



UP OUT INVIERNO- PRIMAVERA 2024. BARRIOS Y DIPUTACIONES

Objetivos: Los objetivos prioritarios de la UP OUT son el desarrollo cultural destinado a promover la **participación social, la formación, el crecimiento personal y la cultura** para mejorar la calidad de vida de las personas y la comunidad.

Las distintas convocatorias de actividades de la UP OUT contiene talleres de corta duración de carácter **gratuito** a través de los cuales se ofrece unos **conocimientos generales** en distintas materias, que posteriormente pueden ser ampliados en **cursos incluidos dentro de la programación estable de la Universidad Popular.**

Este año incluimos como novedad un área de Comunicación y Participación denominada “**Escuela de formación para la Participación Ciudadana**” destinada a la formación de las asociaciones y colectivos con el objetivo principal de fortalecer el tejido social del municipio de Cartagena, dotándolas de las herramientas necesarias para la gestión de actividades, elaboración de proyectos e incluso para fomentar el conocimiento de la administración local, propiciando de esta manera una mayor y mejor comunicación con el Ayuntamiento.

*Con el objetivo de fomentar el interés e implicación de las asociaciones por el **área de Comunicación y participación**, las asociaciones y colectivos que soliciten cualquier taller de la referida área, tendrán **prioridad** a la hora de ser beneficiarios de los otros cursos/talleres que hayan solicitado .

ÁREAS TEMÁTICAS UP OUT INVIERNO-PRIMAVERA 2024

Área de nuevas tecnologías

- DigitaliCT /Alfabetización digital

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 4 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: Tardes de 17,00 /18,30

N.º Participantes: 15

Contenido:

- Los participantes deben aportar sus aparatos electrónicos; **teléfono móvil, tableta, o portátil.**
- Aprenderemos lo básico para **navegar por Internet** y nos familiarizaremos con los principales buscadores para acceder a páginas web. También aprenderemos a crear y a utilizar una cuenta de **correo electrónico.**
- Se enseñarán los pasos necesarios para la solicitud del **Certificado Electrónico.**
- Enseñaremos a utilizar la **Sede Electrónica del Ayuntamiento y la Comunidad Autónoma:** Carpeta del ciudadano, Registro electrónico, Trámites e impresos, Pago de impuestos. Y también a manejar la **web de la Universidad Popular.**
- **Acabar con el aislamiento digital, eliminando el “miedo”** que aún tienen muchas personas a las nuevas tecnologías, entrenándolos para que entiendan y desarrollen la capacidad de utilizar los móviles, tabletas y ordenadores como **herramientas para facilitarnos la vida.**

- “Mirar el recuerdo” – Fotografía y memoria (Taller familiar)

Duración: 9 horas

N.º Sesiones: 3 sesiones de 3 horas

Disponibilidad de horarios: Sábados o domingos mañanas y tardes

N.º Participantes: 20/25

Contenido: Taller orientado a la preservación de la historia local a través de las fotografías tanto antiguas como actuales, de personas y lugares del entorno de los barrios y diputaciones en donde se desarrolle el taller.

Taller eminentemente participativo e intergeneracional donde se facilita la interacción entre distintas generaciones, permitiendo que los más jóvenes aprendan de los más ancianos y de este modo mantener la tradición oral, elaborando un archivo digital o físico que almacene fotografías, testimonios y documentos históricos recopilados, asegurando su preservación en el tiempo.

Área de salud y bienestar

- Técnicas de relajación “Relaja y sonríe II” (Taller familiar)

Duración: 3 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: mañanas y tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Taller orientado a las dinámicas de conocimiento personal a través de ejercicios de expresión corporal, donde se buscará la diversión con actividades vivenciales, trabajando la mente y el cuerpo para mejorar nuestra salud y la vida diaria. Se utilizarán técnicas como Respiración Consciente y abdominal, auto-masajes, relajación con música, risoterapia, ejercicios para mejorar la autoestima, expresión corporal, arte-terapia, etc.

- “Encuentro con el yoga” Taller para principiantes

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 3 sesiones de 2 horas

Disponibilidad de horarios: Viernes tardes / sábados mañanas

N.º Participantes: 15

Contenido: Presentar el yoga a personas que nunca hay tenido contacto

con él, ni lo han practicado invitándolas a mejorar así su calidad de vida través de las distintas herramientas disponibles en las práctica de yoga iniciación, promoviendo la relajación física y mental, la flexibilidad, la movilidad articular y la conexión cuerpo-mente.

