



Programa de actividades

Centro de SANTANDER

Curso 2016 - 2017

INFORMACIÓN GENERAL

SALUDO



Modesto Chato de los Bueys
Presidente de UNATE

Aún siguen en nuestros oídos los sonos y melodías de las fiestas veraniegas y nuestro cuerpo siente el calor del sol y la brisa del mar, cuando nos proponemos retomar las actividades que nos ocuparán durante el curso 2016-2017.

Hemos disfrutado de un merecido y reconfortable descanso, de forma que iniciamos con ilusión y renovados ánimos el nuevo curso. Curso al que añadimos un número más y ya será el 39. Pero no solo añadimos días y meses a nuestro programa, sino que le vamos llenando de más contenidos, más posibilidades de acción y, en definitiva, de más vida saludable. Esto, en verdad, es lo que nos preocupa a todos cuantos componemos la gran familia de UNATE.

Si analizáis detenidamente la oferta que os hacemos con este programa para el curso 2016-2017, el 39 de nuestra historia, podéis comprobar cuanto os digo y que es y ha sido el objetivo final de UNATE. Por otra parte, este curso tiene un estímulo complementario: el próximo curso 2017-2018 será el curso nº 40 y queremos prepararlo desde ahora mismo, con todo el esplendor y detalle que este acontecimiento representa. 40 Aniversario y programa especial conmemorativo, de recuerdo a tantos como han llenado las aulas durante estos años, como profesores, directivos y alumnos, sin olvidar al personal administrativo. Un recuerdo de agradecimiento y estímulo para seguir. La ciudad de Santander y toda Cantabria deben conocer quiénes somos, qué hacemos y a dónde nos dirigimos.

Sintiendo ya esos aires de fiesta y aniversario, os animo a participar y llenar vuestro tiempo con las actividades que en este programa os presentamos.

Con un muy cordial saludo.

Con el patrocinio:



Con la colaboración de:



REQUISITOS PARA MATRÍCULA

EDAD SUPERIOR A LOS 50 AÑOS

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

FOTOGRAFÍA TAMAÑO CARNET
D.N.I.
DATOS PERSONALES
CERTIFICADO MÉDICO (Act. física)

PLAZO DE FORMALIZACIÓN DE MATRÍCULA

DEL 1 AL 9 DE SEPTIEMBRE:

Para antiguos socios y alumnos, en cualquier actividad del programa ofertado, siempre y cuando queden plazas no cerradas en el mes de junio.
Entregar justificante de ingreso (abono bancario) en 5 días máximo y siempre antes del 9 de septiembre.

DEL 12 AL 30 DE SEPTIEMBRE:

Nuevas matrículas y público en general.
Entregar justificante de ingreso (abono bancario) en 5 días máximo y siempre antes del 30 de septiembre.

CUOTAS ASOCIACIÓN

INDIVIDUAL: 60 € anuales

MATRIMONIOS: 90 € anuales

LAS CUOTAS DE SOCIOS NO SON REEMBOLSABLES

BECAS

UNATE, en colaboración con el Excmo. Ayto. de Santander, concede becas para Dinámica Ocupacional, Salud y Mantenimiento Físico o Estudios e Investigación.

Beneficiarios: Residir en Santander - Tener una edad superior a los 60 años - Pensión máxima 750€/mensuales.

Documentación: Certificado de la beca facilitado en la Concejalía de Familia y Servicios Sociales del Ayuntamiento de Santander - Fotocopia de DNI - Certificado de pensión mensual - UNATE podrá solicitar la presentación de la declaración de la renta.

Condiciones: Matrícula gratuita - Asistencia gratuita un día a la semana a un taller ocupacional o un seminario - Si se quisiera asistir a más días de un taller o de otro seminario, se abonará la cuota de los mismos - Están exentos de becas aquellos cursos o talleres monográficos organizados fuera del programa oficial y los cursos del aula de informática.

Más información en la Secretaría de Alumnos o página web (www.unate.org)

VENTAJAS ASOCIADOS

Los asociados de UNATE cuentan con importes especiales en TODAS las actividades organizadas por la entidad. Asimismo, gracias a los convenios firmados tanto con la Universidad Internacional Menéndez Pelayo (UIMP) como con la Universidad de Cantabria (UC), nuestros socios pueden realizar al menos un curso gratuito dentro del programa universitario que ambas instituciones académicas organizan en Cantabria durante su programa de verano, siempre que haya plazas vacantes en dicho curso y previa inscripción en la Secretaría de alumnos de UNATE.

Por otra parte, UNATE ha abierto una línea de colaboración con diversas empresas ubicadas en Cantabria, en actualización constante, con el objetivo de lograr beneficios tanto en los servicios que estas empresas ofrecen como en su cuantía económica. En este sentido, el programa de beneficios también está destinado a los familiares directos de nuestros asociados cuya cuota de asociación esté actualizada.

Realización gratuita de cursos on line en la plataforma de formación del Portal Solidario (Fundación AFIM), previa solicitud de claves personales en Secretaría.

INFORMACIÓN ADICIONAL

ACTO OFICIAL DE APERTURA DE CURSO

Día: 17 de octubre de 2016

Hora: 12:00

Lugar: Paraninfo de la Universidad de Cantabria
(C/ Sevilla, 6 - Santander)

Se suspenderán las clases del día 17 de octubre por la mañana.

CARNET SOCIO/A, BECARIO/A o ALUMNO/A

Gratuito para Socios y Becarios. Los Alumnos deberán solicitarlo en Secretaría antes del 15 de octubre de 2016 (0,50€ gastos de gestión).

