BOLETÍN INFORMATIVO CURSOS

2017-2018

UNIVERSIDAD POPULAR
"Helénides de Salamina"
CASAR DE CÁCERES

• MATRICULACIÓN CURSOS •

1. La matriculación de los cursos y talleres se hará en la Casa de Cultura desde el día 3 hasta el día 10 de octubre de 2017, en horario de 11:30 a 14:00 horas y de 18:00 a 21:00 horas, siendo el inicio de los cursos a partir del día 16 de octubre de 2017 y finalizando el 31 de mayo de 2018.
2. Se dará prioridad al alumnado empadronado en la localidad.
3. Se abonarán las cuotas por adelantado obligatoriamente durante la primera quincena de cada mes.
4. La baja de los cursos se deberá comunicar con antelación (una semana antes de finalizar el mes) suponiendo la no-comunicación del mismo el pago completo de la cuota que corresponda.

• CURSOS •

PROGRAMA "NUESTROS MAYORES ACTIV@S"

1.er GRUPO:
- Días: Lunes a jueves.
- Horario: A partir de las 16:30 h.

2.º GRUPO:
- Días: Lunes a jueves.
- Horario: A partir de las 18:30 h.

También tendremos actividades como:
- Informática, Recopilaciones, Libro de la Experiencia, Talleres de manualidades, Aula de viaje...
- Encuentros regionales.
- Visita a dependencias municipales.
- Psicomotricidad. Yoga.

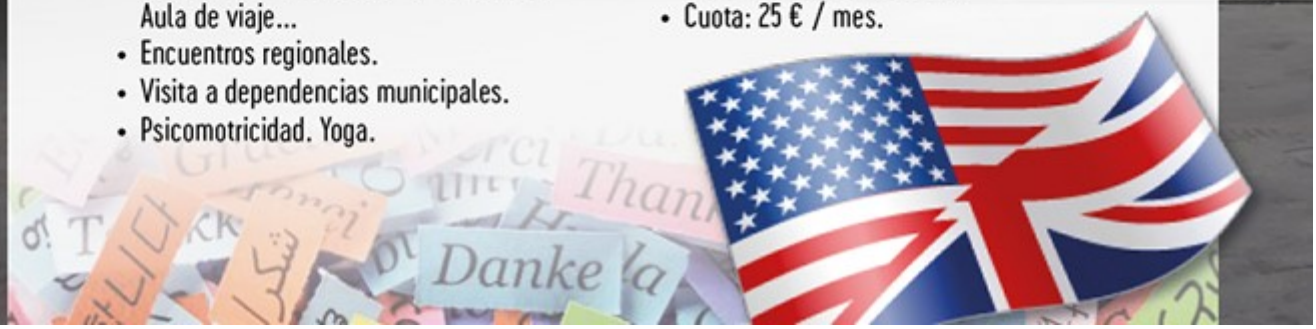
AULA DE EDUCACIÓN DE ADULT@S

Si estás interesado/a en:
- La adquisición de Competencias clave.
- Pruebas GES (Enseñanza Secundaria).
- Enseñanzas iniciales.

Pásate por la Casa de Cultura.

CENTRO LOCAL DE IDIOMAS

APRENDE INGLÉS JUGANDO
- Destinatarios: Niñ@s a partir de 5 años.
- Días: 2 horas a la semana.
- Cuota: 25 € / mes.



CURSO DE INGLÉS PARA ADULT@S

- Horario: 2 horas a la semana.
- Cuota: 25 € / mes.

CURSO DE PORTUGUÉS

- Horario: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.
- Cuota: 15€ / mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 10 alumnos.

ESCUELA DE JÓVENES CIENTÍFIC@S

Con el objetivo de desarrollar la creatividad y entender las ciencias a través de la práctica, se pone, nuevamente en marcha este proyecto.

- Destinatarios: Alumn@s de la ESO.
- Días: 2 horas a la semana.
- Cuota: Por determinar.
- Inscripciones en la Universidad Popular.

FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO

1. FORMACIÓN ACREDITADA DIRIGIDA A PERSONAL SANITARIO Y PERSONAL DE GESTIÓN Y SERVICIOS.

En virtud el convenio de colaboración para la realización de acciones formativas entre la Universidad Popular, FeSP-UGT EXTREMADURA y AFAP, se ofrecerán condiciones especialmente ventajosas a los vecinos del Excmo. Ayuntamiento del Casar de Cáceres y a la afiliación de FeSP-UGT en las acciones formativas organizadas y/o promovidas conjuntamente.

PREPARACIÓN DE OPOSICIONES PARA EL SES: CELADOR/A, AUXILIAR ADMINISTRATIVO/A, PINCHE DE COCINA, TCAE.

