

Estimad@ amig@:

La Obra Social de la Fundación ha convocado **plazas gratuitas** en talleres para los miembros y sus familiares de entidades colaboradoras para el mes de Octubre.

### **Condiciones**

Para acceder a ellas se deben cumplir los siguientes requisitos:

- Ser mayor de 50 años.
- Un taller y una charla máximo por beneficiario.
- Quedan excluidos el staff, profesores y sus familiares así como los socios de Updea.
- Incripción a través de [obrasocial@updea.org](mailto:obrasocial@updea.org) o por correo postal (C/Barceló, 13-1º 28004 Madrid). Se deben indicar dos actividades por orden de preferencia y teléfono de contacto. No se atenderán solicitudes telefónicas
- Las entradas a los museos corren a cargo del alumno excepto en el museo del Prado que será gratuito

*Los grupos son reducidos y las plazas limitadas. Sesiones de 2h*

## **TALLERES OCTUBRE**

### **Comprender la actualidad**

**Lunes 16.45**

**06 y 13 Octubre**

Este taller tratará los motivos históricos de la situación actual para que cada alumno tenga la información necesaria para interpretar el tema tratado. No se trata de un Club de Debate.

- **Ucrania: Entre Rusia y Occidente.** Situación geográfica de la región desde principios del S. XX. Eficacia del veto comercial. Verdaderos intereses geoeconómicos.
- **Yihadismo y fronteras.** Objetivos de los yihadistas. Situación geopolítica. Grupos religiosos y étnicos de la zona. El caso de Kurdistán: entre Turquía e Irak. Repercusiones en Occidente.

### **Arte Islámico**

**Martes 10.00h**

**7, 14 y 21 Octubre**

El arte islámico es una pieza clave para entender el desarrollo de las artes en España desde el siglo IX al XV. Siendo un elemento característico de nuestro territorio, e influyendo a través de sus formas, uso del color y técnicas constructivas en las manifestaciones artísticas posteriores. Profundizaremos en el conocimiento del mismo, su periodización y áreas principales de expansión.

## **Evolución de la Arquitectura**

**Martes 16.45**

**7, 14 y 21 Octubre**

Dos clases teóricas y una visita guiada nos servirán para conocer la evolución sufrida por la arquitectura. Pasaremos rápidamente a entender como se llega de la cabaña primigenia a la Pirámide y así hasta la “máquina para habitar” defendida por Le Corbusier. Un paseo guiado por Madrid permitirá ver de primera mano esta evolución.

## **Arte e Hª del S. XX: las Vanguardias**

**Miércoles 12.00h**

**8, 15 y 22 Octubre**

El taller nos permitirá entender la relación entre los sucesos históricos más relevantes de la primera mitad del S.XX y los derroteros seguidos por la creación artística. Las vanguardias, serían resultado de luchas ideológicas, cambios económicos, avances tecnológicos y transformaciones sociales en un contexto explosivo, que tendrá su peor escenario en las dos grandes conflagraciones mundiales. Conoceremos así el significado del Cubismo, Fovismo, Expresionismo principalmente.

## **Ejercicios para una mente joven y ágil**

**Jueves 10.00**

**9, 16 y 23 Octubre**

Para sacar el máximo rendimiento a nuestra memoria es importante realizar adecuadamente los procesos de almacenamiento, codificación y recuperación de la información. En este taller realizaremos ejercicios que nos permitan fomentar el rendimiento de nuestra memoria teniendo en cuenta estos procesos.

- ejercicios de categorización, asociación y visualización. La cesta de la compra. Ejercicios de cálculo.
- De memoria episódica. Recuerdo de números. Respiración. Ejercicios de funciones ejecutivas.
- De atención. Ejercicios de lenguaje. Orientación espacial y temporal. Ejercicios de entretenimiento.

