

universidad popular

**Cursos
Talleres**

2011 / 2012

Mazarrón

Cursos y Talleres

2011 2012

Plazo de matrícula
del 26 de Septiembre
al 7 de Octubre

ÍNDICE

Presentación	1	Fotografía de Paisaje	11
Informática I	2	Técnicas de Strobist	11
Informática II	2	Diseño Gráfico	12
Informática Práctica	3	Guitarra	12
Presentaciones PPS	3	Aeróbic, Step, Tonificación	13
Recursos Humanos	4	Sevillanas	13
Procedimiento Administrativo	4	Yoga	14
Máster en Gestión y Dirección de Empresas	5	Tai-Chi	14
Contabilidad Europea 2011	6	Bailes de Salón I	15
Inglés Nivel Conversación	6	Bailes de Salón II	15
Inglés Nivel I	7	Citas con la Historia	16
Inglés Nivel II	7	Club de Lectura	16
Spanish Course Level I	8	Historia de Mazarrón	17
Spanish Course Level II	8	Taller de la Memoria	17
Talk!	9	Aprendiendo a vivir	18
Fotografía Digital	10	Pensamiento Positivo	18
Fotografía Nocturna	10	Notas de Interés	19
		Tabla resumen	21

PRESENTACIÓN

Como todos los años, la Universidad Popular de Mazarrón saca a la calle su oferta de Cursos y Talleres. Y lo expresamos así porque se trata de una oferta con la que se pretende hacer llegar a todos los vecinos de Mazarrón una formación de calidad, continuada y accesible para todos.

Desde esta Concejalía, me corresponde presentar por primera vez este programa de actividades de la Universidad Popular, lo que para mí es una satisfacción porque entiendo que es la única forma de que muchos vecinos de Mazarrón puedan acceder a la cultura y a una formación que mejore sus expectativas de empleo y que les permita un mejor aprovechamiento de su tiempo libre. Hasta ahora, la Universidad Popular se ha distinguido porque es el único ente en el municipio capaz de realizar estas funciones, tal y como se ha venido demostrando a lo largo de todos estos años.

De la oferta de Cursos destaca la utilidad que se ha querido dar a los mismos, en estos tiempos que corren, en los que se hace necesario mantener una formación de calidad y que permita a los vecinos el poder reciclarse dentro de sus especialidades. Por ello, quisiera manifestar el apoyo de la Concejalía a este tipo de iniciativas que son de gran interés para todos y animaros a participar en este proyecto.

Acudid a la Universidad Popular.

María Celeste Soria Travieso

Concejala de Cultura

De nuevo, nos ponemos en contacto con vosotros para haceros llegar la programación que os hemos preparado para que podáis aprender lo que os gusta y compartir el poco tiempo libre del que hoy se dispone en actividades de vuestro interés en el plano educativo y cultural. La oferta de este año se centra en Cursos y Talleres que tienen que ver con el reciclaje profesional y la cualificación en aptitudes que nos ayuden en la búsqueda o el desarrollo de capacidades que tengan que ver con el trabajo en sí o con un nuevo empleo. No obstante, no abandonamos la ocupación del tiempo de ocio de forma creativa y hemos continuado con algunos cursos que tienen una demanda considerable a lo largo del tiempo, pero también hemos incorporado una serie de cursos cortos e intensivos para dar satisfacción a los que tienen poco tiempo y demandan una formación rápida y concreta.

En definitiva, una oferta generalista y, a la vez, particularizada para tratar de dar respuesta a las necesidades educativas y culturales de nuestros vecinos, con nuevos horarios, más modalidades y con atención especial al área que tiene que ver con el apoyo a capacidades básicas del individuo y al refuerzo de su autoestima. Nada más, sólo me queda animaros a la participación para que este proyecto, que ya va a cumplir 30 años, siga sirviendo a Mazarrón y los mazarroneros.

Os esperamos.

José María López Ballesta

Director de la Universidad Popular

Martes y Jueves
Curso de Mañana
10.30-12.00 h
Curso de Tarde
21.00-22.30 h
17 Plazas máx.
80 horas (2 Cuat.)
60€ (cuat.)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

Lunes y Miércoles.
Curso de Mañana
10.30-12.00 h
Curso de tarde
21.00-22.30 h
17 Plazas máx.
110 horas (2 cuat.)
60€ (cuat.)
Certificación

Lugar
Universidad Popular

INFORMÁTICA NIVEL I

OBJETIVOS

Con este curso el alumno podrá adquirir conocimientos generales en informática, un manejo básico del ordenador a nivel usuario. El interesado podrá familiarizarse con el manejo del sistema operativo y herramientas básicas como la gestión del correo electrónico, navegación por Internet, y otros programas de uso más habitual. En este curso también se ofrece una introducción a la edición de textos y un primer acercamiento a programas de gestión y ofimática. Se facilita un ordenador a cada participante.

DESTINATARIOS

Para interesados en aprender informática desde el principio y para los que tengan unos conocimientos mínimos y quieran ampliarlos.