CALENDARIO ESCOLAR

Inicio del curso: 3 de octubre de 2016 Final del curso: 20 de junio de 2017

Se seguirá el calendario universitario

Vacaciones de Navidad:

Del 23 de diciembre de 2016 al 8 de enero de 2017 (ambos inclusive).

Vacaciones de Semana Santa:

Del 13 al 23 de abril de 2017 (ambos inclusive).

PROGRAMACIÓN DE LAS ÁREAS DE TRABAJO DE UNATE EN SANTANDER



ÁREA DE ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

Actividades gratuitas para Socio/a

C/ Vargas, 47 Esc. Izda. 2º. Puerta 4 con acceso por C/Tres de Noviembre, 30 - Santander

GRUPO DE TEATRO Y ARTES ESCÉNICAS

Profesor: **Juan Carlos Peguero** Grupo I Lunes, de 16:00 a 18:00 h.
Grupo II Martes, de 16:00 a 18:00 h.

Dirigido a todas aquellas personas aficionadas al mundo del teatro e interpretación.

Objetivos:

Formar un grupo de trabajo colaborador; participar en pequeñas creaciones teatrales colectivas; iniciarse en el conocimiento de los principales conceptos de construcción dramática: texto, personaje, acción dramática y espacio escénico; potenciar y desarrollar la memoria a través de los textos teatrales; ocupar el tiempo libre; interrelacionarse con otras personas.

C/ Perines, nº 32 (antiguo Colegio El Pilar) - Santander

CORO POLIFÓNICO

Director: **Dmitro Boris** Jueves, de 17:00 a 19:00 h.

Nociones técnicas del instrumento vocal. Ejercicios de vocalización individual o colectiva. Conocimientos de armonía de las voces. Aprendizaje de repertorio variado. Poner en práctica todo lo aprendido en recitales.

ÁREA DE DINÁMICA OCUPACIONAL

C/ Perines, nº 32 (antiguo Colegio El Pilar) - Santander

TALLA DE MADERA

Profesor: **Tadao Mizono** Grupo I Lunes y martes, de 9:30 a 11:00 h.
Grupo II Miércoles y jueves, de 9:30 a 11:00 h.

Aproximación al mundo de la madera y sus posibilidades artísticas. Válido para las personas que se acercan por primera vez al taller como para los que quieren perfeccionar su técnica. Se tratarán diferentes aspectos relacionados con la técnica de la talla de madera.

TÉCNICAS DE DIBUJO

Profesores: **Roberto del Río** Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h.
Sonia Piñeiro Martes y jueves, de 9:30 a 11:00 h.

Abordar las diferentes técnicas del dibujo con ejercicios prácticos, fomentando la creatividad y personalidad del alumno para que se desenvuelva con autonomía y

seguridad al enfrentarse a un dibujo, y lograr que descubra su impronta y personalidad a la hora de dibujar. Se irán pasando por todas las técnicas del dibujo: carboncillo y sanguinas, lápiz, lápices de colores, técnica del pastel, tintas y aguadas, acuarela.

MACRAMÉ, BISUTERÍA Y TRENZADOS

Profesora: **Pilar Martín** Martes, de 11:15 a 13:15 h.

Técnica de tejido elaborado a base de nudos, que por su versatilidad permite múltiples creaciones.

PINTURA ÓLEO Y ACRÍLICO

Profesora: **Sonia Piñeiro** Martes y jueves, 11:15 a 13:15 h.

Pintura tanto al óleo como acrílica sobre diferentes soportes. Manejo del color y composición así como un buen encaje de la obra. Estudio del color y su correcta utilización en la obra.

PINTURA ÓLEO

Profesor: **Roberto del Río** Martes y jueves, de 17:00 a 19:00 h.

Se explorará de una manera práctica la conformación de la luz en la naturaleza, el círculo cromático, el claroscuro, los colores complementarios (el color luz y el color materia), y otros aspectos pictóricos como la composición y perspectiva de las formas, además de otros conceptos del pigmento (colores aditivos y sustractivos). Además, se analizarán los diferentes estilos pictóricos y sus técnicas (puntillismo, realismo, impresionismo, abstracción, etc.) con especial hincapié en la distribución de los tonos, así como en la relación entre tonos y colores y sus diferentes funciones y representaciones. Por último, se abordarán temas como texturas, escalas y otros conceptos del lenguaje del dibujo y la pintura.

PINTURA ACUARELA

Profesoras: **Rosario Martín** Lunes, de 17:00 a 19:00 h.
Rosario González Viernes, de 11:00 a 13:00 h.

Pintura con acuarelas sobre diferentes soportes. Manejo del color y composición así como un buen encaje de la obra. Estudio del color y su correcta utilización en la obra. Encaje y composición. Pinturas para la técnica de la acuarela, pinceles y soportes.

TALLERES MONOGRÁFICOS

ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA (30 horas lectivas)

Profesora: **Rebeca Martínez** Lunes, de 10:30 a 12:00 h.

La mejora en el funcionamiento global del cerebro se produce gracias al trabajo y a la estimulación de las siguientes capacidades cognitivas, como son la estimulación

sensorial, la orientación y atención, la memoria, el lenguaje y el cálculo.

ADORNOS Y REGALOS NAVIDEÑOS (20 horas lectivas)

Profesora: **Rosario Martín** Lunes, de 11:15 a 13:15 h.