Más información en la Casa de Cultura.

TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA Y AMBIENTAL PARA VETERINARIOS DE SALUD PÚBLICA (50 HORAS)

- Destinatarios: Veterinarios.
- Fecha de inicio: 9/10/2017.
- Cuota: 25 €.

ENFERMERÍA Y EL TRASPLANTE DE ÓRGANOS (50 HORAS)

- Destinatarios: Enfermeros/as.
- Fecha de inicio: 25/10/2017.
- Cuota: 25 €.

HABILIDADES EMOCIONALES Y COMUNICATIVAS EN EL ENTORNO HOSPITALARIO PARA TCAE (100 HORAS)

- Destinatarios: TCAE.
- Fecha de inicio: 4/10/2017.
- Cuota: 30 €.

SEGURIDAD Y CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN PARA TCAE (100 HORAS)

- Destinatarios: TCAE.
- Fecha de inicio: 23/10/2017.
- Cuota: 30 €.

EL CELADOR EN QUIRÓFANO (100 HORAS)

- Destinatarios: Celadores.
- Fecha de inicio: 10/10/2017.
- Cuota: 30 €.

FUNCIONES DEL CELADOR EN LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS Y/O EN DISTINTOS ÁMBITOS SANITARIOS (100 HORAS)

- Destinatarios: Celadores.
- Fecha de inicio: 26/10/2017.
- Cuota: 30 €.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO (100 HORAS)

- Destinatarios: Pinche de cocina.
- Fecha de inicio: 26/10/2017.
- Cuota: 30 €.

MANUAL DE ALIMENTOS PARA COCINERO/A (100 HORAS)

- Destinatarios: Cocinero/a.
- Fecha de inicio: 26/10/2017.
- Cuota: 30 €.

BUENAS PRÁCTICAS Y GESTIÓN AMBIENTAL PARA AUX. ADMINISTRATIVO (100 HORAS)

- Destinatarios: Auxiliar Administrativo.
- Fecha de inicio: 24/10/2017.
- Cuota: 20 €.

NORMATIVA LABORAL Y SEGURIDAD SOCIAL DEL PERSONAL ESTATUTARIO (100 HORAS)

- Destinatarios: Administrativo/a.
- Fecha de inicio: 2/11/2017.
- Cuota: 20 €.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS ÓRGANOS DE LOS SERVICIOS DE SALUD (100 HORAS)

- Destinatarios: Técnicos.
- Fecha de inicio: 17/10/2017.
- Cuota: 30 €.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO PARA ELECTRICISTA SERVICIOS DE SALUD (80 HORAS)

- Destinatarios: Electricistas.
- Fecha de inicio: 5/10/2017.
- Cuota: 16 €.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO PARA CALEFACTOR (80 HORAS)

- Destinatarios: Calefactor.
- Fecha de inicio: 3/11/2017.
- Cuota: 16 €.

LEGISLACIÓN BÁSICA PARA LAVANDERA (100 HORAS)

- Destinatarios: Lavandera.
- Fecha de inicio: 11/10/2017
- Cuota: 30 €.

2.CURSOS PARA LA OBTENCIÓN DE LA TARJETA PROFESIONAL DE LA CONSTRUCCIÓN, METAL Y MADERA

Homologados por la Fundación Laboral de la Construcción.

AULA PERMANENTE NIVEL INICIAL O TARJETA PROFESIONAL DEL METAL O MADERA - TPC 8 HORAS

- Duración: 8 horas presenciales.
- Número de alumnos: mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 30 € (si el número de alumnos es inferior a 20, el precio aumentaría).

SEGUNDO CICLO DE FORMACIÓN - TPC 20 HORAS (ALBAÑILERÍA, ENCOFRADOS, ELECTRICIDAD...)

- Duración: 20 horas presenciales.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 40 €.

SEGUNDO CICLO DE FORMACIÓN (ESPECIALIDADES) - TPC 6 HORAS (ALBAÑILERÍA, ENCOFRADOS, ELECTRICIDAD...)

- Duración: 6 horas presenciales.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 25 € (si el número de alumnos es inferior a 20, el precio aumentaría).

NIVEL BÁSICO DE PREVENCIÓN EN LA CONSTRUCCIÓN - RECURSO PREVENTIVO - TPC 60 HORAS

- Duración: 60 horas (20 horas presenciales y 40 horas online).
- Número de alumnos: mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 100 € (si el número de alumnos es inferior a 20, el precio aumentaría).
- Lugar: Casa de Cultura.

