

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA UNA VIDAD SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad. Este taller va dirigido a personas adultas interesadas en llevar a su vida diaria estos principios.

ANIMACIÓN A LA LECTURA (INFANTIL)

Taller para público infantil en el que se pretende, entre otras cosas a que el niño o niña sienta ganas de leer, que viva la lectura como algo divertido, que le sirva como inspiración para realizar otras actividades creativas, que compartan la actividad de leer y sientan que son partícipes, que aprendan a escuchar y valorar las diferentes opiniones y se enriquezcan con el pensamiento de otros.

BAILES LATINOS I

Taller dirigido a adultos en el que se ofrece a los alumnos la posibilidad de adquirir los conocimientos básicos para practicar y disfrutar de distintos bailes latinos (mambo, cha-cha-cha, samba, cumbia, merengue, bolero-rumba, rumba). Presentación de los bailes latinos y explicación de sus respectivos *pasos básicos* en la práctica, así como la realización de coreografías sencillas. Familiarización con los distintos ritmos dando referencias breves de sus antecedentes rítmicos, así como de sus parientes más próximos.

BAILES DE SALÓN I

Hay muchas maneras de bailar, pero cuando nos referimos a bailes de salón, hablamos de un baile de pareja donde diferentes ritmos y melodías marcan el tipo de baile, como puede ser el tango, cha-cha-cha, vals, samba, boleros, pasodobles, merengue, etc.

Este taller está dirigido a personas adultas interesadas en adquirir conocimientos básicos de estos bailes y disfrutar de las clases en un ambiente distendido y agradable.

CESTERIA

Antaño, la confección de cestas en las zonas rurales era generalizada, ya que constituía una forma de almacenamiento imprescindible en una vivienda, así como para ciertas labores agrarias como la recolección. El paso de nuestra sociedad de agraria a industrial, hizo que la cestería fuera cada vez más relegada en su uso, siendo por tanto, cada vez menos las personas que conocían y dominaban esta técnica, hasta casi desaparecer en nuestros días. Con el fin de recuperarla y adaptar su uso a los nuevos tiempos se propone este curso.

COCINA INFANTIL

Dirigido a niños entre 6 y 12 años, pretende acercarles a la cocina y a los alimentos saludables. Las recetas que se realizarán no conllevarán el uso de cocina ni horno, para evitar riesgos innecesarios y facilitar que en cualquier momento puedan elaborar platos en su día a día sin supervisión de un adulto, favoreciendo su autonomía.

COCINAR PARA UNO, COCINA SALUDABLE Y REPOSTERÍA

Vivimos en un momento en el que podemos vincular al gran interés por la salud a través de las actividades cotidianas que hay en estos momentos en la sociedad, siendo la de comer, en nuestra cultura occidental, la más cotidiana de todas.

El curso de **cocinar para uno** surge al observar que los hogares se van transformando y van surgiendo composiciones diferentes: pisos compartidos, familias más pequeñas, singles... en este taller se darán los recursos para crear menús sanos, ricos y nutritivos, así como consejos para planificar las comidas evitando comer mal, o comer siempre lo mismo. El taller de **cocina saludable**, va orientado a personas que se rigen por el “somos lo que comemos”. Los destinatarios son adultos que ya tienen unas nociones básicas de cocina y que quieren aprender a cocinar de forma saludable y al mismo tiempo que los platos sean ricos y atractivos utilizando en la medida posible productos de proximidad y de temporada.

Repostería: este taller se impartirá en Los Corros (Felechés), a petición de la asociación de vecinos, que cuenta con un grupo de personas ya familiarizadas con los talleres de cocina y que quieren ampliar sus conocimientos en esta rama con recetas novedosas y atractivas.

CÓMO VIVIR CON PAZ MENTAL

Dirigido a personas mayores que quieran aprender a detectar el estrés, a respirar y relajarse, a conocerse y amarse y a adquirir conocimientos sobre el duelo y la muerte para afrontarla sin miedo.

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS

Dirigido a adultos que ya tengan un conocimiento básico del idioma, y que quieran seguir profundizando en esta lengua y adquirir soltura en la expresión oral. Se dará protagonismo a la cultura y sociedad francesas.