Realizar gran variedad de manualidades destinadas a adornos navideños, detalles o regalos personalizados pensados para las fechas navideñas: Coronas, postales, manteles, bandejas, paraguas, árboles, bolas, etc.

INGLÉS PARA VIAJAR (30 horas lectivas)

Profesora: **Isabel Canser** Grupo A Martes, de 17:00 a 18:00 h.

Grupo B Martes, de 18:15 a 19:15 h.

Curso de carácter eminentemente práctico e instrumental. La actividad será muy participativa, divertida y sobre todo práctica.

TALLER COMUNICACIÓN PÚBLICA (30 horas lectivas)

Profesor: **Javier Fernández** Lunes, de 17:00 a 19:00 h.

Es un taller destinado a público adulto con escasas habilidades a la hora de escribir y dirigirse a los demás por un medio escrito o digital, y que tiene por finalidad aportar una visión básica de los elementos que componen la comunicación y de las expectativas que pueden generarse a la hora de entablar relación con otra persona o medio de comunicación.

INGLÉS EN MI MOCHILA (45 horas lectivas)

Profesor: **Benjamín Adan** Grupo A Miércoles, de 9:45 a 11:15 h.

Grupo B Miércoles, de 11:30 a 12:30 h.

- Minigramática: Repasaremos brevemente la gramática (pronombres, tiempos verbales, determinantes, adjetivos...)
- Inglés imprescindible: Vocabulario general, expresiones habituales, preguntas habituales, la hora, el tiempo...
- Llegada al país: Letreros de utilidad, situación, vocabulario general...
- Desplazamientos: En autobús, barco, avión, taxi, metro, tren...
- Alojamiento: En hotel, camping, con niños, bed&breakfast...
- En el restaurante: Vocabulario gastronómico, bebidas, la cuenta...
- Ocio y tiempo libre: Turismo, en el museo, teatro, música, de copas, deportes...
- Compras: Ropa (mujer, hombre, niño), calzado, accesorios, souvenirs, en el supermercado, electrónica...
- Servicios: En el banco, correos, internet, teléfonos, prensa...
- Salud: En la farmacia, en la consulta del médico, en el dentista...
- Emergencias: Emergencias médicas, partes del cuerpo...

ENCUADERNACIÓN (30 horas lectivas)

Profesora: **Rosario Martín** Miércoles, de 17:00 a 19:00 h.

La idea es aprender a hacer diferentes tipos de cosidos, para poder hacer por nosotros mismos, libretas, álbumes de fotos u otros soportes que necesitemos o se nos ocurran, como libros de cocina, cancioneros, cuadernos de campo o para la toma de apuntes.

La segunda parte del curso reciclaremos cartones, elaborando preciosas cajas con diseños creativos, usando técnicas sencillas y fáciles.

SALUD Y MUJER (12 horas lectivas)

Profesora: **Rebeca Martínez** Miércoles, de 17:30 a 19:00 h.

Hábitos saludables, enfermedades que afectan a las mujeres, salud mental, sexual, violencia de género, recursos para las mujeres. Fomento de actitudes y comportamientos saludables.

RETRATO Y COLOR (20 horas lectivas)

Profesora: **Sonia Piñeiro** Viernes, de 11:00 a 13:00 h.

El canon de la cabeza humana. Vista de frente y de perfil.

La construcción de la cabeza humana. Edad y sexo en la construcción de la cabeza humana y las diferentes perspectivas. Estudio detallado de las partes del rostro y sus proporciones. El retrato como obra de arte. Desarrollo del retrato con diferentes técnicas: carboncillo, lápiz, pastel, acuarela...

TINTA CHINA EN LA ACUARELA (20 horas lectivas)

Profesora: **Sonia Piñeiro** Viernes, de 11:00 a 13:00 h.

Técnicas de la tinta china, texturas y tratamientos. Conocimiento del papel. Uso de la plumilla. Técnica de la aguada. La acuarela como fuente de color. Organización de la forma y del espacio.

I PRACTICE MY ENGLISH (45 horas lectivas)

Profesora: **Sol Alday** Viernes, de 11:30 a 13:00 h.

El alumno deberá, a través de situaciones reales presentadas en formato vídeo o audio, reaccionar a ellas y defenderse. Utilizaremos métodos como juegos de role para simular situaciones reales. Requisitos: conocimientos gramaticales (presente simple, continuo y perfecto, pasado, futuro y verbos modales).

ESCUELA DE AJEDREZ UNATE (40 horas lectivas)

Profesores: **Federación Cantabra de Ajedrez** Viernes, de 17:00 a 18:30 h.

Orientar en el aprendizaje a los interesados en el estudio del ajedrez. Dirigidos por un profesor, para lograr un nivel que les permita desarrollar una base que posibilite el desarrollo de una partida viva.

OBSERVACIONES:

- Número mínimo para comenzar los Talleres de Dinámica Ocupacional 17 personas, excepto en los monográficos. La actividad no comenzará hasta que se cubran dichas plazas.
- Cada alumno deberá presentar su recibo de pago debidamente cumplimentado y actualizado para poder acceder a sus actividades.
- Las cuotas del área de Dinámica Ocupacional son por periodos trimestrales, salvo los talleres monográficos (cuota única).

ÁREA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN

Escuela Técnica Superior de Náutica. C/ Gamazo, s/n - Santander

LUNES

CONOCER Y DISFRUTAR OTRAS CULTURAS

Profesora: **M^a Jesús Baquero** De 17:00 a 18:00 h.

