

**UNATE
TORRELAVEGA**

**CURSO
2023-2024**

*¡No te lo
quieres
perder!*

RECUERDA

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

- Primera quincena de septiembre: Mañanas de 9.30 a 14h.
- Segunda quincena de septiembre: Mañanas de 9.30 a 14h. Tardes de 16.30 a 19h.
- Tel. de contacto: 683 13 33 70
- Correo electrónico: torrelavega@unate.es
- Dirección oficina:
Calle Joaquín Hoyos, 16, 2ª planta.
- Las socias+ y socios+ de UNATE cuentan con descuentos en las actividades que pueden suponer hasta un 35% de ahorro, actividades exclusivas, prioridad de inscripción y un programa de beneficios en una treintena de comercios y servicios.
- Algunas actividades pueden ver modificado su horario o cancelarse por causas ajenas a la organización.

MODALIDADES

Para inscribirte en UNATE puedes elegir las siguientes opciones:

- Alumno/a sin condición de socio/a + Socio/a +: 60 € | Socio/a + pareja (matrimonio o pareja de hecho): 45 € por persona
- **SOCIO/A+**
 - » Socio/a+ solidario/a (apoyas el trabajo social de UNATE): 90 €
 - » Socio/a+ benefactor/a: a partir de 140 €
 - » Socio/a+ solidario/a pareja: 60 € por persona
- Becaria/o: Consultar la disposición de becas estando empadronado/a en la ciudad y tener ingresos máximos de 850 euros mensuales.

PERÍODO DE MATRICULACIÓN

Renovación de cuotas e inscripciones de socias, socios y personas que quieran asociarse, así como de las personas que participaron en el curso 2022-23

Del 1 al 8 de septiembre

Matrículas e inscripciones para nuevo alumnado.

Del 11 a 29 de septiembre

CALENDARIO LECTIVO 2023-2024

Inicio de curso:

lunes 2 de octubre de 2023

Final de curso:

viernes 14 de junio de 2024 / viernes 28 de junio

Semanas no lectivas:

del 4 al 8 de diciembre de 2023

del 29 de abril al 3 de mayo de 2024

Vacaciones de Navidad:

del 25 de diciembre al 5 de enero de 2024

Vacaciones de Semana Santa:

del 25 al 29 de marzo de 2024.

REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

- Edad superior a los 50 años
- DNI original
- Firma del documento de responsabilidad y protección de datos
- Declaración de salud (para actividad física)
- Pago de la cuota

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Este programa puede estar sujeto a cambios y modificaciones. La propuesta definitiva se enviará y se podrá obtener en papel durante la segunda quincena de agosto.
- La viabilidad de los seminarios y monográficos mantendrá su actividad en función del interés y la participación de las y los participantes. Las actividades trimestrales y cuatrimestrales pueden ampliarse en función de esa misma premisa.
- El pago trimestral es una facilidad de pago que UNATE pone a disposición de sus socias/os y alumnado pero, antes de inscribirte, te pedimos que reflexiones si vas a poder completar el curso completo ya que es fundamental para la sostenibilidad de nuestro proyecto.
- Socias y socios tendrán preferencia en las actividades programadas como talleres y actividades gratuitas, no así en nuestro programa de conferencias que son gratuitas y abiertas para todo el alumnado así como para el público general.
- Colabora con UNATE difundiendo y compartiendo esta información entre aquellas personas que consideres que puedan tener interés en nuestras actividades y cursos.

BIENESTAR Y SALUD

El valor medio de la hora de las actividades de Bienestar y Salud es de alrededor de 2,5-3 euros para socias/os y de 3,5 a 4 euros para alumnas/os externos. La duración del curso 2023-24 de esta área será hasta el 28 de junio.

YOGA CLÁSICO

Facilita: *Ceferino Sánchez Rueda*
(profesor de Yoga Clásico Patanjali)

Cupo: 10 personas por grupo. Dos sesiones semanales.

🕒 Grupo I. Lunes y jueves de 10:30 a 11:30h

🕒 Grupo II. Martes y viernes de 11:30 a 12:30h

Pago único	Socio/a+: 186 €	No Socio/a: 242 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 65 €	No Socio/a: 86 €

YOGA INTEGRAL

Facilita: *Clara Pérez Martín* (profesora de yoga Integral)

Cupo: 12 personas por grupo. Dos sesiones semanales.