INFORMÁTICA NIVEL II

OBJETIVOS

Proporcionar conocimientos generales sobre el uso de las aplicaciones y herramientas de gestión profesional. Dirigido a usuarios que ya poseen las nociones elementales en el manejo del ordenador (el sistema operativo y funciones elementales se dan por sabidas). Formación avanzada en ofimática, manejo de bases de datos (Access), hoja de cálculo (Excel), edición de textos (Word) y elaboración de documentos tipo, gestión Web, correo y comercio electrónico. Un usuario por ordenador. Se comenzará con Access y Excel.

DESTINATARIOS

Usuarios que deseen ampliar sus conocimientos en gestión informática. Se exigirá un nivel mínimo, como aspectos básicos del Sistema Operativo.

INFORMÁTICA PRÁCTICA

OBJETIVOS

La informática exige un aprendizaje continuo debido a los cambios y la aparición de nuevas herramientas. Por ello se propone este curso que ayudará a los interesados a familiarizarse con los recursos que ofrecen las nuevas tecnologías. Incluye gestión de correo electrónico y página web, redes sociales, comercio electrónico, las precauciones sobre la gestión de datos personales en Internet, seguridad infantil, gestión de un blog, etc.

DESTINATARIOS

Para los que quieran aprender el uso de las nuevas tecnologías y resolver sus dudas en informática e Internet. Se requieren conocimientos previos.

PRESENTACIONES CON POWERPOINT

OBJETIVOS

Con este curso aprenderás a crear presentaciones espectaculares con el programa más utilizado del mundo. Desde crear una diapositiva hasta realizar presentaciones profesionales, portátiles y para la web pasando por el uso de texto y fondos en las diapositivas, herramientas de dibujo, uso de objetos, animación de objetos, introducción de sonidos, uso de plantillas, transiciones de diapositivas, impresión de presentaciones, etc. No se exigen conocimientos previos.

DESTINATARIOS

Dirigido a los que tengan que cubrir una necesidad específica en informática. El curso se hace intensivo de una sola mañana.

Viernes

Curso de mañana

10.00-12.00 h

Curso de Tarde

19.00-21.00 h

17 Octubre-27 Enero

17 Plazas máx.

20 horas

60€ (cuat.)

Certificado

Lugar

Universidad Popular

Sábado 22 Octubre

9.00-14.00 h

17 Plazas máx.

10€

Certificado

Lugar

Universidad Popular

Lunes
19.00-20.00 h
Del 17 de Octubre
al 27 de Enero
95 horas
Tutoría semanal
Asistencia Internet
120€ (en dos veces,
incluye materiales)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

Martes
19.30-20.30 h.
Del 18 de Octubre al
27 de Enero
95 horas
Tutoría semanal
Asistencia Internet
100€ (en dos veces,
incluye materiales)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

RR.HH. - RECURSOS HUMANOS

OBJETIVOS

Proporcionar una formación integral en la función de Recursos Humanos. El concepto de Recursos Humanos (RR.HH.) agrupa al conjunto de trabajadores de una empresa. El alumno conocerá las principales funciones de RR.HH. como son la confección de plantillas de trabajadores, formación de empleados, ascensos de personal y política salarial. Curso no presencial, se imparten tutorías semanales, ayuda de tutor presencial e Internet y la matrícula incluye el material del alumno.

DESTINATARIOS

Para todas aquellas personas y empresas que necesiten completar sus conocimientos de gestión administrativa.

LRJPAC - PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO

OBJETIVOS

El conocimiento de la Ley es primordial en el ámbito de la empresa. Con este curso se propone el aprendizaje del procedimiento administrativo, Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común. El curso incluye nociones de procedimiento electrónico.

Curso no presencial, se imparten tutorías semanales, ayuda de tutor presencial e Internet y la matrícula incluye el material del alumno.

DESTINATARIOS

Para todas aquellas personas y empresas necesiten adquirir las nociones básicas del Procedimiento Administrativo Común

MÁSTER EN GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE EMPRESAS

Se compone de tres cursos: Gestión y Fiscalía de PYMES, Economía y Contabilidad. El alumno deberá completarlos todos para obtener la acreditación del Master y el certificado correspondiente.

GESTIÓN Y FISCALÍA DE PYMES

Se estudiará todo el proceso de creación y puesta en marcha de una empresa desde el principio, los trámites necesarios para la creación, gestión y financiación de empresas (licencias, planes de empresa, franquicias, etc). También las formas jurídicas de la empresa y la constitución de sociedades así como los trámites administrativos y obligaciones fiscales del empresario. Se completa con la gestión de contratos y solicitud de subvenciones. El curso tiene una duración de 45 horas lectivas (del 13 de Octubre al 22 de Diciembre).

ECONOMIA Y LEGISLACIÓN

Este curso se centra en la organización del mundo empresarial, y conceptos básicos relacionados con la Economía en general: el mercado y su competencia, la producción, la oferta y la demanda, análisis económicos, monopolio, riesgos y estrategias, fijación de los precios, macroeconomía.

Este curso se completa con un módulo de legislación centrado en el Estatuto de los Trabajadores. El curso tiene una duración de 35 horas presenciales (Del 10 de Enero al 28 de Febrero de 2011).

