

---

# UNIVERSIDAD POPULAR

---

JUAN RODRÍGUEZ DORESTE

*info*up |  @UPLasPalmasGC

Actividades Socioculturales

**OCTUBRE-NOVIEMBRE 2017**



#### TÉCNICA DE BORDADOS

##### BORDADO EN CINTAS

###### LOMO BLANCO

Días: L y X del 23 de oct. al 8 de nov.

Horario: de 17:00 a 18:30h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 6 € / Ref: L-05

##### INICIACIÓN AL BORDADO Y APLICACIONES

###### CIUDAD ALTA

Días: 24, 26 y 31 de oct.

Horario: de 17:00 a 20:00h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 3 € / Ref: C-03

##### BORDADOS ARTESANALES EN BOLSOS

###### LOMO BLANCO

Días: L y X del 6 al 22 de nov.

Horario: de 17:00 a 18:30h

Matrícula: a partir del 30 de oct.

Coste: 3 € / Ref: L-07

##### BORDADO MEXICANO EN COJÍN

###### LA ISLETA

Días: 7, 9, 14 y 16 de nov.

Horario: de 17:30 a 19:30h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 3 € / Ref: I-02

##### PANEL HADA

###### CIUDAD ALTA

Días: 21, 23, 28 y 30 de nov.

Horario: de 17:00 a 20:00h

Matrícula: a partir del 08 de nov.

Coste: 3 € / Ref: C-09

#### TÉCNICA DECOUPAGE

##### DECOUPAGE EN CERÁMICA

###### LA ISLETA

Días: 20 y 22 de nov.

Horario: de 17:30 a 19:30h

Matrícula: a partir del 18 de oct.

Coste: 3 € / Ref: I-03

#### TÉCNICA TRAPILLO

##### FIGURAS DECORATIVAS CON HILOS

###### Atrapasueños y Mandalas

###### TAMARACEITE

Días: L y X del 8 de nov. al 13 de diciembre

Horario: 17:00 a 19:30h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 6 € / Ref: T-06

#### TÉCNICA GOMA EVA

##### TARTA PAÑALES CON BEBÉ

###### FOFUCHA

###### CIUDAD ALTA

Días: 23, 25 y 30 de oct.

Horario: de 17:00 a 20:20h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 3 € / Ref: C-02

##### FOFUCHA LÁMPARA

###### CIUDAD ALTA

Días: 20 y 22 de nov.

Horario: de 16:00 a 20:00h

Matrícula: a partir del 08 de nov.

Coste: 3 € / Ref: C-08

#### MANUALIDADES VARIAS

##### ELABORAR UNA MOCHILA

###### CIUDAD ALTA

Días: 23 y 25 de oct.

Horario: de 16:00 a 20:00h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 3 € / Ref: C-01

##### ENCUADERNACION JAPONESA

###### CIUDAD ALTA

Días: 24, 26 y 31 de oct.

Horario: de 17:00 a 20:20h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 3 € / Ref: C-04

##### CONO SUR

Días: L y X del 22 de nov. al 20 de diciembre

Horario: de 19:00 a 20:45h

Matrícula: a partir del 08 de nov.

Coste: 3 € / Ref: S-04

#### ADORNOS NAVIDEÑOS

##### LOMO BLANCO

Días: 23, 28 y 30 de nov.

Horario: de 19:15 a 21:00h

Matrícula: a partir del 13 de nov.

Coste: 6 € / Ref: L-11

##### ÁNGEL DE NAVIDAD

###### CIUDAD ALTA

Días: 27 y 29 de nov.

Horario: de 16:00 a 20:00h

Matrícula: a partir del 15 de nov.

Coste: 3 € / Ref: C-10

#### BISUTERÍA CREATIVA

##### CONO SUR

Días: L y X del 23 de oct. al 20 de nov.

Horario: de 19:00 a 20:45h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 3 € / Ref: S-01

##### COLLARES Y PULSERAS (CON HILOS Y FIELTRO)

###### LOMO BLANCO

Días: M y J del 24 de oct. al 21 de nov.

