

**SEDE UNATE
LAREDO**

**CURSO
2022-2023**

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

RECUERDA

- Las socias+ y socios+ cuentan con descuentos en las actividades que pueden suponer hasta un 35% de ahorro.
- Te puedes inscribir en el teléfono 942 60 68 19 o en el 619 05 85 46. También a través del correo electrónico: laredo@unate.es
- Las matrículas presenciales y atención a la comunidad se harán en el puesto de atención de lunes a jueves de 10:00 a 13:30 y de 16:30 a 19:00 horas.

MODALIDADES

- Socio/a+: 38 €
- (puedes optar por la cuota solidaria de 90 €)
- Socio/a+ matrimonial: 70 € (puedes optar por la cuota solidaria de 60 € por persona)
- Socio/a+ benefactor/a: a partir de 140 €

CALENDARIO LECTIVO 2022-2023

Inicio de curso:

lunes 3 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 incluidos)

Vacaciones de Semana Santa:

del 6 al 16 de abril (ambos incluidos)

Puentes no lectivos:

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

Semana no lectiva:

del 5 al 9 de diciembre de 2022

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**

HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

HISTORIA DE EUROPA A TRAVÉS DE CUATRO CIUDADES PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD (CICLO DE 4 CONFERENCIAS)

Facilita: *Carolina Paredes*

🕒 **Viernes de 19 a 20h. | Comienza: Viernes 7 de octubre**

Lugar: CEIP Villa del Mar

Con este ciclo de 4 conferencias mostraremos la historia de Europa a través de cuatro ciudades declaradas Ciudades Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Ninguna de las ciudades tienen relación entre sí, pero nos muestran los diferentes procesos artísticos e históricos que han forjado el devenir de la construcción de Europa.

Actividad gratuita, las plazas se asignan por orden de inscripción.

LAS SINSOMBRERO (10 HORAS LECTIVAS)

Facilita: *M^a Jesús Gómez*

🕒 **Jueves de 18 a 19h. | Comienza: 6 de octubre**

Lugar: Sede UNATE-Laredo

Las Sinsombrero es el nombre por el que son conocidas un grupo de mujeres artistas españolas nacidas entre 1898 y 1914. Participaron en la modernización social y cultural de España en los años 20 y 30, aunque muchas de ellas han sido olvidadas en los libros de texto. El nombre responde al gesto de quitarse el sombrero en público que protagonizaron Maruja Mallo y Margarita Manso, por el que fueron apedreadas en la Puerta del Sol.

Socia/o+: 36 €

Alumna/o: 44 €

INTRODUCCIÓN A LA HISTORIA DEL CINE

(10 HORAS LECTIVAS)

Facilita: Guillermo Martínez

🕒 Jueves de 17 a 18h. | Comienzo: jueves 6 de octubre

Lugar: Sede UNATE-Laredo

A lo largo del presente seminario se realizará un estudio histórico del cine en el que se analizarán las escuelas, corrientes y movimientos que situaron al cine como el arte más influyente del siglo XX (cómo surgieron, qué condicionó su desarrollo y qué afectó a su declive).

El seminario se centrará también en la obra de cineastas esenciales que trabajaron en un contexto de producción determinado, tomando en consideración la situación de la industria cinematográfica en cada momento, los cambios socioeconómicos y tecnológicos y las teorías artísticas sostenidas por los mismos directores.

Socia/o+: 36 €

Alumna/o: 44 €

PSICOLOGÍA PARA TU CALIDAD DE VIDA

(15 HORAS LECTIVAS)

Facilita: Rebeca Martínez

🕒 Jueves de 18 a 19:30h

Comienza: Febrero 2023

Conoceremos como la psicología nos puede ayudar en los distintos períodos de nuestra vida y en las cuestiones que principalmente afectan a la mayoría de la sociedad. Desde un punto de vista práctico descubriremos cómo las herramientas de la psicología pueden ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida.

