



2019-
2020

Universitat Popular

LA VALL D'UIXÓ

NORMES DE LA UNIVERSITAT POPULAR

L'edat mínima per a poder matricular-se es fixa en 16 anys.

Els cursos i tallers no es realitzaran si no hi ha una matrícula igual o superior a 6 persones.

Totes aquelles persones que no obtinguen plaça en els diferents trimestres/quadrimestres passaran a la llista d'espera per a suplir les diferents baixes. També s'obriran terminis de matrícula al desembre i al març, per a formalitzar una llista de reserva. En qualsevol cas es respectarà l'ordre de matrícula.

La no assistència sense justificar de 3 dies donarà lloc a la pèrdua de la plaça del curs o taller que s'estiga realitzant (perdent l'import de la matrícula).

En el segon trimestre, quadrimestre i posteriors es telefonarà als alumnes per a la seua incorporació.

Hi ha possibilitat de sol·licitar beca (50%) per a la matrícula (consultar en Av. Jaume I nº 27 Serveis Socials Comunitaris).

Els horaris i llocs de realització de les activitats podran sofrir variacions en funció de les necessitats de la Universitat Popular.

En funció dels tallers o cursos cap la possibilitat que els alumnes aporten els materials.

Descomptes: diversitat funcional igual o superior al 33 % (25% de la matrícula). Si s'està actualment a l'atur (25% de la matrícula). Víctimes de violència de gènere (50% de la matrícula). Persones jubilades majors de 60 anys (matrícula gratuïta).

MATRÍCULA

ATENCIÓ:

Abans de fer efectiu el pagament, hi ha que passar pel Centre Social Les Llimeres a fer la preinscripció/reserva de la plaça de cada taller.

Es realitzarà una preinscripció sol·licitant el taller o curs desitjat al Centre Social Les Llimeres. Una vegada entregada la sol·licitud, es formalitzarà la matrícula en la OAC (Oficina d'Atenció al Ciutadà) o telemàticament. No vagen primer al banc. En cas de no rebre la dita documentació, fins el 20 de setembre, es perdrà la matrícula.

Cada persona (major de 16 anys) sols podrà matricular a dues persones als tallers, exceptuant balls de salò que es podrà fer la matrícula de dues parelles. No es pot fer la matrícula per telèfon.

Les places es cobriran seguint l'ordre d'inscripció i la baremació interna. Tenen prioritat les persones empadronades en la Vall d'Uixó.

Els cursos i tallers començaran a l'octubre (el primer trim/quadri no es telefonarà als alumnes).

La llista d'espera/reserva estarà oberta en els terminis indicats (desembre 2019-març 2020), no el dia de la matrícula (sols en cas de completar-se el taller).

No es podrà apuntar en llista d'espera on ja s'estiga inscrit.

Després d'haver abonat la matrícula, en cas de no poder assistir a l'activitat, no es realitzaran devolucions, excepte per: malaltia, treball, canvi d'horari i/o lloc del taller.

GUIA DE TALLERS

Tallers esportius

Chi-kung	07
Gimnàstica de manteniment	07
Ioga	08
Ioga II	08
Tai-Txí	09
Cubbà	10
Relaxació i mindfulness	10

Tallers artístics-artesanals

Artesania	12
Automaquillatge	12
Boixets	13
Ceràmica	13
Guitarra	14
Patchwork	14
Tall i confecció	15
Teatre	15

UNIVERSITAT POPULAR

Tallers formatius

Club de lectura intergeneracional	17
Cuina	17
Horticultura domèstica i ecològica	18
Informàtica	18
Internet	19
Tallers de memòria	19
Taller de fotografia	20

Tallers d'oci

Balls de saló	22
Sevillanes	23



TALLERS ESPORTIUS

Taller de chi-kung

Buscarem, a través de moviments coordinats, la sintonia entre el nostre cos i la nostra ment. Seran exercicis saludables.

DURADA 2^{on} Quadrimestre (març, abril, maig i juny)

LLOC Centre Social Colònia Sant Antoni.

HORARI Dimarts i dijous de 9.30 a 11.30 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de gimnàstica de manteniment

Són taules gimnàstiques adaptades a les diferents edats, necessitats i interessos, combinades amb marxes per La Vall.

DURADA d'octubre a juny

LLOC Poliesportiu (per confirmar), Centre Social Mestre Rodrigo i CEIP Eleuterio Pérez.

PREU Gratuït

Taller de ioga I

DURADA Quadrimestral.

LLOC 1^{er}: C. S. La Unió, 2^{on}: La Moleta (local de l'equip de proximitat)

HORARI Dilluns i dimecres de 17.30 a 19 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de ioga II

Taller destinat a aprendre tècniques de relaxació, mobilitat articular, estiraments i aprofundir en l'art de saber viure. Coneixements d'utilització de la respiració com a mecanisme de relaxació.

