



Madrid, 12 de marzo de 2014

Estimad@ amig@:

En virtud del acuerdo de colaboración con las entidades colaboradoras enviamos las siguientes **actividades gratuitas** para todos los miembros de dichas entidades y sus familiares.

Condiciones: Inscripción únicamente a través de obrasocial@updea.org indicando nombre y apellidos, móvil y taller elegido (poner 1º y 2º preferencia). Se responderá en un plazo de 48h máximo. No haber participado en ninguno del mes de Septiembre. Las plazas son limitadas y se adjudicarán por riguroso orden de llegada.

Un cordial saludo
Fundación UPDEA

TALLERES GRATUITOS

- | | |
|--|------------------------------------|
| • Escultura y Pintura románicas. | <i>M / 12.00h. Inicio: 8 Abril</i> |
| • Arte S. XX: Picaso y Dalí. | <i>J / 12.00. Inicio: 3 Abril</i> |
| • Roma: Arte para un imperio. | <i>J / 12.00 Inicio: 27 Marzo</i> |
| • Orientalismo: Visión europea sobre oriente. | <i>M / 18.45. Inicio: 1 Abril</i> |
| • Grandes maestros del S. XX. | <i>M / 16.45. Inicio: 1 Abril</i> |
| • Pintura barroca. Genios en la corte española. | <i>J / 18.45. Inicio: 3 Abril</i> |
| • Coleccionismo real en España. | <i>X / 12.00 Inicio: 2 Abril</i> |
| • Europa: Del Bienestar a la Crisis económica. | <i>L / 16.45. Inicio: 31 Marzo</i> |
| • Visitas por Madrid: Palacios y Parques. | <i>M / 12.00 Inicio: 1 Abril</i> |
| • Exposiciones temporales en la primavera madrileña. | <i>X / 12.00. Inicio: 2 Abril</i> |
| <hr/> | |
| • Narrativa. El relato policial. | <i>J / 12.00. Inicio: 27 Marzo</i> |
| • Cine y literatura: Manuel Puig. | <i>X / 18.45. Inicio: 31 Marzo</i> |
| • Taller de Poesía: "Hijos de la Ira" D. Alonso. | <i>L / 18.45. Inicio: 31 Marzo</i> |
| <hr/> | |
| • Grandes actrices del cine europeo y americano. | <i>X / 16.45 Inicio: 2 Abril</i> |
| <hr/> | |
| • Técnicas de memoria. | <i>J / 10.00. Inicio: 3 Abril</i> |
| • Aumenta tu autoestima y ¡sientete mejor! | <i>J / 18.45 Inicio: 3 Abril</i> |
| • Logra tus propósitos, Comunícate eficazmente. | <i>J / 16.45. Inicio: 3 Abril</i> |
| <hr/> | |
| • Idiomas. Consultar fechas y horarios | |
| <hr/> | |
| • Redes sociales y multimedia. | <i>L / 10.00 Inicio: 31 Marzo</i> |
| • La Nube y Redes Sociales. | <i>V / 12.00. Inicio: 28 Marzo</i> |
| • Fotografía de paisaje y nocturna. | <i>V / 10.00. Inicio: 28 Marzo</i> |
| • Fotografía e introducción al diseño gráfico. | <i>V / 12.00. Inicio: 28 Marzo</i> |

TALLERES CORTOS INFORMÁTICA

- Introducción Tablets y Smartphones
- Facebook

Aunque se indica el coste de cada actividad, para los miembros y familiares de entidades colaboradoras, todas las actividades arriba mencionadas, son gratuitas.

A continuación, se detallan los programas de los cursos.

ARTE/HISTORIA

Coleccionismo Real en España

Miércoles / 12.00 h

2, 9 y 23 Abril / 50 €

Con el taller pretendemos acercarnos al mecenazgo real a través del conocimiento de las Colecciones Nacionales de pintura, escultura y artes decorativas, así como de los lugares para las que fueron adquiridos/creados.

1.- Carlos V y Felipe II: Colecciones de pintura italiana y flamenca, Tiziano y el Bosco. **2.-** Felipe V e Isabel de Farnesio: La colección de Cristina de Suecia para la decoración de La Granja. **3.-** Bárbara de Braganza e Isabel de Braganza: Cultura en la corte y la fundación del Museo del Prado. **4.-** Visita al Museo del Prado, para conocer las piezas obrantes en las Colecciones Reales.