🕒 Yoga III. Martes y jueves de 10:15 a 11:15h

🕒 Yoga IV. Martes y jueves de 11:30 a 12:30h

🕒 Yoga V. Martes y jueves de 17 a 18h

🕒 Yoga VI. Martes y jueves de 18:15 a 19:15h

Pago único	Socio/a+: 186 €	No Socio/a: 242 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 65 €	No Socio/a: 86 €

PILATES

Facilita: *Sandra Ursuguia Blanco*
(monitora de Pilates y Fisioterapeuta)

Cupo: 10 personas por grupo. Dos sesiones semanales.

🕒 Grupo I. Lunes y Viernes. De 11 a 12h

🕒 Grupo II. Lunes y jueves de 12 a 13h

🕒 Grupo III. Lunes y jueves de 18:30 a 19:30h

Pago único	Socio/a+: 186 €	No Socio/a: 242 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 65 €	No Socio/a: 86 €

TAI CHÍ

Facilita: Francisca Benito Palma (profesora oficial formada en Tai Chí y Chi Kung)

Cupo: 10-12 personas por grupo. Dos sesiones semanales.

- 🕒 Grupo I. Lunes y jueves de 17 a 18h.
- 🕒 Grupo II. Lunes y jueves de 18.10 a 19.10
- 🕒 Grupo III. Lunes y jueves de 19.20h a 20.20h.

Pago único	Socio/a+: 186 €	No Socio/a: 242 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 65 €	No Socio/a: 86 €

MINDFULNESS. ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN

Martín Martínez Valera. Monitor de meditación y Terapeuta Transpersonal.

Cupo: 12 personas

- 🕒 Primer cuatrimestre: octubre a enero. Miércoles y viernes de 12h a 13h (32 sesiones)
- 🕒 Segundo cuatrimestre: febrero a mayo (hasta el día 24). Miércoles y viernes de 12h a 13h (32 sesiones)

Pago único (32 sesiones)	Socio/a+: 52 €	No Socio/a: 67 €
--------------------------	----------------	------------------

DANZA ORIENTAL PARA EL BIENESTAR

Facilita: Alejandra Palacio Montejo (profesora y bailarina profesional de danza oriental)

Cupo: 10 personas por grupo. Dos sesiones semanales.

- 🕒 octubre a junio. Martes y jueves de 10:30 a 11:30h.

Pago único	Socio/a+: 220 €	No Socio/a: 290 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 77 €	No Socio/a: 101 €

BAILES DE SALÓN, LATINO Y EN LÍNEA

Facilita: Sonia Sánchez Díaz (profesora de baile latino, baile de salón, ritmos caribeños)

Cupo: 10 personas por grupo. Sesión semanal de 2 horas.

- 🕒 viernes de 17h a 19h

Pago único	Socio/a+: 193 €	No Socio/a: 251 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 68 €	No Socio/a: 87 €

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Facilita: Pilar Lavín Gutiérrez (psicóloga)

Cupo: 20 personas

🕒 octubre a junio. Lunes de 10 a 11:30h

Pago Único.	Socio/a+: 175 €	No Socio/a: 228 €
Pago en 3 cuotas.	Socio/a+: 61 €	No Socio/a: 80 €

GESTIÓN EMOCIONAL

Facilita: Pilar Lavín Gutiérrez (psicóloga)

Cupo: 16 personas

🕒 octubre a junio. Lunes de 11:45 a 13:15h

Pago único	Socio/a+: 175 €	No Socio/a: 228 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 61 €	No Socio/a: 80 €

ARTE Y RE-CREACIÓN

El valor medio de la hora de las actividades de Arte y Recreación es de alrededor de 2,8 euros para socias/os y de 3,8 euros para alumnas/os externos.

INTRODUCCIÓN Y APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE PINTURA A LA ACUARELA

Facilita: M. Eva Palacios Ruisánchez
(profesora de Dibujo y Pintura)

Cupo: 16 personas

🕒 De octubre a junio. Martes de 17h a 19h

Materiales a cargo de los y las participantes

Pago único	Socio/a+: 175 €	No Socio/a: 228 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 62 €	No Socio/a: 80 €

DIBUJO E ILUSTRACIÓN

Facilita: Carlos López Terán

(dibujante, diseñador gráfico e ilustrador)

Cupo: 16 personas

🕒 De octubre a junio. Jueves de 11 a 13h

Materiales a cargo de los y las participantes

Pago único Socio/a+: 175 € No Socio/a: 228 €

Pago en 3 cuotas Socio/a+: 62 € No Socio/a: 80 €

TALLER DE NARRACIÓN ORAL: Y TÚ, ¿QUÉ CUENTAS? (CUATRIMESTRAL)

