



PROGRAMACIÓN INVIERNO UPS

ÍNDICE

1. CURSO GIMNASIA “BABY MAMÁ”	2
2. CURSO DE LENGUAJE DE SIGNOS. NIVEL BÁSICO	4
3. CENTRO LOCAL DE IDIOMAS	5
4. TALLER INGLÉS CONVERSACIONAL	6
5. CASTELLANO PARA EXTRANJEROS	7
6. CURSO INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA.....	8
7. CURSO DE ROBÓTICA EDUCATIVA	9
8. CURSO MONTAJE DE ESTRUCTURAS TUBULARES	10
9. TALLER CULTURA E IDIOMA CHINO	11
10. TALLER DE COSTURA Y PATRONAJE	12
11. TALLER DE SEVILLANAS	13
12. TÉCNICAS PARA DEJAR DE FUMAR	14
13. SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL HOGAR Y ALIMENTACIÓN.....	15
14. PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR	16
15. CURSO PODA ORNAMENTAL	17
16. CURSO DE SEMILLEROS.....	18
17. CURSO DE INTERPRETACIÓN DE PLANOS	19
18. TARJETA PROFESIONAL DE LA CONSTRUCCIÓN (ALBAÑILERÍA)	20
19. CURSO ABONO AGRARIO	21
20. CURSO HUERTOS URBANOS	22
21. TALLER DE PILATES	23
22. TALLER DE YOGA	23
NORMAS PARA LA REALIZACIÓN DE INSCRIPCIONES:.....	24



CURSO GIMNASIA “BABY-MAMÁ”

DURACIÓN: 25 horas

HORARIO: Repartido en clases de dos horas los martes y los jueves.

FECHA INICIO: Hasta completar plazas.

PRECIO: 40€

REQUISITOS: Madres con bebés de 3 a 12 meses

OBJETIVOS:

Para la mamá:

- Recuperar su tono muscular adecuado.
- Aprender ejercicios de estimulación y masaje infantil que beneficiará al bebé en su desarrollo.
- Proporcionar una excelente forma de comunicación e interacción con el bebé.
- Favorecer la consolidación de lazos familiares y estrechar los vínculos positivos.

Para el bebé:

- Beneficiar al sistema digestivo, ayudando a calmar los cólicos, gases y estreñimiento
- Ayudar al sistema respiratorio, facilitando la movilización de secreciones y eliminación de mocos en procesos catarrales.
- Potenciar el desarrollo de su sistema neurológico
- Facilitar el proceso de mielinización, y la integración del esquema corporal.



- Favorecer el sistema inmunológico y endocrino, reduciendo las hormonas causantes del estrés.
- Enseñar a relajarse y facilitar la adquisición de patrones de sueño, así como sueño más largo y de mejor calidad.
- Contribuir a aumentar su autoestima y seguridad.

- **CONTENIDOS:**

El curso se va a dividir en dos bloques que se irán combinando durante el desarrollo de las clases para que sean más amenos tanto para las madres como para los bebés.

- **Bloque 1.** Masajes para bebés.

- 1º - Masaje en extremidades inferiores.
- 2º - Masaje abdominal.
- 3º - Masaje en pecho y espalda.
- 4º - Masaje en extremidades superiores.

- **Bloque 2.** Gimnasia para mamás.

- 1º- Reeducción postural: con el nacimiento de tu bebé, el centro de gravedad de tu cuerpo vuelve a cambiar. Además aparecen movimientos totalmente nuevos como acunar, amamantar, etc) para los que tu columna tiene que ser flexible y tu musculatura adaptable.
- 2º- Reeducción del suelo pélvico: cada vez hay más estudios que subrayan la importancia de una adecuada reeducación postparto, para evitar problemas como incontinencias, prolapsos e incluso problemas sexuales postparto.
- 3º- Fortalecimiento de la musculatura abdominal de forma adecuada: con ejercicios respetuosos (pero igualmente eficaces) que no lesionen tu espalda ni la musculatura del periné.



