

---

# UNIVERSIDAD POPULAR

---

JUAN RODRÍGUEZ DORESTE

*info*up |  @UPLasPalmasGC

Actividades Socioculturales  
**ABRIL/MAYO 2018**





### TÉCNICA DIBUJO Y PINTURA

#### PINTURA EN TELA

Personaliza tus prendas  
**TAMARACETE**  
Días: M y J del 3 al 26 de abril  
Horario: de 16:30 a 18:00h  
Matrícula: a partir del 19 de marzo  
Coste: 3 € - Ref: TA-21

#### ÓLEO CON ESPÁTULA

**GUANARTEME**  
Días: M y J del 10 al 26 de abril  
Horario: de 19:15 a 20:45h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: GU-94

#### PINTURA EN ABANICOS

**GUANARTEME**  
Días: M y J del 8 al 24 de mayo  
Horario: de 19:15 a 20:45h  
Días: M y J del 10 de abril al 17 de mayo  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: GU-95

### TÉCNICA DE PATCHWORK

#### INICIACIÓN A LA TÉCNICA DE "APLIQUICK"

Una técnica diferente de patchwork  
**LOMO BLANCO**  
Días: M y J del 10 de abril al 17 de mayo  
Horario: de 15:30 a 16:45h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: LO-40

#### CESTA DE ROPA

**CIUDAD ALTA**  
Días: 16, 18 y 23 de abril  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-36

### TÉCNICA RECICLADO

#### TÉCNICA DE MOSAICO EN CD'S

**LA PATERNA**  
Días: M y J del 3 al 26 de abril  
Horario: de 18:30 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 19 de marzo  
Coste: 3 € - Ref: PA-08

#### CESTA DE PAPEL

**CIUDAD ALTA**  
Días: 2, 7 y 9 de mayo  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 18 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-40

#### BOLSO ESTILO CLUTCH

Bolso de mano elaborado con salvamanteles  
**CIUDAD ALTA**  
Días: 8, 10 y 15 de mayo  
Horario: de 17:00 a 20:20h  
Matrícula: a partir del 25 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-43

#### MUÑECA EN PATCHWORK

**LA ISLETA**  
Días: 17, 19 y 24 de abril  
Horario: de 17:30 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 26 de marzo  
Coste: 3 € - Ref: IS-21

#### CONFECCIÓN DE COJÍN/MANTA

**LA ISLETA**  
Días: 22 y 24 de mayo  
Horario: de 17:30 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 23 de abril  
Coste: 3 € - Ref: IS-16

### TÉCNICA DECOUPAGE

#### DECOUPAGE EN TELA

Camisetas y zapatillas  
**CIUDAD ALTA**  
Días: 19 y 24 de abril  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-38

#### DECOUPAGE EN CRISTAL

Botellas, tarros, etc  
**CIUDAD ALTA**  
Días: 17 de abril  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-37

### BORDADOS

#### CAMISETAS CON BORDADOS MEXICANOS

**LOMO BLANCO**  
Días: L y X del 9 al 18 de abril  
Horario: de 17:00 a 18:30h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: LO-41

#### BOLSO BORDADO

**CIUDAD ALTA**  
Días: 10, 12 y 17 de abril  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-35

#### CAMISETAS INFANTILES CON BORDADOS MEXICANOS

**LOMO BLANCO**  
Días: L y X del 23 al 30 de abril  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: LO-42

#### BORDADO CON CINTAS

Impartido por: M<sup>a</sup> Carmen Santana  
**ARENALES**  
Días: 25 de abril y 2 de mayo  
Horario: de 11:00 a 13:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Ref: AR-13

#### INICIACIÓN PANEL BORDADOS

**ARTESANOS**  
**LOMO BLANCO**  
Días: 14, 16 y 21 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 03 de mayo  
Coste: 3 € - Ref: LO-51

### RELIEVES EN CERÁMICA ARTÍSTICA

**TAMARACETE**  
Días: L y X del 9 abril al 16 de mayo  
Horario: de 17:30 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 19 de marzo  
Coste: 3 € - Ref: TA-17

### EXPOSICIONES

#### EXPOSICIÓN DE COSTURA CREATIVA

Alumnado del centro del Lomo Blanco  
**LOMO BLANCO**  
Días: L a J del 4 al 19 de abril  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Entrada libre - Ref: LO-38

#### EXPOSICIÓN DE PINTURA AL ÓLEO

Exposición de Pintura al Óleo de los talleres de la UP Cono Sur y Guanarteme  
**Centro Cultural Pepe Dámaso**  
Días: del 16 al 30 de abril  
Horario: L a V de 10:00 a 12:00h y de 17:00 a 20:00h  
Entrada libre - Ref: GU-91

