

**UNATE**  
**SEDE REINOSA-SUR**

# **CURSO**

## **2022-2023**

*Infórmate e  
inscríbete para  
aprender y  
compartir  
¡a tu ritmo!*

## RECUERDA

- Información y matrículas presenciales se harán en la 1ª planta de La Casona de Reinosa.
- Horario:  
Hasta el 31 de agosto: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00h.  
A partir del 1 de septiembre: lunes, miércoles y viernes de 10 a 13 horas y martes y jueves de 17 a 19 h.
- Las socias + y socios+ de UNATE cuentan con descuentos en las actividades que pueden suponer hasta un 35% de ahorro.
- Algunas actividades pueden ver modificado su horario o cancelarse por causas ajenas a la organización.

## MODALIDADES

- Alumno/a
- Socio/a+: 38€/anuales
- Socio/a+ matrimonial 35€/ anual por persona
- Socio/a + solidario: 90€ anuales
- Socio/a+ benefactor/a: a partir de 140€

# CALENDARIO LECTIVO 2022-2023

Inicio de curso:

Lunes 03 de octubre de 2022.

Final de curso:

Viernes 16 de junio de 2023.

Vacaciones de Navidad:

del 23 de diciembre al 8 de enero (ambos inclusive).

Vacaciones de Semana Santa:

del 06 al 16 de abril (ambos inclusive).

Puentes no lectivos:

31 de octubre de 2022 y 1 de mayo de 2023.

Semana no lectiva:

del 5 al 9 de diciembre.

## REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

- Edad igual o superior a los 50 años
- DNI Original
- Firma del documento de responsabilidad y protección de datos
- Declaración de salud (para actividad física)
- Pago de Cuota

# ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR

## BAILE EN LÍNEA (TRIMESTRAL)

Facilita: *Pendiente*

🕒 **Lunes 10:30 a 11:30h. Comienza el 3 de octubre**

Modalidad de baile en la que se pone en práctica una coreografía sin necesidad de una pareja para ser ejecutada. Esta técnica nos permite abordar todos los ritmos posibles.

**Soc/a/o + 45 € / trimestre**

**Alumna/o 57 € / trimestre**

**Pago único: Soc/a/o + 100€**

**Alumna/o 154€**

## PILATES (TRIMESTRAL)

Facilita: *Javier de La Torre*

🕒 **Jueves 12:00 a 13:00h. Comienza el 4 de octubre**

Buscamos transmitir y practicar la correcta alineación del cuerpo y aprender desde dónde se inicia correctamente cada movimiento. A medida que la persona progresa, desarrolla la conciencia y corrección de posturas.

**1 día (martes):**

**Soc/a/o + 45 € / trimestre**

**Alumna/o 57 € / trimestre**

**2 días (martes y jueves):**

**Soc/a/o + 90 € / trimestre**

**Alumna/o 114 € / trimestre**

**Pago único 1 día: Soc/a/o + 100€**

**Alumna/o 154€**

**Pago único 2 días: Soc/a/o + 255€**

**Alumna/o 325€**

## PSICOMOTRICIDAD (24 HORAS)

Facilitan: *Óscar Álvarez e Inma Pérez*

🕒 **Viernes 11:30 a 12:30h. Comienza el 7 de octubre**

Movimientos muy suaves y de baja intensidad sincronizados con las órdenes que envía nuestro cerebro a nuestro cuerpo para la práctica del ejercicio.

**Actividad gratuita**, las plazas se asignan por orden de inscripción y se aceptarán máximo dos ausencias sin justificar.

## ESTIMULACIÓN COGNITIVA (21 HORAS)

Facilita: Sandra Amor

🕒 **Lunes 17:00 a 18:30h. Comienza el 3 de octubre**

El objetivo es estimular y mantener las capacidades cognitivas superiores, como la memoria, la atención o la percepción, entre otras, mediante la realización de ejercicios y actividades prácticas, con el fin de mejorar el funcionamiento cognitivo para una mejor calidad de vida.

**Actividad gratuita**, las plazas se asignan por orden de inscripción y se aceptarán máximo dos ausencias sin justificar.

## GESTIÓN DEL DUELO (5 HORAS)

Facilita: Sandra Amor

🕒 **Lunes 18:45 a 19:45h. Comienza el 10 de octubre**

El duelo es la experiencia emocional de enfrentarse a la pérdida y es diferente para cada persona. Toda pérdida nos conduce a la necesidad de adaptarnos a una nueva situación y de eso es de lo que vamos a tratar en este espacio. Se puede experimentar no solo por la muerte, sino cada vez que en la vida tenemos una experiencia de interrupción definitiva de algo (divorcio, cambios en una relación, cambio de amistades, cambio de salud propio o de un ser querido, pérdida de un trabajo...).