Los contenidos de este taller irán destinados a adquirir y reflexionar sobre conceptos relacionados con la cultura y tomados desde un punto de vista de la ciencia antropológica, así como conocer diferentes culturas del mundo.

ICONOGRAFÍA: APRENDEMOS A DESCRIBIR EL ARTE

Profesora: **M^a Jesús Baquero** De 18:15 a 19:15 h.

Los contenidos de este campo son muy amplios ya que su estudio abarca todos los estilos contenidos a lo largo de la Historia del Arte. Debemos, por tanto, delimitar los contenidos para este Seminario, optando por los siguientes:
Iconografía Religiosa, Iconografía Mitológica, Alegorías y Heráldica.

PSICOLOGÍA

Profesor: **Roberto Pastor** De 18:15 a 19:15 h.

En este curso lo que se pretende como objetivo primordial es tener un contacto con el mundo de la psicología que nos dé una visión global y generalizada de esta disciplina, así como entender de qué forma podemos servirnos de ella para mejorar nuestras vidas y comprendernos mejor tanto a nosotros mismos como a los demás.

MARTES

LITERATURA UNIVERSAL

Profesor: **Regino Mateo** Grupo A, de 17:00 a 18:00 h.
Grupo B, de 18:15 a 19:15 h.

Literatura contemporánea. Siglos XX y XXI. Escritores internacionales. Escritores

nacionales. Novela contemporánea. Poesía contemporánea.

CULTURA CIENTÍFICA

Profesora: **M^a Aránzazu Sanz** De 18:15 a 19:15 h.

Este Seminario es una actividad académica, que tiene como propósito principal introducir al estudiante en los cambios globales referentes a la robótica, la física, la genética, la medicina, y en general a las extraordinarias transformaciones sociales que se están produciendo.

CIVILIZACIONES ORIENTALES Y DEL MEDITERRÁNEO

Profesora: **Beatriz López** De 18:15 a 19:15 h.

En este curso aprovecharemos los conocimientos adquiridos en el primer año para seguir avanzando en el conocimiento de civilizaciones antiguas, centrándonos en una civilización de la que nos consideramos en gran parte herederos (Grecia y el mundo helenístico) y abriendo el mapa para asomarnos a una cultura lejana y milenaria como es China.

MIÉRCOLES

HISTORIA DEL ARTE I

Profesora: **Carmen Ceballos** De 17:00 a 18:00 h.

Se iniciará el estudio del arte románico en Europa, su origen, contexto histórico y características de cada país..

HISTORIA DE LA MÚSICA

Profesora: **Rosa M^a Conde** De 17:00 a 18:00 h.

Música instrumental (S. XVII al XIX). Música religiosa (S. XVII al XIX). La ópera (S. XVII al XIX). La zarzuela (S. XIX). La música en el cine y en el ballet.

HISTORIA DEL ARTE II

Profesora: **Marta Mantecón** Grupo A, de 17:00 a 18:00 h.
Grupo B, de 18:15 a 19:15 h.

El punto de partida serán los movimientos artísticos surgidos después de la Segunda Guerra Mundial. Este recorrido se alternará con clases en las cuales se abordarán otros aspectos relacionados con la creación artística contemporánea del presente, se repasarán movimientos estudiados en años anteriores y se analizarán exposiciones concretas y temas de actualidad.

PATRIMONIO HISTÓRICO DE CANTABRIA

Profesora: **Carmen Ceballos** De 18:15 a 19:15 h.

Completar el estudio del arte renacentista y barroco de Cantabria.

TEOLOGÍA Y ÉTICA

Profesor: **Eduardo Guardiola** De 18:15 a 19:15 h.

Aproximación a la Biblia. El Cristianismo en la época actual. Otras religiones. El mundo en el que vivimos: El papel de las religiones. El hombre actual ante la ética y la religión. Hombre y Dios en el mundo de hoy. Futuro de la fe religiosa en un estado laico.

JUEVES

HISTORIA UNIVERSAL

Profesora: **Pilar Mantecón** De 16:45 a 17:45 h.

Prehistoria del Arco Atlántico. Cantabria, descubrimientos recientes. Museos, Fondos, Investigación y su problemática. Las Guerras Carlistas.

GEOGRAFÍA

Profesora: **Pilar Mantecón** De 18:00 a 19:00 h.

Se estudiará la geografía física, política, poblacional y económica de España.

VIERNES

CONOCIENDO NUESTROS MUSEOS

Profesora: **Ana Malagón** De 18:00 a 19:00 h.

Se trabajará sobre las exposiciones y conmemoraciones que a nivel nacional e internacional son relevantes en el panorama artístico. En las clases se continuará con la utilización de material audiovisual y documental para poder trabajar los diferentes temas.

CURSOS MONOGRÁFICOS

RETOS MATEMÁTICOS (5 horas lectivas)

Profesora: **M^a Aránzazu Sanz** Martes, de 17:00 a 18:00 h.

Pretende ser un espacio para la divulgación de las matemáticas desde un punto de vista entretenido. Retos Matemáticos no está pensado para expertos en la materia, si no que está pensado para todos los públicos.

La idea es que en cada sesión se planteen desafíos matemáticos para que nuestra mente matemática se mantenga en forma y creando un ambiente dinámico.

MITOLOGÍA EN EL PRÓXIMO ORIENTE ANTIGUO (10 horas lectivas)

Profesor: **Beatriz López** Martes, de 17:00 a 18:00 h.

