



UNATE
La Universidad Permanente

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES
SANTANDER**

**Curso Académico
2018 – 2019**



Iniciamos un nuevo curso, el 41, al tiempo que clausuramos las celebraciones del 40 Aniversario. Un nuevo curso cargado de ilusiones y nuevos proyectos que refuerzan nuestra trayectoria y abren nuevas perspectivas de futuro.

Nos sentimos orgullosos del impacto que ha producido en la sociedad de Santander y Cantabria nuestro 40 Aniversario, a quienes hemos querido mostrar lo que UNATE ha hecho durante este periodo, con humildad y silenciosamente, pero con realidad, transparencia y rigor.

Durante este nuevo curso hemos de afianzar la confianza que Santander y Cantabria nos otorga y hemos de mejorar todo cuanto vaya en beneficio de nuestro alumnado. La preparación de un “Plan Estratégico”, que marcará la línea del futuro y que pretendemos realizar durante este curso, es un trabajo prioritario a abordar por la Junta de Gobierno con la colaboración de todos: profesores, alumnos, colaboradores, autoridades y personal administrativo.

Con esa ilusión y confianza, te entregamos este programa del curso 2018/2019, confiando en tu colaboración y fidelidad.

Saludos y feliz curso,

Modesto Chato de los Bueys
Presidente

Con el patrocinio:



Con la colaboración:



Información general

Requisitos para la matrícula

EDAD SUPERIOR A LOS **50 AÑOS**

Documentación a presentar

1. UNA FOTOGRAFÍA TAMAÑO CARNET (actual)
2. DNI ORIGINAL
3. DATOS PERSONALES
4. CERTIFICADO MÉDICO (para actividad física)

Cuotas para socios

INDIVIDUAL: 60 € / anuales MATRIMONIOS: 90 € / anuales

LAS CUOTAS DE SOCIOS NO SON REEMBOLSABLES

Becas

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

Beneficiarios (requisitos):

1. Tener una edad superior a los 60 años.
2. Estar empadronado en Santander.
3. Pensión máxima 750 €/mensuales.

Documentación:

1. Solicitud de la beca facilitada en la Concejalía de Familia, Servicios Sociales, Inmigración y Cooperación al Desarrollo del Ayuntamiento de Santander.
2. Fotocopia de DNI.
3. Certificado pensión mensual (UNATE podrá solicitar la presentación de la declaración de la renta).

Condiciones:

1. Cuota de asociación exenta.
2. Asistencia gratuita un día a la semana a un taller ocupacional o seminario. Si se quisiera asistir a más días de un taller o de otro seminario, se abonará la inscripción de los mismos.
3. Están exentos de becas aquellos cursos o talleres monográficos organizados fuera del programa oficial y los cursos del Aula de Nuevas Tecnologías.

Calendario escolar

Inicio del curso: lunes, 1 de octubre 2018 Final del curso: viernes, 28 de junio 2019

Vacaciones Navidad: Del 22 de diciembre 2018 al 6 de enero 2019 (ambos inclusive)

Vacaciones Semana Santa: del 18 al 28 de abril 2019 (ambos inclusive).

Nota: La semana del 15 al 21 de octubre no habrá actividades en UNATE por el desarrollo del “VI Congreso Internacional Intergeneracional Jóvenes y Adultos Mayores de América Latina, El Caribe y Europa”. En compensación, el curso finalizará el 28 de junio de 2019.

Acto Oficial de Apertura del Curso 2018-19

Martes, 16 de octubre de 2018

11:00 horas. – Acto Oficial de Apertura de Curso, con entrega del premio Magíster Senior en el Paraninfo de la Universidad de Cantabria (c/ Sevilla, s/n - Santander).

Cátedra Abierta Historiador José Luis Casado Soto

Real Club de Regatas de Santander (Plaza Pombo s/n)

La Cátedra realizará su actividad los terceros martes de cada mes. La conferencia inaugural de apertura será el 23 de octubre de 2018.