**Actividad gratuita**, las plazas se asignan por orden de inscripción y se aceptarán máximo dos ausencias sin justificar.

## PAUTAS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE (9 HORAS)

Facilita: Sara Argüeso

🕒 **Martes 17:00 -18:30h. Comienza el 10 de enero de 2023**

A lo largo de las sesiones podrás conocer pautas dietéticas para ayudar a depurar el organismo, la piel y el intestino, cómo aliviar el estrés y la tensión nerviosa y conocer qué factores ayudan a favorecer el bienestar de las vías urinarias y de los huesos o articulaciones.

**Socia/o + Gratuito**

**Alumna/o 57 € / curso**

## **CUIDADO DEL PIE (3 HORAS LECIVAS)**

*Facilita: Julia Rodríguez*

**🕒 Comienza en 2023, abiertas preinscripciones**

Conoceremos los principales consejos para mantener nuestros pies lejos de lesiones u otras patologías. Por ejemplo, se aprenderá a realizar un correcto corte de las uñas, a mantener una buena hidratación de los pies, a elegir el calzado apropiado para cada persona y a cómo abordar el cuidado tan especial que se debe tener con personas con diabetes.

Además, conoceremos todos los servicios que ofrece la podología, desde la eliminación de callos y durezas hasta la elaboración de un estudio de la pisada y plantillas.

**Socia/o + Gratuito**

**Alumna/o 19 € / curso**

## **ALIMENTA TU SALUD (6 HORAS)**

*Facilita: Elena Piñeiro*

**🕒 Comienza en 2023, abiertas preinscripciones**

En el curso Alimenta tu Salud se transmiten conocimientos y herramientas para que los asistentes aprendan a alimentarse bien. Comer es una función cerebral compleja con aspectos fisiológicos, psicológicos, culturales y educacionales directamente relacionados con ella y de especial relevancia, ya que alimentarse es un acto necesario para la vida. Por este motivo, éste aprendizaje basado en los conceptos acreditados actualmente por la ciencia, es una inversión magnífica para saber cuidarse a través de la alimentación.

**Socia/o + Gratuito**

**Alumna/o 38 € / curso**

# AULA DE IDIOMAS

## INGLÉS BÁSICO (42 HORAS)

Facilita: *Sandra Martínez*

🕒 **Miércoles 11:30 a 13:00 h. Comienza el 5 de octubre**

Curso dirigido a todas aquellas personas que nunca hayan tenido contacto con la lengua inglesa o que deseen comenzar desde cero.

**Socia/o + 140€ / curso**

**Alumna/o 180 € / curso**

## INICIACIÓN AL FRANCÉS (42 HORAS)

Facilita: *Raquel de La Fuente*

🕒 **Martes 18:30 a 20:00 h. Comienza el 4 de octubre**

Curso dirigido a todas aquellas personas que nunca hayan tenido contacto con la lengua francesa o que deseen comenzar desde cero.

Aprenderá nociones básicas de la gramática francesa. Practicará la expresión oral y escrita desde un nivel inicial. Se familiarizará con las expresiones más útiles para poder comunicarse de manera sencilla. Trabajará vocabulario general y específico del idioma abordando aquellos temas que sean de mayor interés para el alumnado.

Perderá el miedo a un idioma nuevo.

**Socia/o + 140€ / curso**

**Alumna/o 180 € / curso**

# ÁREA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

## TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA NARRATIVA LITERARIA (I) (20 HORAS)

Facilita: *Cristina Herrero*

**🕒 Lunes 17:00 a 19:30 h. Comienza el 3 de octubre**

El curso da a conocer algunos de los subgéneros literarios. Además, estimula la capacidad crítica, interpretativa y reflexiva a la hora de leer textos literarios y establece un espacio de conocimiento y diálogo a partir de los debates y el análisis de los textos.

Asimismo, se intentará dar una visión general sobre los esquemas a seguir para escribir textos de cada subgénero, desde la investigación inicial hasta el remate final.

**Socia/o + 72 € / curso**

**Alumna/o 96 € / curso**

## PATRIMONIO DE VALDEOLEA - EL PEQUEÑO VALLE ATLÁNTICO CON 8 BICS

**(15 HORAS = 9H TEÓRICAS + 6H VISITAS GUIADAS)**

Facilita: *Patricia Zotes*

**🕒 Martes 11:00 a 12:00 h. Comienza el 4 de octubre**

Descubriremos el patrimonio cultural y natural de Valdeolea, uno de los 3 valles más meridionales de Cantabria. Conoceremos el proceso y las técnicas de restauración del patrimonio cultural sobre el caso de la pintura mural de Valdeolea. Visitaremos las iglesias románicas del valle y sus pinturas góticas, y haremos una excursión a orillas del Camesa para descubrir el curso alto del único río atlántico de Cantabria y conocer esta zona de frontera que ha sido un paso histórico de gentes.