El curso trata de ser una aproximación divulgativa a algunos de los mitos desarrollados

en Mesopotamia entre el tercer y el primer milenio a.C., de manera que, a través de ellos, podamos acercarnos al pensamiento y concepción del mundo de las primeras civilizaciones humanas. Además, veremos el influjo de dichos mitos, los primeros de la Historia, en culturas posteriores, destacando sus variaciones interpretativas a lo largo del tiempo hasta llegar a nosotros a través de relatos más conocidos, como los mitos grecorromanos o las tradiciones bíblicas.

LOS OJOS DE PICASSO (4 horas lectivas)

Profesor: **Ana Malagón** Viernes, de 17:00 a 18:00 h.

El curso pretende ahondar en la visión del mundo de Picasso, en sus pasiones, en sus logros, en su reinterpretación del arte, en la obra del artista español más importante del siglo XX y en su vida.

AULA DE IDIOMAS

Escuela Técnica Superior de Náutica. C/ Gamazo, s/n - Santander

INGLÉS

BÁSICO 1 A

Profesora: **Sol Alday**

Martes, de 17:00 a 19:00 h.

Curso para principiantes. Se pretende la familiarización con términos y gramática básica.

BÁSICO 2 A

Profesora: **Sol Alday**

Jueves, de 17:00 a 19:00 h.

Curso para alumnos con conocimientos hasta el presente continuo. Se pretende avanzar en el idioma a través de gramática, reading, writing and listening.

BÁSICO 3 A

Profesora: **Sol Alday**

Lunes, de 17:00 a 19:00 h.

Curso puente al nivel intermedio.

INTERMEDIO A

Profesora: **Louise Patterson**

Martes, de 17:00 a 18:00 h.

AVANZADO A

Profesora: **Louise Patterson**

Martes, de 18:15 a 19:15 h.

CONVERSACIÓN

Profesora: **Louise Patterson**

Viernes, de 17:30 a 19:00 h.

BÁSICO 1 B

Profesora: **Isabel Canser**

Miércoles, de 17:00 a 19:00 h.

BÁSICO 2 B

Profesora: **Benjamín Adán**

Lunes, de 17:00 a 19:00 h.

BÁSICO 3 B

Profesora: **Isabel Canser**

Viernes, de 17:00 a 19:00 h.

INTERMEDIO B

Profesora: **Petra Korvasová**

Jueves, de 18:00 a 19:00 h.

AVANZADO B

Profesora: **Petra Korvasová**

Jueves, de 16:45 a 17:45 h.

FRANCÉS

BÁSICO

Profesora: *M^a Luz Vázquez* Miércoles, de 16:30 a 18:00 h.

INTERMEDIO

Profesora: *M^a Luz Vázquez* Miércoles, de 18:00 a 19:30 h.

AVANZADO

Profesora: *M^a Luz Vázquez* Jueves, de 18:00 a 19:00 h.

CONVERSACIÓN

Profesora: *M^a Luz Vázquez* Jueves, de 16:30 a 18:00 h.

OBSERVACIONES:

- Número mínimo para comienzo de una actividad 25 personas, excepto en cursos monográficos y conversación de idiomas. La actividad no comenzará hasta que se cubran dichas plazas.
- El contenido del programa de los seminarios es orientativo. Puede sufrir modificaciones a lo largo del curso por necesidades programáticas.
- Cada alumno deberá presentar su recibo de pago debidamente cumplimentado y actualizado para poder acceder a sus actividades.

ÁREA DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

C/ Perines, nº 32 (antiguo Colegio El Pilar) - Santander

INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA I (30 horas lectivas)

Profesor: *Pablo Fernández* Martes y jueves, de 9:45 a 11:15 h. (mañana)
Martes y jueves, de 17:30 a 19:00 h. (tarde)

Introducción a la informática. Funcionamiento básico de un ordenador. Encender y apagar el ordenador, uso del teclado y del ratón. Carpetas, archivos y accesos directos. Concepto de copiar, cortar y pegar. Uso del pendrive. Iniciación al uso de Word 2010, Excel (hoja de cálculo) y Powerpoint (creación de presentaciones con diapositivas y fotografías). Iniciación a internet.

INFORMÁTICA NIVEL II (30 horas lectivas)

Profesor: *Pablo Fernández* Martes y jueves, de 9:45 a 11:15 h.

Un poco de repaso del curso de informática si hace falta. Panel de control (agregar o quitar programas). Instalar impresoras, scanners, ... Antivirus. Avanzar con el word 2010, Excel (hoja de cálculo) y Powerpoint (creación de presentaciones con diapositivas y fotografías).

INTRODUCCIÓN A INTERNET (30 horas lectivas)

Profesor: *Pablo Fernández* Martes y jueves, de 11:30 a 13:00 h. (mañana)
Martes y jueves, de 16:00 a 17:30 h. (tarde)

Introducción a internet. Qué son y cómo funcionan las páginas web. Navegador Google Chrome. El buscador: Google. Buscar páginas web nuevas por nombre, contenido o palabras clave. Buscador de imágenes y vídeos. Mapas y vistas por satélite. Youtube. Traductor en el buscador. El correo electrónico Gmail.

INTERNET AL MÁXIMO II (30 horas lectivas)

Profesor: *Pablo Fernández* Martes y jueves, de 11:30 a 13:00 h.

Perfeccionamiento en el manejo del correo electrónico (Gmail). Traductor multilinguaje de palabras y páginas web. Gestiones y compras en internet. Seguridad en internet. Protección básica con el Antivirus. Accesos seguros. Descargar vídeos de youtube. Compras por internet.