CURSO DE LENGUAJE DE SIGNOS (NIVEL BÁSICO)

Homologado por la Consejería de Educación y Cultura y Reconocido de Interés Sanitario por la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales de la Junta de Extremadura”.

IMPARTE: FEDAPAS.

MODALIDAD: Semipresencial.

DURACIÓN: 60 Horas (48 online y 12 presenciales).

HORARIO: de tarde.

FECHA IMPARTICIÓN: Del 28 de marzo al 8 de mayo.

PRECIO: 65€.

REQUISITOS: Para todo perfil profesional.

OBJETIVOS: Adquirir el vocabulario y las habilidades necesarias para poder llevar a cabo una comunicación en el en el ámbito educativo, social y laboral.

CONTENIDOS:

- o Eliminar las barreras de comunicación entre personas sordas y oyentes.
- o Reconocer y hacer efectivo el derecho de acceso a la comunicación e información de las personas sordas.
- o Favorecer la independencia de la persona sorda al poner a su disposición toda la información, lo cual la sitúa en igualdad de oportunidades que a cualquier otra persona.



CENTRO LOCAL DE IDIOMAS INGLÉS PARA NIÑ@S Y ADULT@S

Si estás interesado en mejorar tu nivel de inglés y/o obtener una Certificación Oficial de TRINITY, ahora puedes inscribirte al Centro Local de Idiomas de Los Santos de Maimona.

DURACIÓN: plazo abierto hasta marzo, finaliza en junio 2016

HORARIO: 2 horas semanales.

FECHA MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

PRECIO: 25 € / mes

CONTENIDOS:

- o CORRESPONDIENTES AL NIVEL A1.
- o CORRESPONDIENTES AL NIVEL A2.
- o CORRESPONDIENTES AL NIVEL B1.
- o CORRESPONDIENTES AL NIVEL B2.
- o CORRESPONDIENTES AL NIVEL C1.



TALLER INGLÉS CONVERSACIONAL

Taller de inglés conversacional donde podrás aprender y/o mejorar tu nivel de inglés hablado. La metodología de este taller estará basada en la práctica.

DURACIÓN: De Febrero a Junio.

HORARIO: De tarde; martes de 20:00 a 21:15/ viernes de 18:00 a 19:30
avanzado: jueves de 20:00 a 21:15/viernes de 19:30 a 21:00. (4 meses)

FECHA DE MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

PRECIO: 23€/ Mes por alumno.

REQUISITOS: A partir de los 11 años de edad.

OBJETIVOS: Iniciar en el idioma inglés desde el nivel 0, a1, a2 a través de dinámicas de supuestos cotidianos. En nivel avanzado (b1/b2), mejorar en la conversación y el listening.

CONTENIDOS:

- o Los contenidos en ambos niveles, van desde el nivel básico en iniciación hasta la realización de debates, coloquios y composiciones en nivel avanzado.



CASTELLANO PARA EXTRANJEROS

DURACIÓN: hasta a junio de 2016

HORARIO: De mañana o tarde

FECHA DE MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

PRECIO: Gratuito.

OBJETIVOS: Enseñanza práctica del castellano a personas extranjeras.

CONTENIDOS:

- o Aprendizaje de vocabulario diverso.
- o Gramática en general.
- o Escritura/lectura
- o Ejercicios prácticos.
- o Cultura general



CURSO DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA

DURACIÓN: 20 Horas.

HORARIO: De mañana o tarde.

FECHA MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

PRECIO: Gratuito.

DESTINATARIOS: Mayores de 18 años

OBJETIVOS: Iniciar a los participantes en el manejo de las Nuevas Tecnologías.