CONTABILIDAD

El tercer curso del Máster se centra en la Contabilidad y la aplicación del Nuevo Plan Contable Europeo. Los contenidos del curso se centrarán en los libros de registro, la facturación, albaranes, la letra de cambio, el pagaré, emisión y cobro de recibos, gestión de existencias, formas de pago, pedidos, impuestos e IVA, los contratos mercantiles, gestión de proveedores y clientes. Todo ello con supuestos prácticos y aplicando desde el asiento de apertura al de cierre todos y cada uno de los temas mencionados anteriormente. Duración del curso: 60 horas lectivas (28 de Febrero al 31 de Mayo de 2011).

Lunes y Miércoles
20.00-22.30 h.
Del 13 de Octubre al
31 de Mayo
20 Plazas máx.
300 horas
(140 presenciales)
60€ (curso)
Certificado

Lugar:
Universidad Popular

Martes y Jueves
20.00-22.00 h
14 de Octubre
al 31 de Mayo
14 Plazas máx.
140 horas
45€ (cuat.)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

Lunes
19.30-21.00 h
Del 10 de Octubre al
28 de Mayo
24 Plazas máx.
80 horas (Dos cuat.)
Lugar
45€ (cuat.)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

CONTABILIDAD EUROPEA 2011

OBJETIVOS

Conocer el nuevo Plan General Contable Europeo. La contabilidad es una necesidad tanto para profesionales del área contable como para los trabajadores de otras áreas de la empresa. Aprenderás de forma práctica, con ejemplos reales. El curso cuenta con ejemplos detallados para la aplicación de lo aprendido. Este curso se desarrolla en 110 horas lectivas presenciales distribuidas en dos cuatrimestres.

DESTINATARIOS

Para todos los que deseen aprender a llevar la contabilidad de una Pyme. También válido para los que quieran actualizar sus conocimientos.

INGLÉS NIVEL CONVERSACIÓN

OBJETIVOS

Practicar específicamente las destrezas de "SPEAKING" y "LISTENING" ("elementary level" aprobado).

El objetivo principal es el desarrollo de la producción oral y auditiva, logrando que el alumno incorpore el lenguaje de forma natural.

Este curso de conversación está diseñado de forma que el alumno desarrolle su capacidad oral. El objetivo es que el alumno se desenvuelva en de todo tipo tanto laborales, como cotidianas.

DESTINATARIOS

Para alumnos que tengan finalizado el Curso de Inglés II de la Universidad Popular, nivel básico en la E.O.I., o la ESO.

INGLÉS NIVEL I

OBJETIVOS

Aprender a comunicarse y entender el idioma a un nivel básico. Posibilidad de utilización de los contenidos de clase de forma inmediata con el fin de dotar al curso de la máxima utilidad.

Conseguir a través de la familiarización de sonidos, estudio y aplicación de estructuras sencillas, lectura comprensiva y pequeñas composiciones escritas, las cuatro destrezas del idioma: hablar, comprender, leer y escribir.

DESTINATARIOS

Personas que no han tenido contacto con el idioma o que poseen unas nociones mínimas del mismo. No se requieren conocimientos previos.

INGLÉS NIVEL II

OBJETIVOS

Profundizar en el dominio y el conocimiento del idioma, siempre partiendo de un nivel pre-intermedio el cual sea accesible a todos los participantes en el curso.

También se persigue un aprovechamiento personal, profesional y laboral dependiendo del interés individual del alumno en el curso. Este curso también es continuación del Nivel I para alumnos que hayan realizado ese curso en la Universidad Popular en años anteriores.

DESTINATARIOS

Quienes ya posean un conocimiento previo del idioma, de nivel elemental, y desean perfeccionarlo. Se exigirán conocimientos previos.

Lunes y Miércoles.
21.00-22.30 h
Del 10 de Octubre
al 30 de Mayo
24 Plazas máx.
80 horas (Dos cuat.)
60€ (cuat.)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

Martes y Jueves.
21.00-22.30 h
Del 14 de Octubre
al 31 de Mayo
24 Plazas máx.
80 horas (Dos cuat.)
Lugar
60€ (cuat.)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

SPANISH COURSE. LEVEL I

OBJETIVES

This course is oriented to people who have little to no knowledge of the Spanish Language. So, it is based mainly on the acquisition of vocabulary and useful expressions used in daily situations and it also introduces people to the Spanish grammar in a very elementary level.

Der Kurs ist orientiert für Leute die spanisch Sprachkenntnisse haben und möchten die Sprache perfekt sprechen. In dem Kurs wird Grammatik, Ausdrücke, Texte und Hörverstehen unterrichtet.

WHO FOR

This course is focussed on the practice of mainly two skills. speaking and listening comprehension.

Das ist ein praktisch Kurs, wo die Studenten vier Fertigkeiten üben werden: Lesen, schreiben, verstehen und ausprechen.

SPANISH COURSE. LEVEL II

OBJETIVES

This course is oriented to people who have some knowledge of the Spanish Language. So, it is based mainly on the acquisition of vocabulary and useful expressions used in daily situations and it also introduces people to the Spanish grammar in a very elementary level.