**Socia/o + 32€ / curso**

**Alumna/o 43 € / curso**

Se realizarán tres visitas guiadas, de 2h de duración cada una, que se abonarán independientemente.



## HISTORIA DE ESPAÑA A VISTA DE ARTE

(15 HORAS)

Facilita: Raquel de la Fuente

🕒 **Miércoles 17:00 a 18:30 h. Comienza el 5 de octubre**

Una nueva forma de conocer nuestra Historia es a través de imágenes. Desgraciadamente, la fotografía fue un logro tardío para cumplir este objetivo. Sin embargo, desde los anales de nuestra historia, el ser humano ha dejado testimonio de su paso por la tierra mediante su mejor aportación: el arte. Desde la prehistoria hasta el arte contemporáneo, podemos hallar explicaciones, sentimientos, logros y retrocesos en nuestro crecimiento como especie. Adentrarse en un cuadro puede suponer un mundo no descubierto. Nuestra Historia comienza con una mano pintada en una roca. Todo tiene su significado, todo forma parte de nuestra huella.

**Soc/a + 54 € / curso**

**Alumna/o 72 € / curso**

## HISTORIA DE EUROPA A TRAVÉS DE CUATRO CIUDADES PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD

(CICLO DE 4 CONFERENCIAS)

Facilita: Raquel de la Fuente

🕒 **Martes 17:00 a 18:00 h. Comienza el 4 de octubre**

Con este ciclo de 4 conferencias mostraremos la Historia de Europa a través de cuatro ciudades patrimonio de la Humanidad. Ninguna de las ciudades tiene relación entre sí, pero nos muestra los diferentes procesos culturales, artísticos e históricos que han forjado el devenir de la construcción de Europa

**Actividad gratuita**, las plazas se asignan por orden de inscripción y se aceptarán máximo dos ausencias sin justificar.

## ESCRITURA, MUJERES Y CULTURA

(12 HORAS)

Facilita: *Cristina Herrero*

🕒 **Lunes 17:00 a 19:00 h. Comienza el 6 de febrero de 2023**

Este curso propone un recorrido por los diferentes periodos literarios rescatando las vidas y las obras de las escritoras, sobre todo disidentes, que supieron reflejar en sus obras las condiciones sociales del resto de las mujeres de su época y que representaron modelos de resistencia ante el sistema patriarcal en el que vivían.

**Soc/a/o + 44 € / curso**

**Alumna/o 60 € / curso**

## ETNOBOTÁNICA

(12 HORAS) / 3º TRIMESTRE,

Facilita: *Cristina Herrero*

🕒 **Lunes 17:00 a 19:00 h. Comienza el 8 de mayo de 2023**

Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha encontrado una gran variedad de usos para las plantas que componen su entorno, ya sea desde el punto de vista de su alimentación, curación de enfermedades, ritos religiosos o como materiales de construcción o elaboración de objetos. Las plantas del entorno han ocupado un importante lugar en la vida cotidiana desde tiempos prehistóricos hasta nuestros días. El objetivo de la actividad es estudiar las relaciones entre los grupos humanos y su entorno vegetal, respecto del aprovechamiento de la flora nativa, en los diferentes espacios vegetales y a lo largo del tiempo.

**Soc/a/o + 44 € / curso**

**Alumna/o 60 € / curso**

# ÁREA DE ARTE Y RE-CREACIÓN

## TALLER DE ENCUADERNACIÓN Y CARTONAJE (TRIMESTRAL)

Facilita: Ana Gómez

🕒 **Jueves 17:30 a 19:00h. Comienza el 6 de octubre**

Te iniciarás en el mundo de la encuadernación a través de la elaboración de agendas o cuadernos, que podrás personalizar con distintos formatos y papeles decorados. Aprenderás las diferentes técnicas de costura y crearás las tapas del mismo. También podrás crear diferentes objetos de escritorio en cartón y papel pintado. Descubrirás las técnicas necesarias para realizar una encuadernación artesana, potenciarás tu creatividad y desarrollarás habilidades manuales específicas.