## **Existencialismo en Kierkegaard, Unamuno y Sartre**

**Miércoles 16.45**

**1, 8 y 15 Octubre**

Este taller mostrará parte del pensamiento de estos tres grandes filósofos en su relación con la concepción de la vida y existencia humanas. Kierkegaard como precedente de una nueva forma de entender la realidad; el sentimiento trágico de la vida según Unamuno, y Sartre como máximo exponente del movimiento existencialista.

## **La religión de Zoroastro como base del Hinduismo**

**Jueves 18.45**

**2, 9 y 16 Octubre**

Aproximación a esta religión fundada en el primer milenio antes de nuestra era y que en la actualidad posee más de dos millones de seguidores localizados en Irán e India, está considerada como una de las religiones monoteístas más antiguas y que ha tenido más influencia en otras religiones, como la judía y la brahmánica.

## **Impresionismo: de Manet a Cezanne**

**Jueves 16.45**

**9,16 Y 23 Octubre**

Antecedentes: Paisajismo Inglés, Manet, Corot y la escuela de Barbizon. Explosión Impresionistas: Principales diferencias técnicas y autores: Monet, Pissarro, Reinor, Degas, Cezanne. El taller se completará con una visita al museo Thyssen.

## **3 Óperas italianas**

**Martes 18.45**

**7, 14 y 21 Octubre**

Todos tenemos en la cabeza títulos y arias del repertorio italiano. En este taller conoceremos tres de las óperas más significativas del repertorio italiano, como son La Traviata, La Fille du Regiment y El Barbero de Sevilla.

## **Bienestar emocional**

**Jueves 18.45**

**2, 9 y 16 Octubre**

El taller, de forma práctica y dinámica, aborda algunos temas que contribuyen a aumentar nuestro bienestar emocional. El autoconcepto. Pensamientos y acciones. Vivir el presente. Los conflictos como manejarlos y sobrevivir con ellos. La ansiedad social, la culpa y la ira. El perdón, como perdonarse y perdonar al otro. La capacidad humana de Autosuperación, Optimismo y Humor.

## **Comunicación eficaz**

**Martes 16.45**

**30 Sept, 7 y 14 Octubre**

Aprende a comunicarte de manera eficaz, decir lo que quieres decir en cada momento, atreverte a decir que NO y no sentirte mal por ello. Aprende esos trucos que utilizan los grandes comunicadores. La importancia de la comunicación no verbal. La expresión facial. La mirada. La sonrisa

## **Cine y literatura española: El Bosque Animado**

**Martes 16.45**

**30Sept y 7 Oct**

El taller se compone de la unión de la obra literaria y de la adaptación al cine de esa obra. Se tratará la vida, producción literaria y época del autor.

Wenceslao Fernández Flórez: Daremos unas pinceladas sobre su obra, estilo poético, ingenioso y humorístico.

## **Cine y literatura española: La Colmena**

**Martes 16.45**

**14 y 21 de Oct**

El taller se compone de la unión de la obra literaria y de la adaptación al cine de esa obra. Se tratará la vida, producción literaria y época del autor.

Camilo José Cela: Retrato de una época y de su galería de personajes.

## Recursos narrativos básicos

**Martes 18.45**

**7 y 14 de Octubre**

Descubre las características principales de la ficción literaria mediante el aprendizaje de distintas técnicas narrativas, podrás desarrollar la escritura en cualquiera de sus formatos literarios.

## Descargas en Internet. Cine y TV.

**M y J 16.45**

**2, 9 y 16 Octubre**

**L y X 10.00**

**6, 8 y 13 Octubre**

**Multimedia** online. Televisión y radio en directo. Programas a la carta. Videoclub online. Descarga e instalación de programas en nuestro Pc. Tipos de instalación (gratuitas y de pago). Nociones de seguridad a la hora de instalar y desinstalar un programa.  
**Descargas** multimedia: Instalación de Ares, programa para descargar archivos multimedia. Series, películas, música y libros.

