical-auditiva, corporal-kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista.

Independientemente de que las consideremos inteligencias o capacidades, la buena noticia es que podemos y “debemos” entrenarlas a lo largo de las diferentes etapas de nuestra vida. Ello nos ayudará a potenciar nuestros recursos cognitivos, físicos y emocionales; nuestras habilidades verbales, matemáticas, nuestro pensamiento lógico, nuestra relación con el entorno y la naturaleza, nuestra capacidad de apreciación de la belleza y el disfrute del arte, la música y también a mantener una buena relación con nuestro cuerpo y sus posibilidades.

Conocer tus inteligencias múltiples te permite entender tus fortalezas y debilidades en diferentes áreas, mejorar tu rendimiento cognitivo. Te ayuda en la toma de decisiones, en tu relación con las demás personas, aumenta tu autoconfianza, tu automotivación, tu empatía, autoconciencia emocional, asertividad, control de impulso, etc.

En este taller a través de pequeñas actividades y juegos descubriremos nuestro tipo de inteligencia predominante. Conoceremos nuestras fortalezas y debilidades y cómo se interrelacionan entre sí. Entrenaremos los procesos cognitivos subyacentes relacionados con el desarrollo de la inteligencia: memoria, atención, concentración, escucha, creatividad, etc.

Si equilibramos nuestras diferentes inteligencias y fortalezas conseguiremos tener herramientas y recursos para vivir la vida de forma más plena.

LA CULTURA DE LOS ALIMENTOS

N 105 **Conociendo España y sus peculiaridades. Continuación**

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Gastronomías regionales y regionales y la realidad socioeconómica y cultural...*

Partiendo de una provincia, conoceremos un poco de todo: su historia, enclave y lugares emblemáticos, gastronomía, realidad socioeconómica y cultural, curiosidades.

Se harán excursiones a alguna de esas zonas. Los destinos más probables serán aquellos que nos permitan viajes de ida y vuelta en el día: Castilla La Mancha, País Vasco, Cantabria, Asturias, Castilla y León, Madrid...

N 106 **Alimentos a examen y seguridad alimentaria**

Profesora: María Antonia Pardo

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

Continuaremos analizando los diferentes grupos de alimentos que encontramos a nuestro alcance para elaborar nuestras comidas, y aprenderemos o consolidaremos todo lo relacionado con la higiene y seguridad alimentaria para evitar consumos inadecuados o que puedan provocar intoxicaciones o infecciones.

107 **Alimentos a examen**

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *nutrición y dietética*

Analizaremos los alimentos que podemos encontrar en el mercado para elaborar nuestras comidas por grupos de alimentos: carnes, pescados, huevos... Su etiquetado, su composición nutricional, los formatos en que aparecen...

108 **Higiene, seguridad alimentaria y ciencia**

N

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Alimentos a examen y seguridad alimentaria*

Continuando con todo lo relacionado con los alimentos y aditivos y analizando cómo hacer bien las cosas para no realizar consumos inadecuados y mantener la salud.

Introduciremos nuevos contenidos relacionados con la ciencia en su amplio sentido.

109 **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 y alimentación / Vino y gastronomía.

La Viticultura: Las técnicas de cultivo de la vid.

La Enología: La elaboración del vino.

Análisis sensorial y cata de vinos.

Los viñedos, vinos y bodegas de nuestra tierra.

Los enólogos y creadores de vinos.

Tipología de vides y vinos.

CONTENIDOS PRÁCTICOS: Viajes a bodegas y catas

Los **viajes propuestos** a continuación pueden variar en función de la solicitud de los alumnos, de la evolución de los acontecimientos o de las posibles ofertas de las bodegas.

- Última semana de noviembre. Viaje a D.O. Toro. Visita a Bodegas Fariña para catar su vino Primero de maceración carbónica. Visita y comida en Bodega Divina Proporción.

- Febrero. Viaje a D.O. Rueda con visita y cata en Bodegas De Alberto. Visita por el municipio de Serrada y comida en el Restaurante El Sarmiento.
- Marzo. Viaje a Mahamud en la D.O. Arlanza con visita a Bodegas Buezo y comida en la bodega.
- Abril. Viaje a Gordoncillo en la D.O. León. Visita, cata de vinos y comida en Bodegas Gordonzello.
- Mayo. Viaje a D.O.P. Sierra de Salamanca. Mogarraz. Bodegas La Zorra con cata y visita del pueblo con Agustín Maillo. Comida en Restaurante Mirasierra.
- Mayo. Viaje de Fin de Curso a las Bodegas de Palencia. Dueñas. Bodegas Herederas de Remigio de Salas con cata de sus vinos en la bodega y comida en restaurante del pueblo.

Propuesta de catas:

- Octubre. Iniciación a la cata. Cata de sangrías palentinas de las marcas SALMA y Sangría & Cía con su creadora y enóloga Susana Luis del Río
- Última semana de noviembre o primera de diciembre: en octubre en la cepa y en noviembre en la copa. Cata de los primeros vinos de maceración carbónica.
- Diciembre, antes de Navidad. Cata de vinos espumosos y cavas.
- Última semana de enero o febrero. Cata de los primeros vinos blancos (cuando salgan al mercado)
- Última semana de marzo. Cata de los primeros vinos rosados (cuando salgan al mercado)
- Última semana de abril o primeras de mayo. Cata de Tintos de jóvenes o de crianza.
- Primeros días de junio. Cata de vinos de Palencia como fin de curso ¿con comida?

