

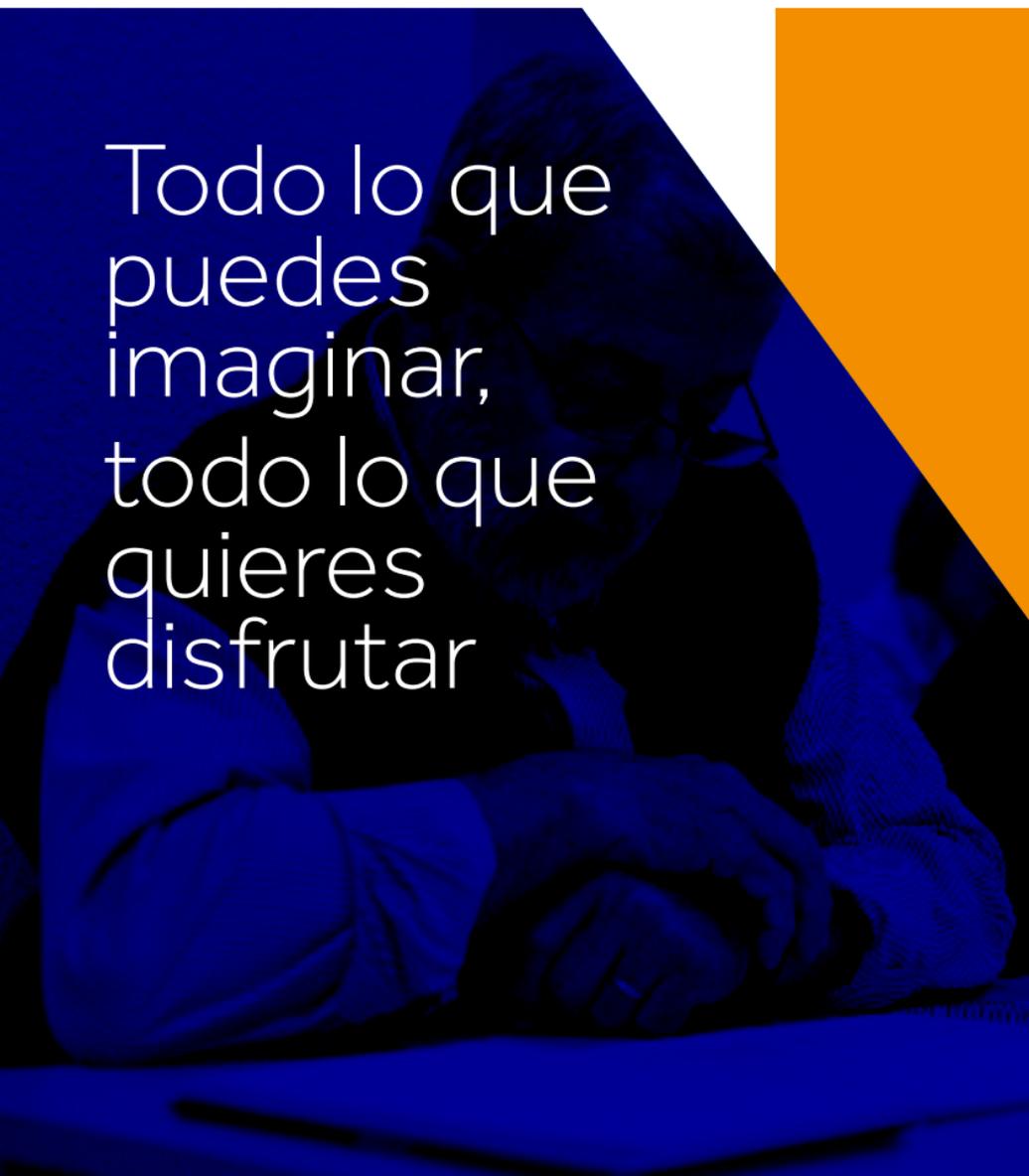


UNATE
TORRELAVEGA

CURSO

2024 > 2025

Todo lo que
puedes
imaginar,
todo lo que
quieres
disfrutar



Este Curso regular 2024-2025, UNATE Torrelavega te ofrece 43 actividades diferentes (35% nuevas) que se realizarán en 57 grupos. La más amplia y diversa gama de posibilidades con la mejor calidad y flexibilidad para que todas y todos encontremos lo que nos motiva.