COSTURA

Dirigido a alumnos de 14 años en adelante. Se iniciará en la costura y el patronaje, costuras básicas a mano para aquellas personas que parten de cero. El alumnado con más experiencia confeccionará prendas de vestir. También se darán pautas para la renovación de prendas.

COSTURA INFANTIL

La costura es un oficio muy antiguo transmitido durante generaciones en casi todas las casas de abuelas a madres y nietos, que actualmente se está perdiendo por la incorporación de la mujer al mercado laboral. Con este taller, intentaremos recuperar esta tradición enseñando a niños y niña a coser de manera divertida.

Tendrá un enfoque didáctico (aprender a coser) y creativo (fomentar la imaginación), y aprenderán a valorar prendas en desuso dándoles una segunda vida, transformándola y reinventándola.

CUERO

El objetivo general que se propone para este curso es el aprendizaje de las técnicas básicas de la marroquinería, pero permitiendo a aquellas personas que ya realizaron el curso en años anteriores seguir profundizando en ellas. Las actividades a desarrollar son: el conocimiento y manejo de materiales y herramientas, tipos de piel, texturas, grosores, construcción de patrones, tipos de cosido, diseño, elaboración y montaje de piezas, colocación de apliques, trenzado y técnicas decorativas, etc.

DECORACIÓN Y TAPIZADO

Taller fundamentalmente práctico, en el que en la parte de tapizado, el alumno aportará una pieza que trabajará de principio a fin. Se analizará su estructura, el estilo que combine y el gusto personal y se tapizará si es necesario buscando la armonía de la pieza con la decoración. En cuanto a la decoración, se estudiará la pieza a trabajar, y tras su valoración, se decidirá y comenzará a trabajar para renovarla y decorarla.

DISEÑO E INTERIORISMO DEL HOGAR

Este taller va dirigido a aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos técnicos y prácticos de la decoración de interiores y disponer de criterios estéticos. El curso pretende ser una introducción al mundo del interiorismo en todos los estilos decorativos que se conocen para adaptarlos a nuestros gustos personales, consiguiendo la armonía y equilibrio deseados. A lo largo del mismo se abordarán aspectos como el color, la iluminación exterior e interior, la distribución de los espacios, las telas, texturas y materiales diversos... recursos que nos ayudarán a crear un entorno agradable, personal y adecuado a nuestra vida diaria.

ENCAJE DE BOLILLOS

Después de años de olvido, el encaje de bolillos ha renacido de sus cenizas y cuenta en la actualidad con gran número de adeptos. Se impartirán conocimientos de base teóricos y prácticos sobre este oficio artesanal.

ENTRENANDO LA MEMORIA

Todo el mundo sufre problemas de memoria a corto plazo, se olvida de dónde están las llaves del automóvil o el nombre de una persona que se acaba de conocer. Esto es normal, sin embargo, en caso de que los problemas de memoria sean persistentes, nos tenemos que empezar a preocupar.

Varias son las causas que pueden generar la pérdida de memoria, pero en nuestros días los medios de comunicación y la realidad cotidiana nos muestran que enfermedades como el Alzheimer aumentan a paso agigantado en nuestra sociedad y ello conlleva una pérdida importante de la memoria. Con este curso se intenta dotar a los alumnos de los instrumentos básicos y necesarios para entrenar nuestra memoria, de mantenerla ágil. El curso va dirigido tanto a aquellas personas que por su edad empiecen a preocuparse por la pérdida de memoria.

ESTAMPACIÓN Y DISEÑO TEXTIL

Este taller será una toma de contacto con el fascinante mundo de los textiles y sus increíbles posibilidades de decoración.

El alumnado podrá adquirir conocimientos de técnicas de estampación de forma gradual, desde las técnicas más sencillas a las más complejas, conociendo diferentes tipos de fibras y sus características dependiendo del proyecto elegido, adquiriendo nociones básicas de teoría del color, creando un diseño, y utilizando diferentes herramientas y técnicas creativas.

GRABADO

Pretende acercar esta faceta artística a aquellas personas interesadas en ella, rompiendo el tabú de las complicadas técnicas de los diversos métodos de impresión, iniciando y/ o profundizando los alumnos en las fases de elaboración de grabados con las técnicas de linóleo, aguafuerte, aguatinta, punta seca, lavis, técnicas aditivas, hayter, trabajo a dos planchas, gofrado, barniz blando y barniz duro.