**Socia/o + 89 € / trimestre**

**Alumna/o 111 € / trimestre**

**Pago único: Socia/o+: 241€**

**Alumna/o:298€**

**El coste de los materiales empleados será por cuenta de las/os alumnas/os.**

## TALLER DE ESTAMPACIÓN Y GRABADO (15H)

Facilita: Patricia Zotes

🕒 **Martes 17:00 a 18:30h. Comienza el 4 de octubre**

Taller práctico para aprender las técnicas básicas de grabado y estampación.

Conoceremos y trabajaremos con técnicas sencillas y asequibles para cualquier persona que quiera iniciarse en este campo de la expresión gráfica; en especial, la estampación con sellos y el estarcido. Y aprovecharemos para trabajar técnicas de desbloqueo de la creatividad y desarrollarla en un proyecto personal.

**Socia/o + 80 € / curso**

**Alumna/o 108 € / curso**

**Todos los materiales están incluidos en la tarifa**

## TEJIENDO REDES

🕒 Jueves 17:00 a 19:00h. Comienza el 6 de octubre

Espacio de encuentro intergeneracional (abierto a cualquier edad) enfocado en el tejido. Ven a pasar un rato en compañía y comparte tus conocimientos sobre tejido (punto, ganchillo, etcétera).

**Actividad gratuita**, cada asistente trae sus materiales

## AULA DE PINTURA - DIBUJO Y ACUARELA (TRIMESTRAL)

*Facilita: Silvia Pérez*

🕒 Jueves 11:00 a 13:00h. Comienza el 6 de octubre

Abordaremos, de manera individualizada, todas las técnicas del dibujo: carboncillo y sanguinas, lápiz, lápices de colores, técnica del pastel.

**Socia/o+89 € / trimestre**

**Alumna/o 111 € / curso**

**Pago único: Socia/o + 241€**

**Alumna/o 298€**

## CREA Y RECICLA (TRIMESTRAL)

*Facilita: Carmen Alonso*

🕒 Miércoles de 11:00 a 13:00h. Comienza el 5 de octubre

Un espacio donde podrás crear todo tipo de manualidades desarrollando tu creatividad y dándole una segunda vida a diferentes materiales.

**Socia/o+89 € / trimestre**

**Alumna/o 111 € / curso**

**Pago único: Socia/o + 241€**

**Alumna/o 298€**

# TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TICS)

## APROVECHA TODO EL POTENCIAL DE TU TELÉFONO MÓVIL (12 HORAS)

Facilita: Patricia Zotes

🕒 **Miércoles 17:00 a 18:30h. Comienza el 5 de octubre**

El teléfono móvil ya hace tiempo que dejó de servir sólo para llamar. En este taller aprenderás a sacar el máximo partido a tu dispositivo móvil. Aprenderemos a manejarlo a fondo: funciones y utilidades básicas, ajustes, mantenimiento y seguridad.

Conoceremos las mejores aplicaciones y herramientas que nos pueden ayudar: comunicación, acceso a la información y a la cultura, ocio, seguridad personal, etcétera.

**Socia/o + 44**

**Alumna/o 60 € / curso**

*Cada alumno/a trae su propio teléfono móvil*

## MANEJO BÁSICO DEL ORDENADOR: UNA HERRAMIENTA AMIGA (15 HORAS)

Facilita: Patricia Zotes

🕒 **Miércoles 17 a 18:30h. Comienzo el 12 de enero de 2023**

Conoceremos las funciones básicas de un ordenador personal (portátil) y haremos de él una herramienta a nuestro servicio.

- **Gestión e intercambio de archivos. Ofimática básica (procesador de texto, hoja de cálculo, formularios de Google).**
- **Conexión a internet y comunicación con otros dispositivos.**

- Internet: acceso a la información y las administraciones públicas (claves, dni electrónico, bancos). Buscadores, correo electrónico y redes sociales.
- Navegar por internet de manera segura.

**Socia/o + 54**

**Alumna/o 72 € / curso**

*Cada alumno/a trae su propio ordenador portátil*

## **CINECLUB**

🕒 **Viernes 17:30 a 19:45h.**

Ver una película con otras personas es compartir la experiencia y tener la oportunidad de pensar en común. Ven a esta proyección mensual de películas que contempla un breve coloquio posterior.

**Actividad gratuita**

## Tus notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Sede UNATE REINOSA-SUR**

Primer piso de La Casona  
Av. Puente de Carlos III, 23  
39200 Reinosa  
Teléfono 683 503 213  
reinosa@unate.es



**ENTIDAD DECLARADA  
DE UTILIDAD PÚBLICA**

Con la colaboración de:



AYUNTAMIENTO DE  
**REINOSA**

Concejalía de Cultura y Patrimonio

[www.unate.es/reinosa](http://www.unate.es/reinosa)