
UNIVERSIDAD POPULAR

JUAN RODRÍGUEZ DORESTE

*info*up |  @UPLasPalmasGC

Actividades Socioculturales

DICIEMBRE 2017-ENERO 2018



UNIVERSIDAD POPULAR

JUAN RODRÍGUEZ DORESTE

infoup

Actividades Socioculturales

DICIEMBRE 2017-ENERO 2018



CREATIVIDAD Y MANUALIDADES

TÉCNICA DE BORDADOS MEXICANOS

BOTAS CON BORDADOS

LOMO BLANCO

Días: 4,11,13,18 de dic.

Horario: de 17:00 a 18:30h

Matricula: a partir del 27 de nov.

Coste: 6 briks de leche

Ref: L-13

GORROS CON BORDADOS EN CINTA

LOMO BLANCO

Días: 10,15 y 17 de ene.

Horario: de 17:00 a 18:30h

Matricula: a partir del 18 de dic.

Coste: 3 € - Ref: L-24

TÉCNICA GOMA EVA

MUÑECA HADA (Fofucha)

CONO SUR

Días: 11, 16 y 18 de ene.

Horario: de 09:30 a 12:30h

Matricula: a partir del 11 de dic.

Coste: 3 € - Ref: S-09

TINTÍN

CIUDAD ALTA

Días: 22, 24 y 29 de ene.

Horario: de 17:00 a 20:20h

Matricula: a partir del 10 de ene.

Coste: 3 € - Ref: C-17

TÉCNICA MACRAMÉ

COMPLEMENTOS DECORATIVOS

TAMARACEITE

Días: L y X del 22 de ene. al 28 de febr.

Horario: 17:00 a 19:00h

Matricula: a partir del 09 de ene.

Coste: 6 € - Ref: T-11

DETALLES NAVIDEÑOS PARA REGALAR

CIUDAD ALTA

Días: 11 y 13 de dic.

Horario: de 16:00 a 20:00h

Matricula: a partir del 27 de nov.

Coste: 3 € - Ref: C-11

TÉCNICA MACRAMÉ

COMPLEMENTOS DECORATIVOS

TAMARACEITE

Días: L y X del 22 de ene. al 28 de febr.

Horario: 17:00 a 19:00h

Matricula: a partir del 09 de ene.

Coste: 6 € - Ref: T-11

TÉCNICA REICLADO

BOLSOS REICLADOS CON

VAQUEROS Y ABALORIOS

CONO SUR - Ref: S-08

Días: L y X del 10 al 31 de ene.

LOMO BLANCO - Ref: L-21

Días: M y J del 11 al 30 de ene.

Horario: de 19:00 a 20:45h

Matricula: a partir del 11 de dic.

Coste: 3 €

PINTURA AL ÓLEO CON ESPÁTULA

GUANARTEME

Días: M y J del 12 de diciembre al 25 de ene.

Horario: de 19:15 a 20:45h

Matricula: a partir del 04 de diciembre

Coste: 3 € - Ref: G-33

TÉCNICA TRAPILLO

ZAPATILLAS Y ALFOMBRA DE TRAPILLO

CIUDAD ALTA

Días: 23, 25 y 30 de ene.

Horario: de 16:00 a 20:00h

Matricula: a partir del 10 de ene.

Coste: 3 € - Ref: C-18

TÉCNICA PATCHWORK

MANTA BEBÉ (Quilt)

CIUDAD ALTA

Días: 22, 24, 29 y 31 de ene.

Horario: de 17:00 a 20:00h

Matricula: a partir del 10 de ene.

Coste: 3 € - Ref: C-16

TUNEAR CAZADORA Y CHAQUETA VAQUERA

CIUDAD ALTA

Días: 15 y 17 de ene.

Horario: de 16:00 a 20:00h

Matricula: a partir del 08 de ene.