Materiales a aportar por participantes:

- Esterilla
- Cojín
- Manta

Materiales a aportar por la asociación o colectivo:

- Altavoz para USB o bluetooth

Área de artesanía

- Taller familiar “Land Art”

Duración: 2 horas

N.º Sesiones: 1 sesión de 2 horas

Disponibilidad de horarios: mañanas y tardes

N.º Participantes: 20

Contenido: Reconectar con el paisaje y la naturaleza que tenemos en nuestro entorno. Reutilizar elementos que tengamos en casa para crear. Reunir a la familia en torno a la naturaleza y al arte. Reforzar las destrezas y habilidades manuales en los asistentes de todas las edades. Desarrollar la creatividad tanto de manera individual, como en comunidad.

- Taller de reciclaje textil “Transforma”

Duración: 4 horas

N.º Sesiones: 1 sesión de 4 horas

Disponibilidad de horarios: mañanas y tardes

N.º Participantes: 15

Contenido: Conocer modelos alternativos de la economía circular en

torno al textil. Aprender formas de alargar la vida de nuestras prendas y calzado. Tomar conciencia de la problemática de consumismo en la industria textil

Área de Artes Plásticas

- Taller de pintura: 'El eco de Van Gogh'

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 3 sesiones de 2 horas

Disponibilidad de horarios:mañanas y tardes

N.º Participantes: 15

Contenido: Adquirir nociones básicas sobre dibujo para producir e interpretar de una forma sencilla tres obras de Vincent Van Gogh, utilizando las técnicas y valores plásticos propios del taller artístico. Utilizar el taller como fuente de disfrute, conocimiento y recurso para el desarrollo individual y también colectivo.

Área de tradiciones y cultura popular

- Taller de iniciación al Esparto

Duración: 7 horas y ½

N.º Sesiones: 3 sesiones de 2 horas y ½

Disponibilidad de horarios: Miércoles, jueves y viernes por las mañanas, y miércoles y jueves por la tarde.

N.º Participantes: 15

Contenido: Recuperar la tradición del esparto en Cartagena. Dar a conocer las principales técnicas, con la elaboración de pequeños trabajos. Presentar la planta del esparto, que nos facilita este material tan especial. Iniciar a los participantes en la artesanía del esparto.

- Crónicas del pueblo: Ritos mágicos

Duración: 1 y ½ horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Tardes

N.º Participantes: 30

Contenido: Charla participativa guiada por José Sánchez Conesa, cronista oficial del municipio de Cartagena que pone en el foco los ritos mágicos de nuestra comarca, ritos que nos acompañan desde la cuna aunque algunas de estas tradiciones han desaparecido o se encuentran en estado de claro retroceso. Las personas buscan protección ante los grandes retos que la vida presenta, así existen ritos que facilitan el parto, evitan el mal de ojo, ayudan a encontrar objetos perdidos, atraen la buena suerte y rechazan la acción de los demonios.

- Taller de Caliche (Taller familiar)

Duración: 4 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones

Disponibilidad de horarios: Tardes

N.º Participantes: 10

Contenido: El caliche y los moneos los aporta el ponente. El terreno de juego no es problema, sirve cualquier espacio plano de **20 metros con tierra apisonada**. La dos sesiones se realizaran en el terreno de juego. Conocer el origen e historia del juego tradicional del caliche. Identificar las propiedades del material de este deporte: caliche, moneos y terreno de juego. Practicar el desarrollo y las reglas del juego del caliche.

Área de Humanidades

- Taller de collage literario

Duración: 4 horas

N.º Sesiones: 2 sesiones de 2 horas

Disponibilidad de horarios: Mañanas o tardes

N.º Participantes: 15

Contenido: Fomentar la lectura a través del conocimiento tanto de autores/as conocidos como también escritores/as noveles. Se potenciará la creatividad personal para generar inquietud artística a través de la interconexión entre textos, lecturas, imágenes y arte plástico. Se realizará un trabajo final de taller donde quedará reflejada la obra literaria elegida.

- Taller de escritura: Crónicas de mi tierra

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 3 sesiones de 2 horas

Disponibilidad de horarios: Mañanas o tardes

N.º Participantes: 15

Contenido: Aprender a contar vivencias personales que ayuden a construir la historia de nuestra tierra (barrio o pueblo). Recuperar episodios del pasado a través de nuestras propias voces. Adquirir las herramientas necesarias para describir personas, ambiente, etc y aprender a escribirlo.