RECUERDA

- Este programa puede estar sujeto a cambios y modificaciones.
- Cada actividad tiene un mínimo de inscripciones para ser viable. En el caso de aquellas con pago fraccionado, el mínimo se debe mantener a lo largo de todo el curso.
- Las actividades con opción de pago fraccionado tienen un descuento del 5% si se paga todo el curso en una vez.
- Las socias/os desgravan el 80% de su cuota y cuentan con descuentos en todas las actividades UNATE que pueden suponer hasta un 35% de ahorro, actividades exclusivas, prioridad en las inscripciones, etc.
- Socias y socios tendrán preferencia en las actividades programadas como talleres y actividades gratuitas.

PERIODO DE MATRICULACIÓN

- **Renovación de cuotas e inscripciones de socias, socios y personas que quieran asociarse, así como participantes en el curso regular 2023-24.**
Del 24 al 28 de junio y del 2 al 6 de septiembre.
- **Matrículas e inscripciones para alumnado general.**
Del 1 al 12 de julio y del 9 al 27 de septiembre.

HORARIO DE ATENCIÓN AL PÚBLICO:

- Junio. Mañanas y tardes de 9:30 a 14h y de 16:30 a 19h.
- Primera quincena de julio: Mañanas de 9:30 a 14h.
- Primera quincena de septiembre: Mañanas de 9:30 a 14h.
Segunda quincena de septiembre: Mañanas y tardes de 9:30 a 14h y de 16:30 a 19h.

MODALIDADES

Para inscribirte en UNATE puedes elegir las siguientes opciones:

- Alumna/o sin condición de socia/o +
- **SOCIA/O +:** 60€ el curso (desgravas 48€)
- **SOCIA/O + PAREJA** (matrimonio o pareja de hecho): 45€ por persona (desgravas 36€/persona)
- **SOCIA/O + SOLIDARIO/A** (apoyas el trabajo social de UNATE): 100 € (desgravas 80€)
- **SOCIA/O + SOLIDARIO/A PAREJA:** 60 € por persona (desgravas 48€/persona)
- **SOCIA/O + BENEFACTOR/A:** a partir de 150 € (desgravas 120€)
- **BECARIA/O:** Para solicitar una beca (1 hora de actividad gratuita a la semana) debes tener 60 años o más, estar empadronado/a en la ciudad y tener una pensión máxima de 875 € mensuales.

REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

- Edad igual o superior a los 50 años
- DNI original
- Declaración de estado de salud (para actividad física)
- Pago de la cuota

CALENDARIO LECTIVO 2024-2025

- **Fecha de inicio.** Lunes 30 de septiembre
- **Fecha de final de curso.** Viernes 13 de junio.
Bienestar y salud hasta el 27 de junio.
- **Vacaciones de Navidad** del 21 al 7 de enero (ambas incluidas)
- **Semana blanca** (no lectiva) del 24 al 28 de febrero (ambas incluidas)
- **Vacaciones de Semana Santa** del 17 al 27 de abril (ambas incluidas)
- **Fiestas** (no lectivas) viernes 1 de noviembre; viernes 6 de diciembre y 1 de mayo (puente con el 2 de mayo)