Socia/o+: 44 €

Alumna/o: 56 €

LECTURAS Y REFLEXIONES DE LITERATURA ESCRITA POR MUJERES (10 HORAS LECTIVAS)

Facilita: *Pendiente*

🕒 **Jueves de 17:00 a 18:00h. | Comienza: Febrero 2023**

El curso se compone de la lectura de textos breves para animar a las participantes a leer con detalle otras obras escritas por mujeres que reclaman nuestra atención. Las obras elegidas son, en su mayoría, relatos cortos excepto un ensayo, un drama y dos poemas escritos por autoras españolas, europeas y americanas. La diversidad de procedencias nos da una idea de la variedad de temas que tratan los textos. Entre ellos se encuentran versiones de cuentos tradicionales y, sobre todo, historias cotidianas que ocurren en diferentes contextos como el hogar familiar o una oficina, los bosques, una aldea rural o una ciudad. También son historias situadas en lugares o tiempos concretos o indefinidos de la historia protagonizados por mujeres que una vez fueron niñas y jóvenes cuyas experiencias pasaron por las diferentes etapas de la vida.

Socia/o+: 36 €

Alumna/o: 44 €

ÁREA DE SALUD Y MANTENIMIENTO

PILATES (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: *Natalia García López*

Básico 🕒 **Martes y jueves de 11:00 a 12:00h.**

Avanzado 🕒 **Lunes y miércoles de 10:00 a 11:00h.**

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.

Socia/o+: 60 €/trimestre

Alumna/o: 92 €/trimestre

Pago único: Socia/o+: 180€

Pago único: Alumna/o: 270€

TAICHI (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Natalia García López

🕒 Martes y jueves de 10:00 a 11:00h.

El taichi es un arte marcial chino de defensa con movimientos coordinados y armónicos. El chikung es un movimiento terapéutico de origen chino basado en la medicina tradicional. Se conoce como meditación en movimiento. En esta actividad se harán una serie de lentos ejercicios que refuerzan la postura y el equilibrio, adecuando la respiración a cada uno de ellos. Realizando distintas series de pasos encadenados se consigue reducir la ansiedad y el estrés.

Socia/o+: 60 €/trimestre

Alumna/o: 92 €/trimestre

Pago único: Socia/o+: 180€

Pago único: Alumna/o: 270€

ZUMBA (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Natalia García López

🕒 Martes de 12:00 a 13:00h

Disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de la música. Con la finalidad de trabajar y fortalecer nuestro cuerpo de forma divertida y mejorar nuestro estado de ánimo. Supone un entrenamiento moderado, aunque es un deporte cardiovascular no tiene impacto en los tobillos o rodillas. Fusionamos movimientos de alta y baja intensidad para quemar calorías. Se combina el equilibrio y la flexibilidad con el trabajo de cardio

Socia/o+: 30 €/trimestre

Alumna/o: 40 €/trimestre

Pago único: Socia/o+: 90€

Pago único: Alumna/o: 120€

YOGA (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Mabel Lus González

🕒 Viernes de 10:00 a 11:00h.

El yoga es una disciplina en la que se trabaja con el cuerpo pero también con la mente. De tradición oriental, se basa en la práctica de las llamadas asanas:

diferentes posturas armonizadas con la respiración y la meditación. Estas conllevan una serie de ejercicios de estiramiento o equilibrio y técnicas de relajación.

Socia/o+: 30 €/trimestre
Pago único: Socia/o+: 108€

Alumna/o: 45 €/trimestre
Pago único: Alumna/o: 171€

BAILE (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Estrella Rodriguez

🕒 Viernes de 17:00 a 18:00h.

Las clases serán de baile individual, y en ellas se trabajarán pequeñas coreografías "en línea" inspiradas en diversos bailes o músicas de carácter social, todas ellas con un origen común: la cultura afroamericana. Por ejemplo, el swing, el rock&roll, el twist o el mambo, el chachachá, la bossa-nova, etcétera. También se tratará el marco cultural del origen de estos bailes, su historia, y sus protagonistas en pequeñas pinceladas para dar un contexto.