Facilita: Marta San Román Gil (profesora de idiomas y cuentacuentos)

Cupo: 12 personas

🕒 De octubre a enero. Lunes de 16.30 a 18h
(15 sesiones)

Pago único Socio/a+: 52 € No Socio/a: 68 €

LABORATORIO ESCÉNICO. TALLER DE TEATRO

Facilita: Carlos Peguero

(actor, dramaturgo y formador en teatro)

Cupo: 12 personas

🕒 Grupo I. Miércoles de 16:15 a 18:00h

🕒 Grupo II. Miércoles de 18:15h a 20:00h

Pago único Socio/a+: 230 € No Socio/a: 299 €

Pago en 3 cuotas Socio/a+: 80 € No Socio/a: 105 €

TALLER DE ESCRITURA AUTOBIOGRÁFICA (CUATRIMESTRAL)

Facilita: Zhenya Popova (pedagoga; técnica proyecto "Legado")

Cupo: 12 personas

🕒 De febrero a mayo (termina el día 24).

🕒 Lunes de 16:30 a 18h

Pago Único Socio/a+: 52 € No Socio/a: 68 €

ÁULA DE IDIOMAS

Nota: El valor medio de la hora de las actividades de Idiomas es de alrededor de 3.5 euros para socias/os y de 3,5 a 4 euros para alumnas/os externos.

LENGUA FRANCESA PARA LA VIDA COTIDIANA

Facilita: Aurelie Argento (profesora nativa titulada en lingüística y enseñanza de Francés como Lengua Extranjera)

Cupo: 16 personas

🕒 Miércoles de 10 a 11:30h

Pago único	Socio/a+: 170 €	No Socio/a: 221 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 59 €	No Socio/a: 77 €

LENGUA INGLESA PARA LA VIDA COTIDIANA

Facilita: Sara Gómez-Mora Castro (nivel acreditado C1)

Cupo: 16 personas

🕒 Lunes de 10 a 11:30h

Pago único	Socio/a+: 170 €	No Socio/a: 221 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 59 €	No Socio/a: 77 €

LENGUA INGLESA. AVANZADO (CON PROFESOR NATIVO)

Facilita: Daniel Davies Llewellyn (profesor de inglés nativo. Licenciado en filología inglesa y bellas artes)

Cupo: 16 personas.

🕒 De octubre a junio. Lunes de 10:30 a 12h

Pago único	Socio/a+: 170 €	No Socio/a: 221 €
Pago en 3 cuotas	Socio/a+: 59 €	No Socio/a: 77 €

TICS

El valor medio de la hora de las actividades de Idiomas es de alrededor de 2,9 euros para socias/os y de 3,9 euros para alumnas/os externos.

TODO LO QUE QUISISTE SABER SOBRE LA TECNOLOGÍA Y AÚN NO TE ATREVISTE A PREGUNTAR. (CUATRIMESTRAL)

Facilita: Aníbal García Cobo

(informático y experto en nuevas tecnologías)

Cupo: 16 personas

🕒 De octubre a enero. Martes de 17:30 a 19:00h. 16 sesiones.

Pago único

Socio/a+: 47 €

No Socio/a: 63 €

HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ARTE (SEMINARIOS ANUALES ORGANIZADOS COMO MONOGRÁFICOS TRIMESTRALES)

Facilita: Patricia Asúa de la Torre (Licenciada en Historia del Arte. Máster en Patrimonio Histórico y Territorial)

Cupo: 20 personas

ENTENDER EL ARTE CONTEMPORÁNEO

Entender el arte contemporáneo I. Entre Cézanne y Francis Bacon.

🕒 De octubre a diciembre. Jueves 17:30h a 18:30h

Entender el arte contemporáneo II. Entre el Pop Art y Damien Hirst.

🕒 De enero a marzo. Jueves de 17:30h a 18:30h

Entender el arte contemporáneo III. Artistas Fundamentales.

🕒 De abril a junio. Jueves de 17:30 a 18:30h

CANTEROS CÁNTABROS EN LA ARQUITECTURA DEL SIGLO XVI

Canteros cántabros en la arquitectura del siglo XVI. I

🕒 De octubre a diciembre. Lunes de 17:30 a 18:30h.

Canteros cántabros en la arquitectura del siglo XVI. II

🕒 De enero a abril. Lunes de 17:30 a 18:30h.

Canteros cántabros en la arquitectura del siglo XVI. III

🕒 De abril a junio. Lunes de 17:30 a 18:30h.