Durante este curso han sido invitados los siguientes profesores, investigadores e historiadores: Fernando Obregón Goyarrola (historiador y geógrafo); Virginia Cuñat Ciscar, Miguel Ángel Sánchez y Carlos Nieto Blanco (profesores de la Universidad de Cantabria); Roberto Alberti Porceli (maquetista del Museo Marítimo); Iñigo Losada y Raúl Medina (ingenieros); Gonzalo Sánchez Eguren (prehistoriador); Amparo López Ortiz (directora del Museo Etnográfico) y Esteban Saiz Vidal (director de la Escuela Taller), entre otros. Oportunamente, será anunciado, en cada fecha, el tema y conferenciante correspondiente.

“Nuevo proyecto”

Creación del Club de Cine de UNATE

Sala Casyc Up de Caja Cantabria (c/ Tantín, 25)

Ciclo de 9 proyecciones en torno al tema ***“Arquetipos femeninos en el cine clásico de Hollywood”***.

Coordinación: Guillermo Martínez y Guillermo Balbona.

Proyección con presentación y posterior charla-coloquio.

Área de Actividades Artísticas

(Actividades gratuitas para los socios/as)

Grupo de Teatro y Artes Escénicas

C/ Vargas 47, escalera Izda., 2º, Puerta 4. También, con acceso por c/ Tres de Noviembre, 30

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 y la interpretación. Los objetivos del taller son formar un grupo de trabajo colaborativo; 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 e interrelacionarse con otras personas.

Coro Polifónico

C/ Perines, 32 (antiguo Colegio El Pilar)

Director: Dmytro 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, 32 (antiguo Colegio El Pilar)

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.

Técnicas de Dibujo

Profesores: Roberto del Río

Grupo I: Lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 h.

Sonia Piñeiro

Grupo II: Martes y jueves, de 9:00 a 11:00 h.

Este taller aborda diferentes técnicas de 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.

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 al Óleo y Acrílico

Profesora: **Sonia Piñeiro**

Martes y jueves, de 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 al 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, etcétera).

Pintura Acuarela

Profesoras: **Rosario Martín**

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

Rosario González

Grupo II: Viernes, de 11:00 a 13:00 h.

Pintura con acuarelas en 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. Pinturas para la técnica de la acuarela, pinceles y soportes.

Talleres y Cursos Monográficos

Expresión Creativa

Proceso y Composición. Planificación de una obra pictórica (16 horas lectivas / 8 sesiones)

Profesora: **Sonia Piñeiro**

Viernes, de 11:00 a 13:00 h.

LA VARIEDAD dentro de la unidad (Platón): Creación de contrastes: forma, color, situación, tamaño, entre otros. Dramatización de las posibilidades expresivas: iluminación, color, forma, encuadre, etc. Realce mediante la materia (técnica y soporte). Originalidad compositiva. Centro de interés. LA UNIDAD: organización de la forma y del espacio. Proporción espacial. Equilibrio y compensación de masas. Simetría y asimetría. Forma.

COLLAGE. Forma artística de expresión contemporánea (16 horas lectivas / 8 sesiones)Profesora: **Sonia Piñeiro****Viernes, de 11:00 a 13:00 h.**

El collage es una técnica artística que consiste en ensamblar elementos diversos en un tono unificado. Durante el taller se trabajarán los fondos o superficies, tipos de pegado, utensilios de corte y composición, además de la creatividad, el dibujo y pintura como lazo de unión entre las piezas de collage.

Cuidados Estéticos: piel, facial y técnicas de maquillaje (actividad trimestral)Profesora: **Ángela González****Miércoles, de 9:45 a 11:15 h.**

Conoceremos los distintos tipos de materiales y productos que existen en el mercado actualmente. Aprenderemos a saber valorar qué tipo de piel tenemos y qué cuidados específicos hay para cada tipo de rostro. Además, veremos en detalle el mundo de la cosmética natural y los beneficios que tiene, así como asentar unos pasos básicos y rutinarios para mantener la piel saludable.

Formación Continua**Escuela de Ajedrez de UNATE (actividad trimestral)**Profesor: **Alejandro Ruiz****Jueves, de 11:30 a 13:00 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.

Estimulación de la Memoria (actividad trimestral)Profesora: **Rebeca Martínez****Lunes, de 10:00 a 11:30 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.