Coste: 3 € - Ref: C-14





COCINAS DEL MUNDO

COCINA DE NAVIDAD

Aperitivo y hojaldre de salmón
CONO SUR
Día: 11 de dic.
Horario: de 17.00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 20 de nov.
Coste: 3 € - Ref: S-06

Solomillo Wellington y pastel de salmón
Impartido por: Gustavo Hawach
GUANARTEME
Día: 12 de dic.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 04 de dic.
Coste: 5 € - Ref: G-35

Postre navideño
CONO SUR
Día: 13 de dic.
Horario: de 17.00 a 18:30h
Matrícula: a partir del 20 de nov.
Coste: 3 € - Ref: S-07

Menú navideño
LOMO BLANCO
Día: 14 de dic.
Horario: de 17:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 04 de dic.
Coste: 6 briks de leche
Ref: L-18

Roscón de Reyes de crema (España) y galette des Rois (Francia)
Impartido por: Gustavo Hawach
GUANARTEME
Día: 14 de dic.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 04 de dic.
Coste: 5 € - Ref: G-37

Menú navideño vegano
LOMO BLANCO
Día: 11 de dic.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 28 de nov.
Coste: 6 briks de leche
Ref: L-15

COCINA FUSIÓN

LIBANO/MARRUECOS
Maifuf mahshi y ensalada de zanahorias
Impartido por: Amal Zbida
GUANARTEME
Día: 15 de dic.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 04 de dic.
Coste: 3 € - Ref: G-45

LIBANO/MARRUECOS
Janvier lahm bi ajeen y dulce de coco
Impartido por: Amal Zbida
GUANARTEME
Día: 18 de ene.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 08 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-47

LIBANO/TURQUÍA
Kibbe y simit (pan) de coco
Impartido por: Amal Zbida
GUANARTEME
Día: 23 de ene.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 15 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-48

COCINA GRIEGA

Ruffle milk pie (tarta de pasta filo) y melizanosalata (ensalada de berenjenas asadas)
Impartido por: Amal Zbida
GUANARTEME
Día: 20 de dic.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 3 € - Ref: G-46

COCINA JAPONESA

Sushi-mesh (arroz japonés) y Makis (rollos de sushi)
Impartido por: Gustavo Hawach
GUANARTEME
Día: 15 de ene.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 09 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-39

COCINA PAKISTANÍ

Mahshi (calabacines rellenos) y Culab jamun (postre)
Impartido por: Gustavo Hawach
GUANARTEME
Día: 25 de ene.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 15 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-41

COCINA MEXICANA (Platos variados)

LOMO BLANCO
Días: 5,12,14,19 de dic.
Horario: de 15:30 a 16:45h
Matrícula: a partir del 27 de nov.
Coste: 6 briks de leche - Ref: L-14

LOMO BLANCO
Días: M y J del 11 al 30 de ene.
Horario: de 15:30 a 16:45h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 3 € - Ref: L-22

COCINA HINDÚ

Malai kafta (papas rellenas con frutos secos)
Impartido por: Rakhee jethwani
GUANARTEME
Día: 13 de dic.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 04 de dic.
Coste: 3 € - Ref: G-36

Dulce hindú
Impartido por: Rakhee jethwani
GUANARTEME
Día: 19 de dic.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 3 € - Ref: G-38

Thai curry con arroz
Impartido por: Rakhee jethwani
GUANARTEME
Día: 16 de ene.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 09 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-40

Aloo tikki (relleno con verduras)
Impartido por: Rakhee jethwani
GUANARTEME
Día: 31 de ene.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 22 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-42

NUEVAS TECNOLOGÍAS

INTRODUCCIÓN A INTERNET
GUANARTEME
Días: del 11 al 15 de dic.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 04 de dic.
Coste: 3 € - Ref: G-27

CREACIÓN AUDIOVISUAL LA ISLETA
Días: 13 y 20 de dic. y 9,16,23 y 30 de ene.
Horario: de 17:30 a 20:30
Matrícula: a partir del 20 de nov.
Coste: 6 € - Ref: L-08