Curiosidades sobre grandes obras del arte universal

Martes / 18.45 h

22, 29 Abril y 6 Mayo / 50 €

Se pretende dar una idea general acerca de grandes obras de arte, sobre las que normalmente se habla pero no conocemos el cómo ni el porqué de sus valores. El objetivo es el conocimiento más cercano de grandes obras de la historia del Arte.

1.- Arquitectura: La construcción de las grandes pirámides. El panteón de Agripa. La torre Eiffel. Construcción de Machu Pichu. **2.-** Pintura. El nacimiento de Venus. La Capilla Sixtina. Las Meninas. La Mona Lisa. **3.-** Escultura. El David de Miguel Ángel. El Laoconte. El Discóbolo de Miró. Apolo y Dafne.

El Románico: Pórtico de la Gloria y S. Clemente de Tahull

Martes / 12.00 h

Inicio: 8 Abr - 13 Mayo / 70 €

1.- Monasterios de la Península Ibérica. **2.-** La escultura en el Románico. **3.-** El Pórtico de la Gloria. **4.-** Capiteles decorados: Catedral de Gerona y Sto. Domingo de Silos. **5.-** Pintura Románica: Iglesias del valle del Boí.

Arte del siglo XX: Picasso y Dalí

Jueves / 12.00 h

Inicio: 3 Abril - 22 Mayo / 85 €

1.- De Zuloaga a Picasso. **2.-** Escultura contemporánea en España. **3.-** Dalí en el Reina Sofía. **4.-** Picasso: El Guernica. **5.-** Inicios de la abstracción en España.

Roma: arte para un imperio

Jueves / 12.00 h

Inicio: 27 Marzo - 8 Mayo / 70 €

Recorreremos el origen de las formas romanas y las grandes realizaciones de su tiempo.

1.- Muestra de escultura, pintura y arquitectura etruscas. Necrópolis como reflejo del cotidiano. **2.-** Cultura Romana. Historia de Roma, evolución y etapas de las artes. **3.-** Escultura, entre el mito y el realismo. **4.-** Estilos y evolución de la pintura. El arte del mosaico. **5.-** Características, tipologías y logros de la Arquitectura romana.

Grandes maestros del siglo XX

Martes / 16.45 h

Inicio: 1 Abril - 13 Mayo / 85 €

Un repaso a algunas de las figuras del arte que cambiarían el modo de comprender la creación artística contemporánea.

1.- Peter Behrens. Origen de la arquitectura y el diseño racionalistas. **2.-** Raymond Loewy. Consumo y Arte para las masas. Del Empire State Building al Cadillac. **3.-** La nueva plástica: La abstracción pictórica de Piet Mondrian, Wassily Kandinski y Malevich. **4.-** Le Corbusier. Tu casa se diseñó en 1930. Una arquitectura modular para el presente. **5.-** Andy Warhol. La estética popular llevada al terreno del arte. **6.-** Pablo Picasso. Un artista para el siglo XX.

Pintura Barroca: genios en la Corte Española

Jueves / 18.45 h

Inicio: 3 Abril - 22 Mayo / 85 €

1.- Pintura Barroca en España. Inicios: Maino, Herrera el Viejo. Tenebristas Ribalta, José Ribera, Francisco de Zurbarán, Murillo. 2.- Velázquez. Etapa sevillana, pintor de corte, primer viaje a Italia, pinturas del buen retiro, retratos, segundo viaje a Italia. 3.- Pintores de Corte. Francisco Rizzi, Claudio Coello, Herrera el Mozo. 4.- Visita a San Antonio de los Alemanes. 5.- Visita al Museo del Prado.

Europa: del bienestar a la crisis económica

Lunes / 16.45 h

Inicio: 31 Marzo - 12 Mayo / 85 €

1.- Conferencias de paz. Lecciones aprendidas para construir un mundo mejor. Formación de los bloques de poder. 2.- La Guerra fría. 3.- Crecimiento de la economía capitalista. La "edad de oro" de las economías occidentales. 4.- La Comunidad Europea. 5.- El bloque comunista. La evolución de los estados socialistas. Perestroika y desintegración de la URSS. 6.- Los años 80 y 90: desequilibrios socioeconómicos. El camino hacia el s. XXI.

VISITAS GUIADAS

Visitas por Madrid: Palacios y Parques

Martes / 12.00 h

Inicio: 1 Abril - 20 Mayo / 95 €

Recorreremos espacios de la vida madrileña que permanecen ocultos al público o que ofrecen restricciones a su visita. En otros casos, simplemente se dejarán descubrir, eclipsados por la atracción de otros espacios monumentales que atraen miradas y paseos en la ciudad. Descubriremos su historia y significación en un agradable paseo o visita.

