



Programa de actividades

**Extensión Cultural en
SUANCES**

1er trimestre

Curso 2016 - 2017

Aún siguen en nuestros oídos los sones 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.

SALUDO



Modesto Chato de los Bueys
Presidente de UNATE

INFORMACIÓN GENERAL

REQUISITOS PARA MATRÍCULA

EDAD SUPERIOR A LOS 50 AÑOS

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

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

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)

CALENDARIO ESCOLAR

Inicio del curso: 3 de octubre de 2016 **Final del curso: 16 de junio de 2017**

Se seguirá el calendario universitario

Vacaciones de Navidad:

Del 17 de diciembre de 2016 al 8 de enero de 2017 (ambos inclusive).

Vacaciones de Semana Santa:

Del 8 al 23 de abril de 2017 (ambos inclusive).

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

Con el patrocinio:



Con la colaboración de:



CICLOS DE CONFERENCIAS

Octubre - Diciembre 2016

Ciclo: SALUD Y BIENESTAR. SALUD OSTEO - ARTICULAR: LAS ENFERMEDADES ÓSEAS

Conferenciante: **Emi García** (Licenciada en Enfermería)

Ciclo de tres sesiones de carácter participativo, en el que se anima a las/os participantes a la reflexión sobre los temas que se trate.

- *Introducción:* ¿Qué es el sistema óseo? Breve anatomía del sistema óseo y sus funciones. Enfermedades que le afectan y enfermedades más frecuentes, especialmente a partir de los cincuenta años.

- *Enfermedades óseas más frecuentes:* Enfermedad de Paget (osteítis deformante). Artrosis y sus variantes. Osteoporosis. Gravedad y repercusiones.

- *La promoción de la salud ósea y la prevención de la enfermedad:* ¿Cómo podemos prevenir la enfermedad de los huesos? ¿Puede la alimentación ser un factor preventivo? ó ¿Puede ser factor de riesgo? ¿Qué importancia tiene el ejercicio físico en la salud ósea? ¿Pueden ser nuestros hábitos de vida un factor de riesgo?

Ciclo: PATRIMONIO DE CANTABRIA. DE LAS FERRERÍAS A ALTOS HORNOS EN LA CANTABRIA DE LA EDAD MODERNA. UN PATRIMONIO INDUSTRIAL ABANDONADO

Conferenciante: **Carmen Ceballos** (Doctora en Historia)

Ciclo de dos conferencias en que en la primera de ellas se profundizará en el estudio de nuestra historia y de nuestro patrimonio industrial, concretamente en el de las ferrerías y los altos hornos. En la segunda se darán a conocer restos de ferrerías, de los altos hornos y su estado de conservación. Se sensibilizará de la importancia del ingente patrimonio de Cantabria del industrial en épocas pretéritas.

Ciclo: ESCUELA DE PSICOLOGÍA. ASPECTOS EN PSICOLOGÍA SOCIAL. NADIE ES UNA ISLA: CÓMO NOS RELACIONAMOS CON LOS DEMÁS

Conferenciante: **David Cayón** (Licenciado en Psicología)

Las sesiones darán a conocer que las disposiciones personales de ayuda a otros dependen en gran medida del contexto social, que las propias opiniones y conductas están en parte determinadas por los otros, y que la atracción hacia los demás depende de variables ambientales.

Ciclo: SALUD INTEGRAL. EL ESTRÉS, EL PODER DEL PENSAMIENTO Y LA FELICIDAD

Conferenciante: **Javier Iglesias** (Psicoterapeuta)

Se le dice salud integral porque el estado de bienestar ideal, solamente se logra cuando hay equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida.

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano y lo cierto es que poco nos preocupamos por cuidarla, atenderla, conservarla y potenciarla.

CONFERENCIAS

Día 3 de octubre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Salud y Bienestar. Salud osteo-articular: Las enfermedades óseas

Conferencia: "Introducción"

Conferenciante: Emi García

Día 10 de octubre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Salud y Bienestar. Salud osteo-articular: Las enfermedades óseas

Conferencia: "Enfermedades óseas más frecuentes"

Conferenciante: Emi García

Día 17 de octubre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Salud y Bienestar. Salud osteo-articular: Las enfermedades óseas

Conferencia: "La promoción de la salud ósea y la prevención de la enfermedad"

Conferenciante: Emi García

Día 24 de octubre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Patrimonio de Cantabria. De las ferrerías a altos hornos en la edad moderna. Un patrimonio industrial abandonado

Conferencia: "Sesión I"

Conferenciante: Carmen Ceballos

Día 31 de octubre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Patrimonio de Cantabria. De las ferrerías a altos hornos en la edad moderna. Un patrimonio industrial abandonado

Conferencia: "Sesión II"

Conferenciante: Carmen Ceballos

Día 7 de noviembre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Escuela de Psicología. Aspectos en Psicología social. Nadie es una isla: Cómo nos relacionamos con los demás

Conferencia: "La conducta de ayuda"

Conferenciante: David Cayón

Día 14 de noviembre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Salud integral. El estrés, el poder del pensamiento y la felicidad

Conferencia: "El estrés"

Conferenciante: Javier Iglesias

Día 21 de noviembre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Salud integral. El estrés, el poder del pensamiento y la felicidad

Conferencia: "No todo se arregla con el pensamiento"

Conferenciante: Javier Iglesias

Día 28 de noviembre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Salud integral. El estrés, el poder del pensamiento y la felicidad

Conferencia: "La felicidad no es una estación de destino, sino una forma de viajar"

Conferenciante: Javier Iglesias

Día 5 de diciembre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Escuela de Psicología. Aspectos en Psicología social. Nadie es una isla: Cómo nos relacionamos con los demás

Conferencia: "El conformismo"

Conferenciante: David Cayón

Día 12 de diciembre de 2016

Hora: 18,00

Ciclo: Escuela de Psicología. Aspectos en Psicología social. Nadie es una isla: Cómo nos relacionamos con los demás

Conferencia: "La atracción"

Conferenciante: David Cayón

Nota: El programa de conferencias se puede ver alterado por causas ajenas a la organización.

EMPRESAS COLABORADORAS:



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

SEDE EN SUANCES

Biblioteca Municipal Elena Soriano
C/ Ángel Ruiz, nº 1
39340 Suances

Página web: www.unate.org