Socia/o+: 30 €/trimestre
Pago único: Socia/o+: 108€

Alumna/o: 45 €/trimestre
Pago único: Alumna/o: 171€

ESTIMULACIÓN COGNITIVA (10 SESIONES)

Facilita: Rebeca Martínez

🕒 Martes 17:30 a 19:30h | Comienza: 18 de octubre

A través del cual se estimulará y se mantendrán 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 un máximo de dos ausencias sin justificar.

RISOTERAPIA (15 HORAS LECTIVAS)

Facilita: Marc Torrents

🕒 Lunes de 18:00 a 19:30h. | Comienzo: Febrero 2022

¿Sabes que la risa tiene un gran poder para nuestro bienestar físico y emocional? Pues vamos a ejercitarla. A lo largo de estas jornadas veremos y comprobaremos como practicando la risa nos sentiremos mucho mejor tanto física como anímicamente.

Socia/o+: 40 € Alumna/o: 50 €

ÁREA ARTE Y RECREACIÓN

TEATRO Y ARTES ESCÉNICAS (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Alicia Romero

🕒 Miércoles de 17:00 a 19:00h.

Para toda persona aficionada al mundo del teatro y la interpretación. Crearemos un grupo de trabajo colaborativo con participaciones en pequeñas creaciones teatrales colectivas; Inicio en el conocimiento de los principales conceptos de construcción dramática: texto, personaje, acción dramática y espacio escénico.

Socia/o+: 77 €/trimestre

Alumna/o: 102€/trimestre

Pago único: Socia/o+: 231€

Pago único: Alumna/o: 306€

INICIACIÓN A LA GUITARRA (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Fonso Paradelo

🕒 Jueves de 19:00 a 20:00h.

Para iniciarse en el mundo de la guitarra en UNATE no es necesario tener conocimientos previos de

música. Aprendemos a través de canciones y danzas populares. Nos acercamos a conceptos básicos musicales (melodía, ritmo y armonía) y podemos llegar a interpretar melodías.

Socia/o+: 38€/trimestre

Alumna/o: 51€/trimestre

Pago único: Socia/o+: 115€

Pago único: Alumna/o: 153€

CREA Y RECICLA (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Paloma Almagro

🕒 Lunes de 16:30 a 18:30h.

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

Socia/o+: 77€/trimestre

Alumna/o: 102€/trimestre

Pago único: Socia/o+: 231€

Pago único: Alumna/o: 306€

DIBUJO Y ACUARELA (OCTUBRE-JUNIO)

Facilita: Susana Ruiz Bilbao

🕒 Miércoles de 11:30 a 13:00h.

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

Socia/o+: 77€/trimestre

Alumna/o: 102€/trimestre

Pago único: Socia/o+: 231€

Pago único: Alumna/o: 306€

TICS

SILBO! TU AYUDA DIGITAL. ASESORAMIENTO PERSONALIZADO EN INTERNET, MÓVILES, ORDENADORES.

Facilita: Fernando Lobato

🕒 Lunes de 16:00 a 17:00h.

De manera personalizada resolveremos tus dudas e inquietudes en el manejo básico de tu teléfono móvil y resto de terminales digitales. **Actividad gratuita**

Horario de atención a la comunidad

de lunes a jueves de 10:00 a 13:30
y de 16:30 a 19:00 horas.

Sede UNATE Laredo

Antigua Casa del Mar

Calle San Francisco, 23 (Laredo)

Tel. 942 228922 Ext. 5 | 619 05 85 46

laredo@unate.es



**ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA**

Con la colaboración de:



**AYUNTAMIENTO DE
LAREDO**

Concejalía de Cultura

www.unate.es/laredo/cursos