HUERTO URBANO ORGÁNICO II

En este taller se pretende transmitir a los participantes los conocimientos necesarios para arrancar su propio huerto y conocer todos los pasos a seguir para que el huerto sea una realidad y no entren en apatía por falta de conocimientos y motivación. Se dirige sobre todo a aquellas personas que ya participaron en el curso anterior, ya que se centrará en aspectos que no se trataron en el primero: Recolección y conservación de la cosecha, las semillas, preparación del huerto en otoño, manejo del riego, medidas preventivas frente a plagas y enfermedades y reproducción vegetal.

INGLÉS PARA VIAJAR II

Dirigido a personas mayores de 14 años que quieran continuar con el aprendizaje del inglés as de inglés para enfrentarse a un viaje, o bien para que aquellas con una base ya en la lengua quieran refrescar sus conocimientos. Se dará gran protagonismo a la expresión oral, aunque serán imprescindibles nociones teóricas. Además de profundizar en expresiones cotidianas que se producen cuando se viaja, se trabajará sobre la cultura inglesa.

JUEGA EN INGLÉS

Este no es un taller de inglés al uso, ya que permiten adquirir la capacidad de comprensión y expresión oral elemental en lengua inglesa a través de juegos, canciones y cuentos, es decir, de una forma lúdica y natural para los más pequeños.

Se tratará de utilizar la lengua inglesa durante las sesiones, y sólo en casos imprescindibles se utilizará el castellano.

Se ofrecen varios horarios dependiendo de la edad del alumnado. (Desde los 3 a los 6 años).

MANUALIDADES

Los contenidos abarcan una amplia gama de las manualidades: repujado de cuero, pan de oro y pan de plata, madera, cristal, estarcido, esmalte, estampado en seda, papel Maché, cerámica, restauración de pequeñas piezas, etc. Destinado a alumnos de 14 años en adelante.

MANUALIDADES (INFANTIL)

Taller dirigido a público infantil desde los 6 años en adelante en el que se busca proporcionar una serie de recursos que enriquezcan sus posibilidades de comunicación, desarrollen su creatividad, estimulen su imaginación y favorezcan el desarrollo de sus habilidades psicomotrices fina y gruesa mediante el desarrollo y la realización de actividades adecuadas al nivel de aprendizaje de cada alumno.

NUEVAS TENDENCIAS EN EL ARTE CONTEMPORÁNEO

En este curso los participantes conocerán el sistema del arte contemporáneo actual, así como las nuevas tendencias y términos aplicables a la pintura, escultura o vídeo, dando las claves para entender una obra de arte. El curso presentará a algunos de los artistas y colectivos que están configurando en estos momentos el panorama artístico de los centros de artes, museos y ferias de todo el mundo.

PATCHWORK

El patchwork se realiza uniendo pequeñas piezas de tela para obtener una nueva tela de estilo mosaico. Esta técnica, la aplicación y el acolchado son tres tipos de labores tan relacionados entre sí que pueden incluso emplearse en conjunto, y se consideran entre las formas más antiguas de costura. Este taller se ha ido consolidando y cuenta con un alumnado fiel que realiza trabajos de mayor calidad, al mismo tiempo que se ofrecen técnicas poco utilizadas en la actualidad pero que muestran una riqueza tal que resultan muy atractivas para todas aquellas personas que gustan de las labores artesanales.

PINTURA DE ADULTOS

El objetivo general no es otro que iniciar y ejercitar a los asistentes en las diversas técnicas de la actividad plástica (composición, dibujo, acuarela, óleo, pastel, collage, acrílicos). En este taller participan alumnos nuevos que comienzan su aprendizaje de ejercicios que ya realizaron sus compañeros en su momento, asentando los principios del dibujo y de la pintura. Aquellos que ya llevan años asistiendo, continúan su trayectoria dependiendo de su avance personal.

PINTURA INFANTIL

Curso dirigido a alumnado infantil entre los 6 y los 13 años, en el que se intenta que el niño exprese su creatividad y aprenda nociones básicas de color, composición, volumen, dibujo, técnicas diversas: carboncillo, acuarela, pastel, collage, óleo; desarrolle el manejo y utilización de los materiales y utensilios plásticos.