*** Posibilidad de impartición y gestión gratuita (coste cero) para trabajadores en activo pertenecientes al sector de la construcción (albañilería, electricidad, yesos, pintura, metal...).**

CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO DE APARATOS ELEVADORES (Homologados por la Fundación Laboral de la Construcción)

- Destinatarios: Operarios de carretillas y de plataformas elevadoras.
- Cuotas:
  - 6 horas de teoría + práctica con las tres máquinas: 100 €
  - 6 horas de teoría + práctica con 2 máquinas: 60 €
  - 6 horas de teoría + práctica con 1 máquina: 35 €

  * La combinación de las máquinas puede variar el precio.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 20 alumnos.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE MANEJO PREVENTIVO DE: MOTOSIERRA - DESBROZADORA - CORTASETOS

- Duración: 4 horas teóricas y 4 horas prácticas.
- Número de alumnos: mínimo 20 alumnos.
- Cuotas:
  - Cada máquina: 40 €.
  - Las tres máquinas: 100 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE BIENESTAR ANIMAL-TRANSPORTISTAS (20 HORAS)

- Duración: 20 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 95 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE BIENESTAR ANIMAL-GANADERO (20 HORAS)

- Duración: 20 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 95 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE BIENESTAR ANIMAL-TRANSPORTISTAS Y GANADERO (30 HORAS)

- Duración: 30 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 115 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE PLAGUICIDAS DE USO AGRÍCOLA. NIVEL BÁSICO PRESENCIAL (25 HORAS)

- Duración: 25 horas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 90 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

NIVEL CUALIFICADO PRESENCIAL (60 HORAS)

- Duración: 60 horas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 160 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS (4 HORAS)

- Duración: 4 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 15 alumnos.
- Cuota: 20 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE ALÉRGENOS (4 HORAS):

- Duración: 4 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 15 alumnos.
- Cuota: 20 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) Y DESFIBRILACIÓN SEMIAUTOMÁTICA EXTERNA (DESA) (8 HORAS)

- Duración: 2 horas teóricas, 6 horas prácticas.
- Número de alumnos: Mínimo 6 alumnos.
- Cuota: 90 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSOS DE INFORMÁTICA:

CURSO DE INFORMÁTICA

- **Nivel Iniciación (30 horas).**
- **Nivel Intermedio (30 horas).**

TALLER DE "ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA PARA DESEMPLEADOS" (10 HORAS)

En este taller aprenderás a realizar trámites por Internet (sellar la demanda de empleo, solicitar informes, certificados...), así como búsqueda activa de empleo por Internet.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

CURSO DE PINTURA

- Días: Miércoles.
- Horario: 19:00 a 21:00 horas.
- Límite alumn@s por turno: 8.
- Cuota:
  - Niñ@s: 12 €uros / mes.
  - Adult@s: 16 €uros / mes.

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

CURSO DE GUITARRA

- Día: Lunes.
- Horario: 16:30 a 21:30 horas, según posibles turnos.
- Cuota: 15 €.

AGRUPACIÓN CORAL "CYNARA MÚSICA"

- Día: Jueves.
- Horario: 19:00 a 21:00 horas.
- Cuota: 10 € / mes.

ESCUELA PARA LA FORMACIÓN DE BANDA DE MÚSICA

Más información en el Centro de Formación (junto al pabellón).

ESCUELA DE ROCK CASAR DE CÁCERES

¡¡Vive el Rock desde dentro!!

- Día: Lunes.
- Horario: 16:00 a 20:00 horas.
- Cuota: 20 € / mes.

AULA DE TEATRO Y DANZA

TALLER DE TEATRO

Dirigido a personas adultas, jóvenes y niños con edad escolar. Se realizará un montaje teatral a la finalización del curso.

- Días: Un día a la semana.
- Horario: Por determinar (según turnos).
- Cuota: 5 € /mes.

BALLET

- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: De 18:00 a 19:00 horas (según turnos).
- Cuota: 12 € / mes.

CURSO DE ZUMBA

INFANTIL:

- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: De 18:00 a 19:00 horas (según turnos).
- Cuota: 12 € / mes.

ADULTOS:

- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: Por determinar según grupos.
- Cuota: 15 € /mes.

CURSO DE SEVILLANAS

- Días: Viernes.
- Horario: De 18:30 a 21:30 horas.
- Cuota: 20 € /mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 10 alumn@s.

CURSO DE PILATES

- Días: Martes y jueves.
- Horario:
  - Mañanas: De 9:30 a 10:30 horas.
  - Tardes: De 19:00 a 20:00 horas (según turnos).
- Cuota: 15 € /mes.