INFORMÁTICA BÁSICA
GUANARTEME
Días: del 22 al 25 de ene.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 15 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-28





UNIVERSIDAD POPULAR

JUAN RODRÍGUEZ DORESTE

infoup

Actividades Socioculturales

DICIEMBRE 2017-ENERO 2018

APRENDER A MONTAR EN BICI

GUANARTEME

Días: 19, 20, 21 y 22 de dic.
Horario: de 16:30 a 18:30h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 3 € - Ref: G-29

GUANARTEME

Días: 23, 24, 25 y 26 de ene.
Horario: de 16:30 a 18:30h
Matrícula: a partir del 15 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-30

DEJA QUE LA FELICIDAD TE ENCUENTRE. Actitud ante la vida diaria y laboral

GUANARTEME

Días: M del 16 de ene. hasta el 6 de mar.
Horario: de 18:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 08 de ene.
Coste: 6 € - Ref: G-51

DANZA ORIENTAL BOLLYWOOD (India)

TAMARACEITE

Días: L y X del 22 de ene. al 4 de abril
Horario: 18:30 a 20:00h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 9 € - Ref: T-07

KIN JO Presentación práctica

Impartido por: Óliver Suárez

GUANARTEME

Día: 20 de dic.
Horario: de 17:30 a 19:00h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Requiere inscripción - Ref: G-43

Impartido por: Óliver Suárez

GUANARTEME

Día: 24 de ene.
Horario: de 17:30 a 19:00h
Matrícula: a partir del 15 de ene.
Requiere inscripción - Ref: G-44

EDUCACIÓN PARA LA PAZ Descubre tu fuerza interior y capacidad de elección

Impartido por: Voluntarios de la fundación

Prem Rawat
LOMO BLANCO

Días: L del 22 de ene. al 19 de mar.
Horario: de 17:00 a 18:30h
Matrícula: a partir del 15 de ene.
Entrada libre - Ref: L-25

ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN ANTIESTRÉS

Gimnasia para la salud

CIUDAD ALTA

Días: 16, 18, 23 y 25 de ene.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 08 de ene.
Coste: 3 € - Ref: C-15

SEPARACIÓN Y DUELO Adaptándonos a una nueva realidad

CIUDAD ALTA

Días: 12 y 14 de dic.
Horario: de 17:30 a 20:30h
Matrícula: a partir del 27 de nov.
Coste: 3 € - Ref: C-12

COMO SER FELIZ A PESAR DE LOS AGOBIOS

CONO SUR

Días: 15, 22 y 29 de ene.
Horario: de 17:00 a 18:00h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 2 Kg de alimentos / Ref: C-11

INICIACIÓN KUNDALINI (Yoga)

TAMARACEITE

Días: M y J del 23 de ene. al 5 abril
Horario: 10:00 a 11:30h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 9 € - Ref: T-08

MÉTODO HIPOPRESIVO Charla/Taller introducción

Prevención de hernias y recuperación suelo pélvico

Impartido por: Lucía Muñoz

GUANARTEME

Día: 15 de ene.
Horario: de 17:30 a 19:00h
Matrícula: a partir del 08 de ene.
Requiere inscripción - Ref: G-50

INICIACIÓN A LAS SEVILLANAS

GUANARTEME

Impartido por: Charo Gallardo

Días: M y J del 16 de enero al 5 de abril
Horario: 10:30 a 11:30h
Matrícula: a partir del 8 de enero
Requiere inscripción - Ref: G-52





IMPROVISACIÓN TEATRAL

LA ISLETA

Días: L del 15 de ene. al 23 de abril
Horario: de 17:30 a 19:30h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 9 € - Ref: I-06

CLUB DE LECTURA

GUANARTEME

Días: X a partir del 17 de ene.
Horario: de 18:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 08 de ene.
Requiere inscripción - Ref: G-49