Der Kurs ist orientiert für Leute die spanisch Sprachkenntnisse haben und möchten die Sprache perfekt sprechen. In dem Kurs wird Grammatik, Ausdrücke, Texte und Hörverstehen unterrichtet.

WHO FOR

This course is formed on four skill: reading, writing, speaking and listening.

Das ist ein praktisch Kurs, wo die Studenten vier Fertigkeiten üben werden: Lesen, schreiben, verstehen und ausprechen.

Tuesday - Thursday
9.00-10.30

10 October -31 May

Maximum 20 Students

110 hours

Price: 60€ (cuat.)

(Every four months)

Place:

Universidad Popular

Tuesday - Thursday.

11.00-12.30 h

13 October - 31 May

Maximum 20 Students

110 hours

Price: 60€ (cuat.)

(Every four months)

Place

Universidad Popular

TALK!

HABLA, TALK, REDE, PARLE, RECH´...

OBJETIVOS

Complementar la enseñanza teórica del idioma inglés u otros con la práctica directa con nativos que a su vez aprenden español.

Conocerse, interactuar y beneficiarse unos de otros.

DESTINATARIOS

Para los alumnos matriculados en la Universidad Popular, (incluido en sus programas), y para todos los que quieran practicar inglés u otro idioma con un nativo.

GRATIS PARA LOS MATRICULADOS EN LOS CURSOS DE INGLÉS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR

HABLA, TALK, REDE, PARLE, RECH´...

OBJETIVES

To supplement classroom learning of Spanish with face to face use of the language with Spanish nationals who are learning other languages.

Meet, interact and benefit from each other.

WHO FOR

Universidad Popular enrolled students - as part of their programmes - and anyone who wants to practise Spanish or another language with a native speaker.

FREE FROM STUDENTS SPANISH COURSE LEVEL I - LEVEL II

Primer y tercer sábado de cada mes

First and third Saturday of every month

11.00-13.00 h

10 octubre
31 mayo

10th October
31st May

Precio: 30€
Price:30€

Gratis alumnos Inglés UPM

Free students Spanish Course

Lugar Place Universidad Popular

Viernes (16-20 h)
Sábado (10-14 h)
21,22,28 y 29
de Octubre
32 h.
17 Plazas máx.
35€ (incluye materiales)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

Viernes (16-20 h)
Sábado (10-14 h)
11,12,18 y 19
de Noviembre
32 h.
17 Plazas máx.
35€ (incluye materiales)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

FOTOGRAFÍA DIGITAL

OBJETIVOS

Adquirir los conocimientos básicos de la Fotografía, desde la captura de la imagen hasta la obtención de la copia definitiva, pasando por el laboratorio digital.

Conocer los principios básicos de la composición, teoría del color, encuadre, exposición correcta, etc.

El curso cuenta con prácticas del manejo de la cámara y el tratamiento digital de la imagen con un ordenador por persona. El curso incluye el material del alumno.

DESTINATARIOS

Para los que quieran iniciarse en la fotografía y los que ya tengan alguna práctica y quieran ampliar conocimientos. Se requiere cámara digital de tipo réflex, no imprescindible.

FOTOGRAFÍA NOCTURNA

OBJETIVOS

Aprenderás a captar la luz en la oscuridad. Cómo se comporta en condiciones de baja intensidad sumínica el sensor de nuestra cámara.

Sabrás cómo calcular la exposición y enfocar sin luz; los trucos para hacer fotografía nocturna y conceptos básicos como qué es el ruido, luz existente, luz aportada, rango dinámico de una escena, etc.

El curso incluye materiales y prácticas de fotografía nocturna.

DESTINATARIOS

Para los que quieran iniciarse en la fotografía y los que ya tengan alguna práctica y quieran ampliar conocimientos. Imprescindible cámara digital de tipo réflex.

FOTOGRAFÍA DEL PAISAJE

OBJETIVOS

Para los que quieran conocer o perfeccionar la técnica de la fotografía del paisaje y la naturaleza.

Aprenderás a sacarle partido tanto al paisaje natural como al urbano, el empleo de largas exposiciones en paisaje, componer la imagen, profundidad y controlar la luz y el color. El curso se completa con trucos y consejos para salir a hacer foto de paisaje y postproducción de la foto (tratamiento digital, revelado por zonas, et). El curso incluye material para el alumno.

DESTINATARIOS

Usuarios iniciados en fotografía, que hayan hecho el curso de Fotografía Digital o que tengan conocimientos previos. Un ordenador por persona. Se requiere cámara digital.

TÉCNICAS DE STROBIST

OBJETIVOS

Iluminación con flash y técnicas de strobist son la base de este curso en el que aprenderás a medir la luz aportada por el flash, ajustar el balance de blancos de la cámara y todo lo relacionado con el manejo y el control de luces externas.

El curso incluye un módulo de bricolaje casero y elaboración de materiales útiles. Se completa con fotografía de retrato.

Se requieren conocimientos previos o tener hecho el curso de Fotografía Digital.

DESTINATARIOS

Usuarios iniciados en fotografía, que quieran aprender el uso específico del flash. El curso incluye materiales y un ordenador por persona. Se requiere cámara digital.

