

## ¡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**

Con la colaboración de:



Ayuntamiento  
de Los Corrales de Buelna

GRUPO SOCIAL  
**UNATE**

UNATE LAREDO-ORIENTE  
Calle San Francisco 23  
TEL. 601 070 323 y 942 228 922  
laredo@unate.es

 **UNATE**  
LOS CORRALES  
DE BUELNA

**CURSO**  
**2024 > 2025**

Lo que  
quieres,  
cerca de ti

**UNATE**  
LA UNIVERSIDAD PERMANENTE

## RECUERDA

- Te puedes informar e inscribir en el teléfono **683 133 370** o en el **942 228 922**
- Las **socias/os+** tienen descuentos en las actividades que pueden suponer hasta un **35%** de ahorro

## MODALIDADES

- Alumno/a sin condición de socio/a
- Socio/a+: **48€/año** (desgravas 38 €)
- Socio/a+ pareja (matrimonio o pareja de hecho): **45€/año por persona** (desgravas 36 €/persona)
- Socio/a+ solidario (apoyas el trabajo social de UNATE): **100€ anuales** (desgravas 80 €)
- Socio/a solidario pareja: **60€/anuales** por persona (desgravas 48 €/persona)
- Socio/a+ benefactor/a: a partir de **150€** (desgravas 120 €)

## CALENDARIO LECTIVO 2024-2025

- Fecha de inicio: **lunes 7 de octubre**
- Fecha de fin: **viernes 13 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)**

## REQUISITOS PARA LA MATRÍCULA

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

## NOTA IMPORTANTE

Para inscribirse a los cursos es imprescindible asociarse.

## RISOTERAPIA

10 SESIONES

Facilita: *Marc Torrent*

🕒 **Lunes 9:30-11h.**

Comienzo: **Lunes 7 de octubre**

📍 **Espacio La Plaza**

**Socio/a +: Gratuito No Socio/a: 55 €**

¿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 nos sentiremos mucho mejor tanto física como anímicamente.

## BAILE EN LÍNEA

11 SESIONES

Facilita: *Sonia Sánchez*

🕒 **Martes 11-12h.**

Comienzo: **Martes 8 de octubre**

📍 **Espacio La Plaza**

**Socio/a +: Gratuito No Socio/a: 50 €**

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.

## DIBUJO E ILUSTRACIÓN

11 SESIONES

Facilita: *Carlos Terán*

🕒 **Jueves 17-18:30h.**

Comienzo: **Jueves 10 de octubre**

📍 **Lugar: Centro Social La Rasilla**

**Socio/a +: Gratuito No Socio/a: 50 €**

Estudio de las técnicas de dibujo, teoría del color y sus aplicaciones. Conocimiento de los diferentes materiales y métodos de trabajo. Experimentamos con libertad para buscar la forma de canalizar nuestra creatividad que mejor se adapte a las capacidades e inquietudes.

## RUTAS Y SENDEROS A TRAVÉS DEL PATRIMONIO NATURAL DE CANTABRIA

4 SESIONES

Facilita: *Jesús García*

🕒 **Lunes 18-19h.**

Sesiones: **Lunes 14, 21, 28 de octubre y 4 de noviembre**

📍 **Centro Social La Rasilla.**

A lo largo de estas cuatro sesiones se presentará una visión de la diversidad geográfica y natural de Cantabria, para descubrir y reconocer su territorio, a través de caminos y senderos reales que nos acerquen al vasto patrimonio que todavía conservamos en nuestras costas, valles y montañas. Recorridos accesibles que, apoyados en la experimentación y en fuentes documentales, concilien el disfrute con el conocimiento de un patrimonio que no podemos abandonar ni perder.

**Nota:** actividad gratuita previa inscripción

## ¡NO FALTES!

## DÍA DE LA MUJER RURAL

🕒 **15 de octubre | 18h**

📍 **Espacio La Plaza**

## MESA REDONDA

con *Mónica Ramos Toro (geroantropóloga)* y *María Montesino (socióloga y productora agroecológica)*.