FOTOGRAFÍA DIGITAL (30 horas lectivas)

Profesor: *Pablo Fernández* Viernes, de 9:45 a 11:15 h.

Introducción a la fotografía digital. Repaso de los conceptos de copiar, cortar y pegar, y manejo del pendrive. Paso de fotografías al ordenador y almacenaje. Manejo de la cámara de fotos personal. Retoque fotográfico con el programa Photoshop o similar (ojos rojos, imperfecciones, ajuste de brillo y contraste, difuminado, etc.). Powerpoint (creación de presentaciones con diapositivas y fotografías). Creación de álbumes digitales con el programa Hofmann. Montaje de vídeos a partir de fotos, otros vídeos y música con el programa AVS Vídeo Editor o similar (pinacle).

MÓVILES Y TABLETAS ANDROID (40 horas lectivas)

Profesor: *Pablo Fernández* Viernes, de 9:45 a 11:15 h.

Introducción a Android. Configuración del dispositivo. El móvil y sus capacidades: Contactos, llamadas, mensajes. Los menús en Android. La tienda de aplicaciones. Internet en Android: Whatsapp, Facebook, navegación y correo electrónico. Mantenimiento de mi móvil o tablet. Paso de datos al ordenador y del ordenador. Instalación de aplicaciones. El GPS. La cámara de fotos en Android.

RETOQUE FOTOGRAFICO CON PHOTOSHOP (30 horas lectivas)

Profesor: *Pablo Fernández* Viernes, de 17:00 a 19:00 h.

Conocer el aspecto y todas las herramientas del programa photoshop desde el inicio, sin conocimientos previos, y aprender a trabajar con él de forma ágil para retocar, editar y enviar todo tipo de imágenes a amigos y familiares. Se entregarán apuntes elaborados por el profesor.

OBSERVACIONES:

- Grupos de 10 personas. Máximo 12 por curso. Cuotas únicas.
- La actividad no comenzará hasta que se cubran las plazas del curso.

ÁREA DE SALUD Y MANTENIMIENTO

FÍSICO

C/ Vargas, 47 Esc. Izda. 2º. Puerta 4 con acceso por C/Tres de Noviembre, 30 - Santander

YOGA:

Profesoras: **Ana Peña** (mañanas), **Mª Rosario Cabrero** (mañanas), **Carmen Muñoz** (mañanas y tardes) y **Laura García** (tardes)

Lunes y miércoles, de 10:15 a 11:15 h.	Martes y jueves, de 10:15 a 11:15 h.
Lunes y miércoles, de 11:15 a 12:15 h.	Martes y jueves, de 11:15 a 12:15 h.
Lunes y miércoles, de 12:15 a 13:15 h.	Martes y jueves, de 12:15 a 13:15 h.
Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:00 h.	Martes y jueves, de 18:00 a 19:00 h.
Martes y viernes, de 10:00 a 11:00 h.	

La práctica de yoga permite el control de las emociones, mejora el poder de concentración, elimina el exceso de grasa del cuerpo, mejora la forma física, alivia problemas crónicos, estimula la circulación, estabiliza las funciones tiroideas y mantiene los músculos en forma a pesar de la edad.

TAICHI - CHI KUNG:

Profesora: **Silvia Pereda** Lunes y miércoles, de 18:00 a 19:00 h.

El objetivo principal es el de mejorar el estado del cuerpo y su resistencia física. Liberar de bloqueos la circulación del Chi para lo que es necesaria la relajación. La relajación depende mutuamente del cuerpo, la respiración y la mente emocional (Hsin). Incrementar el nivel de Chi, para lo cual hay que cuidar de la esencia y de su transformación, a lo que contribuye el espíritu. Distribuir el Chi donde sea necesario dirigiéndolo mediante Yi (la mente voluntad).

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:

Profesora: **Mª Luz Gutiérrez** Lunes y jueves, de 10:00 a 11:00 h.

La actividad física es esencial para la salud de las personas mayores. Método de trabajo de bajo impacto, es decir, de movimientos localizados y controlados.

PILATES DE SUELO:

Profesora: **Ester Torres** Martes y jueves de 11:15 a 12:00 h.
Martes y jueves de 12:15 a 13:00 h.

El objetivo de las clases es transmitir y practicar la correcta alineación del cuerpo y aprender desde dónde se inicia correctamente cada movimiento. A medida que el alumno progresa, vamos desarrollando la consciencia y corrección de nuestras posturas. Por último se trabaja en el fortalecimiento de todo el cuerpo y precisión en el movimiento y sembrar unas bases sólidas de consciencia.

BAILES DE SALÓN:

Profesor: **Nuria González** Martes y jueves, de 18:00 a 19:00 h.

El baile de salón recomendado como herramienta gimnástica que permite desarrollar cualidades psicomotrices, mejorar la resistencia física y tonificar sus músculos; también es una actividad lúdica que permite relacionarse con otras personas de una manera fácil y sencilla, ayuda a mejorar la autoestima, a superar la timidez, a desarrollar la disciplina y el autocontrol.

AERO LATINO

Profesora: **Ester Torres** Miércoles, de 10:15 a 11:00 h.

El baile de salón está recomendado como herramienta gimnástica que permite desarrollar cualidades psicomotrices, mejorar la resistencia física y tonificar sus músculos; también es una actividad lúdica que permite relacionarse con otras personas de una manera fácil y sencilla, ayuda a mejorar la autoestima, a superar la timidez, a desarrollar la disciplina y el autocontrol.