Viernes (16-20 h)
Sábado (10-14 h)
2,3,9 y 10
de Diciembre
32 h.
17 Plazas máx.
35€ (incluye materiales)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

*¡¡ Gratis !!
Haciendo dos
de los cursos
de fotografía
que ofertamos.*

Viernes y Sábado
20.30-22.30 h
14 de Octubre
17 Plazas máx.
35€ (incluye materiales)
Certificado

Lugar
Universidad Popular

Viernes (16-20 h)
Sábado (10-14 h)

14 de Octubre
al 5 de Noviembre
17 Plazas máx.

40 horas
Incluye materiales
Precio: 60€

Lugar
Universidad Popular

Martes
20.00-21.30 h
8 de Noviembre
al 30 de Abril
14 Plazas máx.
40 h. (Dos cuat.)
Precio: 60€ (cuat.)

Lugar
Universidad Popular

DISEÑO GRÁFICO

OBJETIVOS

Adquirir los conocimientos básicos de la Fotografía, desde la captura de la imagen hasta la obtención de la copia definitiva, pasando por todo el proceso de tratamiento informático. Aprender acerca de la elaboración de una imagen, la composición, teoría del color, encuadre, exposición correcta, etc.

La formación se completa con el tratamiento digital, organización de archivos y gestión de bibliotecas de imagen.

DESTINATARIOS

Para los que quieran iniciarse en la fotografía y los que ya tengan alguna práctica en esta materia. Para la realización del curso se requiere cámara digital de tipo réflex.

GUITARRA

OBJETIVOS

Método para aprender a tocar la guitarra, laúd o bandurria desde el principio mediante un método rápido y eficaz. Los interesados podrán tocar canciones sencillas prácticamente desde el primer día y todo lo relacionado con la guitarra española como afinación, ritmos y arpegios, interpretación y lectura de textos musicales sencillos, prácticas de partituras, interpretación de canciones populares, etc.

Igualmente estos objetivos se aplicarán a los que estén interesados en aprender a tocar el laúd o la bandurria.

DESTINATARIOS

Para los que quieran iniciarse en la guitarra española o en los instrumentos tradicionales como el laúd o la bandurria.

AERÓBIC, STEP, TONIFICACIÓN

OBJETIVOS

La práctica del Aeróbic es muy beneficiosa, es divertida y nos mantiene sanos y fuertes definiendo nuestros músculos. El aeróbic, además, aumenta la capacidad cardiovascular, previene la osteoporosis, y se desarrolla la flexibilidad y la coordinación.

Los beneficios del Aeróbic se notan día a día. Te sentirás más ágil, más resistente, con más ánimo para tus tareas cotidianas, en definitiva, notarás cómo mejora tu calidad de vida.

DESTINATARIOS

Dirigido a quienes desean mantenerse plenamente en forma, con un ejercicio continuado, de gran rendimiento y resultados inmediatos.

SEVILLANAS

OBJETIVOS

Las sevillanas son el baile folklórico español más popular. Se baila en los patios de las casas, en fiestas privadas, en fiestas locales y hasta en discotecas.

Los pasos de las sevillanas son siempre los mismos, aunque con variaciones y se pueden bailar de diversas formas: en pareja, dos mujeres, de a tres, chicos y chicas cruzándose, en varias parejas que se cambian o en grupo formando una o dos líneas. Si quieres aprender, tan sólo necesitas unas zapatillas de baile.

DESTINATARIOS

Dirigido a los que aún no conocen este tipo de baile y también a los que quieren mejorar en su práctica. El curso se ofrece en sesiones dobles de sábado tarde.

Lunes, Miércoles,
Jueves y Viernes

Horario de Mañana
9.30-10.30

Horario de Tarde
20.30-21.30 h

13 Octubre-27 Mayo

24 Plazas máx.

60€ (cuat.)

Lugar

Paellón La Aceña
C.P. La Cañadica

Sábados

16.00-18.00 h.

13 Octubre-27 Mayo

24 Plazas máx.

55€ (cuat.)

Lugar

Universidad Popular

Martes y Jueves
19.00-21.00 h
Del 14 de Octubre
al 26 de Mayo.
24 Plaza máx.
60€ (cuat.)

Lugar
IES Domingo Valdivieso

Martes y Jueves
20.30-22.30 h
Del 13 de Octubre
al 26 de Mayo.
24 Plazas máx.
60€ (cuat.)

Lugar
C.P. Infanta Leonor

YOGA

OBJETIVOS

El contenido del curso se centraría en el desarrollo habitual de una sesión, desde aprender a respirar a las distintas posturas de meditación y ejercicios de piernas, espina dorsal, de acción abdominal etc.

En definitiva, tonificar los músculos en general, las glándulas y los órganos internos, a los que se añade el reequilibrio del cuerpo y la mente propios del Yoga.

El Yoga es una técnica precisa y eficaz para mejorar nuestra calidad de vida.

DESTINATARIOS

Para los que no lo conocen aún, familiarizarse con el Yoga. Y a quienes ya lo practican, se les ofrece la oportunidad de practicarlo regularmente.