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

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

110

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

Profesor: Fernando Franco Jubete

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

Temario de GASTRONOMÍA DE PALENCIA:

- Tema 1. Gastronomía de Palencia. Introducción
- Tema 2. La evolución humana hacia la Gastronomía
- Tema 3. Cultura gastronómica y turismo
- Tema 4. El pan en la Gastronomía de Palencia y Castilla y León
- Tema 5. Del cocido y la olla castellanos al cocido palentino actual
- Tema 6. Producción de vegetales de altura
- Tema 7. Cocina con verduras de altura palentinas
- Tema 8. Cocina cárnica 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

Nota aclaratoria 1ª: como en años anteriores, gracias a la colaboración con el Ayuntamiento de Autillo de Campos y al convenio con la Universidad Popular de Palencia, las clases prácticas de cocina las realizaremos en Autillo de

Campos desplazándonos en autobús o en coches particulares, según convenga.

Nota aclaratoria 2ª: el coste de las prácticas y viajes no está incluido en la matrícula.

N 111 **Cocina. Iniciación y continuación**

Profesora: Elena Iglesias

La cocina, como espacio relacionado con la creación, con la salud y con el disfrute, está tomando una gran importancia a lo largo de los últimos años. En el taller que ahora os presentamos aprenderemos a elaborar:

platos de entremeses y postres para fechas navideñas y festivas, cocina casera con elaboraciones sencillas, platos de carnes, pescados, repostería para elaborar de forma rápida...

PRÁCTICAS Y ACTIVIDADES SALUDABLES

112 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.

N 113 **Pilates restaurativo**

Profesora: Silvia Diezhandino

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

114 Yoga

Profesorado: Emilia de la Hera y Margarita Zamora

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

115 Yoga intermedio

N

Profesora: Emilia de la Hera

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

116 Yoga con silla

Profesora: Margarita Zamora

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

117 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.

118 Eutonía

Profesora: Ana Arijá

La eutonía fue desarrollada por Gerda Alexander a partir de los años 40 de S. XX. La palabra Eutonía viene del griego eu = buen, armonioso, justo y del latín tonos = tono, tensión.

Fue creada para expresar la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante y ajustada a la situación o la acción que se va a vivir. La eutonía hace referencia a un equilibrio del tono, bien muscular, neurovegetativo o psíquico, y persigue gestionar el tono desde el reposo absoluto al empleo máximo de la fuerza. Forma parte de las técnicas de origen occidental para facilitar y poder alcanzar una conciencia más profunda, unificando la realidad corporal y espiritual de la persona.

Beneficios de la eutonía.

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

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

Debido a nuestra actividad diaria, mantenemos posturas durante tiempos prolongados y normalmente utilizando más fuerza de la necesaria, lo que nos lleva a tener un tono muscular más alto de lo necesario, creando tensiones y contracturas musculares. Si este tipo de actividad se mantiene en el tiempo, hace que ese tono muscular, alto, se mantenga en nuestro cuerpo. Por otro lado, también aprenderemos a prevenir todo tipo de tensiones y lesiones de la espalda.

119 TaiChi Chuan

Profesora: M^a José López

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

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

120 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.

121 Bailes en línea

Profesora: Charo Andrés

Ven a bailar; te permitirá romper el aislamiento en que vivimos y relacionarte con las demás personas de forma lúdica y divertida. También despertará tu imaginación y creatividad, y te ayudará a adquirir unos hábitos de vida saludables.

A través del curso aprenderás las estructuras básicas y musicalidad necesarias para poder bailar distintos ritmos, desde los latinos más de moda (salsa, cumbia, chachachá, bachata, etc.) a ritmos clásicos (vals, pasodoble, swing, sevillanas). Se trabaja mediante coreos de baile en línea, no necesitas pareja.

122 Escuela de Ajedrez

Profesor: Pedro Diez

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

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

N 123 Iniciación a la astronomía

Profesora: Alicia Capetillo

Orientación, conocimiento del cielo nocturno a través de la Astronomía de posición, evolución estelar, Astronomía galáctica, extragaláctica, impacto medioambiental y Astronomía, son algunos de los puntos que trataremos, mediante diversas actividades, prácticas y observaciones astronómicas.

Analizaremos y nos prepararemos para un evento singular: un eclipse solar que tendrá su máximo de visibilidad (franja de totalidad) desde tierras palentinas y se producirá a medio plazo.

Curso dirigido al público general y a profesores de distintas enseñanzas.

N 124 Ciencia en nuestra vida cotidiana

Profesora: María Antonia Pardo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *El mundo y la vida que nos rodea*

Todo lo que ocurre en nuestra vida diaria tiene que ver con la CIENCIA en todas sus versiones. Lo actual, lo pasado y lo que está por venir.

Nos interesaremos por ello: lo material, lo intangible, lo que tiene vida y lo inanimado.

125 Elaboración de productos naturales y plantas medicinales

Profesora: Julia Galindo

Las reservas de la biosfera son mucho más que lugares. 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, de caléndula, de Argán...

Mezclas con aceites esenciales como el aceite esencial de Lavanda, aceite esencial de Romero, Aceite esencial de Limón...

Y un conocimiento más detallado de las plantas medicinales más comunes en nuestro entorno, sus propiedades, modos de aplicación y uso (recetario de infusiones, decocciones...). Para el conocimiento e identificación de las plantas medicinales nos apoyaremos en salidas a las zonas verdes de la ciudad de Palencia como el monte El Viejo, caminos del Canal, ...

126 Reservas de la biosfera española 2: ¿qué tienen de especial?

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Reservas de la biosfera españolas 1: ¿qué tienen de especial?*

"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.