CURSOS MONOGRÁFICOS

“ATENCIÓN PLENA” (MINDFULNESS) (10 horas lectivas)

Profesora: **Carmen Muñoz** Lunes, de 12:15 a 13:15 h.

Esta práctica meditativa consiste en colocar la mente en un estado de receptividad especial, donde se registra un conocimiento exacto de lo que sucede en el momento presente, siendo observadores sin prejuicios, sin poner etiquetas. Percibiendo lo que acontece en cada momento presente.

ESCUELA DE LA ESPALDA Y CORRECCIÓN POSTURAL (10 horas lectivas)

Profesora: **Luis Herrero** Lunes, de 12:20 a 13:20 h.

Actividad física destinada a la prevención y cuidado de los dolores musculares en la espalda.

GIMNASIA HIPOPRESIVA - SUELO PÉLVICO (10 horas lectivas)

Profesor: **David Lois** Miércoles, de 12:15 a 13:15 h.

Se trabajará tanto el suelo pélvico como el transversal de forma refleja, con ello conseguiremos que nuestro trabajo permanezca más en el tiempo. Los objetivos de la actividad van desde lo estético, reduciendo el perímetro de cintura o mejorar la

postura corporal, a objetivos ginecológicos, como evitar los prolapsos, la incontinencia urinaria.

PSICOLOGÍA POSITIVA. PIENSA EN + (10 horas lectivas)

Profesora: **Rebeca Martínez** Jueves, de 16:30 a 18:00 h.

Con esta actividad se pretende entender y profundizar en el optimismo y el humor y en las aportaciones de la psicología positiva; reconocer los procesos mentales y psiconeurológicos que intervienen, manejar su influencia para mejorar la salud y calidad de vida; aprender técnicas básicas para vivir las situaciones con actitudes positivas y reinterpretarlas de manera creativa.

GIMNASIA TERAPÉUTICA (10 horas lectivas)

Profesora: **M^a Luz Gutiérrez** Viernes, de 11:00 a 12:00 h.

Ejercicio supervisado y adecuado a una necesidad terapéutica para el adulto mayor, los ejercicios dirigidos no tienen contraindicación en ningún caso, siendo beneficiosos incluso en personas con problemas cardíacos como insuficiencia coronaria.

CURSO PRÁCTICO DE COSMÉTICA NATURAL (10 horas lectivas)

Profesores: **Pepe Serrano y Susana Herrero**

Viernes, de 11:15 a 13:15 h.

El taller de Cosmética Natural está diseñado para que los participantes puedan fácilmente aprender a elaborar su propia crema corporal para la cara, manos, etc., de forma clara, resumida y concreta. Se comparan las diferencias con el uso de la cosmética convencional y sus aplicaciones.

TALLER DE MANDALAS (10 horas lectivas)

Profesora: **Carlota Díez** Viernes, de 11:15 a 12:45 h.

La palabra “MÁNDALA” es una palabra sánscrita, que significa disco, círculo o forma circular. Consiste en una serie de formas geométricas concéntricas organizadas en diversos niveles visuales. Las formas básicas más utilizadas son: círculos, triángulos, cuadrados y rectángulos.

Estas figuras pueden ser creadas en forma bidimensional o tridimensional, ayudan a despertar y a ampliar la capacidad de concentración, ofreciendo tranquilidad y sosiego.

OBSERVACIONES:

- Número mínimo para comenzar las clases será de 17 personas, excepto en cursos monográficos que será de 12 personas. La actividad no comenzará hasta que se cubran dichas plazas. En función de la demanda se podrá ampliar o clausurar turnos a lo largo del curso académico.

- Cada alumno deberá presentar su recibo de pago debidamente cumplimentado y actualizado para poder acceder a sus actividades.
- Las cuotas del área de Salud y Mantenimiento Físico son por periodos trimestrales, salvo los cursos monográficos (cuota única).

****NOTA IMPORTANTE:** Para todas las actividades del Área de Salud y Mantenimiento Físico será imprescindible presentar un **certificado médico como apto para su desarrollo.**

ACTIVIDADES EXTRAORDINARIAS

ACTO DE APERTURA CURSO ACADÉMICO 2016-2017

Este acto, que se celebrará en el Paraninfo de la Universidad de Cantabria, situado en la calle Sevilla, s/n de Santander, estará presidido por el Rector Magnífico de la Universidad de Cantabria y distintas autoridades. Tendrá lugar el día 17 de octubre de 2016, a las 12 horas.

Asimismo, asistirán representantes de asociaciones y universidades de mayores de Europa.

Protocolo

1. Apertura del Acto.
2. Lectura de la memoria de actividades del curso 2015-2016.
3. Homenaje a profesores de UNATE en reconocimiento a su antigüedad, entrega y trabajo en la institución.
4. Reconocimiento a los alumnos de UNATE que durante 25 años continuados han estado vinculados a esta organización.
5. Reconocimiento a una Extensión Cultural de UNATE por su actividad, organización, cooperación y participación en la vida asociativa de UNATE.
6. Saludo del Presidente de UNATE y autoridades invitadas.
7. Clausura del Acto.

CÁTEDRA ABIERTA

HISTORIADOR D. JOSÉ LUIS CASADO SOTO

“Como recuerdo y homenaje permanente a la memoria y sabiduría de quien fuera durante muchos años profesor-colaborador, impartiendo seminarios y conferencias en los cursos de UNATE y formando parte del Consejo Científico de nuestra Universidad Permanente”.

La Junta de Gobierno de UNATE

Las conferencias y conciertos se impartirán una al mes, a las 18,15 horas, en un aula de la Escuela Técnica Superior de Náutica, situada en la c/ Gamazo, s/n de Santander.