TAI-CHI

OBJETIVOS

El Tai-Chi es una actividad que puede practicarla cualquier persona. No requiere ninguna habilidad especial, ni estar en buena forma física ni una edad determinada.

Con la práctica del Tai-Chi se consigue una mejora evidente en los primeros días a nivel físico y, con el tiempo, también una mejora de la calidad de vida de aquellos que lo practican.

Nivel iniciación, ejercicios de Qi Gong y aprendizaje de la forma de 24 movimientos y continuación de la forma de 78.

DESTINATARIOS

Dirigido a quienes desean mejorar su calidad de vida a través de esta práctica oriental. Poner en forma cuerpo y mente con tan sólo unos minutos de dedicación.

BAILES DE SALÓN I

OBJETIVOS

Iniciar a los interesados a los ritmos latinos y los conceptos fundamentales del baile. Se comenzará con el Merengue para la práctica de los pasos básicos.

Para el afianzamiento de la técnica se introducirán nuevos movimientos, continuando el curso con el Cha-cha-cha y la Bachata para, seguidamente, comenzar con la Salsa.

El curso también ofrece una introducción a otro tipo de bailes como el Tango y el Pasodoble.

DESTINATARIOS

Dirigido a quienes no conozcan este tipo de bailes, o los conozcan y quieran reforzarlos mediante la práctica de los ritmos latinos. No es imprescindible pareja de baile.

BAILES DE SALÓN II

OBJETIVOS

Conocer nuevas coreografías teniendo como base los ritmos latinos. Se ofrece también un nivel inicial de Tango y Pasodoble.

El curso se diferencia del nivel inicial en que ya se darán por sabidos los pasos básicos que se aprenden en Bailes de Salón I.

El objetivo es proporcionar al alumno la autonomía necesaria para desenvolverse con un mínimo de soltura en cualquiera de los ritmos que se ofrecen en el curso.

DESTINATARIOS

Para este curso se pedirá un mínimo de experiencia o haber estado matriculado en años anteriores en este curso o el nivel inicial del mismo.

Lunes y Miércoles
21.30-23.00 h
Del 13 de Octubre
al 25 de Mayo.
24 Plazas máx.
60€ (cuat.)

Lugar
C.P. La Aceña

Martes y Jueves
21.30-23.00 h
Del 14 de Octubre
al 26 de Mayo.
24 Plazas máx.
60€ (cuat.)

Lugar
C.P. La Aceña

CITAS CON LA HISTORIA

OBJETIVOS

A través de este curso de carácter abierto, se proponen una serie de actividades y de sesiones relacionadas con diversos aspectos de la Historia con carácter general.

A través de las distintas sesiones, se podrán desarrollar con mayor o menor profundidad determinados momentos de la Historia, en función del interés y las propuestas de los participantes del curso.

A esto se añade la posibilidad de realizar salidas a lugares relacionados con los distintos momentos históricos que se traten.

DESTINATARIOS

Dirigido a los interesados en conocer determinados aspectos puntuales de la Historia en General. Hechos y lugares, protagonistas de la historia, en un curso que se ajustará a las peticiones de los interesados

CLUB DE LA LECTURA

OBJETIVOS

Este taller tiene como objetivo fomentar la lectura, mejorar y consolidar el hábito lector de los ciudadanos. Una actividad sociocultural cuya finalidad es aprender y compartir la afición por la lectura a través del comentario e intercambio de ideas generadas a partir de la lectura periódica de textos literarios, científicos y artículos de la prensa diaria. Las sesiones serán moderadas y orientadas por un coordinador. El curso es gratuito y la Universidad Popular facilitará en la medida de lo posible los materiales para su desarrollo. Igualmente se prevé la realización de actividades, lecturas teatralizadas, etc.

DESTINATARIOS

El curso está dirigido a todos aquellos que tengan interés por la lectura, tanto si ya poseen el hábito de leer regularmente como si aún no lo han alcanzado.

A determinar.
21.00-22.00 h
Del 20 de Octubre
al 25 de Abril.
14 Plazas máx.
40 horas
Gratuito

Lugar
Universidad Popular

Martes.
19.00-20.30 h
Del 19 de Octubre
al 24 de Mayo
14 Plazas máx.
Gratuito

Lugar
Universidad Popular

HISTORIA DE MAZARRÓN

OBJETIVOS

Conocer la historia del municipio de una forma amena y rigurosa. En el desarrollo del curso se incluirán las correspondientes visitas y salidas de campo a los puntos de interés histórico ubicados en la localidad.

Así mismo, a través de este taller podrás conocer también la historia de otros lugares de la Región de Murcia, siempre y cuando esté ligada a la propia historia del Municipio. También se atenderán aquellas actividades puntuales que resulten de interés para los fines de curso.

DESTINATARIOS

Todos aquellos que quieran conocer sus raíces, las costumbres y tradiciones de su pueblo así como los lugares emblemáticos de Mazarrón en cada momento del pasado.

TALLER DE LA MEMORIA

OBJETIVOS

Preservar el patrimonio inmaterial a través de las aportaciones de la transmisión oral y las costumbres y tradiciones del pasado reciente de Mazarrón.