INICIACIÓN AL PROTOCOLO EN LA MESA

Montaje, presentación, cubiertos y protocolo
LOMO BLANCO
Día: 12 de dic.
Horario: de 17:00 a 19:30h
Matrícula: a partir del 29 de nov.
Coste: 6 briks de leche - Ref: L-16

INICIACIÓN A LA COCTELERÍA

LOMO BLANCO

Día: 13 de dic.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 29 de nov.
Coste: 6 briks de leche - Ref: L-17

HUERTOS PLANTAS MEDICINALES EN TU HOGAR

TAMARACEITE

Días: L y X del 22 de ene. al 7 de febr.
Horario: 10:00 a 11:30h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 6 € - Ref: T-09

TAMARACEITE

Días: L y J del 29 de ene. al 8 de febr.
Horario: 17:00 a 19:30h
Matrícula: a partir del 09 de ene.
Coste: 6 € - Ref: T-10

MANIPULADOR DE ALIMENTOS

GUANARTEME

Días: 4 y 5 de dic.
Horario: de 10:00 a 13:00h
Matrícula: a partir del 27 de nov.
Coste: 3 € - Ref: G-34

TAMARACEITE

Días: 12 y 14 de dic.
Horario: 17:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 27 de nov.
Coste: 3€ + material temario
Ref: T-13

LOMO BLANCO

Día: 15 de ene.
Horario: de 09:00 a 14:00h
Matrícula: a partir del 18 de dic.
Coste: 3€ + material temario -
Ref: L-23

NAVIDAD SOLIDARIA. Campaña recogida material escolar

TAMARACEITE

Días: L a J del 27 de nov. al 19 de dic.
Horario: Habitual del centro

GUANARTEME

Días: del 4 al 21 de dic.
Horario: Habitual del centro

GUANARTEME

Días: 25 y 26 de ene.
Horario: de 10:00 a 13:00h
Matrícula: a partir del 16 de ene.
Coste: 3 € - Ref: G-31

CIUDAD ALTA

Día: 30 de ene.
Horario: de 15:00 a 21:00h
Matrícula: a partir del 15 de ene.
Coste: 3€ + material temario -
Ref: C-19

ENCUENTRO SOLIDARIO ENTREGA DE ALIMENTOS

Actuación del taller de teatro "Cortos navideños"
Colabora voluntariado y profesorado del centro
LOMO BLANCO
Días: 21 de diciembre
Horario: de 18:00 a 20:30h
Coste: 1 kilo alim. no perec.

CAMPAÑA RECOGIDA DE ALIMENTOS

Destinatario Banco de Alimentos
CIUDAD ALTA
Días: Del 1 al 15 de diciembre
Horario: Habitual del centro

RASTRILLO SOLIDARIO

Intercambio de objetos elaborados en el centro por alimentos que serán donados a Cáritas Organizado por voluntariado del centro
LOMO BLANCO
Días: del 4 al 20 de diciembre
Horario: Habitual del centro

BAILE CANARIO

LA ISLETA

Días: X del 17 de enero al 25 de abril
Horario: de 18:00 a 20:00
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 9 € - Ref: I-07

POLVORONES TRADICIONALES

LOMO BLANCO

Días: 18 de dic.
Horario: de 17:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 11 de dic.
Coste: 6 briks de leche - Ref: L-19

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

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

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

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

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

CENTRO CIUDAD ALTA

C/ Urbanización Cinco Continentes s/n.

Tlf.: **928 424 670**

Horario: de lunes a jueves de 15:30 a 20:30 h.

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

COORDINACIÓN TÉCNICA

C/ León y Castillo, 322, 5º planta

Tlf.: **928 446 015**

educacion.up@laspalmasgc.es



**Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria**



www.laspalmasgc.es

 @UPLasPalmasGC

Si quieres recibir información de todas las actividades manda un correo a educacion.up@laspalmasgc.es