Inglés para Viajar (30 horas lectivas)Profesora: **Isabel Canser****Grupo A****Martes, de 17:00 a 18:00 h.****Grupo B****Martes, de 18:00 a 19:00 h.**

Curso de carácter eminentemente práctico e instrumental. La actividad será muy participativa y divertida por el aprendizaje a través de la inmersión lingüística en inglés.

I practice my English (45 horas lectivas)Profesora: **Sol Alday****Grupo A****Viernes, de 9:45 a 11:15 h.****Grupo B****Viernes, de 11:30 a 13:00 h.****Grupo C****Jueves, de 11:30 a 13:00 h.**

Los alumnos participantes deberán, a través de situaciones reales presentadas en formato de vídeo o audio, reaccionar a ellas y defenderse. Utilizaremos métodos como

forma positiva, tanto en nuestro ambiente, como en el encuentro en sus propios países.

Estudios Iconográficos en el Arte

Profesora: **M^a Jesús Baquero**

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

La Iconografía es la ciencia que estudia el origen, formación y desarrollo de los signos y de los atributos que caracterizan a los temas figurados en el arte: a los santos, a los personajes de la mitología, etc. Podríamos simplificarlo en: descripción, identificación, clasificación, origen y evolución de las imágenes.

Psicología

Profesor: **Roberto Pastor**

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

El objetivo primordial del seminario 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

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

Grupo B

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

Literatura contemporánea. Siglos XX y XXI. Escritores nacionales e internacionales. Novela y poesía contemporánea.

Arte en la Actualidad: Exposiciones, Noticias y Descubrimientos

Profesora: **Ana Malagón**

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

Prestaremos atención a las noticias en el mundo del Arte, la Historia y Arqueología, aportando los descubrimientos, avances científicos y nuevas interpretaciones de actualidad en la sección de clase llamada "Noticias del día".

Además, siempre que sea posible se harán visitas a exposiciones.

Historia de las Civilizaciones: Roma y Edad Media

Profesora: **Ana Malagón**

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

Durante este curso profundizaremos sobre el Imperio Romano, la romanización de la Península Ibérica, la invasión de los pueblos germanos, El Imperio Romano de Oriente, los orígenes del feudalismo, el nacimiento y expansión del Islam.

Psicología a través del Séptimo Arte

Profesor: **Roberto Pastor**

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

Una forma de combinar dos pasiones y acercarnos a la realidad de la psicología usando un método tan didáctico y entretenido como el cine. Previamente el alumno deberá realizar el esfuerzo de visualizar la película de la semana propuesta por el responsable

del seminario. Realizaremos diagnósticos, diferenciaremos escuelas o tendencias, prejuicios y realidades, disfrutando de nuestro ocio y aprovechando para aprender, desgranando cada escena y momento.

Miércoles

Historia de la Música

Profesora: **Rosa M^a Conde**

Miércoles, de 17:00 a 18:00 h.

En este curso conoceremos y comprenderemos la evolución y la manipulación del sonido hasta convertirlo en la expresión predilecta del ser humano: la música. Observar el desarrollo musical tanto vocal como instrumental y la aparición de nuevas formas y estructuras musicales desde el siglo XVIII al XX.

Historia del Arte I

Profesora: **Carmen Ceballos**

Miércoles, de 17:00 a 18:00 h.

Proseguir con el estudio del Arte Románico en Europa, concretamente en la Toscana Italiana, su contexto histórico y analizar las obras de arte y las características más destacadas de la zona.

Historia del Arte II

Profesora: **Marta Mantecón**

Grupo A

Miércoles, de 17:00 a 18:00 h.

Grupo B

Miércoles, de 18:15 a 19:15 h.

El punto de partida serán los movimientos artísticos surgidos en los años 60 del siglo XX.

Patrimonio Histórico de Cantabria: Arte Renacentista y Barroco

Profesora: **Carmen Ceballos**

Miércoles, de 18:15 a 19:15 h.

Completar el estudio del arte Renacentista y Barroco de Cantabria iniciado en cursos anteriores, terminando el estudio de la cuenca del Besaya y comenzando el análisis de la del Saja-Nansa.

Teología y Ética

Profesor: **Eduardo Guardiola**

Miércoles, 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**

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

Península Ibérica. Hispania. España: Los inicios.