CONTENIDOS:

- o MANEJO BÁSICO DEL ORDENADOR:
 - Teclado y ratón.
- o EL ESCRITORIO:
 - Mi PC
 - Crear carpetas y documentos.
 - Mis documentos: mis imágenes, mis descargas, etc.
- o MANEJO DE PROCESADOR DE TEXTO:
 - WORD
 - Ejercicios prácticos.
- o INICIACIÓN A LA NAVEGACIÓN POR INTERNET.
 - Manejo de internet.
 - Búsqueda de información.
 - Guardar información en el PC.
 - Correo electrónico y uso.
- o USAR EL PENDRIVE.



CURSO DE ROBÓTICA EDUCATIVA

DURACIÓN: de febrero a junio

HORARIO: de tarde.

FECHA DE INICIO: Hasta completar plazas.

DESTINATARIOS:

- **Aula Infantil:** 5 y 6 años. Introducción a algoritmos y diseño de animaciones.
- **Aula Robótica:** A partir de 7 años. Montaje y programación de Robots. Programación videojuegos. Experimentos tecnológicos.

OBJETIVOS: Estimular el desarrollo del talento de los más jóvenes.

CONTENIDOS: Estimulante y divertida actividad donde se aprende: programación, mecánica y electrónica empleando materias curriculares como conocimiento del medio, matemáticas, física, etc...cultivando el lenguaje, la creatividad y el trabajo en grupo.



CURSO MONTAJE DE ESTRUCTURAS TUBULARES

DURACIÓN: 6 horas

HORARIO: de tarde.

FECHA INICIO: hasta completar plazas

PRECIO: 40€

REQUISITOS: Desempleados, empleados por empresas del sector, empleados por el ayuntamiento etc.

OBJETIVOS: Formar a todos aquellos trabajadores relacionados con el sector de la construcción.

CERTIFICACIÓN: Homologada por la Fundación Laboral de la Construcción.



TALLER DE CULTURA E IDIOMA CHINO

Aun pendientes de recibir información que poder compartir con vosotros. La idea es realizar un taller en el que una persona nativa de China nos enseñe de manera gratuita aspectos importantes tanto sobre la cultura china como de su lengua.

En breve os pasaremos información sobre fechas y contenidos.

Será divertido e interesante, no os lo perdáis!!



TALLER DE COSTURA Y PATRONAJE

DURACIÓN: desde Febrero a Junio.

HORARIO: dos sesiones de dos horas a la semana, en horario de tarde.

FECHA INICIO: hasta completar plazas.

PRECIO: 25 € al mes.

MONITORA: Loly Rey

OBJETIVOS:

- Técnicas de patronaje y confección.
- Técnicas de corte con los patrones.
- Pasar ensanchas, hilvanar, montar, sobrehilar....etc.



TALLER DE SEVILLANAS

DURACIÓN: de Febrero a Junio

HORARIO: de tarde

FECHA INICIO: hasta completar plazas

PRECIO: gratuito

OBJETIVOS:

- Aprender y mejorar el estilo de baile de las sevillanas.



TÉCNICAS PARA DEJAR DE FUMAR

IMPARTE: Paloma Encinas (Psicóloga y Logopeda)

OBJETIVOS:

- Fomentar estrategias para dejar de fumar
- Aprender a mantenerse sin fumar.
- Prevenir recaídas.

METODOLOGÍA:

- Taller teórico-práctico, tutelado de manera integral por profesionales especializados durante todo el proceso.
- Establece trabajo conjunto de Técnicas psicológicas, nutricionales y ejercicio físico
- Se realizan actividades prácticas grupales y ejercicios individuales para favorecer el conocimiento de técnicas que faciliten el abandono del tabaco.

HORARIO: de tarde

DURACIÓN: 4 sesiones

TEMPORALIZACIÓN:

- FASES EN EL TIEMPO – Duración del programa máximo 12 semanas.
- El programa se divide en sesiones de preparación, abandono y mantenimiento.
- 6 sesiones semanales.
- 4 sesiones quincenales.

DESTINATARIOS: Todas las personas que quieran dejar de fumar.

PRECIO: 30 Euros



SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL HOGAR Y ALIMENTACIÓN

DURACIÓN: 8 horas.

