

## TALLERES EN BARRIOS Y DIPUTACIONES 2017/2018

El programa de barrios y diputaciones de la Universidad Popular tiene como objetivo acercar a los barrios la cultura y el conocimiento, promoviendo la participación social y el crecimiento personal y potenciando así mismo la convivencia interpersonal y vecinal.

Para ello nuestra oferta propone diferentes áreas temáticas: Desde talleres de habilidades y destrezas artísticas con los que los ciudadanos puedan expresar toda su creatividad y aumentar su autoestima, conocimientos esenciales para el mundo actual rápidamente cambiante o formación en salud y bienestar para mejorar nuestra calidad de vida.

Taller	Descripción	Profesor/a	Duración Calendario	Necesidades técnicas Aula	Nº Alumnos
<b>HUMANIDADES</b>					
<b>Economía para la vida diaria</b>	Si quieres saber como negociar los precios de la telefonía, tipos de interés, luz etc para evitar facturas desorbitadas, gestionar tus gastos mensuales o planificar tu jubilación entre otros, en este taller te ayudamos de una manera sencilla y amena a sacar el máximo partido a tu economía.		6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	20
<b>Taller de Educación vocal, cuida tu voz.</b>	En este taller aprenderás como funciona nuestro organismo para producir la voz, cómo utilizarla y cuidarla mediante nociones básicas de educación vocal.		3 Horas Dos sesiones de 1 h 30'	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	20
<b>Taller de Juego teatral (Dos tipos)</b> *Talleres para adultos y niños. *Talleres para adultos	A través del juego teatral trabajaremos la expresión corporal y la comunicación sin miedos, vergüenzas o bloqueos que nos impidan expresarnos libremente.		2 horas (1 sesión)	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	20 Adultos y 20 Niños
<b>Taller de Teatro creativo.</b>	Este taller es una herramienta para desarrollar la creatividad, relacionarnos, compartir ideas y sentimientos, estimular el autoconocimiento y crear finalmente un grupo estable con el objetivo de realizar una representación teatral. Incluiremos ejercicios de improvisación, concentración, relación, respiración y dicción. El taller se realizará semanalmente.		2 h semanales De Nov a Mayo <b>12 Euros mensuales</b>	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	Mínimo 8
<b>Aprende inglés en tu barrio</b>	Aprende inglés para desenvolverte en situaciones comunicativas informales como comprar, comer, pedir orientación o viajar. Se establecerá el nivel en función del grupo siendo necesario un mínimo de participantes. El taller se realizará semanalmente.		2 h semanales De Nov a Mayo <b>19 Euros mensuales</b>	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	20

NUEVAS TECNOLOGÍAS Y FOTOGRAFÍA				
<b>Maneja tu tablet .</b>	¿Sabes todo lo que puedes hacer con tu Tablet ? Aprende a sacarle partido mediante el manejo de diferentes aplicaciones.	8 horas 4 sesiones de 2 h	Sala con conexión WIFI imprescindible	15
<b>Taller de iniciación a la fotografía</b>	Si quieres realizar mejores fotografías aprende las nociones básicas fácilmente y sin conocimientos previos	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Tablet, Cámara o dispositivo móvil	15
TALLERES. El ARTE que llevas dentro "proyéctalo				
<b>Mi pizarra decorativa</b>	Con sencillas técnicas de costura confeccionaremos una "pizarra textil" usando diferentes telas de colores y "tela de pizarra" de la que descubriremos todas sus posibilidades, le daremos formas, añadiremos bolsillos y con ella nos comunicaremos, jugaremos con los más pequeños o escribiremos frases motivadoras	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Aula taller con mesas de trabajo amplias, sillas cómodas, buena iluminación.	12
<b>La caja viajera</b>	Realizaremos una sencilla caja plegable de tela con un mensaje que viaje con nosotros a cualquier sitio para luego regresar al hogar llena de recuerdos y tesoros. Utilizaremos telas de colores combinados y las customizaremos con técnicas de tampografía y estampación textil.	6 Horas 2 sesiones de 3 horas	Aula taller con mesas de trabajo amplias, sillas cómodas, buena iluminación.	12
<b>Mis recuerdos favoritos</b>	Elabora un divertido juego para estimular la memoria con telas, corcho y creatividad. Confeccionaremos las piezas con nuestros recuerdos y experiencias utilizando técnicas de estampación textil y costura y desarrollando la flexibilidad y velocidad mental.	6 Horas 2 sesiones de 3 horas	Aula taller con mesas de trabajo amplias, sillas cómodas, buena iluminación.	12
<b>Crea y diseña tus propias joyas</b>	Taller destinado al manejo de materiales para la realización de piezas de bisutería	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	15
<b>Taller de cartapesta</b>	Una técnica que utiliza trozos de papel cortado a mano para realizar diferentes objetos: máscaras para carnaval, esculturas, marcos, bandejas... En este taller confeccionaremos esculturas de pequeño tamaño muy originales.	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	15
<b>Taller de Navidad</b>	Elaboraremos un mantel con motivos decorativos de Navidad utilizando tela de algodón y pintura textil.	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	15
<b>Taller decoupage</b>	Decoraremos distintas superficies como madera, lienzo, latón o velas aplicándoles papel o tela.	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	15
<b>Taller de cartón piedra. Elaboración de caballito de palo.</b>	Manejaremos distintos materiales y cultivaremos la imaginación con técnicas de iniciación al modelado. Manipulando el papel y el cartón realizaremos un caballito de palo a la vez que reciclamos.	8 Horas, 2 sesiones de 4 h horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	12
<b>Taller de repujado de metales</b>	Aprende la técnica de repujado en estaño y el uso de cada una de las herramientas y se llévate a casa una botella o jarrón de cristal decorado con esta técnica.	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	12
<b>Taller de Vidrieras</b>	Realizaremos sobre cristal esta técnica de imitación de las antiguas vidrieras con plomo adhesivo y pinturas vitrales utilizadas en trabajos tales como lámparas estilo tiffanys, vidrieras para puertas y ventanas, decoración de todo tipo de objetos en cristal.	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	12