## Búsqueda rápida y eficaz y seguridad en Internet

**L y X 12.00**

**6, 8 y 13 Octubre**

**L y X 16.45**

**6, 8 y 13 Octubre**

**Búsqueda avanzada** en Google: Mejores trucos. Aprende a buscar. Búsqueda de noticias, videos, mapas, tiendas, calendarios, traductores. Elige tu **navegador**: Aprende qué es y los diferentes tipos. Descarga e instala en tu Pc. Configura las herramientas y opciones de tu navegador. **Seguridad** en Internet: Aprende a buscar páginas seguras y con certificado anti robo de identidad. Compras de forma segura. Mejores consejos. Encuentra y elimina páginas de publicidad y malware.

## Iniciación a móviles y Tablet

**L y X 12.00**

**6,8 Octubre**

**M y J 10.00**

**7,9 Octubre**

**M y J 18.45**

**9, 16 Octubre**

**Requisitos:** Contar con Smartphone y/o Tablet de Android propio. Conocimientos básicos de Internet y Correo electrónico. Conocimientos básicos de Windows. Cuenta de correo Gmail activa.

Diferencias con el resto de Smartphones y Tablets. Encendido, modos, volumen, menús, brillo. Seguridad: Tipos de bloqueo y consejos. Optimización de batería (usos y recomendaciones). Las **aplicaciones** (apps): Explicación y utilidad. Descargar e instalar y desinstalar. Normas y consejos de seguridad y privacidad. Novedades y usos y ventajas que nos proporciona nuestro dispositivo.

## Aplicaciones útiles para móviles y Tablets

**L y X 10.00**

**8, 15 Octubre**

**L y X 18.45**

**8,15 Octubre**

**Requisitos:** Contar con Smartphone de Android. Conocimientos básicos de Internet y Correo electrónico. Conocimientos básicos de Windows (Abrir, guardar, eliminar, archivar, etc). Cuenta de correo Gmail activa.

Descarga, instalación y configuración de whatsapp. Aprende a utilizarlo. Las mejores aplicaciones para localizar cualquier sitio. Aplicaciones para encontrar la mejor ruta, medio de transporte e incluso saber el tiempo de espera de un autobús. Novedades, usos y ventajas.

## **Conversación Inglés preintermedio**

**J 18.45**  
**V 10.00**

**9, 16 y 23 Octubre**  
**10, 17 y 24 Octubre**

El taller sirve para poner a punto tu inglés después del verano con ejercicios de conversación muy prácticos con métodos audiovisuales.

## **Conversación Frances preintermedio**

**X 10.00**

**8, 15 y 22 Octubre**

El taller sirve para poner a punto tu inglés después del verano con ejercicios de conversación muy prácticos con métodos audiovisuales.

## **CHARLAS**

- ***El Greco en su centenario***
  - ***2 octubre. J 12.00***
  - ***15 Octubre X 12.00***

Nos acercaremos al conocimiento de la obra de uno de los grandes maestros de la pintura en el siglo XVI y su tránsito al XVII, analizando desde sus primeras producciones como el retablo de Santo Domingo el Antiguo, hasta la capilla de Isabel de Oballe, uno de sus últimos encargos en la ciudad.

- ***Técnicas de memoria.***
  - ***7 octubre. M 12.00***
  - ***9 Octubre J 12.00***

Se aplicarán diversas técnicas para mejorar el rendimiento de la memoria en la vida cotidiana. Se plantearán diferentes ejercicios de gimnasia mental para fomentar aspectos como la atención, la percepción o la concentración

- ***Cuando tu boca calla tu cuerpo habla.***
  - ***9 Octubre J 12.00***
  - ***17 Octubre V 10.00***

El lenguaje corporal nos revela en muchas ocasiones que lo que una persona dice no tiene que ver con lo que piensa o siente. Aprender a descifrar el lenguaje del cuerpo es tan importante como entender el mensaje verbal. Con este taller no solo aprenderás a causar una impresión positiva en los demás sino a averiguar lo que piensan y sienten.