Recuperar el pasado reciente a través de las vivencias, las costumbres, los oficios perdidos, las fiestas, todo lo que formaba parte de la vida cotidiana del municipio hasta hace unos años, costumbres que, hoy por hoy, muchas de ellas ya se han perdido.

DESTINATARIOS

Dirigido a los interesados en la parte más reciente del pasado de Mazarrón. Un pasado que no todos conocemos y que con las aportaciones personales se podrá ir reconstruyendo.

Lunes
21.00-22.00 h
Del 17 de Octubre
al 30 de Abril.
14 Plazas máx.
Gratuito

Lugar
Universidad Popular

Jueves
21.00-22.00 h
Del 10 de Octubre
al 30 de Abril.
14 Plazas máx.
Gratuito

Lugar
Universidad Popular

APRENDIENDO A VIVIR

OBJETIVOS

Conseguir un equilibrio psíquico y emocional. Nuestra vida cotidiana nos pone a prueba constantemente con sucesos y acontecimientos más o menos impactantes que van minando nuestra estabilidad emocional.

Este curso ofrece al interesado la oportunidad de aprender mecanismos para resistir estos impactos de nuestra vida diaria, cómo afrontarlos y mantener la fortaleza psíquica necesaria ante la adversidad. Saber orientarnos y conocer los recursos para poder resistir y oponernos a los golpes.

DESTINATARIOS

Interesados en general. Especialmente dirigido a aquellas personas que hayan sufrido algún tipo de impacto psicológico o suceso traumático.

PENSAMIENTO POSITIVO

OBJETIVOS

El pensamiento positivo y la motivación frente a la depresión, estrés, ansiedad, tristeza, y baja autoestima, funcionan condicionando nuestra vida.

El poder de la mente, aliado a un pensamiento positivo, puede hacer la diferencia en la vida de las personas.

Con el pensamiento positivo aprenderás a mirar en tu interior y conocer el poder de tu mente para poder programar así tu vida futura y alcanzar la verdadera felicidad.

DESTINATARIOS

Para los que deseen mejorar su calidad de vida y vivir de una manera más sana, feliz y armoniosa.

Viernes
18.00-19.30 h
Un Cuatrimestre
14 Plazas máx.
Gratuito

Lugar
Universidad Popular

Último miércoles
de cada mes
20.00 horas
Del 10 de Octubre
al 31 de Enero
14 Plazas máx.
Gratuito

Lugar
Universidad Popular

PUERTAS ABIERTAS CURSOS Y TALLERES 2011/2012

Conoce la Universidad Popular.

De cara al Curso 2011-2012, la Universidad Popular ofrece la celebración de una Jornada Informativa el

Jueves 22 de Septiembre
de 20.30-22.00 horas

Te puedes informar sobre los Cursos y Talleres que la Universidad Popular oferta de cara a este año, hablando directamente con el personal responsable de éstos. Podrás recabar completa información acerca del curso o actividad en la que estés más interesado.

NOTAS DE INTERÉS

El Plazo de Matrícula del Primer Cuatrimestre será del 26 de Septiembre al 7 de Octubre, de 10 a 1 por las mañanas y de 8 a 10 por las tardes.

Para matricularse, los interesados deberán venir provistos del D.N.I. o pasaporte en su defecto. Una vez hecha la matrícula, se deberá hacer un ingreso en CajaMurcia por el importe de la misma. La matrícula no se considerará formalizada hasta que el interesado no presente el resguardo de ingreso. Una vez finalizado el plazo de matrícula, se procederá a tramitar la baja de aquellos que no hayan formalizado la misma y se cederá su plaza a los inscritos en lista de espera.

Quienes no puedan realizar la matrícula personalmente podrán ser inscritos por otra persona que deberá venir provista del D.N.I. del interesado. Una misma persona no podrá matricular a más de dos participantes.

No se contemplan reservas de matrícula. Las inscripciones se realizarán respetando estrictamente el orden de llegada de los interesados y no se tendrán en cuenta ningún tipo de circunstancias particulares. En este sentido, la atención telefónica será exclusivamente informativa y no se realizarán inscripciones ni reservas por teléfono.

Los precios de matrícula para cada curso se refieren al cuatrimestre Octubre 2011-Enero 2012. Al término del cuatrimestre la

NOTAS DE INTERÉS

Universidad Popular abrirá un nuevo plazo de matrícula para el periodo Febrero-Mayo 2012.

La edad mínima para el acceso a los Cursos y Talleres de la Universidad Popular es de 16 años cumplidos.

CALENDARIO 2011-2012. La fecha de inicio para el Curso 2011/2012 será el Lunes, 10 de Octubre, para los cursos de Lunes y Miércoles, y el Martes 11 de Octubre para los cursos de Martes y Jueves.

La duración de los distintos Cursos/Talleres de la Universidad Popular variará en función de la programación de éstos. En líneas generales, los Cursos se han programado para uno o dos cuatrimestres. Los cursos cortos y a distancia se limitan a las horas establecidas. La fecha de finalización para los cursos talleres del primer cuatrimestre será el 31 de Enero, los cursos de dos cuatrimestres finalizarán el 31 de Mayo de 2012. En el mes de Enero de 2012 habrá una renovación de matrícula con preferencia para los participantes ya inscritos en los cursos de la Universidad Popular. Los cursos de Spanish Course, Citas con la Historia, Taller de la Memoria e Historia de Mazarrón finalizarán el 30 de Abril de 2012.