ÁREA DE BIENESTAR Y SALUD

YOGA CLÁSICO

Facilita: *Ceferino Sánchez Rueda*

🕒 Del 30 de septiembre al 27 de junio

Grupo A. Lunes y jueves | 10:30 a 11:30h

Grupo B. Martes y viernes | 11:30 a 12:30h

Pago único Socia/o+: 188,10€ No socia/o: 259,35€

Pago en 3 cuotas Socia/o+: 66€ No socia/o: 91€

YOGA INTEGRAL

Facilita: *Clara Pérez Martín*

🕒 Del 30 de septiembre al 27 de junio

Grupo A. Martes y jueves | 10:30 a 11:30h

Grupo B. Martes y jueves | 11:30 a 12:30h

Grupo C. Martes y jueves | 17 a 18h

Pago único Socia/o+: 188,10€ No socia/o: 259,35€

Pago en 3 cuotas Socia/o+: 66€ No socia/o: 91€

PILATES

Facilita: *Sandra Ursuguia Blanco*

🕒 Del 30 de septiembre al 27 de junio

Grupo A Lunes y miércoles | 10 a 11h

Grupo B Lunes y viernes | 11 a 12h

Grupo C Lunes y jueves | 12 a 13h

Grupo D Lunes y jueves | 18:30 a 19:30h

Pago único Socia/o+: 188,10€ No socia/o: 259,35€

Pago en 3 cuotas Socia/o+: 66€ No socia/o: 91€

TAI CHÍ

Facilitan: *Francisca Benito Palma y Martín Martínez Valera*

🕒 Del 30 de septiembre al 27 de junio

Grupo A Lunes y jueves | 16:30 a 17:30h

Grupo B Lunes y jueves | 17:30 a 18:30h

Grupo C

(Tai + Chi Kung) Miércoles y viernes | 10:30 a 11:30h

Grupo D

(Chi Kung) Lunes y jueves | 18:30 a 19:30h

Pago único	Socia/o+: 188,10€	No socia/o: 259,35€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 66€	No socia/o: 91€

MINDFULNESS. ATENCIÓN PLENA Y MEDITACIÓN

Facilita: Martín Martínez Valera

🕒 De octubre a mayo Miércoles y viernes | 12 a 13h

Pago único (2 cuatrimestres)

Socia/o+: 102,60€ No socia/o: 133€

Pago por cuatrimestre

Socia/o+: 54€ No socia/o: 70€

DANZA ORIENTAL PARA EL BIENESTAR

Facilita: Alejandra Palacio Montejo

🕒 Del 30 de septiembre al 27 de junio

Martes y jueves | 10:30 a 11:30h

Pago único	Socia/o+: 228€	No socia/o: 296,40€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 80€	No socia/o: 104€

BAILES DE SALÓN, LATINO Y EN LÍNEA

Facilita: Sonia Sánchez Díaz

🕒 Del 30 de septiembre al 27 de junio

Grupo A. Iniciación con experiencia

Viernes | 17 a 19h

Grupo B. Iniciación sin experiencia

Miércoles | 11 a 13h

Pago único	Socia/o+: 199,50€	No socia/o: 259,35€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 70€	No socia/o: 91€

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Facilita: José Manuel Haro Ruiz

🕒 Lunes | 16:30 a 18h

Pago único	Socia/o+: 182,40€	No socia/o: 236,55€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 64€	No socia/o: 83€

GESTIÓN EMOCIONAL

Facilita: José Manuel Haro Ruiz

🕒 Lunes | 18 a 19:30h

Pago único	Socia/o+: 182,40€	No socia/o: 236,55€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 64€	No socia/o: 83€

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL **NUEVO**

Facilita: Susana Martínez Ruiz

🕒 Miércoles | 11:30 a 13h

Del 8 de enero al 5 de marzo (8 sesiones)

Pago único	Socia/o+: 37€	No socia/o: 48€
------------	---------------	-----------------

TALLER MINDFUL-EATING. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CÓMO APLACAR LA LUCHA CONTRA LA COMIDA, EL PESO Y LA IMAGEN CORPORAL **NUEVO**

Facilita: Lucidia Campo López

🕒 Miércoles | 11:30 a 13h

Del 4 de marzo al 17 de junio (15 sesiones)

Pago único	Socia/o+: 68€	No socia/o: 88,40€
------------	---------------	--------------------

ARTE Y RECREACIÓN

INTRODUCCIÓN Y APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA ACUARELA

Facilita: M. Eva Palacios Ruisánchez

Grupo A. Iniciado 🕒 Martes | 17 a 19h

Grupo B. Inicial desde 0 🕒 Miércoles | 17 a 19h

Pago único	Socia/o+: 182,40€	No socia/o: 236,55€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 64€	No socia/o: 83€

DIBUJO E ILUSTRACIÓN

Facilita: Carlos López Terán

Grupo A. Iniciado 🕒 Jueves | 11:30 a 13:30h

Grupo B. Inicial desde 0 (nuevo) 🕒 Jueves | 9:30 a 11:30h

Pago único	Socia/o+: 190,95€	No socia/o: 247,95€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 67€	No socia/o: 87€

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

Facilita: Marta San Román Gil

Del 1 de octubre al 28 de enero (15 sesiones)

🕒 Martes | 11:30 a 13h

Pago único

Socia/o+: 65€

No socia/o: 86€

LABORATORIO ESCÉNICO. TALLER DE TEATRO

Facilita: Carlos Peguero

🕒 Miércoles | 16:30 a 18:30h

Pago único

Socia/o+: 233,70€

No socia/o: 304,95€

Pago en 3 cuotas

Socia/o+: 82€

No socia/o: 107€

TALLER DE ESCRITURA AUTOBIOGRÁFICA Y CUENTO **NUEVO**

Facilita: Zhenya Popova

Del 6 de febrero al 12 de junio (15 sesiones)

🕒 Jueves | 16:30 a 18h

Pago único

Socia/o+: 65€

No socia/o: 86€

TALLER DE ARTES PLÁSTICAS Y MANUALIDADES **NUEVO**

Facilita: Julia García López

🕒 Jueves | 11 a 13h.