CURSO DE YOGA

Actualmente está siendo recomendado por los profesionales de la salud para evitar y reducir dolencias musculares, eliminar estados de depresión, ansiedad y estrés, mejorar la calidad de vida en pacientes con tratamiento de quimioterapia, con problemas respiratorios como el asma, con migrañas, problemas de movilidad, para el bienestar durante el embarazo y cara al parto, etc.

TIPOS DE YOGA QUE PODEMOS OFRECER

Yoga para adultos:

Con todos los beneficios antes descritos.

Yoga para embarazadas:

Entre sus beneficios para este grupo podemos destacar la disminución en los dolores de espalda, mejora del sueño, reduce síntomas como náuseas y dolores de cabeza, reduce la hipertensión inducida por el embarazo, disminuye el riesgo de parto prematuro, fortalece el vínculo con el bebé, aumenta la fuerza, flexibilidad y resistencia, reduce el estrés y la ansiedad.

Yoga para la 3.ª edad:

El Yoga puede ser practicado por gente mayor sin ningún problema, ya que no demanda un esfuerzo físico tan importante como otras actividades deportivas. No es necesario haberlo practicado antes.
Entre sus beneficios podemos destacar la oxigenación en los tejidos, elasticidad y tonicidad muscular, concentración y relajación, mejora del equilibrio, etcétera, tan importantes en esta etapa. Además ayuda a reducir el dolor crónico.

Yoga infantil (de 5 a 10 años)

El Yoga promueve la salud física y la vitalidad, y en el entorno infantil se convierte en una actividad saludable y divertida. En general, el Yoga en estas edades estimula y desarrolla la coordinación, la calma emocional, la conciencia, la flexibilidad, la seguridad en uno mismo. Equilibra el ciclo de crecimiento y ayuda a eliminar las molestias, especialmente en periodos de crecimiento rápido, cuando el hueso tiende a crecer más rápido que el músculo. Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse. Promueve la comunidad. Los niños/as que practican Yoga suelen mejorar en la escuela debido a que se habitúan a mantenerse relajados y concentrados.

- Días: Martes y jueves.
- Horario: De 20:00 a 21:00 horas.
- Cuota: 15 € / mes.

USANDO NUESTRAS MANOS... RINCONES DE PARTICIPACIÓN, DONDE PODREMOS APRENDER A REALIZAR

BOLILLOS

- Días: Martes y jueves.
- Horario: De 17:00 a 19:00 horas.
- Cuota: 12 € / mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 8 alumn@s.

LABORES (PUNTO DE CRUZ, VAINICA, PETIT POINT - PATCHWORK...)

- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: De 17:00 a 19:00 horas.
- Cuota: 15 € / mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 8 alumn@s.

TALLER DE RESTAURACIÓN, PINTURA Y RECICLAJE

- Días: Martes y jueves.
- Horario: De 17:00 a 19:00 horas.
- Cuota: 15 € / mes.
- Nota: Cada alumn@ pondrá su material.

Y ADEMÁS...

- Charlas-coloquio **"Café a las 6"**... Donde, una vez al mes, se tratarán temas de salud, alimentación... estando abierto a cualquier tema que nos interese conocer... **¡¡OPINA!!**
- La Universidad Popular formará parte activa del Proyecto "CALENDARIO VIOLETA" de la Comunidad Educativa de Casar de Cáceres. Nuestro objetivo es sensibilizar y formar sobre la importancia de la coeducación y la prevención de la violencia de género...
- Quieres formar parte del **CLUB DE LECTURA,** solo tienes que pasarte todos los viernes finales de mes. Comentamos libros, tenemos encuentros con autores, exposiciones **¡¡ANÍMATE... LA LECTURA ES BUENA COMPAÑERA!!**
- RECUERDA: Puedes hacer uso de la SALA DE ESTUDIO, ubicada en las microescuelas (Paseo de Extremadura), en horario de 9:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 21:00 horas.

Se irán incorporando nuevos talleres y cursos a lo largo del año.

EXPOSICIONES

La Sala de Exposiciones Permanentes seguirá abierta todo el año con nuevas incorporaciones cada mes.

CERTÁMENES

Ya están disponibles las bases de:

XXVI CERTAMEN LITERARIO "Helénides de Salamina":

- 1.er Premio: 1.000 € + placa.
- 2.º Premio: 500€ + placa.
- Plazo de entrega de trabajos: 29 de diciembre de 2017.

XXIV CERTAMEN FOTOGRÁFICO "Torta del Casar":

- 1.er Premio: 600 €+ placa.
- 2.º Premio: 300 € + placa.
- Premio al mejor trabajo de fotógrafo local: 300 €.
- Plazo de entrega de trabajos: 29 de diciembre de 2017.