• Biblioteca Histórica UCM. • Ruta de Calle: Madrid de los Borbones. • San Antonio de la Florida y el Parque del Oeste. • Palacio de Fernán Núñez. • Parque del Capricho. • Madrid Río y parque lineal del Manzanares. • Ateneo Madrileño y entorno del Barrio de las Letras.

Exposiciones Temporales en la primavera madrileña

Miércoles / 12.00 h

Inicio: 2 Abril - 21 Mayo / 95 €

Visitaremos las exposiciones más importantes de este momento al mismo tiempo que visitaremos y descubriremos nuevos espacios para la exhibición artística.

1.- Picasso Fundación MAPFRE. 2.- Fundación Juan March. Josef Albers. La Bauhaus. 3.- Matadero de Madrid. 4.- Edgar Degas en la Fundación Canal. 5.- Museo de Artes y Tradiciones Populares. 6.- Tabacalera, Espacio Promoción del Arte. 7.- Exposición por determinar. Cierre y Fin de curso.

ESCRITURA CREATIVA

Narrativa: el relato policial

Jueves / 12.00 h

Inicio: 27 Marzo - 8 Mayo / 70 €

• Relato policiaco. Relato Negro. El Crimen. La Persecución. Ambientación temporal. • Los espacios. La figura del detective. La víctima. Tratamiento de los personajes. • Estructura del relato. El tiempo. Los diálogos. Importancia del lenguaje. • Propuesta de Lecturas: Novelas de M. Vazquez Montalban.

Cine y Literatura: Manuel Puig

Miércoles / 18.45 h

Inicio: 2 Abril - 14 Mayo / 85 €

1.- Características políticas en Argentina en la segunda mitad del siglo XX. Movimientos culturales: La arquitectura. La pintura pop. La literatura. El nacimiento de la novela Moderna. 2.- Introducción a la vida y obra de Manuel Puig. Características de sus novelas. 3.- Primera etapa: "Boquitas pintadas". La madurez: "EL beso de la mujer araña". 4.- Proyección de: "Boquitas Pintadas" "El beso de la mujer araña" y debate cine-literatura: Estudio comparativo Novela-Film. Diferencias. Los personajes. Qué nuevos conocimientos te ha aportado la película.

Taller de Poesía: "Hijos de la Ira" D. Alonso

Lunes / 18.45 h

Inicio: 31 Marzo - 5 Mayo / 70 €

1.- Los Homenajes del libro. La esperanza. La poesía como salvación. El lenguaje poético y la experiencia. 2.- Palabras claves de "Hijos de la ira". El vocabulario de D. Alonso. 3.- Yo. Nosotros. Dios. La poesía y la filosofía. La poesía y las grandes preguntas. 4.- Técnicas literarias específicas de "Hijos de la ira".

DESARROLLO ARTÍSTICO

Grandes actrices del cine europeo y americano

Miércoles / 16.45 h

2, 9 y 23 Abril / 50€

La historia del cine la construyen un conjunto de gentes variado en relaciones, con frecuencia, muy complejas, pero son los actores y las actrices los que quedan en nuestra memoria. Este curso intensivo es una introducción para intentar saber por qué nos gusta tanto esa actriz, ese personaje, esa película.

1.- Observación de su trabajo interpretativo y cómo han creado el perfil y carácter de sus personajes. 2.- Actrices y personajes más memorables, comentando sus intervenciones en las películas más importantes.

DESARROLLO PERSONAL

Técnicas de memoria

Jueves / 10.00 h

3, 10 y 24 Abril / 50€

El curso pretende potenciar la autonomía personal y mejorar la calidad de vida. Entrenar la mente para permanecer atentos ante las situaciones de la vida cotidiana. Aportar estrategias para mantener activo el cerebro.

• Recuerdo de nombres y números. Los recados. • Emociones y memoria. La respiración. • Técnicas de memoria: categorización, asociación, visualización. • Hábitos de vida saludables y memoria. • Orientación espacial. Recuerdo de textos. • Ejercicios de cálculo. Pasatiempos.

Aumenta tu autoestima y ¡sientete mejor!