La Red Española de Reservas de la Biosfera comprende 53 reservas y están distribuidas por 15 de las 17 comunidades autónomas y tres de ellas son transfronterizas, de las cuales una es intercontinental. Ocupan el 11% de nuestro territorio y en ellas viven más de dos millones de personas. Representan una gran diversidad de paisajes y ecosistemas como: alta y media montaña, dehesas, estuarios, ríos, deltas, llanuras, zonas semidesérticas e islas.

Para este curso continuaremos con las Reservas de la Biosfera de Castilla y León y conoceremos las tres primeras reservas de la biosfera que abrieron la puerta en nuestro país y marcaron el camino a seguir, las primeras reservas de la biosfera que entraron oficialmente en el listado de la ONU: la Sierra de Gázalema (Cádiz), la Ordesa-Viñamala (Huesca) y el Montseny (Barcelona-Girona).

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

127 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.

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..

128 Los bosques de Castilla y León. Árboles singulares 2

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *los bosques de castilla y león. Árboles singulares 1*

Continuamos con el proyecto orientado a descubrir el patrimonio natural de Castilla y León a través de sus bosques.

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

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

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

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

129 Por orden alfabético los bosques españoles 2: Encinares y Dehesas, Fresnedas, Hayedos, Laurisilva, Melojares, ... y Tilares

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2022-2023 estaba matriculado en: *Por orden alfabético los bosques españoles 1: Abedulares, Abetales, Acebedas, Castañares.*

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 encontrarse unas 40 muestras diferentes (hayedos, encinares, alcornoques, 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.

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.” (Joaquín Araujo)

Durante este curso avanzaremos en nuestro alfabeto nombrando algunos de los mejores bosques españoles. Y este año lo hacemos desde la letra E:

1. Encinares y Dehesas. Jerez de los Caballeros. Badajoz.
2. Fresnedas. Riofrío. Segovia
3. Hayedos. Hayedo de Irati, Navarra. Hayedo de Ordesa, Huesca
4. Laurisilva. Garajonay. La Gomera.
5. Madroñales. Sierra Norte de Sevilla, Bosque de las Vi-luercas. Cáceres
6. Melojares, melojar. Sierra de San Vicente. Toledo
7. Tejera. Tejedas del Sueve (Asturias).
8. Tílares, Tílar, Hoz de Beteta Cuenca

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.

130 El mundo de los Jardines 2: estudio y disfrute de los jardines españoles

Profesora: Julia Galindo

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *El mundo de los jardines 1*

Continuamos con el estudio y disfrute de los jardines, pero con una mirada más amplia a la variedad de jardines de la península, archipiélagos y europeos.

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.

Para este curso, 9 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. Jardín de Aclimatación de la Orotava en Tenerife, el segundo jardín botánico más antiguo de España.
8. Los Jardines del Palacio de Versalles.
9. Real Jardín Botánico de Kew, Londres.

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.

131 Iniciación a la observación de las aves

Profesora: Alicia Bello

¿Te has fijado en cuántos pájaros distintos vemos, simplemente en un pequeño paseo yendo a por el pan? Este curso está dirigido a todas las personas amantes de la naturaleza que en sus salidas por el campo o los parques de la ciudad deseen sentir el placer que supone observar e identificar las aves, aprendiendo a distinguir gorriones, tarabillas, aviones, garzas, búhos o aguiluchos. Es una actividad saludable, pues combina el ejercicio físico con el intelectual. Solamente tiene un efecto secundario: crea adicción.

Las clases teóricas se complementarán con salidas de campo en fin de semana a lo largo del año a diferentes enclaves de la península ibérica con interés ornitológico.

Los gastos derivados de las excursiones no se incluyen en la matrícula del curso.

132 Enclaves naturales para la observación de las aves

Profesor: Antonio Herrero

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

Horario y planificación:

Se realizarán un total 8 sesiones teóricas, un jueves de cada mes (de octubre a mayo) en horario de 19:00 a 20:30.

Las clases teóricas se complementarán con salidas de campo en fin de semana a lo largo del año a diferentes enclaves de la península ibérica con interés ornitológico. Los gastos derivados de las excursiones no se incluyen en la matrícula del curso.

N 133 Tiempo, meteorología y cambio climático o cómo entender y predecir el tiempo 1

Profesor: Enrique Rodríguez

A través de la meteorología y climatología, aprenderemos a estudiar el día a día de la atmósfera, a predecir fenómenos como las tormentas, las lluvias o los cambios de temperatura, a pronosticar el tiempo y comprender fenómenos extremos como huracanes, tifones, gotas frías o sequías. Descubriremos cómo se estudian los cambios estacionales, las tendencias climáticas y las influencias globales, y nos ayudarán a entender cómo funciona la atmósfera y cómo el clima puede afectar a nuestras vidas: desde la ropa que usamos hasta los cultivos que cultivamos, todo

ello con lo último en tecnología, sin perder de vista el valor de los métodos tradicionales de pronóstico meteorológico como las Cabañuelas o el mismo refranero castellano.

134 Roca y hielo, los orígenes de la Montaña Palentina

Profesor: Enrique Rodríguez

La geología y la geomorfología son los componentes fundamentales que dan forma y carácter a la superficie de nuestro planeta, desde los serpenteantes ríos encajados en profundos cañones a los acantilados, las extensas llanuras y las majestuosas montañas. Montañas que fueron talladas por las grandes masas de hielo que tiempo atrás ocupaban nuestras cumbres y que, con su acción y evolución, excavaron, tallaron y transformaron nuestros paisajes en procesos que dieron lugar a los paisajes que contemplamos hoy.