Las bases de ambos certámenes se pueden consultar en la web: **www.casardecaceres.com**, y facebook: **universidad popular helénides de Salamina**

AYUNTAMIENTO CASAR DE CÁCERES · UNIVERSIDAD POPULAR · aupex · CASAR DE CÁCERES · AFAD · LOGOS · En colaboración DIPUTACIÓN DE CÁCERES

BOLETÍN INFORMATIVO CURSOS 2017-2018

UNIVERSIDAD POPULAR
"Helénides de Salamina"
CASAR DE CÁCERES

• MATRICULACIÓN CURSOS •

1. La matriculación de los cursos y talleres se hará en la Casa de Cultura desde el día 3 hasta el día 10 de octubre de 2017, en horario de 11:30 a 14:00 horas y de 18:00 a 21:00 horas, siendo el inicio de los cursos a partir del día 16 de octubre de 2017 y finalizando el 31 de mayo de 2018.
2. Se dará prioridad al alumnado empadronado en la localidad.
3. Se abonarán las cuotas por adelantado obligatoriamente durante la primera quincena de cada mes.
4. La baja de los cursos se deberá comunicar con antelación (una semana antes de finalizar el mes) suponiendo la no-comunicación del mismo el pago completo de la cuota que corresponda.

• CURSOS •

PROGRAMA "NUESTROS MAYORES ACTIV@S"

1.º GRUPO:
- Días: Lunes a jueves.
- Horario: A partir de las 16:30 h.

2.º GRUPO:
- Días: Lunes a jueves.
- Horario: A partir de las 18:30 h.

También tendremos actividades como:
- Informática, Recopilaciones, Libro de la Experiencia, Talleres de manualidades, Aula de viaje...
- Encuentros regionales.
- Visita a dependencias municipales.
- Psicomotricidad. Yoga.

AULA DE EDUCACIÓN DE ADULT@S

Si estás interesado/a en:
- La adquisición de Competencias clave.
- Pruebas GES (Enseñanza Secundaria).
- Enseñanzas iniciales.

Pásate por la Casa de Cultura.

CENTRO LOCAL DE IDIOMAS

APRENDE INGLÉS JUGANDO
- Destinatarios: Niñ@s a partir de 5 años.
- Días: 2 horas a la semana.
- Cuota: 25 € / mes.

CURSO DE INGLÉS PARA ADULT@S
- Horario: 2 horas a la semana.
- Cuota: 25 € / mes.

CURSO DE PORTUGUÉS
- Horario: Lunes y miércoles de 20:00 a 21:00 horas.
- Cuota: 15€ / mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 10 alumnos.

ESCUELA DE JÓVENES CIENTÍFIC@S

Con el objetivo de desarrollar la creatividad y entender las ciencias a través de la práctica, se pone, nuevamente en marcha este proyecto.
- Destinatarios: Alumn@s de la ESO.
- Días: 2 horas a la semana.
- Cuota: Por determinar.
- Inscripciones en la Universidad Popular.

FORMACIÓN PROFESIONAL PARA EL EMPLEO

1. FORMACIÓN ACREDITADA DIRIGIDA A PERSONAL SANITARIO Y PERSONAL DE GESTIÓN Y SERVICIOS.
En virtud el convenio de colaboración para la realización de acciones formativas entre la Universidad Popular, FeSP-UGT EXTREMADURA y AFAP, se ofrecerán condiciones especialmente ventajosas a los vecinos del Excmo. Ayuntamiento del Casar de Cáceres y a la afiliación de FeSP-UGT en las acciones formativas organizadas y/o promovidas conjuntamente.

PREPARACIÓN DE OPOSICIONES PARA EL SES: CELADOR/A, AUXILIAR ADMINISTRATIVO/A, PINCHE DE COCINA, TCAE.
Más información en la Casa de Cultura.

TOXICOLOGÍA ALIMENTARIA Y AMBIENTAL PARA VETERINARIOS DE SALUD PÚBLICA (50 HORAS)
- Destinatarios: Veterinarios.
- Fecha de inicio: 9/10/2017.
- Cuota: 25 €.

ENFERMERÍA Y EL TRASPLANTE DE ÓRGANOS (50 HORAS)
- Destinatarios: Enfermeros/as.
- Fecha de inicio: 25/10/2017.
- Cuota: 25 €.

HABILIDADES EMOCIONALES Y COMUNICATIVAS EN EL ENTORNO HOSPITALARIO PARA TCAE (100 HORAS)
- Destinatarios: TCAE.
- Fecha de inicio: 4/10/2017.
- Cuota: 30 €.