HORARIO: de tarde.

FECHA MATRICULACIÓN: Mes de marzo.

PRECIO: Gratuito.

DESTINATARIOS: Desempleados con interés en desarrollar actividades laborales en el sector alimentario.

OBJETIVOS: Obtener la formación en manipulación de alimentos para restauración y comercio minorista.

CONTENIDOS:

1. Alimentos, alteraciones y contaminantes.
2. Fuentes de infección. El manipulador como vector y reservorio.
3. Vías y contaminación de los alimentos.
4. Conservación y disposición de alimentos.
5. Comercio Minorista y Restauración. Implicación del manipulador.
6. Enfermedades de origen alimentario. Agentes y medidas preventivas.
7. Limpieza y Desinfección. Lucha contra plagas.
8. Envasado, etiquetado y sus tipos. Trazabilidad y control.
9. Autocontroles y Sistemas de control de la higiene (APPCC).
10. Legislación y responsabilidades



PRIMEROS AUXILIOS Y REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

Curso reconocido de interés sanitario por la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales de la Junta de Extremadura.

DURACIÓN: 30 Horas.

HORARIO: de tarde.

PRECIO: 60€

FECHA DE INICIO: Hasta completar plazas.

OBJETIVOS:

- o Asegurar el mantenimiento de las constantes vitales: conservar la vida.
- o No agravar el estado general de la víctima o las lesiones que pueda presentar.
- o Asistir de manera óptima para ayudar a la recuperación tanto física como Psicológica de una víctima.
- o Asegurar el traslado de los accidentados en las mejores condiciones posibles a un centro sanitario.

CONTENIDOS: El socorrismo, el cuerpo humano, anatomía humana, fisiología humana, evaluación del paciente, RCP básica en niños, adultos y lactantes, obstrucción de vías aéreas, hemorragias, heridas y traumatismos.



CURSO PODA ORNAMENTAL

DURACIÓN: 30 Horas.

HORARIO: Tardes y fines de semana.

FECHA DE INICIO: hasta completar plazas.

PRECIO: 40€

REQUISITOS: Desempleados, empleados por empresas del sector, empleados por el ayuntamiento etc.

OBJETIVOS:

- o Conocer el valor y la finalidad de la poda.
- o Saber apreciar los distintos tipos de poda y su ejecución.
- o Realizar emplazamientos de corte en las plantas.
- o

CONTENIDOS:

- o Objetivos de la poda.
- o Emplazamiento del corte.
- o Tipos de poda.
- o Todas de rosales.



CURSO DE SEMILLEROS

DURACIÓN: 5 Horas.

HORARIO: de tarde o fin de semana.

FECHA DE INICIO: Hasta completar plazas.

OBJETIVOS:

- o Conocer los tipos de tierra utilizado en semilleros.
- o Aprender a cultivar semillas.

CONTENIDOS:

- o Tipos de tierra.
- o Épocas de siembra.
- o Métodos de siembra.
- o Mantenimiento de semilleros.



CURSO DE INTERPRETACIÓN DE PLANOS

DURACIÓN: 40 Horas.

PRECIO: 40 €.

FECHA MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

DESTINATARIOS: Profesionales que deseen interpretar correctamente cualquier tipo de plano: promotores, constructores, gerentes de PYMES, encargados de obra, peones y oficiales de replanteo, albañilería, encofrado, ferralla, etc

OBJETIVOS: Conocer las normas que rigen el dibujo de planos para su correcta interpretación.

CONTENIDOS:

- TEMA 1: Líneas
- TEMA 2: Escalas
- TEMA 3: Acotación
- TEMA 4: Cortes y secciones
- TEMA 5: Vistas de un objeto y elección de las vistas
- TEMA 6: Plano de situación y emplazamiento
- TEMA 7: Plano topográfico
- TEMA 8: Planos
- TEMA 9: Planos de instalaciones
- TEMA 10: Detalles constructivos



TARJETA PROFESIONAL DE LA CONSTRUCCIÓN

Curso homologado por la Fundación Laboral de la Construcción. Especialidad Albañilería.