En esta asignatura, eminentemente práctica, recorreremos y estudiaremos los procesos que tallaron nuestra montaña palentina y analizaremos las “huellas” de aquellos procesos sobre nuestros paisajes, para lo que se realizarán varias salidas de campo a nuestra montaña.

135 Sociedad y medio ambiente, entendiendo el medio en el que vivimos

Profesor: Enrique Rodríguez

R Plaza reservada para alumnado que en el curso 2023-2024 estaba matriculado en: *Climatología y Cambio Climático*

En esta asignatura, exploraremos la interrelación crítica entre las sociedades humanas y el medio ambiente. Analizaremos cómo las actividades humanas impactan los ecosistemas y cómo, a su vez, el entorno natural influye en el desarrollo social, económico e histórico.

A través de estudios de casos entenderemos cómo aspectos como el clima, la geología, la fauna, la flora dan forma a las sociedades en las que vivimos y cómo estas da forma al mundo en el que vivimos, sus consecuencias mutuas, comprendiendo los procesos naturales que día a día se producen en nuestro entorno.

TECNOLOGÍAS PARA LA VIDA COTIDIANA

136 Iniciación a la informática: Windows 10

Profesora: María Antonia Pardo

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

N 137 Aprende a utilizar tu smartphone android (básico / iniciación)

Profesora: Cristina García

¿No terminas de entender tu smartphone o recientemente cambiaste de terminal y te encuentras perdido/a? Este curso es ideal para ti. Nos familiarizaremos con las funciones básicas del sistema Android, las aplicaciones más útiles, siendo capaces de usar nuestro marphone de forma autónoma y segura en nuestra vida diaria.

138 Sácale provecho a tu smartphone android

Profesorado: Cristina García y Enrique Rodríguez

Los smartphones de hoy en día son dispositivos increíblemente versátiles y potentes, sin embargo, la mayoría

de las personas solo utilizan una pequeña fracción de sus capacidades. Este curso tiene como objetivo precisamente eso: ayudarte a descubrir todo el potencial que tu dispositivo esconde, para hacernos la vida mucho más fácil. A través de un aprendizaje práctico podrás dominar aplicaciones útiles y productivas, trámites online, personalizar tu dispositivo a tu gusto, optimizar su rendimiento, mejorar tu seguridad y privacidad, app de inteligencia artificial, y mucho más.

139 Internet para tod@s

Profesora: María Antonia Pardo

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

Todo ello con prácticas asequibles para cualquier persona interesada.

140 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 y recursos: explorador de windows, correo electrónico, almacenamiento en la nube, certificado digital, redes sociales y más.

141 Reduciendo la brecha digital: Informática a tu alcance

Profesora: Cristina García

Este programa de formación está dirigido a usuarios que necesitan iniciarse o afianzar sus conocimientos a nivel de usuario en el campo de la informática. Contenidos generales: el entorno de Windows 10 y sus aplicaciones, Internet como herramienta de búsqueda, comunicación y apoyo en nuestras tareas cotidianas, y una panorámica de las Redes Sociales en la actualidad.

142 Guía para usuarios en internet

Profesora: Cristina García

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

trámites y gestiones para agilizar los procesos administrativos (certificado electrónico, DNIe y Sistema CI@ve). Conoceremos los protocolos comerciales más comunes, familiarizándonos con la banca online, los distintos métodos de pago en Internet. Buscar, comparar y comprar en claves de consumo responsable y seguro, para evitar malas experiencias. Además de adentrarnos en el campo de la inteligencia artificial (IA), lo que es posible (y lo que no) hacer con IA, y cómo afecta a nuestras vidas. Estas son algunas de las pautas a desarrollar para convertirnos en usuarios digitales responsables.

143 Iniciación al diseño gráfico

Profesora: Mónica de Íscar

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

CURSOS HORARIOS

TABLAS PRECIOS

CULTURAYSOCIEDAD 20242025

	CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
	1 EnClave de cultura	M-J	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 60€ - Dic. 48€	
	2 Mejorar la ortografía, escribir bien	X	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 50€ - Dic. 40€	
N	3 Geografía del mundo: Brasil "Tierra de vibrante diversidad, riqueza cultural y exuberante naturaleza"	X	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
N	4 Historia de las Mujeres "Dorotea Santos" El jardín de Safo- Sembrando feminismo	J	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	DC
	5 Desayunos con la actualidad	J	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
	6 Filosofía para andar por casa - El arte de vivir	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
N	7 Curso de Cultura Europea: Turquía	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
N	8 Un rincón de Francia: Borgoña y Franco- Condado	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	

LITERATURA 20242025

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
9 Club de lectura	L	20:00 a 21:30 (3 sesiones/mes)	Sede UPP	Sept. 72€- Dic. 53€
10 Club de lectura "Casa Poblada"	X	19:00 a 20:30 (1 sesión/mes)	Sede UPP	68€ (Pago único)
11 Club de lectura de poesía	M	11:30 a 13:00 2 sesiones al mes	Sede UPP	78€ (Pago único)
12 Taller Literario	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
13 Taller de Escritura Creativa	M	19:00 a 20:30	Sede UPP	101€ (Pago único)

DC

DC

APRENDIZAJE DE LENGUAS 20242025

ESPAÑOL PARA EXTRANJEROS

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
14 Español para personas extranjeras	X	11:00 a 12:30	Sede UPP	74€ Gratuito personas sin recursos