Área de medio ambiente

- Taller: Amigos de la miel y las abejas

Duración: 2 horas

N.º Sesiones: 1 sesión

Disponibilidad de horarios: Dependiendo demanda

N.º Participantes: 15

Contenido: Conocer los diferentes productos de la colmena: variedades de mieles, polen, cera, propóleo y jalea. Aprende trucos y consejos para seleccionar una buena miel o polen, sus propiedades y aplicaciones en cocina. También como beneficiar a nuestras amigas las abejas mediante flora apícola. Incluye catas y degustación.

Área de artes escénicas

- Taller de teatro en familia

Duración: 2 horas

N.º Sesiones: 1 sesión de 2 horas.

Disponibilidad de horarios: Sábados por la mañana

N.º Participantes: 30 participantes. Padres y madres con niños y niñas.

Contenido: El taller se puede ubicar en una plaza o espacio amplio del barrio o pueblo, como un salón de actos del local social.

El objetivo principal de este taller es que las familias puedan compartir un espacio para aprender a través del juego las técnicas del teatro. Lxs participantes recibirán las nociones básicas de la puesta en escena de un “juego teatral”.

- Taller de “Ludoteca familiar itinerante”

Duración: 1 hora y ½

N.º Sesiones: 1 sesión de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: Viernes tarde - sábados mañana

N.º Participantes: 30 participantes. Padres y madres con niños y niñas.

Contenido: Generar espacios de sana convivencia y de libre acceso en el cual las familias puedan divertirse y experimentar con distintos juegos y desafíos, combinando la motivación a la participación activa, tanto a nivel físico como mental, verbal y emocional.

Área de Comunicación y Participación. Escuela de formación para la Participación Ciudadana

- Taller de Comunicación y participación social, las claves para desenvolverse a través de las palabras

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 3 sesiones de 2 horas.

Disponibilidad de horarios: Lunes tardes

N.º Participantes: 20 participantes.

Contenido: Taller destinado a personas integrantes de asociaciones y colectivos, para fomentar sus conocimientos y prepararlos para la gestión de grupos sociales y la participación ciudadana.

Para poder trabajar una comunicación efectiva y asertiva, debemos conocer todos los factores que influyen en un proceso de comunicación:

- Emociones básicas: ¿cómo influyen en un proceso de comunicación?
- Hablar en público: herramientas para pasar de la vergüenza a la seguridad personal
- El concepto de realidad y la tolerancia
- Comunicación asertiva, pasiva y agresiva. Diferencias y métodos
- La importancia de las palabras
- Trabajo práctico: roles de grupo y diálogos enfrentados
- Fortalezas y debilidades: autoconocimiento de cara al proceso de comunicación

- DigitaliCT II - Alfabetización Digital - Técnicas de comunicación e imagen en red

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 4 sesiones de 1 hora y ½

Disponibilidad de horarios: Tardes de 17,00 /19,00

N.º Participantes: 15

Contenido:

Los participantes deben aportar sus aparatos electrónicos; **teléfono móvil, tableta, o portátil.**

Nos iniciaremos en las herramientas de Google:

- Correo electrónico de Gmail
- Almacenamiento en la nube de Drive
- Creación, edición y descarga de documentos en Google Doc
- Creación de Hoja de cálculo con fórmulas sencillas
- Descargar y enviar documentos en pdf
- Creación de infografías y carteles en Canva

- Taller: Conoce tu Ayuntamiento. Normativa y canales de participación.

Duración: 6 horas

N.º Sesiones: 3 sesiones de 2 horas.

Disponibilidad de horarios: Tardes de lunes a viernes

N.º Participantes: 20 participantes.

Contenido: Descubre cómo tu relación con el Ayuntamiento está cambiando en la era digital. Con la Ley 39/2015, las cosas son más electrónicas, y queremos ayudarte a entenderlo.

El taller te guiará en el conocimiento de tus derechos, la búsqueda de información y el paso de hacer trámites tanto en persona como online, algo que puede ser confuso. Queremos que comprendas tus derechos y cómo interactuar con las Administraciones sin problemas.

Hablaremos de cosas como derechos de la ciudadanía, cómo diferenciar la Administración competente para atender nuestra solicitud, documentos electrónicos, firmas digitales y notificaciones online. Son temas que pueden sonar complicados, ¡pero te prometemos hacerlos fáciles de entender!

Este taller es para todos. Queremos que te sientas seguro en el ejercicio de tus derechos. ¡Únete para conocer más sobre las reglas y cómo comunicarte mejor con tu Ayuntamiento en la era digital!