SEGURIDAD Y CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN PARA TCAE (100 HORAS)
- Destinatarios: TCAE.
- Fecha de inicio: 23/10/2017.
- Cuota: 30 €.

EL CELADOR EN QUIRÓFANO (100 HORAS)
- Destinatarios: Celadores.
- Fecha de inicio: 10/10/2017.
- Cuota: 30 €.

FUNCIONES DEL CELADOR EN LOS SERVICIOS HOSPITALARIOS Y/O EN DISTINTOS ÁMBITOS SANITARIOS (100 HORAS)
- Destinatarios: Celadores.
- Fecha de inicio: 26/10/2017.
- Cuota: 30 €.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO (100 HORAS)
- Destinatarios: Pinche de cocina.
- Fecha de inicio: 26/10/2017.
- Cuota: 30 €.

MANUAL DE ALIMENTOS PARA COCINERO/A (100 HORAS)
- Destinatarios: Cocinero/a.
- Fecha de inicio: 26/10/2017.
- Cuota: 30 €.

BUENAS PRÁCTICAS Y GESTIÓN AMBIENTAL PARA AUX. ADMINISTRATIVO (100 HORAS)
- Destinatarios: Auxiliar Administrativo.
- Fecha de inicio: 24/10/2017.
- Cuota: 20 €.

NORMATIVA LABORAL Y SEGURIDAD SOCIAL DEL PERSONAL ESTATUTARIO (100 HORAS)
- Destinatarios: Administrativo/a.
- Fecha de inicio: 2/11/2017.
- Cuota: 20 €.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS ÓRGANOS DE LOS SERVICIOS DE SALUD (100 HORAS)
- Destinatarios: Técnicos.
- Fecha de inicio: 17/10/2017.
- Cuota: 30 €.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO PARA ELECTRICISTA SERVICIOS DE SALUD (80 HORAS)
- Destinatarios: Electricistas.
- Fecha de inicio: 5/10/2017.
- Cuota: 16 €.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO PARA CALEFACTOR (80 HORAS)
- Destinatarios: Calefactor.
- Fecha de inicio: 3/11/2017.
- Cuota: 16 €.

LEGISLACIÓN BÁSICA PARA LAVANDERA (100 HORAS)
- Destinatarios: Lavandera.
- Fecha de inicio: 11/10/2017
- Cuota: 30 €.

2. CURSOS PARA LA OBTENCIÓN DE LA TARJETA PROFESIONAL DE LA CONSTRUCCIÓN, METAL Y MADERA
Homologados por la Fundación Laboral de la Construcción.

AULA PERMANENTE NIVEL INICIAL O TARJETA PROFESIONAL DEL METAL O MADERA - TPC 8 HORAS
- Duración: 8 horas presenciales.
- Número de alumnos: mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 30 € (si el número de alumnos es inferior a 20, el precio aumentaría).

SEGUNDO CICLO DE FORMACIÓN - TPC 20 HORAS (ALBAÑILERÍA, ENCOFRADOS, ELECTRICIDAD...)
- Duración: 20 horas presenciales.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 40 €.

SEGUNDO CICLO DE FORMACIÓN (ESPECIALIDADES) - TPC 6 HORAS (ALBAÑILERÍA, ENCOFRADOS, ELECTRICIDAD...)
- Duración: 6 horas presenciales.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 25 € (si el número de alumnos es inferior a 20, el precio aumentaría).

NIVEL BÁSICO DE PREVENCIÓN EN LA CONSTRUCCIÓN - RECURSO PREVENTIVO - TPC 60 HORAS
- Duración: 60 horas (20 horas presenciales y 40 horas online).
- Número de alumnos: mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 100 € (si el número de alumnos es inferior a 20, el precio aumentaría).
- Lugar: Casa de Cultura.
- *** Posibilidad de impartición y gestión gratuita (coste cero) para trabajadores en activo pertenecientes al sector de la construcción (albañilería, electricidad, yesos, pintura, metal...).**

CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO DE APARATOS ELEVADORES (Homologados por la Fundación Laboral de la Construcción)
- Destinatarios: Operarios de carretillas y de plataformas elevadoras.
- Cuotas:
  - 6 horas de teoría + práctica con las tres máquinas: 100 €
  - 6 horas de teoría + práctica con 2 máquinas: 60 €.
  - 6 horas de teoría + práctica con 1 máquina: 35 €.
  - * La combinación de las máquinas puede variar el precio.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 20 alumnos.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE MANEJO PREVENTIVO DE: MOTOSIERRA - DESBROZADORA - CORTASETOS
- Duración: 4 horas teóricas y 4 horas prácticas.
- Número de alumnos: mínimo 20 alumnos.
- Cuotas:
  - Cada máquina: 40 €.
  - Las tres máquinas: 100 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE BIENESTAR ANIMAL-TRANSPORTISTAS (20 HORAS)
- Duración: 20 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 95 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE BIENESTAR ANIMAL-GANADERO (20 HORAS)
- Duración: 20 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 95 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE BIENESTAR ANIMAL-TRANSPORTISTAS Y GANADERO (30 HORAS)
- Duración: 30 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 115 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE PLAGUICIDAS DE USO AGRÍCOLA. NIVEL BÁSICO PRESENCIAL (25 HORAS)
- Duración: 25 horas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 90 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