Jueves / 18.45 h

3, 10 y 24 Abril / 50€

Aprende a desarrollar una sana y mejor Autoestima. Permite que la culpabilidad no forme parte de tu vida y que las críticas sirvan para aprender y no sean un obstáculo para tu desarrollo personal. Aprende a premiarte y dile adiós a la tristeza.

1.- ¿Qué es la Autoestima? Cuáles son mis puntos fuertes y mis puntos débiles (test de Autoestima). 2.- Tipos de Autoestima y con cual me identifico. Como influye nuestra autoestima en la relación con los demás. 3.- Factores que facilitan una sana Autoestima. 4.- Técnicas herramientas para desarrollar una sana Autoestima. 5.- La relación con uno mismo. Emociones y motivación.

Logra tus propósitos, comunícate eficazmente

Jueves / 16.45 h

Inicio: 3 Abril - 22 Mayo / 85 €

1.- Expresión adecuada de las emociones y la diferencia entre las necesidades y los deseos. 2.- La escucha activa: aprender a escuchar al otro y cómo hacer que los demás nos escuchen activamente. 3.- La empatía: aprender a ponerse en el lugar del otro, saber entender a los demás, no justificarlos ni estar de acuerdo. 4.- La sintonía: que haya "filing" es fundamental para que se dé una comunicación adecuada. Técnicas para sintonizar adecuadamente con los otros. 5.- El conocimiento de los demás: aprender a conocer al otro. Reglas básicas. 6.- Los conflictos en la comunicación y como saber manejarlos. 7.- Comunicación no violenta: cómo prevenir los ataques verbales y no caer en ellos. Saber controlar nuestro enfadado.

Orientalismo: la visión europea sobre oriente

Martes / 18.45 h

Inicio: 1 Abril - 13 Mayo / 85 €

1.- Expresión adecuada de las emociones y la diferencia entre las necesidades y los deseos. 2.- La escucha activa: aprender a escuchar al otro y cómo hacer que los demás nos escuchen activamente. 3.- La empatía: aprender a ponerse en el lugar del otro, saber entender a los demás, no justificarlos ni estar de acuerdo. 4.- La sintonía: que haya "filing" es fundamental para que se dé una comunicación adecuada. Técnicas para sintonizar adecuadamente con los otros. 5.- El conocimiento de los demás: aprender a conocer al otro. Reglas básicas. 6.- Los conflictos en la comunicación y como saber manejarlos. 7.- Comunicación no violenta: cómo prevenir los ataques verbales y no caer en ellos. Saber controlar nuestro enfadado.

IDIOMAS

INGLÉS: CONVERSACIÓN PREINTERMEDIA

Horario	Fechas
• Miércoles 10.00	9, 23 y 30 Abril y 7 Mayo / 50 €
• Martes 16.45	22 y 29 Abril, 6 y 13 Mayo / 50€

INGLES (marzo-junio)

Curso	Horario	Curso	Horario
• Inicial.	X - 18.45h	• Elemental B.	X - 16.45h
• Elemental A.	M - 10.00h	• Avanzado A.	L - 16.45h
• Elemental A.	M - 10.00h	• Conv. Elemental B.	X - 10.00h
• Elemental A.	M - 12.00h	• Conv. Preintermedio B.	X - 18.45h
• Elemental B.	M - 18.45h	• Conv. Intermedio B.	J - 18.45h
• Elemental B.	J - 16.45h		

FRANCES (marzo-junio)

Curso	Horario	Curso	Horario
• Preintermedio.	X - 10.00h	• Avanzado A.	J - 16.45h
• Intermedio A.	X - 12.00h	• Conv. Intermedio B.	V - 10.00h
• Avanzado A.	L - 12.00h	• Conv. Intermedio C.	V - 12.00h

Precios: 31 Marzo -7 Junio / 110€

INFORMÁTICA

Redes Sociales y Multimedia

Lunes / 10.00 h

Inicio: 31 Marzo - 26 Mayo / 95 €

1.- Facebook. Añade y elimina contactos. Muro. Comparte tus comentarios con tus amigos. Mensaje privado a contactos. Almacena vídeos y fotos. Etiquetado de imágenes. Crear grupos y eventos. Juegos. Modificación de perfil y privacidad. 2.- Twitter. Sigue un foro o debate. Modificación de perfil y privacidad. 3.- Google+. Crea y modifica tu perfil. Añade contactos y elimina círculos de amigos. Comunícate con tus amigos de manera pública y privada. Organiza reuniones. Realiza una llamada. Configura tu privacidad y seguridad. 4.- Audacity: editor de audio gratis y compatible con muchos formatos. 5.- Windows DVD Maker: graba tus imágenes y vídeos en DVD 6. PhotoScape: fotografía, visor, organizador y editor.

