

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



### CENTRO UNATE VARGAS

Calle Tres de Noviembre, 30-Bajo  
Santander  
Teléfono: 942 03 05 95

### CENTRO UNATE PERINES

Calle Perines, 32 (Antiguo Colegio El Pilar)  
Santander  
Tel. 942 37 69 92

#### Horarios

- Mañanas, de 9:30 a 13:15h.
- Tardes: 16:30 a 19:00h. (excepto viernes)

Conoce nuestro programa de actividades competo en [unate.org](http://unate.org)



[www.unate.org](http://www.unate.org)

[unate@unate.org](mailto:unate@unate.org)

[fb.com/unatecantabria](https://fb.com/unatecantabria)

Con el patrocinio



Con la colaboración



### AULA DE IDIOMAS

Estas actividades se realizarán en el  
**Centro UNATE Perines**



#### Curso práctico de inglés:

**Trabaja tu expresión oral** (15 horas)  
**Miércoles 11:30 a 13:00**

Facilita: **Louise Patterson**

Curso eminentemente oral para adquirir fluidez en el manejo del inglés. Prioridad, alumnos/as de Standard A y B e Intermediate B.

#### Idioma y cultura: Alemán para principiantes

**Miércoles 17:30 a 19:00**

Facilita: **Marina Salas**

Curso de alemán para personas que deseen una iniciación a la lengua y cultura alemana.

#### Idioma y cultura: Árabe para principiantes

**Martes 17:30 a 19:00**

Facilita: **Najaty Suliman Jabary**

Aprende árabe y disfruta apreciando una de las culturas más significativas e influyentes del planeta.

### TICS



La actividades se desarrollan en el **Centro UNATE Vargas** (Acceso Calle Tres de Noviembre)

#### Crea tu propio blog (20 horas)

**Lunes de 11:15 a 13:15h**

Facilita: **Estrella Caso**

Aprenderemos las habilidades tecnológicas, nociones de redacción y capacidad de búsqueda de material a utilizar para crear un blog.

## HAZTE SOCIA/O + DE UNATE

y disfruta del aprendizaje continuo y de mucho más...

**Plazo especial para hacerse socia/o +:**  
**Del 10 de diciembre al 20 de enero**

Aprovecha la oportunidad para hacerte socia/o + de UNATE y lograr estas ventajas:

- Descuentos de hasta el 30% en las actividades de las áreas educativas, viajes y salidas guiadas
- Preferencia en actividades con cupos limitados
- Actividades exclusivas
- Tarifas especiales dentro del programa de convenios con empresas
- Inscripción gratuita en el programa académico de verano con entidades aliadas
- Deducción fiscal de hasta un 75% sólo en la cuota de socia/o + en aportaciones inferiores a 150 euros.

\*La condición de socia/o + no está relacionada con derechos en los órganos representativos de UNATE.

# NUEVAS ACTIVIDADES Enero-Junio 2020

Inscripciones: del 12 de diciembre de 2019 al 17 de enero de 2020



Entidad declarada de utilidad pública

## ÁREA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

Las actividades se desarrollan en la  
**Escuela Técnica Superior de Náutica (ETSN)**



**Arte rupestre** (12 horas) ¡NUEVO!

**Viernes de 17:00 a 18:00**

Facilita: **Gonzalo Sánchez Eguren**

Cantabria es una referencia mundial del arte rupestre paleolítico. Sus diez cuevas declaradas Patrimonio de la Humanidad constituyen el mayor legado cultural que nos dejaron aquellas poblaciones ancestrales.

**Los dilemas del siglo XXI** (8 horas) ¡NUEVO!

**Viernes de 17:00 a 18:00**

Facilita: **Francisco Gómez Nadal**

Ecologismo, feminismo, decrecimiento, renta básica... El siglo XXI será el del cambio civilizatorio y las estructuras conocidas están en cuestión.

**Del origen de la escritura al nacimiento del libro**

(6 horas)

**Lunes de 18:15 a 19:15**

Facilita: **María Jesús Gómez**

La aparición de la escritura supuso una transformación completa en la memoria colectiva de una docena de civilizaciones fundadoras.

**Océanos y mares** (4 horas) ¡NUEVO!

**Lunes de 17:00 a 19:00**

Facilita: **Pilar Mantecón**

Los mares son más que agua. Lugar de explotación de recursos, campos de batalla, motor de desarrollo tecnológico y, ahora, centro de los temores por la contaminación y el agotamiento de recursos.