DURADA Quadrimestral.

LLOC Centre Social Mare de Déu del Roser.

HORARI Dimarts i dijous / 1^{er} torn: 17.30 a 19 h.

2^{on} torn: 19 a 20.30 h. 3^{er} torn: 20.30 a 22 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de tai-txí

És una bona tècnica per combatre l'estrès, amb tècniques de relaxació, respiració, coordinació... per millorar la nostra qualitat de vida.

NIVELL BÀSIC

DURADA Quadrimestral.

D'octubre a gener, C. S. Les Llimeres (dijous de 17.30 a 18.30 h).

D'octubre a gener, C. S. Santiago Apòstol (divendres de 15.30 a 16.30 h).

De febrer a maig, C. S. Colònia Sant Antoni (dijous de 15.30 a 16.30 h).

De febrer a maig, C. S Carbonaire (divendres de 15.30 a 16.30 h).

PREU 35,00 euros.

NIVELL PERFECCIONAMENT

D'octubre a maig C. S. Mestre Rodrigo (3 tallers: dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h i dimarts de 15.30 a 16.30 h)

PREU 57,00 euros.

Taller de cubbà

Posarem el nostre cos en forma practicant el cubbà. Modalitat de ball dinàmic que ens ajudarà a tonificar els nostres grups musculars i protegirà els nostres ossos.

DURADA Quadrimestral (octubre/gener).

LLOC C. S. Colònia Sant Antoni.

HORARI Dilluns i dimecres 9.30 a 10.30 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de mindfulness. L'atenció plena.

Relaxació muscular i nerviosa. Eines per al domini de l'ansietat i la gestió de l'estrès.

DURADA 1^{er} quadrimestre (oct., nov., des. i gener).

LLOC Centre Social Colònia Sant Antoni.

HORARI Dimarts i dijous de 10.45 a 12 h.

PREU 57,00 euros.



TALLERS ARTÍSTICS- ARTESANALS

Taller d'artesanía i manualitats

Pintarem olis amb efectes de textures, fils i teles. Farem servir diferents tècniques de dibuix i utilitzarem un ventall ampli de colors.

DURADA Trimestral.

MÒDUL "Oleos" (1^{er}, 2^{on} i 3^{er} trimestre).

LLOC 1^{er} trimestre: Centre Social Les Llimeres.

2^{on} trimestre: Centre Social Casa de Barri

Carbonaire. 3^{er} trimestre: Centre Social Colònia Segarra.

HORARI Dilluns i dimecres de 15 a 17.30 h

PREU 57,00 euros.

Taller d'automaquillatge

Aprén a maquillar-te de forma senzilla per traure el màxim partit al teu rostre.

DURADA 1^{er} trimestre (oct. nov. i des.).

LLOC Centre Social Les Llimeres.

HORARI Dilluns i dimecres de 19 a 21 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de boixets

Iniciació en la tècnica de construcció del boixater i confecció de diferents puntilles per a la seua aplicació a tovalles, mocadors i llençols. També aprofundirem en el perfeccionament de la tècnica en el 2^{on} nivell.

DURADA 1^{er} trimestre (oct., nov. i des.) Bàsic.
2^{on} trimestre (gener, febrer i març)
Perfeccionament.

LLOC Centre Social Les Llimeres.

HORARI Dimarts i dijous de 18 a 20 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de ceràmica

En aquest taller modelarem, courem, pintarem i decorarem els treballs que nosaltres mateixos elaborarem amb argila i fang. També farem una introducció al món de la tècnica dels "SOCARRATS"

DURADA Quadrimestral.

LLOC Pol. La Vernitxa, carrer A 11, nau 4.

HORARI ADULTS · Dilluns i dimecres 16.30 a 18 h
(Inicial) de 18 a 19.30 h (Mitjà) Dimarts de 16.30 a 18.30 h "SOCARRATS" (nº de peces limitat)

PREU 57,00 euros.

Taller de guitarra

Coneixements bàsics per acompanyar cançons conegudes amb acords senzills. *Per a fer el nivell de perfeccionament cal tindre nocions bàsiques de guitarra.

DURADA Trimestral.

MÒDULS 1^{er} trimestre bàsic (oct., nov. i des.).
2^{on} trimestre bàsic-mitjà (gen., feb. i març).

LLOC Centre Social Barri Toledo.

HORARI Dilluns de 19 a 21 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de patchwork

Art de realitzar accessoris (coixins, cortines, vestits, tovalles...) amb el reciclatge de retalls de roba gastada o de nova confecció. Farem més incidència en perfeccionar la tècnica del Patchwork.

DURADA 3^{er} trimestre (abril, maig i juny).