## SALUD Y BIENESTAR

<b>Alimentación y salud natural.</b>	Aprenderemos a identificar la mejor forma de alimentarnos, conoceremos las características nutricionales de los alimentos y cómo combinarlos para hacer nuestra alimentación más saludable.	1h	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	Mínimo 15
<b>Falsos mitos de la alimentación</b>	No porque siempre lo hayamos oído, tiene que ser verdad. ¿El pan engorda? ¿No es bueno beber agua durante las comidas? ¿Podemos mezclar hidratos de carbono y proteínas? ¿Las grasas vegetales son más sanas? ¿Saltarse la cena o una comida adelgaza? ¿Verdadero o falso? ¿Tú qué crees? Analizaremos con una nutricionista qué hay de verdad en esos mitos de la alimentación que todos hemos oído alguna vez.	1h	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	Mínimo 15
<b>Psicobióticos para mejorar el equilibrio emocional y mental</b>	Cuando la flora intestinal se altera se pueden producir variaciones en nuestras emociones. Determinados alimentos ayudan a equilibrarla. Conoce cuáles son e incorpóralos a la dieta para mejorar tu calidad de vida.	1h	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	Mínimo 15
<b>Remedios naturales/Plantas medicinales</b>	Desde la antigüedad, la humanidad ha experimentado con diferentes partes de hierbas, árboles o arbustos para encontrar solución a sus problemas de salud. Conoceremos las propiedades de estas, para qué aplicarlas, cómo recolectarlas y prepararlas aprendiendo a hacer un buen uso de las mismas con el objetivo de mejorar nuestra salud.	1h	Sala amplia con buena iluminación y enchufes.	Mínimo 15
<b>Taller Nendo Dango. Semillas para tu tierra</b>	Con bolitas de arcilla y gran variedad de especies de árboles, arbustos y hierbas locales reforestemos amplias zonas áridas y desertificadas de nuestra comarca. Un taller de semillas de flora autóctona en tus manos. La arcilla preserva las semillas de ataques de aves, insectos etc... protegiéndolas hasta su germinación. Es un método tradicional de multitud de pueblos campesinos empleado por todo el planeta.	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas		15
<b>Taller Eco Huertos en casa</b>	Plantar y cosechar hortalizas y hierbas culinarias en casa y en maceta es factible. En poco espacio con solo unos pocos minutos al día de relajante dedicación puedes obtener hierba buena, cebollinos, tomates, orégano, perejil, pimientos, patchoi, manzanilla, rúcula, lechugas y un largo etc... con los que aportar a tus platos verdura fresca de una manera rápida sana y divertida. Aprende y practica calendarios, riego, sustratos, semillas y ambienta tu hogar de "verde vivo" en la ventana, balcón, galería o terraza	6 Horas, 2 sesiones de 3 horas		15
<b>Cocina festiva.</b>	En este taller aprenderemos recetas de cocina festiva ideales para días especiales, eventos, celebraciones etc. Seguro que sorprenderemos tanto a cocinillas como a inexpertos.	2 horas	Mesas colocadas en forma de U, mesa para Mireia, mesa para los ingredientes, papeleras.	20
<b>Cocina saludable intergeneracional, educar y cocinar al mismo tiempo</b>	Cocinar en familia ayuda a estrechar relaciones y a inculcar hábitos saludables. Elaboraremos algunas recetas de gastronomía saludable cuya base serán alimentos sanos y naturales	2 horas	Mesas colocadas en forma de U, mesa para Mireia, mesa para los ingredientes, papeleras.	20 Adultos 20 Niños