INGLES

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
15 English step one: A1 morning	M-J	10:30 a 11:45	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
English step one: A1 evening	M-J	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
16 English step two: A2 morning	L-X	11:45 a 13:00	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
English step two: A2 evening	M-J	18:45 a 20:00	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
17 English step three: A2+ morning	L-X	10:30 a 11:45	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
English step three: A2+ evening	L-X	18:45 a 20:00	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
18 English step four: B1 morning	M-J	11:45 a 13:00	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
English step four: B1 evening	L-X	20:15 a 21:30	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€

DC

DC

DC

DC

19	English step four: B1+ evening	L-X	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
20	English conversation: B1+	V	10:30 a 12:30	Sede UPP	Sept. 92€ - Dic. 62€
21	English for travelling: A2	L	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
22	Let's talk!: B2	L	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
23	English book club: B1 y B2 (8 sesiones octubre-mayo) 16 octubre, 20 noviembre, 18 diciembre, 15 enero, 19 febrero, 19 marzo, 9 abril, 21 mayo	X	13:00 a 14:00	Sede UPP	71€ (Pago único)

FRANCÉS

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
24	Francés 1. Premiers pas (primeros pasos)	M-J	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
25	Francés 2. Un peu mieux (un poco mejor)	L-X	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
26	Francés 3. Je me débrouille (me apaño)	L-X	18:45 a 20:00	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
27	Taller de conversacion 1: je me lance (me lanzo)	M-J	18:30 a 19:45	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€
28	Taller de conversacion 2: un brin de causette (charlando)	M-J	20:00 a 21:15	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 80€

ITALIANO

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
29	Vieni in Italia con me	M	18:30 a 19:45	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 51€
30	Continuiamo	M	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 51€
31	Ancora un po´	L	17:15 a 18:30	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 51€
32	Chiacchieriamo	L	18:30 a 19:45	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 51€

ALEMÁN

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
33 Alemán Nivel 1	X	17:00 a 18:15	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 51€
Alemán Nivel 2	X	18:15 a 19:30	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 51€
Alemán Nivel 3	X	19:30 a 20:45	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 51€

ARTEHISTORIA 20242025

ARTE

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
34 Iniciación al Arte Universal 1: de la Prehistoria a la Edad Media	J	17:15 a 18:45	Museo de Palencia	Sept. 77€ - Dic. 56€
35 Iniciación al Arte Universal 2: desde la Edad Moderna hasta la Ilustración	M	17:15 a 18:45	Museo de Palencia	Sept. 77€ - Dic. 56€
36 iniciación al Arte Universal 3: desde los caprichos de Goya hasta los delirios pictóricos de Salvador Dalí	J	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N 37 Historia de la Pintura: de Caravaggio a Goya y Turner	L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
38 Obras maestras del Arte Universal	X	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N 39 Patrimonio en Palencia: elaborando rutas e itinerarios para que nuestra ciudad sea un referente. Convirtiéndonos en guías	L	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N 40 Patrimonio en Palencia: descubriendo nuestra ciudad medieval. Desde la Pallantia romana a los conventos renacentistas	L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N 41 Arqueología de la mirada o descubriendo una obra de museo	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€

N	42	Maestros del Arte Español en los Museos	J	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	43	Mi pasión del mes. Continuemos. Contenidos artísticos para disfrutar del año	M	19:15 a 20:45	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	44	Grandes mujeres artistas: completemos la Historia del Arte	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
HISTORIA						
CURSO		DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
N	45	Caminos de Peregrinación en España. Camino Lebaniego del Norte (Santander-Santo Toribio)	M	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	46	Paso a paso: itinerarios culturales en España 2	M	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	47	Mis ilustres palentinos: paisanos que han hecho historia	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	48	Catedrales de Castilla y León: los 12 tesoros	L	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	49	Personajes de leyenda: Reyes, Reinas y Validos, Reformadores, Mistic@s y artistas del Siglo XVII en Europa	X	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	50	Personajes de leyenda: los protagonistas de una nueva Europa (continuamos en el siglo XVII)	M	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	51	Arqueología medieval: de la caída del Imperio Romano a los terrores del año 1000	M	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	52	Culturas artísticas: las mil y una maravillas de la Historia y del Arte	J	11:30 a 13:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	53	Monografías de Historia a través del cine: grandes acontecimientos del siglo XX	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€

N	54	Historia Contemporanea: el Siglo XX, nuevas miradas para conocerlo	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	55	Los mejores interpretes de la historia del cine (*) duración hasta el 30 de Abril	M	18:30 a 20:30	Biblioteca Pública	101€ (Pago único)
	56	Grandes directores de la historia del cine (*) duración hasta el 30 de Abril	X	18:30 a 20:30	Biblioteca Pública	101€ (Pago único)

CREATIVIDAD ARTÍSTICA 2024/2025

ARTES ESCÉNICAS

CURSO		DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
57	Escuela de Teatro y cortometrajes	L-X	17:30 a 19:30	Sede UPP	Sept. 85€ - Dic. 60€
58	Escuela de magia el Mago Zen (continuación)	M	17:30 a 18:30	Sede UPP	92€ (Pago único)
N	Escuela de magia el Mago Zen (iniciación)	M	10:30 a 11:30	Sede UPP	92€ (Pago único)

FOTOGRAFÍA

BLOQUE 1: MANEJO DE CÁMARA DIGITAL

CURSO		DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
59	Maneja tu cámara reflex: Iniciación	L	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
60	Maneja tu cámara reflex: Continuación	M	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
61	Taller de iluminación	V	18:00 a 19:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
N	62	Fotografía con teléfono móvil. Iniciación	L	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
			L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€