Pago único

Socia/o+: 190,95€

No socia/o: 247,95€

Pago en 3 cuotas

Socia/o+: 67€

No socia/o: 87€

EL PODER DE LA PALABRA. TALLER PARA HABLAR EN PÚBLICO **NUEVO**

Facilita: Hugo Semoloni Bravo

De octubre a diciembre 🕒 Miércoles de 11:30 a 13h

Pago único

Socia/o+: 65€

No socia/o: 86€

ESTRATEGIAS DEL TABLERO: DESCUBRIENDO EL AJEDREZ **NUEVO**

Facilita: Alejandro Ruiz Maraña

🕒 Martes | 9:30 a 11h

Pago único

Socia/o+: 185,25€

No socia/o: 245,10€

Pago en 3 cuotas

Socia/o+: 65,10€

No socia/o: 86,44€

TALLER DE NARRATIVA DOCUMENTAL. CONTAR HISTORIAS CON UN SMARTPHONE

NUEVO

Facilita: *Carlos López Terán*

De octubre a mayo 🕒 Miércoles de 11 a 12:30h

Pago único	Socia/o+: 119,70€	No socia/o: 245,10€
Pago en 2 cuotas	Socia/o+: 65€	No socia/o: 86€

AULA DE IDIOMAS

LENGUA FRANCESA PARA LA VIDA COTIDIANA

Facilita: *Aurelie Argento (profesora nativa)*

Grupo A. Grupo elemental con experiencia

🕒 Miércoles | 10 a 11:30h

Grupo B. Grupo principiante desde 0

🕒 Miércoles | 11:45 a 13:15h

Pago único	Socia/o+: 179,55€	No socia/o: 233,70€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 63€	No socia/o: 82€

LENGUA INGLESA PARA LA VIDA COTIDIANA

Facilita: *Sara Gómez-Mora Castro*

Grupo A. Grupo elemental con experiencia

🕒 Miércoles | 10 a 11:30h

Grupo B. Grupo principiante desde 0

🕒 Miércoles | 11:45 a 13:15h

Pago único	Socia/o+: 179,55€	No socia/o: 233,70€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 63€	No socia/o: 82€

ENGLISH COFFEE. CONVERSACIÓN EN INGLÉS (NIVEL INTERMEDIO)

Facilita: *Sara Gómez-Mora Castro*

🕒 Miércoles | 11:30 a 13h

Pago único	Socia/o+: 179,55€	No socia/o: 233,70€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 63€	No socia/o: 82€

LENGUA INGLESA. AVANZADO

Facilita: Daniel Llewellyn (profesor nativo)

🕒 Lunes | 10:30 12h

Pago único	Socia/o+: 179,55€	No socia/o: 233,70€
Pago en 3 cuotas	Socia/o+: 63€	No socia/o: 82€

ÁREA DE TICS

AUTONOMÍA CON EL MÓVIL. NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA LA VIDA COTIDIANA

Facilita: Aníbal García Cobo

De octubre a enero (15 sesiones) 🕒 Martes | 17:30 a 19h

Pago único	Socia/o+: 63€	No socia/o: 80€
------------	---------------	-----------------

TODO LO QUE QUISISTE SABER DE LA TECNOLOGÍA Y NO TE ATREVISTE A PREGUNTAR

Facilita: Aníbal García Cobo

De febrero a mayo (15 sesiones) 🕒 Martes | 17:30 a 19h

Pago único	Socia/o+: 63€	No socia/o: 80€
------------	---------------	-----------------