DURACIÓN: 20 horas

HORARIO: Tardes

FECHA MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

OBJETIVOS: Adquirir los conocimientos necesarios, tanto teóricos como prácticos, para la aplicación de técnicas seguras de trabajo durante la ejecución de las unidades de obra que se lleve a cabo. Experiencia o previsión de ella en el sector de la construcción.

CONTENIDOS: Art. 145. Marco normativo general y específico. Riesgos. Factores de riesgo. Deberes y obligaciones básicas en esta materia. Simbología. Primeros auxilios y medidas de emergencia. Procedimientos generales. Derechos y obligaciones. El trabajo y la salud.



CURSO ABONO AGRARIO

DURACIÓN: 8 Horas (en dos días).

HORARIO: de tarde o fin de semana.

FECHA MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

PRECIO: 15€.

REQUISITOS: Alumnos sin conocimientos en la materia.

OBJETIVOS:

- o Conocer los tipos de abonos.
- o Saber que abono aplicar dependiendo de las necesidades de la planta.

CONTENIDOS:

- o Macroelementos.
- o Microelementos.
- o Tipos de abono según su presentación.



CURSO HUERTOS URBANOS

DURACIÓN: 16 horas (divididas en cuatro días).

HORARIO: Tardes o fines de semana.

FECHA MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

PRECIO: 27€.

REQUISITOS: Alumnos sin conocimientos en la materia.

OBJETIVOS:

- Valorar la importancia del consumo de alimentos frescos y saludables, cultivados con respeto al medio ambiente, frente a modos de consumo desequilibrado y despilfarrador.
- Apreciar la cultura gastronómica tradicional.
- Cultivar productos de forma inocua y sostenible, y a manejar con éxito su propio huerto.
- Disfrutar de la horticultura y a adquirir una actitud favorable hacia ella.

CONTENIDOS:

- La ubicación del huerto.
- Espacio, luz y orientación.
- Recipientes de cultivo: huerto horizontal y vertical.
- Tierras y sustratos ecológicos. Abonos.
- Necesidades hídricas y sistemas de riego.
- Semillas y plántulas ecológicas. Compatibilidad de semillas.
Calendario.
- Distribución de las plantas en el huerto. Consejos sobre hortalizas habituales.



TALLER DE PILATES

DURACIÓN: hasta junio de 2016.

HORARIO: Lunes y miércoles, de 17:45h a 18:45h.

FECHA MATRICULACIÓN: abierta.

PRECIO: 20€/mes

TALLER DE YOGA

DURACIÓN: Plazo abierto desde octubre 2015 hasta junio 2016.

HORARIO: Horarios lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 o martes y jueves de 17:00 a 18:00.

FECHA MATRICULACIÓN: Hasta completar plazas.

PRECIO: 20€/Mes.



NORMAS PARA REALIZAR LAS INSCRIPCIONES:

- **PARA REALIZAR LA INSCRIPCIÓN DE CUALQUIERA DE LAS ACCIONES OFERTADAS, HAY QUE PONERSE EN CONTACTO CON EL EQUIPO DE TRABAJO DE LA UNIVERSIDAD POPULAR SANTEÑA.**
- **LAS PLAZAS OFERTADAS EN CADA ACCIÓN SE COMPLETARÁN POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN.**
- **EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN PERMANECERÁ ABIERTO HASTA COMPLETAR LAS PLAZAS DE CADA CURSO O TALLER.**
- **PARA LAS ACCIONES QUE NO TIENEN UN HORARIO FIJADO, ESTE SE FIJARÁ SEGÚN LA DISPONIBILIDAD DE LOS PARTICIPANTES.**

PARA MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES CONSULTAR EN:

UPS, Plaza de España, 9

TLF. 924 54 41 50

Perfil de Facebook: Santos Maimonaup

www.lossantosedemaiona.org