## SALUD Y BIENESTAR

Las actividades de Salud y Bienestar se desarrollan en el **Centro UNATE Vargas** (Acceso Calle Tres de Noviembre)



**Defensa personal para mujeres** (10 horas) ¡NUEVO!

**Miércoles de 17:00 a 18:00**

Facilita: **Susana Haya**

Da igual la edad que tengas, hay técnicas fáciles para protegerte y defenderte de posibles agresiones físicas o psicológicas. Este taller práctico está hecho a medida.

**Lyrical Yoga** (trimestral) ¡NUEVO!

**Miércoles y viernes 12:15 a 13:15**

Facilita: **Piyali Majumder**

Combinación de yoga y danza, el Lyrical Yoga implica el flujo de Vinyasa y movimientos de danza sincronizados con técnicas de respiración.

**Bailes de salón** (trimestral)

**Jueves 18:00 a 19:00**

Facilita: **Héctor García**

Los bailes latinos son una oportunidad maravillosa para divertirse y hacer ejercicio.

**Danza y movimiento** (20 horas) ¡NUEVO!

**Viernes de 11:00 a 13:00**

Facilitan: **Marta Romero Diego y Mónica Almagro Corpas**

Actividad suave que ayuda al conocimiento del propio cuerpo con movimientos y coreografías sencillos. Aporta flexibilidad y sosiego.

**Relajación** (10 horas)

**Martes de 17:00 a 18:00**

Facilita: **Bárbara Martínez García**

La relajación es una oportunidad para dedicarse tiempo y concentración. Técnicas sencillas para incorporar la meditación a la vida cotidiana.

## ARTE Y RE-CREACIÓN

Estas actividades se realizan en el  
**Centro UNATE Perines** (Calle Perines, 32)



**Haz tus propios Instrumentos** (trimestral)

**Lunes 12:00 a 13:00**

Facilita: **Ana de Iturriaga**

¿Qué es un instrumento musical? ¿Cuál es el origen de los instrumentos? ¿Cómo evolucionan y por qué? ¿Qué es necesario para que produzcan sonido? ¡Pongámonos en la piel de un lutier y construyamos instrumentos con material reciclado!

**Mujeres y poesía hoy:**

**Textos para leer el presente** (trimestral)

**Lunes de 17:30 a 19:00**

Facilita: **Pilar Salamanca**

La poesía es más de lo que nos han contado y puede ser todo lo que estamos por contar. Por eso, encontraremos y valoraremos los caminos de la poesía en los textos escritos. Poesía en vivo de la mano de una poeta con un vasto recorrido en el mundo de la literatura.

**Taller de iniciación a la Guitarra**

(trimestral) ¡NUEVO GRUPO!

**Martes 11:00 a 13:00**

Facilita: **Asun Fernández Rodríguez**

Aprendemos a través de canciones y danzas populares. Nos acercamos a conceptos básicos musicales (melodía, ritmo y armonía). No es necesario tener conocimientos previos de música

**Exprés-Arte: Taller de Experimentación Artística**

(trimestral)

**Martes 17:30 a 19:00**

Facilita: **Marina Salas**

Taller lúdico enfocado a la creación artística para poder probar, conocer y aventurarse de una manera libre y personal en las distintas técnicas y ser capaces de transmitir ideas como belleza, sorpresa, tristeza, rabia etc...

**Taller de Géneros Musicales (Copla y Zarzuela)** (trimestral)

**Miércoles de 11:30 a 13:00**

Facilita: **Martín Antolínez**

La música es una manera de conectar emociones y mente. No se trata de cantar como un profesional, sino de que las actividades y ejercicios nos ayuden a hacer nuestro un texto cantado. Los géneros musicales, como la zarzuela o la copla nos servirán para practicar.

**Crea Tus Canciones** (trimestral)

**Miércoles de 12:00 a 13:00**

Facilita: **Ana de Iturriaga**

¿Quieres poner en funcionamiento tu creatividad y expresarte haciendo algo totalmente diferente? Atrévete a descubrir la fuerza de la lírica y la emoción de la música y crea, interpreta y graba tu propio mensaje.

**Picasso y la música** (trimestral)

**Jueves 17:00 a 18:00**

Facilita: **Mar Falagán**

La obra pictórica de Picasso es reconocida, de forma casi unánime, como la más importante del siglo XX. Picasso colaboró con compositores como Falla y Stravinsky, además, dejó plasmados en sus cuadros otros instrumentos y situaciones musicales.

**La orquesta y sus instrumentos musicales** (8 horas)

**Jueves 18:00 a 19:00**

Facilita: **Mar Falagán**

La orquesta sinfónica es una de las piedras angulares de la música culta occidental. Descubriremos los instrumentos musicales de la orquesta. Investigaremos sobre el papel del director/a de orquesta

**El segundo semestre del curso viene cargado de posibilidades. Toma nota e insíbete a partir del 12 de diciembre hasta el 17 de enero.**