ÁREA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ARTE

ARTISTAS CÁNTABROS DEL S. XVI EN LA CORONA DE CASTILLA Y PORTUGAL **NUEVO**

Facilita: Patricia Asúa de la Torre

De octubre a enero 🕒 Lunes | 17:30 a 18:30h

MITOS, DIOSES, ALEGORÍAS Y RELIGIÓN. EL SIGNIFICADO DE LAS IMÁGENES EN LA HISTORIA DEL ARTE (PARTE I) **NUEVO**

Facilita: Patricia Asúa de la Torre

De octubre a enero 🕒 Lunes | 18:35 a 19:35h

MITOS, DIOSES, ALEGORÍAS Y RELIGIÓN. EL SIGNIFICADO DE LAS IMÁGENES EN LA HISTORIA DEL ARTE (PARTE II)

Facilita: Patricia Asúa de la Torre

De febrero a mayo 🕒 Lunes | 18:35 a 19:35h

QUERIDAS VIEJAS. MUJERES ARTISTAS DE LOS SIGLOS XVIII Y XIX (PARTE I)

Facilita: Patricia Asúa de la Torre

De octubre a enero 🕒 Jueves | 18:30 a 19:30h

QUERIDAS VIEJAS. MUJERES ARTISTAS DE LOS SIGLOS XVIII Y XIX (PARTE II)

Facilita: Patricia Asúa de la Torre

De febrero a mayo 🕒 Jueves | 18:35 a 19:35h.

Pago Seminario Completo.

Socia/o+: 110,12€ No socia/o: 146,30€

Pago por monográfico cuatrimestral.

Socia/o+: 58€ No socia/o: 77€

Pago por "Mitos" + "Queridas Viejas"

Socia/o+: 209,38€ No socia/o: 277,97€

HISTORIA

HISTORIA DEL S. XX

Facilita: Carlos Collazo De la Fuente

🕒 Miércoles | 17 a 18h.

- De octubre a diciembre. Hª del Mundo Contemporáneo
- De enero a marzo. Hª Contemporánea de España
- De abril a junio. Hª del mundo actual: procesos nacionales e internacionales del S. XXI

HISTORIA DEL PENSAMIENTO POLÍTICO CONTEMPORÁNEO + CÁRCELES DE MUJERES

Facilita: Carlos Collazo De la Fuente

🕒 Miércoles | 18:10 a 19:10

- De octubre a diciembre. Historia Del Pensamiento Político Contemporáneo I

· De enero a marzo. Historia Del Pensamiento Político Contemporáneo II

· De abril a junio. Cárceles de Mujeres. La represión carcelaria femenina e infantil en las dictaduras española, portuguesa e italiana

Pago por monográfico trimestral

Socia/o+: 43€ No socia/o: 56€

Pago Seminario Completo.

Socia/o+: 122,5€ No socia/o: 159,60€

Pago por "H. siglo XX" + "Pensamiento P."

Socia/o+: 234,84€ No socia/o: 303,24€

ROMA: HISTORIA Y PRESENTE DE LA CIUDAD ETERNA **NUEVO**

Facilita: Víctor Arminio Escobar

🕒 Martes | 17 a 18h

· De octubre a diciembre. Los orígenes de Roma, la antigüedad

· De enero a marzo. Edad Media, Renacimiento y Barroco

· De abril a junio. La Roma contemporánea y su legado

Pago por monográfico trimestral

Socia/o+: 43€ No socia/o: 56€

Pago seminario completo

Socia/o+: 122,5€ No socia/o: 159,60€

QUIÉN ES QUIÉN EN EL CALLEJERO DE TORRELAVEGA **NUEVO**

Facilita: José Ortiz Sal

Del 28 de octubre al 16 de diciembre (7 sesiones)

🕒 Lunes | 18 a 19h.

Pago monográfico Socia/o+: 30€ No socia/o: 39€

PREHISTORIA: CUEVAS DE CANTABRIA

Facilita: Gonzalo Sánchez Eguren

De octubre a diciembre 🕒 Miércoles | 17 a 18h

Pago monográfico Socia/o+: 41,30€ No socia/o: 53,70€

EL HUMOR EN LA LITERATURA ESPAÑOLA. DIEZ SIGLOS DE RISA

Facilita: Cristóbal San Miguel Lobo

De octubre a enero **Viernes** 🕒 18:15 a 19:15h

Pago monográfico cuatrimestral

Socia/o+: 58,80€ No socia/o: 76,65€

MUJERES EN LA LITERATURA DE CANTABRIA: AUTORAS Y PERSONAJES **NUEVO**

Facilita: Cristóbal San Miguel Lobo

De febrero a mayo **Viernes** 🕒 18:15 a 19:15h.