NIVEL CUALIFICADO PRESENCIAL (60 HORAS)
- Duración: 60 horas.
- Número de alumnos: Mínimo 20 alumnos.
- Cuota: 160 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS (4 HORAS)
- Duración: 4 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 15 alumnos.
- Cuota: 20 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE ALÉRGENOS (4 HORAS):
- Duración: 4 horas teóricas.
- Número de alumnos: Mínimo 15 alumnos.
- Cuota: 20 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSO DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (RCP) Y DESFIBRILACIÓN SEMIAUTOMÁTICA EXTERNA (DESA) (8 HORAS)
- Duración: 2 horas teóricas, 6 horas prácticas.
- Número de alumnos: Mínimo 6 alumnos.
- Cuota: 90 €.
- Lugar: Casa de Cultura.

CURSOS DE INFORMÁTICA:
CURSO DE INFORMÁTICA
- **Nivel Iniciación (30 horas).**
- **Nivel Intermedio (30 horas).**

TALLER DE "ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA PARA DESEMPLEADOS" (10 HORAS)
En este taller aprenderás a realizar trámites por Internet (sellar la demanda de empleo, solicitar informes, certificados...), así como búsqueda activa de empleo por Internet.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

CURSO DE PINTURA
- Días: Miércoles.
- Horario: 19:00 a 21:00 horas.
- Límite alumn@s por turno: 8.
- Cuota:
  - Niñ@s: 12 €uros / mes.
  - Adult@s: 16 €uros / mes.

ESCUELA MUNICIPAL DE MÚSICA

CURSO DE GUITARRA
- Día: Lunes.
- Horario: 16:30 a 21:30 horas, según posibles turnos.
- Cuota: 15 €.

AGRUPACIÓN CORAL "CYNARA MÚSICA"
- Día: Jueves.
- Horario: 19:00 a 21:00 horas.
- Cuota: 10 € / mes.

ESCUELA PARA LA FORMACIÓN DE BANDA DE MÚSICA
Más información en el Centro de Formación (junto al pabellón).

ESCUELA DE ROCK CASAR DE CÁCERES
¡¡Vive el Rock desde dentro!!
- Día: Lunes.
- Horario: 16:00 a 20:00 horas.
- Cuota: 20 € / mes.

AULA DE TEATRO Y DANZA

TALLER DE TEATRO
Dirigido a personas adultas, jóvenes y niños con edad escolar. Se realizará un montaje teatral a la finalización del curso.
- Días: Un día a la semana.
- Horario: Por determinar (según turnos).
- Cuota: 5 € /mes.

BALLET
- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: De 18:00 a 19:00 horas (según turnos).
- Cuota: 12 € / mes.

CURSO DE ZUMBA
INFANTIL:
- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: De 18:00 a 19:00 horas (según turnos).
- Cuota: 12 € / mes.

ADULTOS:
- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: Por determinar según grupos.
- Cuota: 15 € /mes.

CURSO DE SEVILLANAS
- Días: Viernes.
- Horario: De 18:30 a 21:30 horas.
- Cuota: 20 € /mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 10 alumn@s.

CURSO DE PILATES
- Días: Martes y jueves.
- Horario:
  - Mañanas: De 9:30 a 10:30 horas.
  - Tardes: De 19:00 a 20:00 horas (según turnos).
- Cuota: 15 € /mes.

CURSO DE YOGA
Actualmente está siendo recomendado por los profesionales de la salud para evitar y reducir dolencias musculares, eliminar estados de depresión, ansiedad y estrés, mejorar la calidad de vida en pacientes con tratamiento de quimioterapia, con problemas respiratorios como el asma, con migrañas, problemas de movilidad, para el bienestar durante el embarazo y cara al parto, etc.

TIPOS DE YOGA QUE PODEMOS OFRECER

Yoga para adultos:
Con todos los beneficios antes descritos.