N	63	Fotografía con teléfono móvil. Continuación	J	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
BLOQUE 2: ESTÉTICA Y COMPOSICIÓN							
		CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
	64	El reto fotográfico semanal	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	DC
			X	19:30 a 21:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
	65	Educando la mirada	X	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	DC
N	66	El pulso de la tierra. Imagen y territorio	L	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
BLOQUE 3: PROCESADO DIGITAL							
		CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
N	67	¿Qué le puedo aportar a mi fotografía?	M	19:30 a 21:00	ONLINE	Sept. 77€ - Dic. 56€	OL
BLOQUE 4: FOTOFRAFÍA QUÍMICA							
		CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
N	68	Imagen orgánica. Taller de experimentación con técnicas fotográficas antiguas y no convencionales. Iniciación	V	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€	
ARTES PLÁSTICAS							
		CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
	69	Taller de pintura (Tello de la Vega)	L-X	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 118€ - Dic. 90€	
			L-X	18:00 a 20:00			
			L-X	20:00 a 22:00			
		Taller de pintura (Mercedes Albillo)	M-J	10:00 a 12:00			
			M-J	17:00 a 19:00			
			M-J	19:00 a 21:00			

70	Taller de dibujo y análisis de la forma. Garabatos y detalles	M-J	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 89€ - Dic. 68€
71	Taller de escultura y talla de madera	M	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 95€ - Dic. 66€

TEXTILES

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
72	Arte textil-bordado contemporáneo	L	18:45 a 20:45	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 59€
N 73	Enredarte con bolillos	X	18:30 a 20:30	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 59€
74	Creación tapices y alfombras	M	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 59€
75	Tejido con 2 agujas	J	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
76	Engánchate al crochet	L	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
N		M	20:00 a 21:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
77	Costura creativa	M	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 54€
		M	18:45 a 20:45	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 59€

ARTES APLICADAS

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
78	Artesanía del cuero	M	18:15 a 21:15	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 59€
		J	17:00 a 20:00	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 59€
79	Esmaltes al fuego	X	18:00 a 21:00	Sede UPP	Sept. 107€ - Dic. 80€
80	Restauración creativa	L	17:00 a 20:00	Sede UPP	Sept. 188€ - Dic. 143€
		M	19:00 a 21:00		
81	Restauración de antigüedades	M-J	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 122€ - Dic. 87€
		L	10:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 84€
		X	10:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 113€ - Dic. 84€
		X	18:00 a 21:00	Sede UPP	Sept. 104€ - Dic. 77€

	82	Restauración de estilo shabby chic y vintage	M	16:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 92€ - Dic. 71€
N	83	Iniciación al Tiffany y la vidriera artística	J	18:00 a 20:00	Sede UPP	Sept. 82€ - Dic. 59€
	84	Joyería artística	L	17:30 a 20:30	Sede UPP	Sept. 107€ - Dic. 79€

ARTES DEL LIBRO

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
85	Encuadernación clásica, artística y conceptual	L-X	19:30 a 21:00	Sede UPP Sept. 93€ - Dic. 70€
86	Caligrafía artística: del trazo al concepto	M	19:00 a 20:30	Sede UPP Sept. 66€ - Dic. 46€

ESCUELA DE MÚSICA 2024/2025

MUSICA TRADICIONAL

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
87	Dulzaina y caja	L-J	19:00 a 21:00 (en fracciones de 1 hora)	Colegio público Pan y Guindas Sept. 97€ - Dic. 69€
88	Coro de ronda	L V	19:00 a 20:30 16:45 a 18:15	Sede UPP Sept. 93€ - Dic. 68€

MUSICA ACTUAL

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
N 89	Producción de música electrónica y DJ. Iniciación e intermedio	M	19:30 a 21:30	Sede UPP Sept. 93€ - Dic. 68€
N 90	Guitarra española Iniciación	M	18:00 a 19:15	Sede UPP Sept. 93€ - Dic. 68€
	Guitarra española nivel 1	L	16:30 a 17:45	Sede UPP Sept. 93€ - Dic. 68€
	Guitarra española nivel 2	L	17:45 a 19:00	Sede UPP Sept. 93€ - Dic. 68€
	Guitarra española nivel 3	M	16:30 a 17:45	Sede UPP Sept. 93€ - Dic. 68€

N	91	Guitarra eléctrica Iniciación	M	19:30 a 20:45	Sede UPP	Sept. 93€ - Dic. 68€
		Guitarra eléctrica nivel 1	V	18:15 a 19:30	Sede UPP	Sept. 93€ - Dic. 68€
		Guitarra eléctrica nivel 2	V	19:30 a 20:45	Sede UPP	Sept. 93€ - Dic. 68€
	92	Aula de jazz, combo e improvisaciones	X	16:30 a 18:00 nivel básico/medio	Sede UPP	Sept. 99€ - Dic. 74€
				18:00 a 19:30 nivel avanzado		
				19:30 a 21:00 nivel básico/medio		
	93	Aula de Rock: laboratorio de interpretación y composición rock/pop	J	18:00 a 19:30	Sede UPP	Sept. 99€ - Dic. 74€
	94	Percusión de ritmos étnicos (3 niveles)	J	16:30 a 17:45 Nivel 1	Sede UPP	Sept. 93€ - Dic. 68€
				19:30 a 20:45 Nivel 2		
				20:45 a 22:00 Nivel 3		
	95	Taller de canto (Canciones de todos los estilos)	V	17:00 a 18:30 (Avanzado)	Sede UPP	Sept. 109€ - Dic. 66€
			V	18:30 a 20:00 (Iniciación)	Sede UPP	Sept. 109€ - Dic. 66€
	96	Canta tus canciones favoritas	M	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 109€ - Dic. 66€