Pago monográfico cuatrimestral

Socia/o+: 58€ No socia/o: 77€

El humor... + Mujeres en la literatura

Socia/o+: 110,20€ No socia/o: 146,30€

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

Facilita: Jesús García Díaz

De octubre a mayo **Martes** 🕒 18:15 a 19:15

Pago por monográfico cuatrimestral

Socia/o+: 58€ No socia/o: 77€

Pago seminario completo

Socia/o+: 110,20€ No socia/o: 146,30€

ATLÁNTICO NEGRO. MÚSICA DE ÁFRICA E HISPANOAMÉRICA

Facilita: Luis Avín Fernández

De octubre a enero **Martes** 🕒 18 a 19:15h

Pago curso completo (cuatrimestre)

Socia/o+: 68€ No socia/o: 88,40€

DISFRUTA DE LA MÚSICA CLÁSICA, COMPRENDIÉNDOLA

Facilita: *María José Berrazueta Gómez*

🕒 De noviembre a junio

Miércoles | 18:10 a 19:40h +Lenguaje Musical (nuevo)

Miércoles | 18:40 a 19:40h (sesión normal)

Pago por monográfico cuatrimestral

Socia/o+: 58€ No socia/o: 77€

Pago seminario completo

Socia/o+: 110,20€ No socia/o: 146,30€

Pago por monográfico cuatrimestral +LM

Socia/o+: 79€ No socia/o: 99€

Pago seminario completo +LM

Socia/o+: 150,10 No socia/o: 188,10€

CINE. LAS FORMAS Y EL ESTILO CINEMATOGRAFICO

Facilita: *José Luis Pérez Trespalacios*

🕒 Viernes | 18:30 a 20h

Pago seminario completo

Socia/o+: 112 € No socia/o: 146 €

LA HERRAMIENTA FOTOGRAFICA. CREACIÓN Y COMUNICACIÓN **NUEVO**

Facilita: *David Rey Cabeza*

🕒 Viernes | 11:30 a 13h

Pago por monográfico cuatrimestral

Socia/o+: 58,80€ No socia/o: 76,65€

AVANCE DE CURSOS

QUE SE OFERTARÁN ENTRE SEPTIEMBRE Y DICIEMBRE

- Viajes literarios y virtuales por las capitales europeas. Literatura y viajes. **NOVEDAD**
- Teatro inglés y norteamericano. Literatura. **NOVEDAD**
- Patrimonio lingüístico de Cantabria. Lengua. **NOVEDAD**
- La arqueología y la paleoantropología a través de los grandes descubrimientos de las últimas décadas. **NOVEDAD**
- Micología. Setas y hongos. **NOVEDAD**
- Una cronología del rock y sus estilos. Música. **NOVEDAD**
- Las Sinsombrero. Literatura. **NOVEDAD**
- Curso de Economía para Todos. **NOVEDAD**
- Grupo de marcha nórdica. Bienestar y salud. **NOVEDAD**
- Gimnasia de mantenimiento. **NOVEDAD**
- Grupo de lectura. **NOVEDAD**
- Rutas literarias por la ciudad de Torrelavega. **NOVEDAD**

¡APOYA LA ACCIÓN DEL GRUPO SOCIAL UNATE!

UNATE y Fundación Patronato Europeo de Mayores (PEM) trabajan en 35 municipios de Cantabria con personas de 50 o más años en la reconstrucción del tejido comunitario, la participación real de las personas mayores en sus territorios, la prevención del aislamiento social y la soledad no deseada, el acompañamiento a mujeres supervivientes de violencia de género, entre otras acciones.

Apoya nuestra tarea con donaciones que se benefician de la Ley de Mecenazgo.

Recuerda:

80%

De los primeros 250€
que dones te desgravas 200€

40%

A partir de los 250 euros

Contáctanos al 942 22 89 22 o haz una transferencia indicando la palabra "Donación" a la cuenta IBAN:

ES30 2100 1271 0202 0060 6497



UNATE
TORRELAVEGA

Tel. de contacto y whatsapp:

  683 133 370

Correo electrónico: torrelavega@unate.es

Dirección oficina: Calle Joaquín Hoyos, 16, 2ª

www.unate.es/torrelavega/cursos

Con el apoyo de:



AYUNTAMIENTO
TORRELAVEGA

CONCEJALÍA DE
EDUCACIÓN Y CULTURA

GRUPO SOCIAL
UNATE