CENTENARIO DOMENECH I MONTANER + QUERIDAS VIEJAS

Centenario Lluís Domènech i Montaner.

Arquitecto del modernismo.

🕒 De octubre a diciembre. jueves de 18:40 a 19:40h

Queridas Viejas I. Una historia del arte sin fisuras.

🕒 De enero a marzo. jueves de 18:40 a 19:40h

Queridas Viejas II. Una historia del arte sin fisuras.

🕒 De abril a junio. jueves de 18:40 a 19:40h

GOYA + ESCULTURA Y PINTURA DEL S. XVI.

Francisco de Goya y Lucientes

🕒 De octubre a diciembre. Lunes de 18:40 a 19:40h

Escultura y pintura del renacimiento español. S XVI. I

🕒 De enero a marzo. Lunes de 18:40 a 19:40h

Escultura y pintura del renacimiento español. S XVI. II

🕒 De abril a junio. Lunes de 18:40 a 19:40h

Pago seminario completo

Socio/a+: 100 € No Socio/a: 133 €

Pago por monográfico

Socio/a+: 39 € No Socio/a: 47 €

HISTORIA (SEMINARIOS ANUALES ORGANIZADOS COMO MONOGRÁFICOS TRIMESTRALES)

HISTORIA DEL SIGLO XX

Facilita: Carlos Collazo De la Fuente (historiador y profesor de Geografía e Historia)

Cupo: 20 personas

Historia del Mundo Contemporáneo. La segunda mitad del S.XX

🕒 De octubre a diciembre. Miércoles de 17 a 18h.

Historia Contemporánea de España, la segunda mitad del S.XX

🕒 De enero a marzo. Miércoles de 17 a 18h

Historia del mundo actual: procesos nacionales e internacionales del S.XXI.

🕒 De abril a junio. Miércoles de 17 a 18h

HISTORIA DEL PENSAMIENTO POLÍTICO CONTEMPORÁNEO + CÁRCELES DE MUJERES

Facilita: Carlos Collazo De la Fuente (historiador y profesor de Geografía e Historia)

Cupo: 20 personas

Historia del Pensamiento Político Contemporáneo I.

🕒 De octubre a diciembre. Miércoles de 18:15 a 19:15h

Historia del Pensamiento Político Contemporáneo II.

🕒 De enero a marzo. Miércoles de 18:15 a 19:15h

Cárceles de Mujeres. La represión carcelaria femenina e infantil en las dictaduras española, portuguesa e italiana.

🕒 De abril a junio. Miércoles de 18:15 a 19:15h

Pago seminario	Socio/a+: 100 €	No Socio/a: 133 €
Pago monográfico	Socio/a+: 39 €	No Socio/a: 47 €

PREHISTORIA: EL PRIMER ARTE DE LA HUMANIDAD (MONOGRÁFICO)

Facilita: Gonzalo Sánchez Eguren (licenciado en Hª y Antropología Social y Cultural)

Cupo: 20 personas

🕒 De octubre a diciembre. Miércoles de 17 a 18h

Pago monográfico Socio/a+: 32 € No Socio/a: 40 €

UN RECORRIDO POR LA HISTORIA DE TORRELAVEGA (MONOGRÁFICO. 9 SESIONES)

Facilita: José Ortiz Sal (licenciado en Geografía e Historia. Autor de varios libros sobre la historia de Torrelavega)

Cupo: 20 personas

🕒 Octubre y noviembre (9 sesiones). Lunes de 17 a 18h

Pago monográfico Socio/a+: 24 € No Socio/a: 31 €

GENEALOGÍA: CÓMO INVESTIGAR LA HISTORIA FAMILIAR DE MIS ANTEPASADOS (MONOGRÁFICO. 7 SESIONES)

Facilita: José Ortiz Sal (licenciado en Geografía e Historia)

Cupo: 20 personas

🕒 Febrero y marzo (7 sesiones). Lunes de 17 a 18h

Pago monográfico Socio/a+: 18€ No Socio/a: 24€

FILOSOFÍA I Y II (SEMINARIOS ANUALES)

HISTORIA Y PRÁCTICA DE LA FILOSOFÍA: UNA INTRODUCCIÓN A LA FILOSOFÍA DESDE LOS ORÍGENES HASTA NUESTROS DÍAS (GRUPO I)

Facilita: Javier Garrido Fernández

(profesor de filosofía de enseñanza secundaria)

🕒 Octubre a junio. Jueves de 17:00 a 18:15h

PROBLEMAS FILOSÓFICOS DE NUESTRO TIEMPO (GRUPO II)

Facilita: Oliverio Martínez Cepedal

(Profesor de filosofía de enseñanza secundaria).

