CURSO 2023-2024

UNATE
—La Universidad Permanente—

PROGRAMA UNATE BEZANA

Iniciamos curso y eso significa que tienes ante ti un montón de posibilidades de aprender, compartir y sentirte bien en la sede de UNATE, La Universidad Permanente, en Santa Cruz de Bezana. ¡INFÓRMATE E INSCRÍBETE!

RECUERDA

- Las inscripciones comienzan el 18 de septiembre
- Te puedes informar e inscribir en el teléfono 601 070 323 o en 942 228 922
- Las matrículas presenciales y la atención a la comunidad se harán en el puesto de atención situado en la entrada del ayuntamiento.
- Atención presencial septiembre/octubre: Miércoles de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00
- Las socias+ y socios+ tienen descuentos en las actividades que pueden suponer hasta un 35% de ahorro.

MODALIDADES

- Alumno/a
- Socio/a+: 60 €
  (puedes optar por la cuota solidaria de 90 €)
- Socio/a+ matrimonial: 45 € por persona
  (puedes optar por la cuota solidaria de 60 € por persona)
- Socio/a+ benefactor/a: a partir de 140 €

CALENDARIO LECTIVO 2023-2024

- Inicio de curso: lunes 16 de octubre de 2023.
- Final de curso: viernes 21 de junio de 2024.
- Semanas no lectivas:
  del 4 al 8 de diciembre
  del 29 de abril al 3 de mayo
- Vacaciones de Navidad: del 25 de dic. al 5 de enero.
- Vacaciones de Semana Santa: del 25 al 29 de marzo.

REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

- Edad superior a los 50 años
- DNI Original
- Firma del documento de responsabilidad y protección de datos.

ÁREA DE SALUD Y BIENESTAR

GIMNASIA MENTAL (9 SESIONES)

Facilita: Ana Octavia de Petre

Martes de 11 a 12:30 horas (octubre - diciembre)

Estimula y mantiene tus capacidades cognitivas superiores, como la memoria, la atención o la percepción, entre otras, mediante la realización de ejercicios, juegos y actividades prácticas. La finalidad es mejorar el funcionamiento cognitivo para una mejor calidad de vida.

Socio/a +: Gratuito No Socio/a: 50 €

YOGA (30 SESIONES)

Facilita: Barbara Martínez

Jueves de 11:45 a 12:45 h

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.

Socio/o +: 120€ No Socio/o: 174€
(Pago en 3 cuotas: Socios/as +: 40€ | No socios/as: 58€)

YOGA EN SILLA (30 SESIONES)

Facilita: María Encina Martínez García

Lunes de 11:30 a 12:30

El yoga es una práctica milenaria que actúa sobre nuestro cuerpo y nuestra mente. Nos conducirá a un bienestar corporal y mental muy beneficioso. Si estamos mucho tiempo sentados frente al ordenador, sofá o cualquier asiento tensamos los músculos de la parte frontal del cuerpo. En general, pensamos que los dolores de espalda vienen de la parte posterior del cuerpo, pero también debemos atender y tratar el problema desde más zonas del cuerpo, trabajar nuestra atención corporal, estado mental y respiración. **Socio/o +: 120€ No Socio/o: 174€**
(Pago en 3 cuotas: Socios/as +: 40€ | No socios/as: 58€)

ATENCIÓN PLENA – MINDFULNESS (10 SESIONES)

Facilita: Diana González Castro

Jueves 10:00 a 11:00 h

Esta práctica meditativa 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, siendo observadores sin prejuicios, sin poner etiquetas. Percibiendo lo que acontece en cada momento presente. **Socio/a +: 52 €** **No Socio/a: 67 €**

HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

UNA MIRADA POR LA HISTORIA DEL ARTE (30 SESIONES)

Facilita: Alba Peredo

Lunes 17:30 a 18:30 h

Vamos a repasar a los grandes nombres dentro de la historia del arte que han hecho ese ARTE con mayúsculas, esos que tenemos en nuestro imaginario común. También daremos una oportunidad al gran género olvidado dentro de la historia, 'Anónimo era una mujer'. Nos introducimos en el mundo de la arquitectura con Gaudí y Frank Lloyd Wright. Y por último vamos a sumergirnos en el arte de Cantabria.

Socios/as+: 74 € **No Socios/as +: 96€**

ARTE Y ARTISTAS EN CANTABRIA: DESDE LA PREHISTORIA A NUESTROS DÍAS (30 SESIONES)

Facilita: Eva Paris

Lunes 19:00 a 20:00 h

Realizaremos un recorrido por la historia del arte de la actual región de Cantabria desde sus primeros moradores en la Prehistoria hasta las últimas tendencias del arte del siglo XXI. Descubriremos ejemplos del patrimonio artístico y cultural de la región y nos acercaremos a la obra de artistas cántabros/as como Agustín Riancho, Francisco Iturrino o María Blanchard para conocer las aportaciones que cada uno de ellos realizó al arte de su época.

Socios/as+: 74 € **No Socios/as +: 96€**

GEOGRAFÍA FÍSICA PARA ENTENDER EL MUNDO (30 SESIONES)

Facilita: Elena Becerra

Martes 17:30 a 18:30 h

Los seres humanos somos fiel reflejo del planeta que habitamos. El relieve, el agua, el clima y su evolución han moldeado la vida de todos los seres vivos en la Tierra. Hemos aprendido a tomar ventaja y aprovechar en nuestro beneficio lo que nos ofrece el entorno. Y también, nos hemos convertido en creadores, transformando los paisajes naturales en otros, reflejo de nuestras ambiciones. **Socios/as+: 74 €** **No Socios/as +: 96€**

IDIOMAS

INGLÉS DESDE 0 (30 SESIONES)

Facilita: María Álvarez Medina

Miércoles 09:45 a 11:15 h

Curso dirigido a alumnado que tiene pocos conocimientos del idioma o que estudió inglés hace muchos años pero está olvidado. Estudiaremos la gramática básica y podremos comunicarnos en situaciones prácticas muy sencillas. **Socio/a +: 128 €** **No Socio/a: 165 €**

INGLÉS INTERMEDIO (30 SESIONES)

Facilita: María Álvarez Medina

Miércoles 11:30 a 13:00 h

Curso dirigido a alumnado que quiera seguir trabajando los contenidos básicos de la lengua inglesa y ampliar dichos conocimientos desarrollando sus capacidades de comprensión y producción oral y escrita para hacerse entender. El alumnado continúa el estudio de la gramática para adquirir más base.

Socio/a +: 128 € **No Socio/a: 165 €**

ARTE Y RECREACIÓN

DIBUJO (30 SESIONES)

Facilita: Sonia Piñeiro

Viernes 11:00 a 13:00 h

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

Socia/o +: 159€ **No Socia/o: 228€**

(Pago en 3 cuotas: Socios/as +: 53€ | No socios/as: 76€)

TICS

USO BÁSICO DEL TELÉFONO MÓVIL (10 SESIONES)

Facilita: Ignacio Sainz-Ezquerra San Miguel

Miércoles 17:00 a 18:30 h

A lo largo de las diferentes clases se aprenderá el uso de los elementos más básicos del teléfono móvil, así como de las aplicaciones que más se suelen usar. Desde cómo sacar una foto, saber dónde se guardan las imágenes, hasta aplicaciones como el correo (Gmail), Google Photos, Google Maps, Whatsapp, Facebook, Youtube.

Socio/a: 70 € **No socio/a: 90 €**