Los ejercicios que se propongan serán variados tanto en las técnicas como en los temas, tratando de llegar con ello a los distintos niveles de desarrollo personal y creativo de los participantes.

RESTAURACIÓN DE MUEBLES

Establece como objetivo general que el alumno conozca la metodología tipo de un proceso de restauración de un mueble: Tratamiento de desinfección y consolidación de la madera, restauración de la estructura y superficie, limpiezas, emplastecido, tintas, así como acabados, barnices, resinas y ceras...

Decoración de muebles: pintura en spray y empolvada. Decapé, envejecido. Veteado, así como combinación de varias técnicas.

ROBÓTICA EDUCATIVA

Se seguirá un programa basado en niveles donde se les combina con otras actividades paralelas como es Programación con Scratch o robots educativos que salen al mercado y que son productivos y divertidos para los alumnos. Se tendrá en cuenta el nivel del alumno y se les incentivará para que el trabajo que desarrollen lo hagan de forma consciente. El material debe ser aportado por la adjudicataria.

SEVILLANAS

Las Sevillanas son canciones del folklore andaluz que proceden del ritmo de la seguidilla. Es uno de los bailes andaluces más populares, que se ha bailado siempre en romerías, ferias y en corrales. Se caracterizan por ser un baile muy vivo, ágil y dinámico, que se baila generalmente en parejas (un hombre y una mujer o dos mujeres). Se suelen ejecutar series de cuatro coplas (la primera, la segunda, la tercera y la cuarta), cada una con una coreografía diferente y con un breve intervalo entre una y otra. Los movimientos más característicos son los paseillos, pasadas o careos. A través de los distintos bailes de la primera, segunda, tercera, cuarta, el alumno/a adaptará y expresará su fuerza y temperamento de manera diferente. Esta actividad va dirigida a personas de ambos sexos que tengan un interés especial en adquirir conocimientos sobre las sevillanas, con el objetivo de pasar un rato agradable bailando, en un ambiente ameno y divertido.

SONIDO BÁSICO Y TÉCNICAS DE GRABACIÓN II

Este taller, continuación del nivel I impartido el curso pasado, pero en el que podrán inscribirse alumnos nuevos, trabajará entre otras cosas: el desarrollo de técnicas complejas de microfónica, acondicionamiento acústico, espacios de grabación, opciones básicas y avanzadas de Cubase, así como analizará la perspectiva de funcionamiento con otros secuenciadores actuales, mezcla “in the box” y “out de vox”, tipos de efectos y su uso en mezcla y grabación, etc.

TALLA DE MADERA

Se plantea como objetivo general el aprendizaje de las técnicas básicas de la talla de madera y la recuperación de una actividad artesanal cada vez más en desuso, pero con grandes posibilidades artísticas y profesionales. Entre las actividades a desarrollar estarían el conocimiento y manejo de las herramientas (gubias, punzones, etc.), tipos y calidades de madera, diseño y tipos de tallas, afilado y distintos acabados.

Para aquellos alumnos que se inician se dará talla básica y geométrica. Para los más avanzados, se dará talla de ornamentación.

TALLER DE COMIC

Dirigido a alumnado de entre 8 años y 14 años, seguirá dos líneas de trabajo, una teórica, que acercará a los alumnos al mundo de cómic y una segunda línea práctica. Ésta analizará y estudiará distintas técnicas y estilos para poder adecuarlos a los intereses propios de cada alumno.

Se trabajará la teoría del cómic (historia, tipología y bibliografía), el dibujo (técnicas, anatomía, diseño de personajes, decorados y planos), el guion (desarrollos narrativos, ideas, sinopsis, tipos, diálogos, etc.), el arte secuencial (la viñeta, tiempo y ritmo en el cómic, etc.) y el color (técnicas tradicionales y digitales).

TALLERES DE LECTURA

Dirigidos a todas aquellas personas que quieran compartir, analizar y profundizar en la lectura de una obra. Cada alumno realizará la lectura seleccionada y en el taller se analizará la estructura de la misma, el estilo, la construcción, género, los personajes, el autor, etc.