LLOC Centre Social Les Llimeres.

HORARI Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de tall i confecció

Taller destinat a la reparació de roba, tall en tela, confecció de vestits i patrons. Utilitzarem màquines de cosir per a fer arreglaments de roba.

DURADA Quadrimestral.

NIVELLS 1^{er} quadrimestre (Bàsic) 2^{on} Quadrimestre (Perfeccionament).

LLOC Centre Social Les Llimeres.

HORARI Dimarts (1er grup) i dijous (2on grup) de 15 a 20 h.

PREU 57,00 euros.

Taller de teatre

Com a tècnica per iniciar-se en la interpretació, expressió corporal de sentiments i aprenentatge d'obres i autors. Representacions teatrals de diferents obres. Tècniques d'improvisació teatral.

DURADA D'octubre a maig.

LLOC Centre Social Mestre Rodrigo.

HORARI Divendres de 16.30 a 18 h.

PREU 57,00 euros.



TALLERS FORMATIUS

Club de lectura Intergeneracional

Activitat intergeneracional entre joves de l'IES Benigasló i persones majors. Organitzat conjuntament per l'IES Benigasló i la Biblioteca Pública (M^a Dolores García).

DURADA D'octubre a juny.

INSCRIPCIÓ Biblioteca Municipal M^a Dolores García.

PREU Gratuït.

Taller de cuina

Taller que ens introduirà en la cuina ràpida, mediterrània, en la confecció de menús i ensalades. Confeccionarem menús amb productes nutritius i elaborarem tapes variades saludables.

DURADA Trimestral

NIVELLS 1^{er} i 2^{on} trimestre: Cuina mediterrània.

3^{er} trimestre: menús ràpids i tapes saludables.

LLOC Centre Social La Unió.

HORARI Dimarts i dijous de 17.30 a 20.30 h.

PREU 57,00 euros.

Taller d'horticultura domèstica i ecològica

El curs vol augmentar la sensibilitat i la psicologia ambiental de les persones interessades en menjar productes més saludables i que no han potenciat el deteriorament del medi ambient.

DURADA Trimestral: abril, maig i juny.

NIVELL Iniciació.

LLOC Centre Social de les Llimeres.

HORARI Divendres de 17 a 19 h.

PREU 35,00 euros.

Taller d'informàtica

Taller bàsic d'informàtica on es donaran coneixements inicials de windows, word... també hi ha un nivell mitjà on s'ampliaran coneixements de multimèdia i internet.

DURADA Trimestral.

NIVELLS Bàsic: 1^{er} i 2^{on} trimestre. Mitjà: 3^{er} trimestre (ús del mòbil i tablet).

LLOC Aula d'informàtica Centre Social del Barri Toledo.

HORARI Dimarts i dijous de 18 a 21h.

PREU 57,00 euros.

Taller d'internet

Es tracta d'adquirir les habilitats necessàries per l'ús de les noves tecnologies, mòbil i tablet (nivell bàsic).

DURADA Nivell bàsic: 15 h, nivell mitjà: 30 h i nivell avançat: 30 h.

LLOC Biblioteca Municipal M^aDolores García.

HORARI Dilluns.

PREU 20,00 euros.

Taller de memòria

És un espai comunitari on es treballa el funcionament de la memòria a nivell individual i comunitari.

DURADA D'octubre a maig.

LLOC Centre Social Mestre Rodrigo.

HORARI 1 dia a la setmana 1 hora i mitja.

PREU 57,00 euros.

Taller de fotografia

Com aprendre l'ús, tant a nivell pràctic com a nivell teòric, de les càmeres Réflex (necessari dur càmera).

DURADA Abril, maig i juny.

LLOC C. S. del Barri Toledo.

HORARI Dimecres (1er grup) i divendres (2on grup)
de 18.00 a 20.00 h.

PREU 35,00 euros.



TALLERS D'OCI

Taller de balls de saló

Coneixements bàsics de diferents balls de saló: Baxata, Pasdoble, Tango, Salsa, Merengue, Boleros... i per als més avançats tindrem algunes nocions més d'altres balls.

NIVELL BÀSIC

DURADA Quadrimestral.

D'octubre a gener C.S. Carbonaire (dijous de 15.30 a 16.30 h).

De febrer a maig C.S. Santiago Apóstol (dijous de 15.30 a 16.30 h).

D'octubre a gener C.S. Colònia Sant Antoni (dimecres de 15.30 a 16.30 h).

D'octubre a gener C.S. El Roser (dilluns de 20.15 a 21.15 h).

PREU 35,00 euros.

NIVELL PERFECCIONAMENT

DURADA Quatrimestral.

D'octubre a gener C.S. El Roser (dimecres de 20.15 a 21.15 h).