SALUDYBIENESTAR 20242025

DESARROLLO PERSONAL

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO		
97		La psicología que nos ayuda	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
98		Autoestima: el arte de aceptarse	M	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€

	99	Ejercita la memoria	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	100	Claves para mejorar la memoria	L	17:30 a 19:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	101	Memoria, atención, juego y humor	J	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N			M	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	102	La escuela de comunicación afectiva	X	10:30 a 12:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	103	Mindfulness: una herramienta para gestionar el estrés	M	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	104	Taller de inteligencias múltiples	X	10:00 a 11:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€

LA CULTURA DE LOS ALIMENTOS

	CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
N	105	Conociendo España y sus peculiaridades	M	17:00 a 18:30	Sede UPP Sept. 77€ - Dic. 56€
N	106	Alimentos a examen y seguridad alimentaria	M	18:30 a 20:00	Sede UPP Sept. 77€ - Dic. 56€
	107	Alimentos a examen	X	17:00 a 18:30	Sede UPP Sept. 77€ - Dic. 56€
N	108	Higiene, seguridad alimentaria y ciencia	J	11:30 a 13:00	Sede UPP Sept. 77€ - Dic. 56€
	109	Cultura vitivinícola: conocer la vid y el vino *Preferencia alumnos nuevos	L	11:30 a 13:00	Sede UPP 95€ (Pago único)
	110	Gastronomía de Palencia *Preferencia alumnos nuevos	M	10:30 a 12:00	Sede UPP 95€ (Pago único)
N	111	Cocina	M	17:00 a 19:30	Centro La Salle Managua Sept. 104€ - Dic. 71€
N		Cocina continuación	X	17:00 a 19:30	Centro La Salle Managua Sept. 104€ - Dic. 71€

PRÁCTICAS Y ACTIVIDADES SALUDABLES

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
112 Pilates matwork (suelo)	L	19:15 a 20:30	Aula de Mayores "La Puebla"	Sept. 72€ - Dic. 54€	
	J	19:30 a 20:45	Aula de Mayores "La Puebla"	Sept. 72€ - Dic. 54€	
	X	19:30 a 20:45	Aula de Mayores "San Juanillo"	Sept. 72€ - Dic. 54€	
	X	16:30 a 17:45	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 54€	
113 Pilates restaurativo	L	18:00 a 19:15	Aula de Mayores "La Puebla"	Sept. 72€ - Dic. 54€	
	X	12:15 a 13:30	Sede UPP	Sept. 72€ - Dic. 54€	
114 Yoga (Emilia de la Hera)	M-J	11:45 a 13:15	Sede UPP	Sept. 105€ - Dic. 72€	
	L-X	18:30 a 20:00			
	M-J	18:30 a 20:00			
	M-J	20:30 a 22:00			
	Yoga (Margarita Zamora)	L	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 105€ - Dic. 72€
		X	10:30 a 12:00		
		X-V	12:00 a 13:30		
		M-J	10:30 a 12:00		
115 Yoga intermedio (Emilia de la Hera)	L-X	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 105€ - Dic. 72€	
	M-J	10:00 A 11:30	Sede UPP	Sept. 105€ - Dic. 72€	
116 Yoga con silla	M	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 56€	
117 Yoga y meditación	L-X	19:00 a 20:30	C.P. Primaria Sofía Tartilán	Sept. 105€ - Dic. 72€	
118 Eutonía	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 56€	
119 TaiChi Chuan	X	20:15 a 21:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 56€	

120	Zumba	V	19:00 a 20:00	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 56€
121	Bailes en línea	V	18:00 A 19:00		Sept. 74€ - Dic. 56€
122	Escuela de ajedrez	J	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 74€ - Dic. 56€

CIENCIAS Y MEDIO AMBIENTE 2024/2025

	CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO	
N	123	Iniciación a la astronomía	X	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	124	Ciencia en nuestra vida cotidiana	X	18:30 a 20:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	125	Elaboración de productos naturales y plantas medicinales	X	10:00 a 11:30	Sede UPP	Sept. 93€ - Dic. 68€
	126	Reservas de la Biosfera Española 2: ¿Qué tienen de especial?	X	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	127	Mes a mes, las plantas de nuestras zonas verdes de Palencia	X	11:30 a 13:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	128	Los bosques de Castilla y León. Árboles singulares 2	J	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	129	Por orden alfabético los bosques españoles 2: encinares y dehesas, fresnedas, hayedos, laurisilva, melojares, ...y tilares	M	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	130	El mundo de los jardines 2: estudio y disfrute de los jardines españoles	M	17:15 a 18:45	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	131	Iniciación a la observación de las aves	L	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
	132	Enclaves naturales para la observación de las aves: 8 sesiones teóricas más salidas	J	19:00 a 20:00	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	133	Tiempo, meteorología y cambio climático o cómo entender y predecir el tiempo 1	J	18:45 a 20:15	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	134	Roca y hielo, los orígenes de la Montaña Palentina	M	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€
N	135	Sociedad y Medio Ambiente, entendiendo el medio en el que vivimos	J	11:00 a 12:30	Sede UPP	Sept. 77€ - Dic. 56€