🕒 Octubre a junio. Miércoles de 18:30 a 19:45h

Pago único

Socio/a+: 100 €

No Socio/a: 133 €

LA LITERATURA DE CANTABRIA

Facilita: *Cristóbal San Miguel Lobo*

(filólogo y profesor de Lengua Castellana y Literatura)

Cupo: 20 personas

🕒 De octubre a mayo. Viernes de 18:15 a 19:15h

Pago seminario completo

Socio/a+: 90 €

No Socio/a: 120 €

Pago en dos cuotas (cuatrimestral)

Socio/a+: 47 €

No Socio/a: 63 €

EL MUNDO MITOLÓGICO EN LA CULTURA CÁNTABRA: MITOS, LEYENDAS Y COSTUMBRES (CUATRIMESTRAL)

Facilita: *Iván Díaz San Millán*

(licenciado en Historia, arqueólogo y paleoantropólogo)

Cupo: 20 personas

🕒 De octubre a diciembre. Viernes de 17 a 18:00h

Pago monográfico cuatrimestral

Socio/a+: 35€

No Socio/a: 46€

CAMINOS DE VIDA: RUTAS Y SENDEROS A TRAVÉS DEL PATRIMONIO NATURAL DE CANTABRIA

Facilita: *Jesús García Díaz*

(técnico superior en urbanismo y naturalista)

Cupo: 20 personas

🕒 De octubre a diciembre. Martes de 18:15 a 19:15h

Pago monográfico trimestral

Socio/a+: 35 €

No Socio/a: 46 €

ATLÁNTICO NEGRO. MÚSICA DE ÁFRICA E HISPANOAMÉRICA (CUATRIMESTRAL)

Facilita: *Luis Avín Fernández* (divulgador musical y dj de amplia trayectoria a nivel local y nacional)

Cupo: 20 personas

🕒 De octubre a enero. Miércoles de 18 a 19:30h

Pago curso cuatrimestre

Socio/a+: 50 €

No Socio/a: 66 €

DISFRUTA DE LA MÚSICA CLÁSICA, COMPRENDIÉNDOLA

Facilita: *María José Berrazueta Gómez (docente con experiencia en Educación Secundaria y Escuela Municipal de Música como profesora de violonchelo y Lenguaje Musical).*

Cupo: 20 personas

🕒 De febrero a mayo. Miércoles de 18 a 19h

Pago curso cuatrimestre

Socio/a+: 35 €

No Socio/a: 46 €

CINE: INTRODUCCIÓN A LAS FORMAS Y EL ESTILO CINEMATOGRAFICO

Facilita: *José Luis Pérez Trespalacios (experto y programador de cine)*

Cupo: 20 personas

🕒 De octubre a junio. Viernes de 18:30 a 20h

Pago seminario

Socio/a+: 118 €

No Socio/a: 157 €

LA HERRAMIENTA FOTOGRÁFICA. CREACIÓN Y COMUNICACIÓN.

Facilita: *David Rey Cabeza (fotógrafo profesional)*

Cupo: 20 personas

🕒 De enero a abril. Jueves de 18 a 19h.

Pago seminario

Socio/a+: 35 €

No Socio/a: 46 €

ACTIVIDADES GRATUITAS CON PRIORIDAD PARA SOCIAS Y SOCIOS:

Se informará de fechas y cupos disponibles

- **Atrévete a mejorar tu bienestar. Alejandro Novo (pendiente de fecha de inicio).**
- **Taller de economía, consumo y ahorro para tiempos de crisis.**

Horario de atención al público

Primera quincena de septiembre:

Mañanas de 9.30 a 14h.

Segunda quincena de septiembre:

Mañanas de 9.30 a 14h. Tardes de 16.30 a 19h.

Tel. de contacto: 683 13 33 70

Correo electrónico: torrelavega@unate.es

Sede UNATE Torrelavega-Besaya

C/ Joaquín Hoyos, 16-2º

Teléfonos 942 228922 (Ext. 4) | 683 133 370

torrelavega@unate.es



UNATE

—La Universidad Permanente—

**ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA**

Con la colaboración de:



**AYUNTAMIENTO
TORRELAVEGA**

CONCEJALÍA DE
EDUCACIÓN Y CULTURA

www.unate.es/torrelavega/cursos