#### UN MAR DE NUBES

Exposición taller de dibujo y pintura  
**UP Ciudad Alta**  
**Centro Cultural Pepe Dámaso**  
Días: L a V del 7 al 15 de mayo  
Horario: de 9:00 a 13:00h y de 16:00 a 20:00h  
Entrada libre - Ref: CA-44

### PINTAR CARAS DE MUÑECAS

**CIUDAD ALTA**  
Días: 9 y 11 de abril  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-34

### MUÑECA DE TELA

**CIUDAD ALTA**  
Días: 14 y 16 de mayo  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 02 de mayo  
Coste: 3 € - Ref: CA-41

### RECETARIO CON SCRAPBOOKING

**LA PATERNA**  
Días: M y J del 3 de mayo al 14 de junio  
Horario: de 18:30 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 16 de abril  
Coste: 6 € - Ref: PA-09





### COCINAS DEL MUNDO

#### COCINA MARROQUÍ

Tajine y Chebakia  
 Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 10 de abril  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 02 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: GU-79

Korma vegetal  
 Impartido por: Rakhee Jethwani  
**GUANARTEME**  
 Día: 6 de abril  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 21 de marzo  
 Coste: 5 € - Ref: GU-99

Dulces de zanahorias con  
 frutos secos  
 Impartido por: Rakhee Jethwani  
**GUANARTEME**  
 Día: 19 de abril  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 09 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: GU-100

Harabara kabab  
 Impartido por: Rakhee Jethwani  
**GUANARTEME**  
 Día: 11 de mayo  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 02 de mayo  
 Coste: 3 € - Ref: GU-101

Hamburguesa con soja y hierbas  
 Impartido por: Rakhee Jethwani  
**GUANARTEME**  
 Día: 17 de mayo  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 07 de mayo  
 Coste: 3 € - Ref: GU-102

#### COCINA CREATIVA

Secreto ibérico caramelizado en  
 mostaza de dijon, papas al carbón  
 con mojo de aguacate  
 Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 17 de abril  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 09 de abril  
 Coste: 5 € - Ref: GU-81

#### COCINA JAPONESA

Gyozas de carne y verdura /  
 Tataki de atún rojo  
 Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 24 de abril  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 16 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: GU-82

#### COCINA TURCA

Fakharat lahm  
 Impartido por: Amal Zbida  
**GUANARTEME**  
 Día: 10 de abril  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 16 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: GU-80

#### COCINA GRIEGA

Costrada griega y salsa skordalia  
 Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 15 de mayo  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 02 de mayo  
 Coste: 3 € - Ref: GU-104

#### PAN SIN AMASADO

CONO SUIR  
 Día: 9 de abril  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 20 de marzo  
 Coste: 3 € - Ref: SU-24

#### PASTAS DE TÉ

CONO SUIR  
 Día: 11 de abril  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 20 de marzo  
 Coste: 3 € - Ref: SU-25

### COCINA VEGETARIANA / VEGANA

#### COCINA VEGETARIANA

LOMO BLANCO  
 Día: 10 de abril  
 Horario: de 17:00 a 18:30h  
 Matrícula: a partir del 02  
 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: LO-44

#### POSTRE VEGANO

LOMO BLANCO  
 Día: 19 de abril  
 Horario: de 17:00 a 18:30h  
 Matrícula: a partir del 02 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: LO-47

#### POSTRE VEGETARIANO

LOMO BLANCO  
 Día: 19 de abril  
 Horario: de 17:00 a 18:30h  
 Matrícula: a partir del 02 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: LO-45

#### COCINA VEGANA

LOMO BLANCO  
 Día: 17 de abril  
 Horario: de 17:00 a 18:30h  
 Matrícula: a partir del 02 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: LO-46

#### QUESOS VEGANOS

QUESOS VEGANOS  
 LOMO BLANCO  
 Día: 9 de mayo  
 Horario: de 17:00 a 19:30h  
 Matrícula: a partir del 24 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: LO-50

#### NUEVAS TECNOLOGÍAS

##### INTRODUCCIÓN A INTERNET

**GUANARTEME**  
 Días: del 23 al 27 de abril  
 Horario: de 10:00 a 12:00h  
 Matrícula: a partir del 16 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: GU-85

##### TRAMITES POR INTERNET

**GUANARTEME**  
 Días: 15, 16 y 17 de mayo  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 07 de mayo  
 Coste: 3 € - Ref: GU-83