TECNOLOGÍAS PARA LA VIDA COTIDIANA 2024 2025

CURSO	DÍAS	HORARIO	LUGAR	PRECIO
136 Iniciación a la informática: Windows 10	M	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
	X	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
N 137 Aprende a utilizar tu smartphone Android (básico / iniciación)	M	12:00 a 13:30	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
138 Sácale provecho a tu smartphone Android (Cristina García) Sácale provecho a tu smartphone Android (Enrique Rodríguez)	L	17:00 a 18:30	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
	X	19:00 a 20:30	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
139 Internet para tod@s	M	12:00 a 14:00	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
	X	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
140 Informática con tu PC: Sácale partido a tu portátil	M	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
141 Reduciendo la brecha digital: Informática a tu alcance	M	18:30 a 20:30	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
	X	17:00 a 19:00	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
142 Guía para usuarios en internet	L	18:30 a 20:30	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€
143 Iniciación al diseño gráfico	J	10:00 a 12:00	Sede UPP	Sept. 88€ - Dic. 62€

NORMAS Y CONDICIONES PARA LA MATRICULACIÓN

www.univpalencia.org

HORARIO:

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



**Universidad Popular
de Palencia**
Rey Alfonso VIII

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

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

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

■ **MATRICULACIÓN ON LINE en univpalencia.org**

Del 3 al 12 de septiembre

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

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

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

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

■ MATRICULACIÓN PRESENCIAL

FASE 1: Del 9 al 12 de septiembre

TODOS LOS CURSOS Y TALLERES QUE APARECEN EN LA OFERTA

Condiciones

- El importe total del curso **se fraccionará en dos pagos**: uno durante el mes de octubre y el otro en el mes de enero. El no pago durante este periodo supondrá la pérdida de plaza en el mes de enero de 2025. La matrícula en un curso lo es por el curso completo. El hecho de dividir el pago de la matrícula en dos plazos tiene como único objetivo facilitar el abono del mismo.
 - Las personas que se matriculen en el mes de enero deberán abonar la cantidad que figura en el primer pago de septiembre.
 - El pago del importe de cada curso se efectuará mediante domiciliación bancaria, por lo que será necesario facilitar, en el momento de la realización de la matrícula, un número de cuenta bancaria y el DNI.
 - En las matrículas realizadas durante la 1ª fase no se tendrá en cuenta el orden de inscripción. La asignación de plazas se llevará a cabo de forma aleatoria.
 - No estará permitida la matriculación de una misma persona en cursos o talleres con incompatibilidad horaria, ni la matriculación de una misma persona en diferentes horarios de un mismo curso o taller.
- Sólo en casos excepcionales (aquellos cursos en los que las solicitudes de matrículas excedan a las plazas disponibles) se procederá a un **sorteo**. Los listados de persona excluidas se harán públicos el día **17 de septiembre**.
 - Los archivos con información del alumnado se incorporan a ficheros y tratamientos de los que es responsable la 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.
 - Con la formalización de la matrícula, el alumno/a autoriza a publicar sus datos en la web y en el tablón de anuncios del centro, en el caso de que aparezca en la lista de excluidos.
 - Tienen la plaza garantizada, sólo durante la 1ª fase y en el caso de formalizar la matrícula en este plazo (de no hacerlo se entenderá que renuncian a la misma), las personas que en 2023-2024 han estado matriculadas en los cursos con reserva indicados con **R**

FASE 2: (presencial) **Del Del 18 al 23 de septiembre**

• CONTINUACIÓN DE MATRÍCULA.

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

Dirección:

Universidad Popular de Palencia

Calle Padilla s/n. 34003 Palencia.

Teléfono: 979 702 604

www.univpalencia.org

univpalencia@gmail.com

BAJA EN CURSOS

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

REVISIÓN DATOS MATRÍCULA

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

Las clases darán comienzo el día **3 de octubre**

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

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

CURSO ESCOLAR 2024 2025

septiembre 2024

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

octubre 2024

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

noviembre 2024

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

diciembre 2024

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

enero 2025

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

febrero 2025

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

marzo 2025

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

abril 2025

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

mayo 2025

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

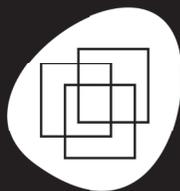
junio 2025

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

- Primera fase de matriculaciones. (Internet)*. Del 3 al 12 de septiembre.
- Primera fase de matriculaciones. (Presencial)*. Del 9 al 12 de septiembre.
- Publicación de listados de personas excluidas. 17 de septiembre.
- Segunda fase de matriculaciones. (Presencial). Del 18 al 23 de septiembre.
- Inicio de curso 3 de octubre Finalización de clases 4 de junio
- Semana cultural (Carnaval) Del 4 al 7 de marzo.
- Días no lectivos. Fines de semana, festivos (31 octubre, 1 noviembre, 6 y 9 diciembre, 3 de febrero, 3 de marzo, 23 de abril, 1 de mayo), vacaciones de Navidad (del 21 diciembre al 7 enero) y Semana Santa (del 12 al 22 de abril).

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

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



**Universidad Popular
de Palencia**

Rey Alfonso VIII

Universidad Popular de Palencia

Premio Nacional de Educación de Personas Adultas Miguel Hernández

Medalla al Mérito Social Penitenciario

PATROCINADORES



**Ayuntamiento
de Palencia**



**Diputación
DE PALENCIA**



**Junta de
Castilla y León**

COLABORADORES

UVa

**PA-
LEN
CIA**



Biblioteca
Pública de Palencia



**FUNDACIÓN DÍAZ GANEJA
PALENCIA**

**MUSEO DE
PALENCIA**

La★Salle
Managua
Palencia