La Nube y Redes Sociales

Viernes / 12.00 h

Inicio: 28 Marzo - 30 Mayo / 95 €

1.- Flash Peak. WordExpress: Crea un blog de aspecto profesional gratis. 2.- Glary Utilities: El nuevo limpiador de archivos basura y temporales gratuito. 3.- Dropbox: Protege y cifra tus archivos de la nube. 4.- HootSuite. Todas las redes en la misma web. 5.- LinkedIn: Conoce la Red profesional. 6.- DLNA y WIDI: Novedad, nueva dimensión comparte en tu RED contenidos multimedia. 7.- Ashampoo: Organiza tu colección de fotografía, vídeos, edítalas y expórtalas. 8.- WinOptimezer consigue un rendimiento óptimo y aumenta el espacio en tu disco. 9.- SystemCare limpia y acelera tu ordenador de forma rápida. 10.- Google+. Crea y modifica tu perfil. Añade contactos. Organiza reuniones. Realiza una llamada. Privacidad y seguridad.

Fotografía de Paisaje y Nocturna

Viernes / 10.00 h

Inicio: 28 Marzo - 16 Mayo / 95 €

1.- Paisaje como concepto. Visionado de fotografías de paisaje. Fotógrafos importantes. 2.- Profundidad de campo. Tripodes y otros accesorios para una correcta fotografía. La luz, líneas, horizontes. 3.- Configuración de la cámara réflex para el PAISAJE. Parámetros a tener en cuenta antes de disparar. El Gran angular, cómo sacarle el máximo partido. Amaneceres y Atardeceres. El primer plano en paisaje. 4.- Configuraciones de nuestra Reflex a tener en cuenta. Elementos importantes en la noche: coches, luces, cielo. Accesorios útiles en esta temática. 5.- La ISO y la EXPOSICIÓN. Balance de Blancos (WB) y temperatura de color. Los objetivos más usuales. La reducción de ruido. 6.- Modo Bulb. Fotografía de larga exposición. LightPainting. Pintar con LUZ. Planifica tu proyecto.

Fotografía e Introducción al Diseño Gráfico

Viernes / 12.00 h

Inicio: 28 Marzo - 23 Mayo / 95 €

1.- Paisaje como concepto. Visionado de fotografías de paisaje. Fotógrafos importantes. 2.- Profundidad de campo. Tripodes y otros accesorios para una correcta fotografía. La luz, líneas, horizontes. 3.- Configuración de la cámara réflex para el PAISAJE. Parámetros a tener en cuenta antes de disparar. El Gran angular, cómo sacarle el máximo partido. Amaneceres y Atardeceres. El primer plano en paisaje. 4.- Configuraciones de nuestra Reflex a tener en cuenta. Elementos importantes en la noche: coches, luces, cielo. Accesorios útiles en esta temática. 5.- La ISO y la EXPOSICIÓN. Balance de Blancos (WB) y temperatura de color. Los objetivos más usuales. La reducción de ruido. 6.- Modo Bulb. Fotografía de larga exposición. LightPainting. Pintar con LUZ. Planifica tu proyecto.

TALLERES CORTOS DE INFORMÁTICA

Introducción Tablets y Smartphones

Martes y Jueves / 16.45h

Fechas: 25 - 27 Marzo

Martes y Jueves / 16.45h

Fechas: 08 - 10 Abril

1.- Privacidad y seguridad: Consejos sobre seguridad para tu Smartphone. Utilización de antivirus en tu dispositivo móvil. Privacidad en los programas de mensajería por internet. 2.- Comunicación: Descarga e instala Telegram, el programa más potente y seguro de mensajería. Comparación y mejoras respecto a Whatsapp. Enviar mensajes y adjuntos. Contactos. Grupos. Creación de chats secretos y borrado automático de conversaciones (la forma más segura de mandar mensajes sin que sean espiados por la red).

Facebook

Martes y Jueves / 16.45h h

Fechas: 01 - 03 Abril

1.- Facebook I: Añade y elimina contactos desde Facebook. Escribe en tu muro, comparte tus comentarios con tus amigos. Envía un mensaje privado a tus contactos. Almacena vídeos y fotos. Etiquetado de imágenes. 2.- Facebook II: Crear grupos y eventos. Juegos. Modificación de perfil y privacidad.