Yoga para embarazadas:
Entre sus beneficios para este grupo podemos destacar la disminución en los dolores de espalda, mejora del sueño, reduce síntomas como náuseas y dolores de cabeza, reduce la hipertensión inducida por el embarazo, disminuye el riesgo de parto prematuro, fortalece el vínculo con el bebé, aumenta la fuerza, flexibilidad y resistencia, reduce el estrés y la ansiedad.

Yoga para la 3.ª edad:
El Yoga puede ser practicado por gente mayor sin ningún problema, ya que no demanda un esfuerzo físico tan importante como otras actividades deportivas. No es necesario haberlo practicado antes. Entre sus beneficios podemos destacar la oxigenación en los tejidos, elasticidad y tonicidad muscular, concentración y relajación, mejora del equilibrio, etcétera, tan importantes en esta etapa. Además ayuda a reducir el dolor crónico.

Yoga infantil (de 5 a 10 años)
El Yoga promueve la salud física y la vitalidad, y en el entorno infantil se convierte en una actividad saludable y divertida. En general, el Yoga en estas edades estimula y desarrolla la coordinación, la calma emocional, la conciencia, la flexibilidad, la seguridad en uno mismo. Equilibra el ciclo de crecimiento y ayuda a eliminar las molestias, especialmente en periodos de crecimiento rápido, cuando el hueso tiende a crecer más rápido que el músculo. Aumenta la capacidad de enfocarse y concentrarse. Promueve la comunidad. Los niños/as que practican Yoga suelen mejorar en la escuela debido a que se habitúan a mantenerse relajados y concentrados.
- Días: Martes y jueves.
- Horario: De 20:00 a 21:00 horas.
- Cuota: 15 € / mes.

USANDO NUESTRAS MANOS... RINCONES DE PARTICIPACIÓN, DONDE PODREMOS APRENDER A REALIZAR

BOLILLOS
- Días: Martes y jueves.
- Horario: De 17:00 a 19:00 horas.
- Cuota: 12 € / mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 8 alumn@s.

LABORES (PUNTO DE CRUZ, VAINICA, PETIT POINT - PATCHWORK...)
- Días: Lunes y miércoles.
- Horario: De 17:00 a 19:00 horas.
- Cuota: 15 € / mes.
- Nota: Darán comienzo reuniendo un mínimo de 8 alumn@s.

TALLER DE RESTAURACIÓN, PINTURA Y RECICLAJE
- Días: Martes y jueves.
- Horario: De 17:00 a 19:00 horas.
- Cuota: 15 € / mes.
- Nota: Cada alumn@ pondrá su material.

Y ADEMÁS...

- Charlas-coloquio **"Café a las 6"**... Donde, una vez al mes, se tratarán temas de salud, alimentación... estando abierto a cualquier tema que nos interese conocer... **¡¡OPINA!!**
- La Universidad Popular formará parte activa del Proyecto "CALENDARIO VIOLETA" de la Comunidad Educativa de Casar de Cáceres. Nuestro objetivo es sensibilizar y formar sobre la importancia de la coeducación y la prevención de la violencia de género...
- Quieres formar parte del **CLUB DE LECTURA**, solo tienes que pasarte todos los viernes finales de mes. Comentamos libros, tenemos encuentros con autores, exposiciones **¡¡ANÍMATE... LA LECTURA ES BUENA COMPAÑERA!!**
- RECUERDA: Puedes hacer uso de la SALA DE ESTUDIO, ubicada en las microescuelas (Paseo de Extremadura), en horario de 9:00 a 14:00 horas y de 17:00 a 21:00 horas.

Se irán incorporando nuevos talleres y cursos a lo largo del año.

EXPOSICIONES

La Sala de Exposiciones Permanentes seguirá abierta todo el año con nuevas incorporaciones cada mes.

CERTÁMENES

Ya están disponibles las bases de:

XXVI CERTAMEN LITERARIO "Helénides de Salamina":
- 1.º Premio: 1.000 € + placa.
- 2.º Premio: 500€ + placa.
- Plazo de entrega de trabajos: 29 de diciembre de 2017.

XXIV CERTAMEN FOTOGRÁFICO "Torta del Casar":
- 1.º Premio: 600 €+ placa.
- 2.º Premio: 300 € + placa.
- Premio al mejor trabajo de fotógrafo local: 300 €.
- Plazo de entrega de trabajos: 29 de diciembre de 2017.

Las bases de ambos certámenes se pueden consultar en la web: **www.casardecaceres.com**, y facebook: **universidad popular helénides de Salamina**

AYUNTAMIENTO CASAR DE CÁCERES · UNIVERSIDAD POPULAR · aupex · CASAR · LOGOS · En colaboración DIPUTACIÓN DE CÁCERES