
UNIVERSIDAD POPULAR

JUAN RODRÍGUEZ DORESTE

*info*up



@UPLasPalmasGC

Actividades Socioculturales

Octubre/Noviembre 2016





MANUALIDADES VARIAS

MUÑEQUITA DE TELA

CIUDAD ALTA
Días: 24 y 26 de oct.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 302

ENCUADERNACIÓN DE CARPETAS, AGENDAS Y LIBROS

LA ISLETA
Días: 24 y 26 de oct.
Horario: de 17:30 a 19:30h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 601

BROCHES MINI DOLL

Impartido por: Carmen Jérez Santana
CONO SUR
Día: 15 de nov.
Horario: de 09:30 a 12:00h
Matrícula: a partir del 03 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 205

ENCUADERNACIÓN JAPONESA

CIUDAD ALTA
Días: 7 y 9 de nov.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 306

BOLSO DE TELA

CIUDAD ALTA
Días: 14 y 16 de nov.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 02 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 307

TÉCNICA GOMA EVA

FOFUCHA PORTAROLLO

CIUDAD ALTA
Días: 24 y 26 de oct.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 301

GORJUS

CIUDAD ALTA
Días: 14, 16 y 21 de nov.
Horario: de 17:00 a 20:20h
Matrícula: a partir del 02 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 308

MUÑECA DE GOMA EVA

CONO SUR
CENTRO CÍVICO DE JINÁMAR
Días: 15, 17, 22 y 24 de nov.
Horario: de 09:30 a 11:30h
Matrícula: en el Centro Cívico de Jinámar el día 08 de nov. (de 10h a 12h)
Coste: 3 € - Ref: 208

DECORACIÓN DE CAMISETAS

LA ISLETA
Días: 7 y 9 de nov.
Horario: de 17:30 a 19:30h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 602

DECOUPAGE EN TELAS

Camisetas, cojín, zapatillas, etc
CIUDAD ALTA
Días: 28 y 30 de nov.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 17 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 310

TÉCNICA PATCHWORK

COJÍN COLCHA

CIUDAD ALTA
Días: 2, 7 y 9 de nov.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 24 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 304

BOLSO CON BOQUILLA Y APLICACIÓN

LA ISLETA
Días: 15, 17 y 22 de nov.
Horario: de 17:30 a 19:30h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 605

CLUTCH CON SALVAMANTEL

BOLSO DE MANO

CIUDAD ALTA
Día: 31 de oct.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 20 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 303

RESTAURACIÓN DE MUEBLES

PEQUEÑOS OBJETOS

Impartido por: María Ventura Castellano
CONO SUR
Días: 7, 9, 14, 16 y 21 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 20 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 203

INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DE LA ACUARELA

GUANARTEME
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 9 €
Días: M y J del 25 de oct. al 15 de dic.
TURNO 1. de 16:00 a 18:00h
Ref: 720
TURNO 2. de 18:30 a 20:30h
Ref: 721

TÉCNICA RECICLADO

RECICLADO DE VAQUEROS

ARENALES
Días: L y X del 24 de oct. al 7 de nov.
Horario: de 16:30 a 18:30h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 401

BISUTERÍA CON MATERIAL DE RECICLAJE

ARENALES
Días: L y X del 21 de nov. al 5 de dic.
Horario: de 16:30 a 18:30h
Matrícula: a partir del 08 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 403

TÉCNICA TRAPILLO

ZAPATILLAS

CIUDAD ALTA
Día: 2 de nov.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 24 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 305

CREA BUFANDA SIN AGUJA

CIUDAD ALTA
Día: 23 de nov.
Horario: de 16:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 14 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 309

COCINAS DEL MUNDO

COCINA INDÚ

LOMO BLANCO
Día: 25 de oct.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 502

COCINA GRIEGA

LOMO BLANCO
Día: 9 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 24 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 506

COCINA MARROQUI

Pastela de pollo
Impartido por: Amal Zbida
GUANARTEME
Día: 10 de nov.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 02 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 714

COCINA TURCA

Dolma de coles rellenas de carne y arroz y Sekerpare con avellanas y pistacho (postre)
Impartido por: Gustavo Hawach
GUANARTEME
Día: 3 de nov.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 718

COCINA PERUANA

LOMO BLANCO
Día: 26 de oct.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 11 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 503

COCINA THAIANDESA

LOMO BLANCO
Día: 8 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 24 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 505

COCINA PERUANA

Pastel de papa arequipeño y Lomo saltado
Impartido por: Gustavo Hawach
GUANARTEME
Día: 25 de oct.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 17 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 717