#### CRECIMIENTO CULTURAL

#### ACTUACIÓN CUENTA CUENTOS

**GUANARTEME**  
 Día: 25 de abril  
 Horario: de 18:00 a 20:00h  
 Entrada libre - Ref: GU-93

#### COLOQUIO CON ESCRITORES CANARIOS

**GUANARTEME**  
 Día: 16 de mayo  
 Horario: de 18:00 a 20:00h  
 Entrada libre - Ref: GU-92

Setas a la mostaza con crujiente  
 de manzana y tofu ahumado al  
 curry  
 Impartido por: Gustavo Hawach  
**GUANARTEME**  
 Día: 7 de mayo  
 Horario: de 17:00 a 19:00h  
 Matrícula: a partir del 30 de abril  
 Coste: 3 € - Ref: GU-103



## CAMINA CONTIGO

Conecta con la naturaleza y el silencio  
Impartido por: Jasmina García e Isabel Calbera  
**TAMARACEITE**  
Día: sábado 28 de abril  
Horario: de 9:00 a 16:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: TA-27

## INICIACIÓN AL YOGA

**ARENALES**  
Días: M y J del 17 de abril al 8 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 03 de abril  
Coste: 6 € - Ref: AR-12

**ARENALES**  
Días: M y J del 10 al 29 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 26 de abril  
Coste: 3 € - Ref: AR-16

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

**CIUDAD ALTA**  
Días: 25, 26 y 30 de abril  
Horario: de 17:00 a 20:20h  
Matrícula: a partir del 16 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-39

## CUIDADO FACIAL

**LA ISLETA**  
Día: 7 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: IS-17

## ENTRENANDO LA MEMORIA

**CONO SUR**  
Días: M y J del 10 de abril al 22 de mayo  
Horario: de 9:30 a 11:00h  
Matrícula: a partir del 21 de marzo  
Coste: 6 € - Ref: SU-27

**LA ISLETA**  
Días: del 16 de abril al 23 de mayo  
Horario: de 18:30 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 23 de marzo  
Coste: 6 € - Ref: IS-14

## EL PODER DEL PENSAMIENTO

**CIUDAD ALTA**  
Días: 8, 10, 15 y 17 de mayo  
Horario: de 18:00 a 20:30h  
Matrícula: a partir del 25 de abril  
Coste: 3 € - Ref: CA-42

## KUNDALINI YOGA

**TAMARACEITE**  
Días: M y J del 10 de abril al 31 de mayo  
Horario: de 10:00 a 11:30h  
Matrícula: a partir del 19 de marzo  
Coste: 6 € - Ref: TA-24

## YOGA

**LA ISLETA**  
Día: del 17 de abril al 22 de mayo  
Horario: de 17:30 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 26 de marzo  
Coste: 6 € - Ref: IS-15

## ESTÉTICA E IMAGEN PERSONAL

### MAQUILLAJE

**MAQUILLAJE EXPRES**  
**LA ISLETA**  
Día: 9 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: IS-18

**MAQUILLAJE PARA OJOS**  
**LA ISLETA**  
Día: 9 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: IS-19

**MAQUILLAJE PARA FIESTAS Y EVENTOS**  
**LA ISLETA**  
Día: 16 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: IS-20

## APRENDE A MONTAR EN BICI

**GUANARTEME**  
Días: del 24 al 27 de abril  
Horario: de 16:30 a 18:30h  
Matrícula: a partir del 16 de abril  
Coste: 3 € - Ref: GU-88

**APRENDE A MONTAR EN BICI EN FAMILIA**  
**GUANARTEME**  
Días: 14, 15, 21 y 22 de abril (fin de semana)  
Horario: de 10:00 a 12:00h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: GU-87

## INICIACIÓN A REFLEXOLOGÍA PODAL

**LOMO BLANCO**  
Días: X del 4 de abril al 23 de mayo  
Horario: de 17:00 a 18:30h  
Matrícula: a partir del 19 de marzo  
Coste: 6 € - Ref: LO-54

## USAR ALOE VERA

**LA PATERNA**  
Día: 12 de abril  
Horario: de 16:30 a 20:30h  
Matrícula: a partir del 19 de marzo  
Coste: 3 € - Ref: PA-07

**ARENALES**  
Día: 20 de abril  
Horario: de 9:00 a 13:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: AR-14

**GUANARTEME**  
Días: del 22 al 25 de mayo  
Horario: de 16:30 a 18:30h  
Matrícula: a partir del 14 de mayo  
Coste: 3 € - Ref: GU-89

## CHARLAS DE LA SALUD

**Suelo pélvico**  
Impartido por: Maribel Armas García  
**GUANARTEME**  
Día: 11 de abril  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Requiere inscripción  
Ref: GU-90

**Sequedad vaginal**  
Impartido por: Maribel Armas García  
**GUANARTEME**  
Día: 18 de abril  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Requiere inscripción  
Ref: GU-97