Geografía

Profesora: **Pilar Mantecón**

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

Geografía de Cantabria, geología: montañas, cordilleras, valles y ríos.
Recursos: economía, sociedad y patrimonio. Mar: pesca y problemas.

Viernes

Patrimonio Histórico de Cantabria: Arte Renacentista y Barroco

Profesora: **Carmen Ceballos**

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

Completar el estudio del arte Renacentista y Barroco de Cantabria iniciado en cursos anteriores, comenzando el estudio de la cuenca del Saja – Besaya, desde el siglo XV al XIX.

Culturas Orientales: China

Profesora: **M^a Jesús Baquero**

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

¿Cómo ven las sociedades orientales el mundo? Interesarse por las ideas y opiniones de un pueblo es querer conocer los aspectos principales de su historia, sus condiciones de vida, su estructura social, sus pensadores, sus creencias religiosas y características espirituales, materiales y emocionales distintivas, tales como un sistema de valores, de creencias o un estilo de vida con el cual afrontar las vicisitudes de la vida.

Cursos Monográficos

Manejo de Móviles y Tabletas Android (9 horas lectivas)

*Imprescindible disponer de datos en el móvil

Profesor: **Pablo Fernández**

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

Introducción a Android. Contactos, llamadas y mensajes. Internet. Fotografías y vídeos. Tienda de aplicaciones. Conectar el móvil al ordenador.

El Apasionante siglo XIX en España (4 horas lectivas)

Profesora: **Ana Malagón**

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

El siglo XIX es un siglo convulso y curiosamente bastante desconocido, pero es un siglo apasionante que se libera del anquilosado Antiguo Régimen y que camina hacia el liberalismo. Marcado por el romanticismo, es un periodo crucial para entender nuestra historia contemporánea.

El Prerrománico Español: El Arte Visigodo (4 horas lectivas)

Profesora: **Carmen Ceballos**

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

A través de cuatro cursos monográficos se profundizará en el Arte Visigodo, el Arte Islámico desde el siglo VIII hasta el XI, el Asturiano y el arte del siglo X o repoblación. Además, se analizarán con detalle los restos arquitectónicos y artísticos de Cantabria correspondientes a cada estilo en dichos siglos. Primer monográfico: Arte Visigodo.

Antropología en el Arte: Cuando el artefacto vive en el museo (6 horas lectivas)Profesora: **Carmen Borragán****Martes, de 17:00 a 18:00 h.**

Este monográfico presenta los estudios más relevantes sobre los objetos etnográficos y su representación simbólica. A lo largo de sus sesiones se presentarán etnografías clásicas y contemporáneas, imágenes y vídeos que reflexionan sobre el papel simbólico del arte a través del cual los hombres y los grupos culturales se definen a sí mismos.

Nuevos Retos Matemáticos (5 horas lectivas)Profesora: **Aránzazu Sanz****Martes, de 17:00 a 18:00 h.**

Este curso monográfico pretende ser un espacio para la divulgación de las matemáticas desde un punto de vista más 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 se mantenga en forma.

Las Grandes Olvidadas: Mujeres pintoras II (4 horas lectivas)Profesora: **Ana Malagón****Viernes, de 17:00 a 18:00 h.**

El curso visibiliza los nombres y las obras de las grandes olvidadas de la Historia del Arte. Los alumnos participantes pueden haber asistido o no al monográfico anterior, ya que el contenido es nuevo y nos situamos desde la Revolución Francesa a las vanguardias artísticas.

Aula de Idiomas

E.T.S. Náutica de la Universidad de Cantabria (c/ Gamazo, s/n)

Inglés

Inglés Básico 1Profesoras: **Sol Alday****Grupo 1-A****Martes, de 17:00 a 19:00 h.****Isabel Canser****Grupo 1-B****Miércoles, de 17:00 a 19:00 h.**

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

Inglés Básico 2Profesoras: **Sol Alday****Grupo 2-A****Jueves, de 17:00 a 19:00 h.****Carmen Borragán****Grupo 2-B****Lunes, de 17:00 a 19:00 h.**

Alumnos con conocimientos hasta el presente continuo.