Horario: de 19:15 a 21:00h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 6 € / Ref: L-06



## COCINA FUSIÓN

### INDIA / CHINA

Manchurian con arroz  
 Impartido por: Rakhee jethwani  
**GUANARTEME**  
 Día: 17 de oct.  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 10 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-24

### LÍBANO / IRAQ

Makluka berenjens y pan pita  
 Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 25 de oct.  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 18 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-10

### LÍBANO / GRECIA

Fatayer variados y sopa de lentejas  
 Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 20 de nov  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 09 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-19

### TURQUÍA / MARRUECOS

Pan turco y tajine  
 Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 19 de oct.  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 11 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-08

### MARRUECOS / TURQUÍA

Manti y ensalada de coliflor  
 Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 9 de nov  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 31 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-18

### TURQUÍA / IRÁN

Khalait nahal y lokmat el kadhi  
 Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 28 de nov  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 20 de nov  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-20

## COCINA HÍNDÍ

### ALOQ TIKI RELLENO CON VERDURAS

Impartido por: Rakhee jethwani  
**GUANARTEME**  
 Día: 27 de oct.  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 17 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-07

### OATS UPIMA (Cocos de avena)

Impartido por: Rakhee jethwani  
**GUANARTEME**  
 Día: 7 de nov  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 31 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes  
 Ref: G-16

## FOTOGRAFÍA DIGITAL

### TAMARACETE

Días: L y X del 6 de nov al 29 de enero  
 Horario: 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 16 de oct.  
 Coste: 9 € / Ref: T-04

## COCINA JAPONESA

### MAKIS

Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 24 de oct.  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 17 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes / Ref: G-09

## COCINA TAILANDESA

### COCINA TAILANDESA

Bolita de gambas, pollo y curry con salsa tamarindos  
 Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 30 de oct.  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 23 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes / Ref: G-12

## COCINA GRIEGA

### PAPOUSAKIA Y PASTELLES RELLENOS

Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 21 de nov  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 13 de nov  
 Coste: 3 € + Ingredientes / Ref: G-15

## PASTA FRESCA Y SALSAS

Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 14 de nov  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 06 de nov  
 Coste: 3 € + Ingredientes / Ref: G-14

## PLATAFORMAS DIGITALES (Móviles, tablets y redes sociales)

### GUANARTEME

Días: 15, 17, 20, 22, 24 y 27 de nov  
 Horario: de 10:00 a 12:30h  
 Matrícula: a partir del 30 de oct.  
 Requiere inscripción / Ref: G-02

### GUANARTEME

Días: 15, 20, 22, 27, 29 nov y 4 dic  
 Horario: de 16:00 a 18:30h  
 Matrícula: a partir del 30 de oct.  
 Requiere inscripción / Ref: G-03

### GUANARTEME

Días: Lx y V del 16 al 27 de oct.  
 Horario: de 10:00 a 12:30h  
 Matrícula: a partir del 10 de oct.  
 Requiere inscripción / Ref: G-01

## INTRODUCCIÓN A INTERNET

### GUANARTEME

Días: del 20 al 23 de nov  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 13 de nov  
 Coste: 3 € / Ref: G-22

## INFORMÁTICA BÁSICA

### GUANARTEME

Días: del 23 al 27 de oct.  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 16 de oct.  
 Coste: 3 € / Ref: G-21

## COCINA MARROQUÍ

### MSEMEN Y GHRIBA DE PISTACHO

Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 26 de oct.  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 18 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes / Ref: G-11

## COCINA CHINA

### ROLLITO IMPERIAL CHINO Y SU RELLENO

Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 6 de nov  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 31 de oct.  
 Coste: 3 € + Ingredientes / Ref: G-13

## REPOSTERÍA

### LOMO BLANCO

Día: 6 de nov  
 Horario: de 17:00 a 20:00h  
 Matrícula: a partir del 30 de oct.  
 Coste: 3 € / Ref: L-08

## LASAÑA VEGETAL

### Impartido por: Rakhee jethwani

**GUANARTEME**  
 Día: 14 de nov  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 06 de nov  
 Coste: 3 € + Ingredientes / Ref: G-17



### BAILES

#### LATINO

##### TAMARACEITE

Días: L y X del 23 de oct. al 26 de feb.  
Horario: 19:30 a 20:30h  
Matrícula: a partir del 16 de oct.  
Coste: 12 € / Ref: T-02

#### SALSA, Y BACHATA

salsa en línea y cubana, bachata  
(varios estilos)

##### LOMO BLANCO

Días: M del 17 de oct. al 30 de enero  
Horario: de 18:00 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 09 de oct.  
Coste: 12 € / Ref: L-02