D'octubre a gener C.S. Mestre Rodrigo (dilluns de 15.30 a 16.30 h).

De febrer a maig C.S. El Roser (dilluns de 20.15 a 21.15 h).

De febrer a maig C.S. Mestre Rodrigo (dilluns de 15.30 a 16.30 h).

PREU 35,00 euros.

Taller de sevillanes

Aprenentatge del ball de sevillanes així com del moviment de les mans, palmito... i perfeccionament.

DURADA D'octubre a maig.

LLOC Centre Social Mestre Rodrigo.

HORARI Nivell bàsic, dilluns de 16.30 a 17.30 h.

Nivell mitjà, dilluns de 17.30 a 18.30 h.

Nivell perfeccionament, dilluns de 18.30 a 19.30 h.

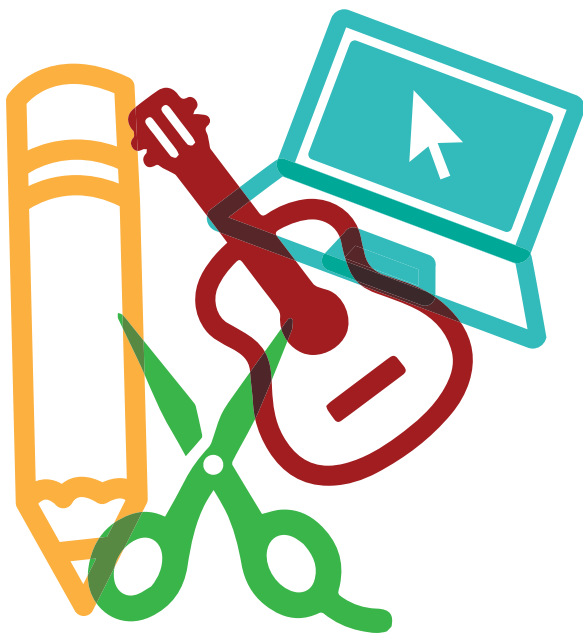
PREU 57,00 euros.

A més també tindrem...

**Expressió corporal en la llar
Sagrada Família. Monogràfics
Artístics, de Cura de la Salut,
d'Oci, de Ciutadania...**

Més informació
d'aquestes activitats
en Serveis Socials
Comunitaris.
Avda. Jaume I, 27
T 964 69 27 93





Informa-te'n

www.lavallduixo.es

Facebook: Ajuntament de la Vall d'Uixó

Twitter: @ajlavallduixo

HORARI DE MATRÍCULA

SETEMBRE

Centre Social Les Llimeres

Dilluns 2 i dimarts 3

De 9 a 11 h	IOGA II
D' 11 a 13 h	TEATRE · INTERNET
De 13 a 14 h	INFORMÀTICA

Dimecres 4 i dijous 5

De 9 a 11 h	CUINA · MINDFULNESS
D' 11 a 13 h	TAI-TXI
De 13 a 14 h	BOIXETS · GUITARRA

Divendres 6 i 13

De 9 a 11 h	ARTESANIA · IOGA I
D' 11 a 13 h	SEVILLANES · FOTOGRAFIA
De 13 a 14 h	CHI-KUNG · CUBBÀ

Dilluns 9 i dimarts 10

De 9 a 11 h	CERÀMICA
D' 11 a 13 h	MEMÒRIA
De 13 a 14 h	PATCHWORK/ HORTICULTURA DOMÈSTICA

Dimecres 11 i dijous 12

De 9 a 11 h

TALL I CONFECCIÓ

D' 11 a 13 h

BALL DE SALÓ

De 13 a 14 h

AUTOMAQUILLATGE

Del 16 al 20 de setembre

D'11 a 13 h Matrícula extraordinària fora de termini.

CLUB DE LECTURA INTERGENERACIONAL.

MATRÍCULA: Biblioteca municipal. Setembre.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT.

MATRÍCULA: Poliesportiu municipal. Setembre.

ATENCIÓ:

Abans de fer efectiu el pagament, hi ha que passar pel Centre Social Les Llimeres a fer la preinscripció/reserva de la plaça de cada taller. Una vegada feta la reserva la matrícula es formalitzarà mitjançant la OAC (Oficina d'Atenció al Ciutadà) o telemàticament.



incomedia

MÉS INFORMACIÓ:
Serveis Socials Comunitaris
Telèfon: 964 692 793
Av. Jaume I n°27
www.lavallduixo.es
universitatpopular@lavallduixo.es



**Ajuntament de
la Vall d'Uixó**

ÀREA CIUTAT
PER A LES PERSONES

Regidoria de
Serveis Socials

SEGUEIX-NOS:



**Facebook: Ajuntament de
la Vall d'Uixó**
Twitter: @ajlavallduixo