Francés Conversación

Profesora: M^a Luz Vázquez

Iniciación

Viernes, de 17:00 a 18:30 h

Avanzado

Jueves, de 16:30 a 18:00 h.

Orientado a personas con un dominio amplio en el idioma, cuyo objetivo es mejorar aspectos lingüísticos de comprensión y expresión oral.

Observaciones:

1. El número mínimo para comenzar un seminario será de 25 personas. Excepto en los cursos monográficos e idiomas. La actividad no comenzará hasta que no se cubran dichas plazas.
2. El contenido del programa de los seminarios es orientativo. Puede sufrir modificaciones a lo largo del curso por necesidades programáticas.
3. Cada alumno deberá presentar su recibo de abono debidamente cumplimentado y actualizado para poder acceder a sus actividades.

Área de Nuevas Tecnologías

C/ Perines, 32 (antiguo Colegio El Pilar)

Windows y Navegación On-line (20 horas lectivas)

Profesor: Pablo Fernández

Grupo A (mañana)

Martes y jueves, de 9:45 a 11:15 h.

Grupo B (tarde)

Martes y jueves, de 16:00 a 17:30 h.

Aprenderemos a manejar un ordenador con sistema Windows. Conoceremos las partes que lo componen y los programas. Crearemos carpetas para guardar y ordenar archivos. Trabajaremos con los conceptos de copiar, mover, cortar y pegar. Utilizaremos el *pendrive* y conoceremos los programas Word, Excel y PowerPoint. Navegaremos por internet y haremos búsquedas avanzadas de imágenes, vídeos, noticias o mapas. Aprenderemos a crear una cuenta de *Gmail* y a utilizarla con soltura.

Trámites, Compras y Redes Sociales (20 horas lectivas)

Profesor: Pablo Fernández

Grupo A (mañana)

Martes y jueves, de 11:30 a 13:00 h.

Grupo B (tarde)

Martes y jueves, de 17:30 a 19:00 h.

Aprenderemos a utilizar el DNI electrónico y a realizar consultas y gestiones con organismos públicos a través de internet: presentar solicitudes en diferentes organismos. También, a realizar compras; y recibiremos nociones y consejos para navegar con seguridad.

Aplicaciones para Teléfonos Móviles y Tabletas Android (20 horas lectivas)

Profesor: **Pablo Fernández** **Grupo A (mañanas)** **Lunes, de 11:30 a 13:00 h.**
Grupo B (tarde) **Miércoles, de 17:30 a 19:00 h.**

Taller que permitirá descubrir, instalar y aprender a utilizar aplicaciones para teléfonos móviles y tabletas Android relacionadas con los hábitos saludables, como podómetros y elaboración de recetas y menús, ejercicios mentales y memoria, compartir, retocar y crear álbumes de fotografías, aprender y traducir idiomas, localizar el teléfono en caso de pérdida y aplicaciones relacionadas con la seguridad, entre otras.

Uso Móviles y Tabletas Android (20 horas lectivas)

Profesor: **Pablo Fernández** **Grupo A (mañana)** **Miércoles, de 11:30 a 13:00 h.**
Grupo B (tarde) **Miércoles, de 17:30 a 19:00 h.**

Aprender las utilidades de un teléfono o tableta Android: la configuración, realizar llamadas, enviar SMS y guardar datos de contactos. Navegación por internet, fotografías y vídeos que podrá enviar y guardar en otros dispositivos y descargar aplicaciones.

Área de Salud y Mantenimiento Físico

C/ Vargas 47, escalera Izda. 2º, Puerta 4. También, con acceso por c/ Tres de Noviembre, nº 30

Yoga

Profesoras: **Ana Peña, Mª Rosario Cabrero, Carmen Muñoz y Laura García**

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

La práctica de yoga permite el control de emociones, mejora el poder de concentración, elimina el exceso de grasa del cuerpo, mejora la forma física, alivia problemas crónicos, estimula la circulación, estabiliza 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*. La relajación depende mutuamente del cuerpo, la respiración y la mente emocional (*Hsin*). Incrementar el nivel del *Chi*, para lo cual hay que cuidar la esencia y de su transformación, a lo que contribuye el espíritu.