Entrada libre a todos los socios de UNATE y público en general hasta completar aforo.

Se confeccionará programa independiente para publicitar las mismas.



VIAJE A PORTUGAL (LISBOA-CASCAIS-SINTRA-ESTORIL)

DEL 23 AL 27 OCTUBRE 2016

23 Octubre.- SANTANDER - LISBOA

Presentación en aeropuerto de Santander a las 14:00 horas, salida en vuelo IB-8898 a las 16:05 con destino Lisboa. Llegada a la ciudad panorámica en bus y traslado al hotel. Cena y Alojamiento.

24 Octubre.- LISBOA

Desayuno y salida para realizar una visita de Lisboa y visitar los monumentos del Barrio de Belén: Iglesia y Claustro de los Jerónimos, zona Torre de Belén y Monumento a los Descubrimientos), Plaza del comercio, Catedral, Almuerzo y por la tarde recorrido andando por la La Baixa. Cena y alojamiento.

25 Octubre.- SINTRA, CASCAIS Y ESTORIL

Desayuno y salida para visitar Sintra (visita del Palacio Real), Estoril y Cascais (visita de la Boca do Inferno) Almuerzo y Tiempo libre. Regreso a Lisboa tiempo libre Por la noche traslado a un restaurante para asistir a una Cena con Fados (canción típica portuguesa). Alojamiento

26 Octubre.- LISBOA

Desayuno y salida para seguir conociendo la ciudad, subiremos hasta Castillo de San Jorge (entrada incluida) Mirador de Santa Lucia andando por la Alfama Almuerzo, Por la tarde, paseo por el Chiado y Barrio alto (mirador de San Pedro), Tiempo libre Cena y alojamiento.

27 Octubre.- LISBOA

Desayuno y tiempo libre por la Baixa, Almuerzo y traslado al aeropuerto para salir con destino Santander en vuelo IB 08899, llegada a las 19:40 horas

PRECIO POR PERSONA :

En hotel 4*: En habitación doble Socios: 682,50 € NO SOCIOS: 715 €
Suplemento individual ... 160,00 €

INSCRIPCIÓN: 273 € RESTO ABONO FECHA LÍMITE: 14 DE OCTUBRE

EL PRECIO INCLUYE:

Pasaje avión Santander –Lisboa -Santander, PENSIÓN COMPLETA, CENA CON FADOS, GUÍA ACOMPAÑANTE, SEGURO INDIVIDUAL DEL VIAJERO INCLUIDO GASTOS DE CANCELACIÓN, Entradas a Monumentos y Museos descritos en el itinerario. (Monasterio de los Jerónimos, Castillo de San Jorge, Palacio Nacional de Sintra), VISITAS INCLUIDAS CON GUIAS LOCALES DE HABLA ESPAÑOLA en la VISITA PANORÁMICA DE LISBOA y la VISITA SINTRA, CASCAIS - ESTORIL

EL PRECIO NO INCLUYE:

EXTRAS EN HOTELES O RESTAURANTES (TELÉFONO. LAVADO DE ROPA, ETC.)

EXTENSIONES CULTURALES

UNATE está presente en 10 localidades de la región a través de sus Extensiones Culturales, programando actividades los siguientes días y horas:

LUNES

VILLACARRIEDO *Hora: 17:00*
Centro Cívico Valle de Carriedo. Avda. Los Escolapios, 4 - 39640 Villacarriedo

SUANCES *Hora: 18:00*
Centro Cívico San José. Hinojedo, s/n - 39340 Suances

MARTES

MATAPORQUERA *Hora: 18:00*
La Paz, s/n - 39410 Mataporquera

REINOSA *Hora: 18:00*
Casa de Cultura Sánchez Díaz. Sánchez Díaz, s/n - 39200 Reinosa

MIÉRCOLES

SANTILLANA DEL MAR *Hora: 17:00*
Centro de Mayores de Santillana. Bº Le Dorat, 42 - 39330 Santillana del Mar

CABEZÓN DE LA SAL *Hora: 18:00*
Casa de Cultura Conde San Diego. Avda. Cantabria, 12 - 39500 Cabezón de la Sal

PIÉLAGOS *Hora: 18:00*
Luis de la Concha, 43 B - 39410 Renedo de Piélagos

JUEVES

LOS CORRALES DE BUELNA *Hora: 17:00*
Plaza de la Rasilla, 1- 39400 Los Corrales de Buelna

SAN FELICES DE BUELNA *Hora: 18:00*
Centro de Mayores de San Felices. Bº Tarriba, 11 - 39409 San Felices de Buelna

VIERNES

LAREDO *Hora: 18:00*
San Francisco, 23 - 39770 Laredo

La fecha de comienzo de estas actividades será el 3 de octubre de 2016.

EMPRESAS COLABORADORAS:



SECRETARÍA DE ALUMNOS

C/ Perines, nº 32 (Antiguo Colegio El Pilar)
39007 Santander
Tfno.: 942 376 992
E-mail: secretariaunate@unate.org

SECRETARÍA GENERAL Y PRESIDENCIA

C/ Vargas, nº 47, escalera Izda., 2ª planta,
puerta 4 - 39010 Santander
(Con acceso por c/ Tres de Noviembre, nº 30)
Tfno.: 942 030 595
E-mail: unate@unate.org

Horario: De 9:30 a 13:00 h. y de 17:00 a 19:00 h.

Página web: www.unate.org