#### SALÓN

Tango, vals inglés y vienes,  
pasodoble, chachacha

##### LOMO BLANCO

Días: J del 19 de oct. al 25 de enero  
Horario: de 18:00 a 19:30  
Matrícula: a partir del 09 de oct.  
Coste: 12 € / Ref: L-03

### ENTRENAMIENTO DE LA MEMORIA

#### TAMARACEITE

Días: L y X del 23 de oct. al 20 de nov.  
Horario: 17:30 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 16 de oct.  
Coste: 3 € / Ref: T-01

### MANTENIMIENTO FÍSICO

#### LA ISLETA

Días: L y X del 23 de oct. al 13 de dic.  
Horario: de 17:30 a 19:00  
Matrícula: a partir del 16 de oct.  
Coste: 6 € / Ref: I-01

### GIMNASIA POSTURAL Y RISOTERAPIA

#### CONO SUR

Días: M y J del 7 al 30 de nov.  
Horario: de 09:00 a 10:30h  
Matrícula: a partir del 18 de oct.  
Coste: 3 € / Ref: S-03

### MINDFULNESS

#### LA ATENCIÓN CONSCIENTE

##### CIUDAD ALTA

Días: 6, 8, 13 y 15 de nov.  
Horario: de 18:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 25 de oct.  
Coste: 3 € / Ref: C-05

### NÚTRETE CON EMOCIÓN

#### AUTONOMÍA NUTRICIONAL

##### TAMARACEITE

Días: J del 9 nov. al 8 de febrero  
Horario: 16:30 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 16 de oct.  
Coste: 10 € / Ref: T-03

### AUTOMAQUILLAJE

#### CIUDAD ALTA

Días: 7, 9, 14 y 16 de nov.  
Horario: de 17:00 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 25 de oct.  
Coste: 3 € / Ref: C-07

### PON TU CREATIVIDAD A VOLAR

#### GUANARTEME

Días: M y J del 17 de oct. al 9 de nov.  
Horario: de 18:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 10 de oct.  
Coste: 3 € / Ref: G-06

### RISOTERAPIA

#### GUANARTEME

Días: 13, 14 y 16 de nov.  
Horario: de 10:00 a 12:00h  
Matrícula: a partir del 06 de nov.  
Coste: 3 € / Ref: G-23

### INICIACIÓN A ZUMBA

Impartido por: Carmen Abelleira Santana  
GUANARTEME

Días: X del 25 de oct. hasta junio  
Horario: de 11:30 a 12:30h  
Matrícula: a partir del 16 de oct.  
Requiere inscripción / Ref: G-25

### TU IMAGEN PERSONAL

#### MORFOLOGÍA, VISAGISMO, MAQUILLAJE, FONDO DE ARMARIO

##### LOMO BLANCO

Días: L del 6 de nov. al 18 de dic.  
Horario: de 18:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 30 de oct.  
Coste: 6 € / Ref: L-09

### DEJA QUE LA FELICIDAD TE ENCUENTRE

#### ACTITUD CLAVE PARA LA VIDA DIARIA Y LABORAL

##### LOMO BLANCO

Días: X del 18 de oct. al 13 de dic.  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 09 de oct.  
Coste: 3 € / Ref: L-04

### APRENDER A MONTAR EN BICI

#### GUANARTEME

Días: 24, 25, 26 y 27 de oct.  
Horario: de 16:30 a 18:30h  
Matrícula: a partir del 16 de oct.  
Coste: 3 € / Ref: G-04

#### GUANARTEME

Días: 21, 22, 23 y 24 de nov.  
Horario: de 16:30 a 18:30h  
Matrícula: a partir del 13 de nov.  
Coste: 3 € / Ref: G-05



EMPLEABILIDAD  
Y SOLIDARIDAD



TRADICIONES  
CANARIAS

#### INICIACIÓN EN HABILIDADES PARA LA HOSTELERÍA

##### CATAS Y COCTELERÍA, ATENCIÓN AL CLIENTE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS CON CERTIFICADO

LOMO BLANCO

Días: 23, 24, 25, 26, 30 y 31 de oct.

Horario: de 17:00 a 21:00h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 12 € / Ref: L-01

#### CALADO

CONO SUR

Días: M y J del 7 al 30 de nov.

Horario: de 09:00 a 11:00h

Matrícula: a partir del 18 de oct.