Gimnasia de Mantenimiento

Profesora: M^a Luz Gutiérrez

Lunes y jueves, de 10:00 a 11:00 h.

El objetivo principal es mejorar el estado del cuerpo y su resistencia física a través de trabajos de bajo impacto, es decir, movimientos localizados y controlados.

Pilates Suelo

Profesora: Ester Torres

Grupo A

Martes y jueves, de 11:15 a 12:00 h.

Grupo B

Martes y jueves, de 12:15 a 13:00 h.

Grupo C

Miércoles y viernes, de 10:15 a 11,00 h.

Mariana Lima

Grupo D

Lunes y miércoles, de 17:00 a 17:45 h.

El objetivo principal es transmitir y practicar una correcta alineación del cuerpo y aprender desde dónde se inicia correctamente cada movimiento. Se desarrolla la consciencia y corrección de las posturas. Por último, se trabaja en el fortalecimiento de todo el cuerpo y precisión en el movimiento, así como sembrar las bases sólidas de consciencia.

Bailes de Salón

Profesor: Mario Meléndez

Martes y jueves, de 18:00 a 19:00 h.

Actividad lúdica que permite relacionarse con otras personas de una manera fácil y sencilla, ayuda a mejorar la autoestima, superar la timidez, desarrollar la disciplina y el autocontrol.

Baile en Línea

Profesor: Mario Meléndez

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

Actividad lúdica que permite relacionarse con otras personas de una manera fácil y sencilla, ayuda a mejorar la autoestima, superar la timidez, desarrollar la disciplina y el autocontrol.

Cursos Monográficos

Atención Plena - *Mindfulness* (10 horas lectivas)

Profesora: Carmen Muñoz

Lunes, de 12:20 a 13:20 h.

Taller que 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, para observar sin prejuicios, sin poner etiquetas. Percibir lo que acontece en cada momento presente.

Gimnasia Hipopresiva – Suelo Pélvico (10 horas lectivas)

Profesora: Alexandra Gándara

Miércoles, de 12:20 a 13:20 h.

Se trabajará tanto el suelo pélvico como el transversal de forma refleja. Los objetivos de la actividad van desde lo estético, reduciendo el perímetro de la cintura o mejorar

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

Escuela de la Espalda (10 horas lectivas)

Profesora: **Pilar Cisneros**

Miércoles, de 12:20 a 13:20 h.

El objetivo es promover el cuidado de una espalda sana. Para ello se realizarán clases de educación e higiene postural teóricas y prácticas.

Escuela de Psicología: Comunicación Eficaz (10 horas lectivas)

Profesora: **Rebeca Martínez**

Jueves, de 16:30 a 18:00 h.

Mediante procesos comunicativos eficientes se puede transmitir información relevante, se fortalecen las relaciones, se reducen las disputas, se disminuyen los malentendidos y se comprenden mejor las emociones de los demás.

Cómo ser más feliz y conseguir lo que quieres (10 horas lectivas)

Profesora: **Ohiane Abiega**

Miércoles, de 12:20 a 13:20 h.

El objetivo del curso consiste en desarrollar la capacidad para la auto-observación y cuestionamiento de los estados mentales y anímicos propios. Aumentar la motivación para practicar estas herramientas y ser más felices en nuestra vida diaria.

Meditación y Compasión (10 horas lectivas)

Profesora: **Laura García**

Viernes, de 12:30 a 13:30 h.

El objetivo de este curso de meditación es aprender a desarrollar la compasión, tanto hacia mí (autocompasión) como hacia los que me rodean, aprender a reconocer aquello que nos causa un cierto sufrimiento en nuestro día a día, para poder desde ahí aprender a vivir con mayor tranquilidad y aceptación.

La Palabra en Escena (10 horas lectivas)

Profesor: **Carlos Peguero**

Viernes, de 11:30 a 12:30 h.

El objetivo del curso consiste en desarrollar la técnica e imaginación necesarias para el maravilloso paso de escenificar aquellos textos propios, o de autores que nos gustan, dando cuerpo y sentido desde que el texto cae en nuestras manos hasta el paso de expresarlo y comunicarlo ante cualquier tipo de público.

La Autoestima (10 horas lectivas)

-En colaboración con El Teléfono de la Esperanza

Viernes, de 11:30 a 13:00 h.