COCINA DE ARROCES

Arroz Iraní con frutos secos y Arroz Asiático
Impartido por: Gustavo Hawach
GUANARTEME
Día: 17 de nov.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 08 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 719

COCINA JAPONESA

LOMO BLANCO
Día: 27 de oct.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 12 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 504

COCINA LIBANESA

Falafel de garbanzos y falafel de lentejas
Impartido por: Amal Zbida
GUANARTEME
Día: 27 de oct.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 17 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 713

COCINA MARROQUI

Tajine de carne y verduras
Impartido por: Amal Zbida
GUANARTEME
Día: 16 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 08 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 715

CLUB DE LECTURA

GUANARTEME
Días: todos los lunes desde el 7 de nov.
Horario: de 18:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 02 de nov.
Requiere inscripción - Ref: 716

ARTE Y COMPROMISO SOCIAL

LA VIOLENCIA DE GÉNERO A TRAVÉS DE LAS PRÁCTICAS ARTÍSTICAS

Impartido por: Asoc. Mujeres Solidaridad y Coop.
LOMO BLANCO
Día: 9 de nov.
Horario: de 16:30 a 17:30h
Matrícula: a partir del 24 de oct.
Entrada libre - Ref: 507

COCINA VEGETARIANA

TABULÉ DE LENTEJAS Y ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN Y PARMESANO

Impartido por: Aida Ventura Castellano
CONO SUR
Día: 24 de oct.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 17 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 201

HAMBURGUESA DE AVENA - DIETA VEGANA

Impartido por: Malena Carratala
GUANARTEME
Día: 18 de nov.
Horario: de 10:00 a 13:00h
Matrícula: a partir del 08 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 707

BROWNIE - DIETA VEGANA

Impartido por: Malena Carratala
GUANARTEME
Día: 26 de oct.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 702

ENSALADA TEMPLADA Y CORONO DE HOJALDRE

Impartido por: Aida Ventura Castellano
CONO SUR
Día: 21 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 10 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 206

NUEVAS TECNOLOGÍAS

BUSQUEDA DE EMPLEO POR INTERNET

GUANARTEME
Días: 25, 26 y 27 de oct.
Horario: de 10:30 a 12:30h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 703

INICIACIÓN AL USO DE: SMARTPHONE, TABLETS Y REDES SOCIALES

GUANARTEME
Horario: de 18:30 a 21:00h
Gratuito - Requiere inscripción
TURNO 1 / Días: 18, 20, 25 y 27 de oct.
Matrícula: a partir del 13 de oct. / Ref: 723
TURNO 2 / Días: 17, 22, 24 y 29 de nov.
Matrícula: a partir del 8 de nov. / Ref: 724

INFORMÁTICA CON PORTÁTIL (Nivel básico)

TAMARACEITE
Días: L y X del 31 de oct. al 23 de nov.
Horario: de 19:00 a 21:00h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 804

TRAMITES POR INTERNET

GUANARTEME
Días: 28, 29 y 30 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 21 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 709

RUTAS CULTURALES

RUTA CULTURAL A MOGÁN

Arguineguín-Pueblo Mogán-Puerto Mogán
GUANARTEME
Día: 18 de nov.
Horario: de 9:00 a 16:00h
Matrícula: a partir del 08 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 722

VISITA CULTURAL Y MEDIOAMBIENTAL A OSORIO

LA ISLETA
Día: 14 de nov.
Horario: de 9:30 a 14:30h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 603

REPOSTERÍA

CREMAS Y FLANES

LOMO BLANCO
Día: 24 de oct.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 17 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 501

PASTAS DE TÉ

LOMO BLANCO
Día: 17 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 510





EMPLEABILIDAD
Y SOLIDARIDAD

MANIPULADOR DE ALIMENTOS

LOMO BLANCO
Día: 26 de oct.
Horario: de 15:00 a 21:00h
Matrícula: a partir del 17 de oct.
Coste: 3€ + material temario
Ref: 500

CONO SUR
CENTRO CÍVICO DE JINÁMAR
Día: 17 de nov.
Horario: de 09:00 a 15:00h
en el Centro Cívico de Jinámar
el día 08 de nov. (de 10h a 12h)
Coste: 3€ + material temario
Ref: 209

ARENALES
Día: 27 de oct.
Horario: de 9:00 a 15:00h
Matrícula: a partir del 13 de oct.
Coste: 3€ + material temario
Ref: 404

ARENALES
Día: 21 de nov.
Horario: de 9:00 a 15:00h
Matrícula: a partir del 08 de nov.
Coste: 3€ + material temario
Ref: 405

TAMARACEITE
Días: 8 y 10 de nov.
Horario: de 16:30 a 19:30h
Matrícula: a partir del 26 de oct.
Coste: 3€ + material temario
Ref: 802