Coste: 3 € / Ref: S-02

#### CHÁCARAS Y TAMBORES / BAILES

LOMO BLANCO

Días: X del 8 de noviembre al 31 de enero

Horario: de 19:00 a 20:30h

Matrícula: a partir del 30 de octubre

Coste: 9 € / Ref: L-10

#### HUERTOS

##### PLANTAS MEDICINALES EN TU HOGAR

TAMARACEITE

Días: M y J del 14 al 23 de nov.

Horario: 17:00 a 19:30h

Matrícula: a partir del 16 de oct.

Coste: 6 € / Ref: T-05

##### HUERTO ECOLÓGICO EN MESAS CONO SUR

Días: 2 miérc. / mes del 20 de nov. al 18 de abril

Horario: de 18:30 a 20:30h

Matrícula: a partir del 08 de nov.

Requiere inscripción / Ref: S-05

# UNIVERSIDAD POPULAR

JUAN RODRÍGUEZ DORESTE

## infoup

Actividades Socioculturales

OCTUBRE-NOVIEMBRE 2017

### DIRECCIONES UNIVERSIDAD POPULAR



**Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria**



[www.laspalmasgc.es](http://www.laspalmasgc.es) | [@UPLasPalmasGC](https://www.facebook.com/UPLasPalmasGC)

#### **CENTRO LOMO BLANCO**

C/ San José Artesano, 23

Tlf.: **928 354 424**

**Horario:** de lunes a jueves de 15:30 a 20:30;  
viernes de 9:00 a 13:00 h.  
[uplomo@laspalmasgc.es](mailto:uplomo@laspalmasgc.es)

#### **CENTRO CONO SUR**

C/ Santiago Tejera, 8

Tlf.: **928 321 411**

**Horario:** lunes y miércoles de 15:30 a 20:30,  
martes, jueves y viernes de 9:00 a 13:00 h.  
[upconosur@laspalmasgc.es](mailto:upconosur@laspalmasgc.es)

#### **CENTRO ARENALES**

C/ Alfonso XIII, 2

Tlf.: **928 949 046**

**Horario:** martes y jueves de 16:30 a 19:00 h.  
[educartearenales@gmail.com](mailto:educartearenales@gmail.com)

#### **CENTRO GUANARTEME**

C.P. Fernando Guanarteme,

C/ Industrial José Sánchez Peñate

Tlf.: **928 270 094**

**Horario:** de lunes a jueves de 9:00 a 13:00  
y de 15:30 a 20:30; viernes de 9:00 a 13:00 h.  
[upguanar@laspalmasgc.es](mailto:upguanar@laspalmasgc.es)

#### **CENTRO LA ISLETA**

C/ Osorio esquina Benecharo

Tlf.: **928 470 439**

**Horario:** de lunes a jueves de 15:30 a 20:30;  
Viernes de 9:00 a 13:00 h.  
[upisleta@laspalmasgc.es](mailto:upisleta@laspalmasgc.es)

#### **CENTRO CIUDAD ALTA**

C/ Urbanización Cinco Continentes s/n.

Tlf.: **928 424 670**

**Horario:** de lunes a jueves de 15:30 a 20:30;  
Viernes de 9:00 a 13:00 h.  
[upschama@laspalmasgc.es](mailto:upschama@laspalmasgc.es)

#### **CENTRO TAMARACEITE**

C/ Doctor Medina Nebot, 3

Tlf.: **928 675 690**

**Horario:** de lunes a jueves de 15:30 a 20:30;  
Viernes de 9:00 a 13:00 h.  
[uptamar@laspalmasgc.es](mailto:uptamar@laspalmasgc.es)

#### **CENTRO LA PATERNA**

C/ Manuel de Falla, s/n (entre el nº 70 y el nº 72)

Tlf.: **928 427 984**

**Horario:** lunes y jueves 17:00 a 20:00 h.;  
[educartelapaterna@gmail.com](mailto:educartelapaterna@gmail.com)

#### **COORDINACIÓN TÉCNICA**

C/ León y Castillo, 322, 5ª planta

Tlf.: **928 446 015**

[educacion.up@laspalmasgc.es](mailto:educacion.up@laspalmasgc.es)

Si quieres recibir información de todas las actividades manda un correo a [educacion.up@laspalmasgc.es](mailto:educacion.up@laspalmasgc.es)