SOLICITUD DE CERTIFICACIONES. Es imprescindible asistir regularmente a los cursos y haber realizado el 80% de la formación para poder solicitar cualquier tipo de certificación o acreditación a efectos curriculares. La Universidad Popular no emitirá ningún tipo de certificado si no se cumplen como mínimo estos dos requisitos. En cuanto a los cursos en los que el alumno deba realizar algún tipo de prueba evaluativa a su finalización no se certificarán si ésta no se supera.

INICIO DE CURSOS. La Universidad Popular de Mazarrón se reserva el derecho de no comenzar o suspender los Cursos y Talleres que no logren alcanzar un mínimo de participantes o que sufran una pérdida sensible de alumnado durante el curso.

DEVOLUCIONES. El plazo para la atención de devoluciones se extenderá desde la fecha de matriculación hasta el 30 de Octubre. Después de esta fecha, no se atenderán devoluciones ni se tendrán en cuenta ningún tipo de circunstancias particulares. Es imprescindible la presentación del recibo de matriculación a la hora de solicitar cualquier tipo de devolución o hacer cualquier reclamación. En caso de no poder solicitar la devolución personalmente, el interesado deberá acreditar convenientemente a la persona que actúe en su nombre.

CURSO / TALLER	DÍAS	HORARIO	PLAZAS	PRECIO
INFORMÁTICA				
Informática. Nivel I	Martes y Jueves	10.30-12.00 / 21.00-22.30	17	60€
Informática. Nivel II	Lunes y Miércoles	10.30-12.00 / 21.00-22.30	17	60€
Informática Práctica	Viernes	10.00-12.00 / 19.00-21.00	17	60€
Presentaciones con Powerpoint	Sábado	9.00-14.00	17	10€
RR.HH. Recursos Humanos	Lunes	19.00-20.00	-	120€
LRJPAC - Procedimiento Administrativo	Martes	19.30-20.30	-	100€
Máster en Gestión y Dirección de Empresas	Lunes y Miércoles	20.00-22.30	20	60€
Contabilidad Europea 2011	Martes y Jueves	20.00-22.00	14	45€
IDIOMAS				
Inglés Nivel Conversación	Lunes	19.30-21.00	24	45€
Inglés. Nivel I	Lunes y Miércoles	21.00-22.30	24	60€
Inglés. Nivel II	Martes y Jueves	21.00-22.30	24	60€
Spanish Course. Level I	Tuesday-Thursday	9.00-10.30	20	60€
Spanish Course. Level II	Tuesday-Thursday	11.00-12.30	20	60€
Talk!	Saturday	11.00-13.00	-	30€
CREATIVIDAD				
Fotografía Digital	Viernes y Sábado	16.00-20.00 / 10.00-14.00	17	35€
Fotografía Nocturna	Viernes y Sábado	16.00-20.00 / 10.00-14.00	17	35€
Fotografía del Paisaje	Viernes y Sábado	16.00-20.00 / 10.00-14.00	17	35€
Técnicas de Strobist	Viernes y Sábado	20.30-22.30 / 10.00-14.00	17	35€
Diseño Gráfico	Viernes y Sábado	16.00-20.00 / 10.00-14.00	17	60€
Guitarra	Martes	20.00-21.30	14	60€
MANTENIMIENTO				
Aeróbic, Step, Tonificación	Lunes, Miércoles, Jueves y Viernes	9.30-10.30 / 20.30-21.30	24	60€
Sevillanas	Sábado	16.00-18.00	24	55€
Yoga	Martes y Jueves	19.00-21.00	24	60€
Tai-Chi	Martes y Jueves	20.30-22.30	24	60€
Bailes de Salón I	Lunes y Miércoles	21.30-23.00	24	60€
Bailes de Salón II	Martes y Jueves	21.30-23.00	24	60€
EDUCACIÓN				
Citas con la Historia	A. determinar	21.00-22.00	14	Gratuito
Club de Lectura	Martes	19.00-20.30	14	Gratuito
Historia de Mazarrón	Lunes	21.00-22.00	14	Gratuito
Taller de la Memoria	Jueves	21.00-22.00	14	Gratuito
Aprendiendo a vivir	Viernes	18.00-19.30	14	Gratuito
Pensamiento positivo	Miércoles	20.00	14	Gratuito

A blue-tinted photograph of a study table. In the center, a person's hands are writing in a notebook. The table is cluttered with various items: an open book with a grid, a notebook with a drawing of a person, a pen, a water bottle, a mobile phone, and a name tag that reads 'SHEILA WORTER'. A pair of glasses lies on the table in the lower left. The overall scene suggests a focused academic or research environment.

Universidad Popular de Mazarrón

UNIVERSIDAD POPULAR DE MAZARRÓN
Av. Constitución, 65 - 30870 Mazarrón (Murcia) - Tlf.: 968 591 766