LOMO BLANCO
Día: 23 de nov.
Horario: de 15:00 a 21:00h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3€ + material temario
Ref: 511

TAMARACEITE
Días: 14 y 16 de nov.
Horario: de 10:00 a 13:00h
Matrícula: a partir del 26 de oct.
Coste: 3€ + material temario
Ref: 801

HUERTOS

HUERTO URBANOS
GUANARTEME
Días: M y J desde el 25 de oct.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Matrícula: a partir del 19 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 704

ECO HUERTO
Mesas de plantación
CONO SUR
Días: dos miércoles al mes del 15
de nov. al 19 de abril
Horario: de 18:30 a 20:30h
Matrícula: a partir del 24 de oct.
Coste: 6 € - Ref: 207

SALUD Y MUJER

**INFECCIÓN DE URINA-CISTITIS
Y CANDIDIASIS**
Impartido por: Maribel Armas
GUANARTEME
Día: 16 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 08 de nov.
Requiere inscripción - Ref: 710

**REGENERACIÓN DEL SISTEMA
VAGINAL**
Impartido por: Maribel Armas
GUANARTEME
Día: 23 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 15 de nov.
Requiere inscripción - Ref: 711

OSTEOPOROSIS - SUELO PÉLVICO
Impartido por: Maribel Armas
GUANARTEME
Día: 30 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 22 de nov.
Requiere inscripción - Ref: 712

APRENDER A MONTAR EN BICI

APRENDER A MONTAR EN BICI
GUANARTEME
Días: 25, 26, 27 y 28 de oct.
Horario: de 16:30 a 18:30h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 700

APRENDER A MONTAR EN BICI
GUANARTEME
Días: 15, 16, 17 y 18 de nov.
Horario: de 16:30 a 18:30h
Matrícula: a partir del 07 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 705

AUTOMAQUILLAJE

ARENALES
Días: 2, 7, 9, 14 y 16 de nov.
Horario: de 10:30 a 12:30h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 402

ZUMBA

TAMARACEITE
Días: L y X del 24 de oct. al 15 de
Febrero
Horario: de 18:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 18 de oct.
Coste: 9 € - Ref: 803

INICIACIÓN A LAS SEVILLANAS

Impartido por: Encarna Carrero Maresco
CONO SUR
Horario: de 19:00 a 20:30h
Coste: 3 €
TURNO 1 / Días: 17, 19, 21, 23 y
28 de oct.
Matrícula: a partir del 10 de oct.
Ref: 202
TURNO 2 / Días: 14, 16, 21 23 y
28 de nov.
Matrícula: a partir del 02 de nov.
Ref: 204

YOGA Y RELAJACIÓN

YOGA Y RELAJACIÓN (Iniciación)
LA ISLETA
Días: L y X del 7 al 30 de nov.
Horario: de 17:30 a 19:30h
Matrícula: a partir del 20 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 604

TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

EL PAYASO TERAPÉUTICO
LOMO BLANCO
Días: 14 y 16 de nov.
Horario: de 17:00 a 20:00h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 508

ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA

GUANARTEME
Días: 14, 15, 16 y 17 de nov.
Horario: de 17:30 a 19:30h
Matrícula: a partir del 07 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 706

COCINA PARA EMANCIPADOS

**ELABORACIÓN DE POTAJES,
PAELLAS, ETC...**
LOMO BLANCO
Día: 15 de nov.
Horario: de 17:00 a 19:00h
Matrícula: a partir del 25 de oct.
Coste: 3 € - Ref: 509

COCINA CANARIA

RANCHO CANARIO
Impartido por: Pedro Ortega
GUANARTEME
Día: 25 de nov.
Horario: de 10:00 a 13:00h
Matrícula: a partir del 15 de nov.
Coste: 3 € - Ref: 708

LOS FINAOS

GUANARTEME
Día: 28 de oct.
Horario: de 10:00 a 12:00h
Entrada libre - Ref: 701

SALUD, CUIDADO Y
DESARROLLO PERSONAL

TRADICIONES
CANARIAS

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



aniversario

Universidad Popular
Juan Rodríguez Doreste



Ayuntamiento
de Las Palmas
de Gran Canaria



**TODA UNA
CIUDAD**
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

www.laspalmasgc.es |  @UPLasPalmasGC

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;
viernes de 9:00 a 13:00 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,
martes, jueves y viernes de 9:00 a 13:00 h.
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

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

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

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

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

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

COORDINACIÓN TÉCNICA

C/ León y Castillo, 322, 5º planta
Tlf.: 928 446 015
educacion.up@laspalmasgc.es