El objetivo del curso consiste en tomar conciencia de cómo nos aceptamos y nos valoramos. Aprender a generar recursos y crecer como personas.

La Gestión de las Emociones (20 horas lectivas)

-En colaboración con El Teléfono de la Esperanza Viernes, de 11:30 a 12:30 h.

El objetivo del curso consiste en adquirir conocimientos acerca del concepto de Inteligencia Emocional y comprender su importancia. Aprender a reconocer, asimilar y manejar las emociones propias. Descubrir el potencial de las emociones y su repercusión en la vida cotidiana, en definitiva mejorar la salud emocional de los participantes.

Observaciones:

1. El número mínimo para comenzar un curso será de 17 personas. Excepto en los cursos monográficos que será de 10 personas. La actividad no comenzará hasta que no se cubran dichas plazas. En función de la demanda se podrán ampliar o clausurar actividades a lo largo del curso académico.
2. Cada alumno deberá presentar su recibo de pago debidamente cumplimentado y actualizado para poder acceder a sus actividades.
3. Las inscripciones y abonos del Área de Salud y Mantenimiento Físico son por periodos trimestrales, salvo los cursos monográficos (abono único).
4. **NOTA IMPORTANTE:** Para las actividades del área de Salud y Mantenimiento Físico será imprescindible presentar un **certificado médico como apto para su desarrollo**.

Área de Acción Social y Convivencia

Avance del programa de viajes:

- Segundo viaje internacional Bretaña Francesa & Normandía (21-28 septiembre).
- Exposición de Murillo y su estela en Sevilla.
- Covarrubias.
- Ruta de la Bureba (Briviesca - Poza de la Sal - Oña).
- Teruel (Patrimonio Mudéjar de la Humanidad).

Durante el curso se publicará el programa específico de viajes con fechas e itinerarios.

Colaboración con entidades y empresas

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 de la programación de verano que ambas universidades organizan en Cantabria. La solicitud queda sujeta a la disponibilidad de plazas, previa inscripción en la Secretaría de Alumnos de UNATE.

Asimismo, tienen acceso gratuito a cursos *on line* en la plataforma de formación del Portal Solidario (Fundación AFIM), previa solicitud de claves personales en Secretaría.

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.

- **Asesoría Cedenor, S.A.**
- **AJM Asesoría & Proyectos Energéticos**
- **Centro Auditivo Widex**
- **Centro Capilar distribuidor oficial de RUEBER**
- **Centros de Día Vitalia Stder**
- **Centro de Fisioterapia y Recuperación Funcional**
- **Centro de Recursos Auditivos AUDIFONORTE**
- **Centro de Salud y Belleza VANITAS VANITATIS**
- **Centro Médico Los Ángeles 24h**
- **Clínica Dental Neumortiz**
- **Cristina Rodríguez (Naturópata)**
- **Federópticos de La Llama**
- **Fisioterapia Enrique Gimeno**
- **Fisioterapia y Osteopatía Vázquez & Barrado**
- **Librería La Vorágine**
- **Librería Papelería Gil**
- **Óptica Diego**
- **Ortopedia Luis Gallego**
- **Papelería Pickingpack Stder**
- **Petko English**
- **Peluquería Pilar Posada**
- **Terapias Naturales DEHA**

Para acceder a estos beneficios es imprescindible presentar el carnet de socio del curso 2018-2019.

Para más información sobre estos beneficios, pregunte en la Secretaría de Alumnos (c/Perines 32 - Teléfono 942 376992).

Para información y matrículas, durante el mes de septiembre, les atenderemos exclusivamente en:

Secretaría de Alumnos

C/ Perines, nº 32 – 39007 Santander

Tel.: 942 376 992

secretariaunate@unate.org

Horarios de atención al público:

De 9,30 a 13,00 horas y de 17,00 a 19,00 horas
(Viernes tarde cerrado)

Secretaría General y Presidencia

C/ Vargas, nº 47, escalera Izda., 2º, puerta 4 – 39010 Santander

(con acceso por c/ Tres de Noviembre, nº 30)

Tel.: 942 030 595 – 942 228 922

unate@unate.org

www.unate.org