**Cuidados del recién nacido**  
Impartido por: Maribel Armas García  
**GUANARTEME**  
Día: 9 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:00h  
Matrícula: a partir del 30 de abril  
Requiere inscripción  
Ref: GU-98

**Me llama el niño interior**  
Impartido por: Carmen Reyes  
(Asociación ADA)  
**CONO SUR**  
Día: 2 de mayo  
Horario: de 18:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
de 2 kilos alim: no perrec.  
Ref: SU-29



### COSTURA RÁPIDA

#### GUANARTEME

Días: 10, 11 y 12 de abril  
Horario: de 18:00 a 20:00h  
Matrícula: a partir del 02 de abril  
Coste: 3 € - Ref: GU-84

#### MANIPULADOR - SECTOR PANADERÍA

Específico para sector panadería y pastelería  
LOMO BLANCO  
Día: 18 de abril  
Horario: de 15:00 a 21:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3€ + material temario - Ref: LO-43

### MANIPULADOR DE ALIMENTOS

#### GUANARTEME

Días: 19 y 20 de abril  
Horario: de 10:00 a 13:00h  
Matrícula: a partir del 09 de abril  
Coste: 3 € - Ref: GU-86

#### MANIPULADOR - SECTOR CÁRMICO

Específico para sector cármico  
LOMO BLANCO  
Día: 9 de mayo  
Horario: de 09:00 a 15:00h  
Matrícula: a partir del 24 de abril  
Coste: 3€ + material temario - Ref: LO-52



### VESTIMENTA TRADICIONAL CANARIA

Elaboración traje de campesina o pescadora  
TAMARACEITE  
Días: M y J del 10 de abril al 24 de mayo  
Horario: de 16:30 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 19 de marzo  
Coste: 6 € - Ref: TA-18

### EXPOSICIÓN DE ARTESANÍA CANARIA

Taller en vivo de broches, telares, cristal, tejidos  
LOMO BLANCO  
Días: del 7 al 18 de mayo  
Horario: de 16:00 a 20:00h  
Ref: LO-48

### ELABORACIÓN DE QUESO ARTESANO

LOMO BLANCO  
Día: 8 de mayo  
Horario: de 17:00 a 19:30h  
Matrícula: a partir del 24 de abril  
Coste: 3 € - Ref: LO-49

CENTRO CULTURAL PEPE DÁMASO: C/ Benecharo, 51 (La Isleta - Las Palmas de Gran Canaria)

LA UNIVERSIDAD POPULAR JUAN RODRÍGUEZ DORESTE SE RESERVA EL DERECHO DE SUSPENDER O MODIFICAR LOS DÍAS Y HORARIOS DE ALGUNA ACTIVIDAD POR CAUSAS ORGANIZATIVAS.

Procedimiento de matrícula: Con carácter general la fecha de la matrícula de las actividades aquí anunciadas, vendrá determinada en cada actividad. La matrícula presencial tendrá preferencia sobre la realizada por teléfono. Con carácter general cada persona sólo podrá presentar una inscripción en cada actividad ofertada.

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



conferencias · charlas  
exposiciones · rutas senderismo  
actividad festiva cultural  
sesiones prácticas  
cursos taller · encuentros



**Ayuntamiento  
de Las Palmas  
de Gran Canaria**



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

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

## DIRECCIONES UNIVERSIDAD POPULAR

### **CENTRO LOMO BLANCO**

C/ San José Artesano, 23

Tlf.: **928 354 424**

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

### **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 h.  
y de 15:30 a 20:30 h.  
[upguanar@laspalmasgc.es](mailto:upguanar@laspalmasgc.es)

### **UP ARENALES**

C/Alfonso XIII, 2

Tlf.: **928 949 046**

**Horario:** de lunes a jueves de 16:30h a 18:30h  
[educartearenales@gmail.com](mailto:educartearenales@gmail.com)

### **UP LA PATERNA**

C/Manuel de Falla, s/n (entre el nº70 y el nº72)

Tlf.: **928 427 984**

**Horario:** martes y jueves de 10:30h a 12:30h /  
lunes a jueves de 17:00h a 20:00h  
[educartelapaterna@gmail.com](mailto:educartelapaterna@gmail.com)

### **CENTRO LA ISLETA**

C/ Osorio esquina Benecharo

Tlf.: **928 470 439**

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

### **CENTRO CIUDAD ALTA**

C/ Urbanización Cínico Continentes s/n.

Tlf.: **928 424 670**

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

### **COORDINACIÓN TÉCNICA**

C/ León y Castillo, 322, 5ª planta

Tlf.: **928 446 015**

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