TALLER DE PROCESOS ARTÍSTICOS

En este taller los contenidos son tanto prácticos como teóricos y tiene como objetivo aprender a orientarse dentro de la escena de las artes visuales contemporáneas: probar distintos medios y materiales, aprender a leer imágenes y objetos artísticos, conocer el pasado, presente y futuro del arte. Así mismo el taller permitirá al alumno el desarrollo de proyectos creativos en torno a problemas relativos a la pintura, el dibujo y sus extensiones.

TEATRO INFANTIL

Dirigido a niños desde los seis hasta los 14 años tiene por objeto acercar e iniciar al niño en la expresión dramática y posibilitarle el desarrollo de su capacidad expresiva. Las actividades a desarrollar irían desde el trabajo con el cuerpo (conocimiento del mismo, ritmo, tensión-relajación, equilibrio, etc.), trabajo con la voz (respiración, emisión, reproducción de sonidos, etc.) trabajos de improvisación, trabajos con personajes, etc.

Al final del curso, representarán una creación libre realizada por ellos mismos o una obra adaptada.

TEATRO PARA SENIORS

Una vez que se acaba la vida laboral, nos planteamos como encarar una nueva etapa en nuestra vida. El disponer de tiempo para realizar aquellas actividades que siempre nos atrajeron, pero que no podíamos realizar por nuestras obligaciones, nos facilita descubrir y bucear en aquellas actividades dejadas en el olvido. Con este taller de teatro se busca que aquellas personas atraídas por el teatro puedan aprender técnicas teatrales que les ayudarán a mejorar la autoestima, a fomentar la creatividad, a crear

lazos con los compañeros y a desarrollar las habilidades sociales, como el hablar en público al mismo tiempo que disfrutan y son partícipes de pequeñas representaciones teatrales.

TEJER

En los últimos años está produciéndose una vuelta al hacer cosas por uno mismo, y el tejer, es una de esas disciplinas que ha resurgido. En este taller se aprenderá a tejer desde cero a aquellas personas que se inicien, y para aquellas ya iniciadas se propondrán labores que requieran mayores conocimientos y técnicas más avanzadas.

ESCUELA DE MÚSICA DE SIERO

LENGUAJE MUSICAL

Dirigido a alumnado de 8 años en adelante (se incluye al que cumpla dicha edad en el último cuatrimestre de 2018). Esta asignatura es obligatoria para todos aquellos que quieran estudiar un instrumento desde los 8 a los 14 años, a excepción de Batería, Guitarra Moderna y Guitarra Hispanoamericana.

Los conocimientos que se impartirán en los 4 cursos se corresponderán con el Grado Elemental.

MÚSICA PARA BEBÉS Y PAPÁS

En este taller se producirá el primer contacto de los niños con el estudio de la música. De manera lúdica y con una atmósfera muy familiar (con la presencia de un adulto, familiar del bebé), los niños manipularán y escucharán en directo diversos instrumentos, conocerán distintos estilos de música, escucharán historias musicales y canciones, harán coreografías y aprenderán a diferenciar y reaccionar entre distintas intensidades, ritmos y velocidades de la música, etc.

Actividad dirigida a bebés entre los 18 y los 36 meses.

MÚSICA PARA NIÑ@S ENTRE TRES Y CUATRO AÑOS

Es una continuación del trabajo y los descubrimientos hechos durante las clases de “Música para bebés y papás”, aunque dada la naturaleza de las actividades, no se necesitan conocimientos previos para asistir a las clases. Se trabajará el ritmo con ayuda de algunas palabras, el cuerpo, el uso de instrumentos de pequeña percusión, canciones en castellano y otros idiomas, el trabajo sobre las emociones, descubrimientos de números instrumentos y estilos de música, etc.

Actividad dirigida a alumnado a partir de los 3 años con autonomía para ir al aseo.

MÚSICA Y MOVIMIENTO I y II

El nivel I se dirige a público infantil de 4 y 5 años y el nivel II al de 6 y 7 años. Con esta actividad se pretende despertar y desarrollar las potencialidades musicales del alumnado, a sentir la música y a expresarse a través de ella. Se trabajará la voz, las fuentes sonoras, la expresión rítmica, el movimiento como medio de expresión y la audición musical activa, preparando al alumnado para acceder a Lenguaje Musical.