



AVANCE Programa de Actividades promovidas por la Asociación ZOES 2018-2019

(Aprendizaje Social y Cultural por el placer de aprender y compartirlo con otras personas con interés común)

L=lunes M=martes X=miércoles J=jueves V=viernes S=sábado

- Abierto a la participación de todas las personas interesadas

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 17 DE SEPTIEMBRE A LAS 17h

ALEMÁN V inicial. 17-18.30h | Perf.18.30-20h +info. Taller de cultura y lengua alemana. Aprendizaje ameno y divertido, y se convierte en un importante apoyo a la hora de fomentar el intercambio social y cultural.

AULA DE ARTE – Historia del Arte

Nivel II, Desde el bizantino hasta el románico **M 20.10-21.45h. |**

Nivel III, Gótico español y portugués **X 20.10-21.45h**

Nivel IV, El renacimiento del XVI de las grandes figuras como Miguel Angel o Leonardo da Vinci **J 20.10-21.45h**

Lunes Nivel I a las 12.10h. Desde el bizantino hasta el románico

+info. Arte y Cultura historia del arte, la cultura y el patrimonio. Un espacio para la formación, información e intercambio. Visitas guiadas, seminarios, etc.

* **AULA DE COCINA X 17h +info.** Aula abierta entre pucheros, destinada a incrementar, intercambiar, cocinar y degustar recetas útiles a través de actividades prácticas en cocina.

BAILES CHARROS L y X 20.30-21.30h +info Disfrutando de bailes tradicionales. Aprender y practicar bailes de nuestra cultura. Así, se podrán practicar bailes que en su día tenían una justificación social o familiar, y en los que la tradición encuentra una necesidad, y la sociedad una diversión.

BAILES LATINOS L 20.30-22 perf. | X 20.30-22h inicial +info Bailes latinos o caribeños, para poder experimentar y disfrutar en los diversos estilos, independientemente de sus conocimientos y habilidades. Modalidades: merengue, salsa, bachata.

BAILES DE SALÓN M 20.30-22h. Inicial | J 20.30-22h. perf +Info. Iniciación a las diferentes modalidades de bailes de salón, sin una especialización determinada sino como acercamiento a estos bailes, para poder experimentar y disfrutar en los diversos estilos, independientemente de sus conocimientos y habilidades. Modalidades: vals, pasodoble, tango, chachachá, etc.

BOLLYWOOD L y X 20.30-21.30h +info. Pasos y Coreografías. La danza que nace del cine que se realiza en Bombay está llena de alegría y mejora la forma física de quienes la practican.

CARDIO y TONIFICACIÓN L y X 19.30-20.30 +info. Ejercicios de alta intensidad y mucho movimiento que mejorarán la capacidad cardiorrespiratoria además ayudarán para mejorar tu musculatura corporal. Además de quemar calorías y fortalecer el cuerpo

CHINO L 20 - 22 h +info. Impartido por persona nativa. Cultura China. Vivimos en un mundo multicultural, en el que conviene aprender e interiorizar el idioma, la cultura y tradiciones de China.

***COCINA J 17-19h | 19 -21h +info.** Un taller eminentemente práctico que ofrece un espacio para disfrutar y aprender la gastronomía en particular y el mundo de la alimentación, compra, menús, etc.

CORO MÚSICA MODERNA V 20-21.30h +info. Aprendizaje divertido de la disciplina de la *música coral a través de canciones modernas*, ejercicios vocales. Una actividad dirigida al desarrollo y mejora de la técnica vocal, favoreciendo la adquisición de cultural musical y su puesta en práctica en coro.

#CORTE y CONFECCIÓN+ Patronaje L 10-12h | M 18-20h | J 10-12/12-14 | V 16-18h +Info. Se aprenderá a realizar prendas, se trabajarán las medidas del cuerpo, patrones base y transformación del patrón, corte de la tela, confección y máquina de coser. Incluye la confección de ropa, el conocimiento de distintos tipos de tela, de puntos de costura, a hacer hilvanes, etc.

DANZA ORIENTAL M y J 19h – 20h +Info. Esta danza se caracteriza por sus movimientos suaves y fluidos, disociando y coordinando a la vez las diferentes partes del cuerpo. La atención se centra principalmente en la cadera y el vientre, alternando movimientos rápidos y lentos y se enfatiza en los músculos abdominales, con movimientos de pecho y hombros así como con brazos serpenteantes.

ENCUADERNACIÓN J 18h – 20h +Info. Iniciación a la encuadernación artesanal y creativa. Aprende de manera práctica a elaborar tus propios libros, cuadernos especiales, carpetas, estuches, etc. a partir de materiales sencillos y asequibles.

ENTRE COSTURAS y Complementos J 17 – 19h +Info. ¡Costura creativa! Algo tan útil como hacer arreglos y transformaciones; cómo ensanchar o estrechar de forma creativa nuestras prendas para hacerlo nosotras mismas. Incluye complementos relacionados con la costura, adornos y ropa para el hogar (cortinas, edredones, cojines)...

FOTOGRAFÍA L 16-18h Inicial | M 16h-18h Perf | V 20-22h perf 1
+Info. Conoceremos las opciones de nuestra cámara y pondremos en marcha un pensamiento fotográfico. En el contenido se hará una introducción a la fotografía, se verá la cámara fotográfica, el comportamiento de la luz, la composición y prácticas fotográficas, retoque fotográfico, sesiones prácticas, etc.

FRANCES para viajar M 20.15 -22h +info Si no sabes francés o te has olvidado lo que aprendiste en el colegio. Desenvuélvete fácilmente en situaciones sencillas en francés. Aprende a presentarte, a hacer compras, reservas. También si quieres desenvolverte en situaciones como: en el aeropuerto, hacer una reserva de hotel, pedir en un restaurante, ir de compras, preguntar una dirección, en los transportes, en la farmacia, etc.

GENEALOGÍA S 11h Para aprender a crear el árbol genealógico familiar, de forma fácil y amena. Estás seguro/a de que tus ocho bisabuelos son de dónde crees? Y esa afición por lo que sea ¿De dónde te viene? Si tienes curiosidad por tu familia, su procedencia, dedicación etc puedo/podemos ayudarte, como aficionada a iniciar tu investigación. Imprescindibles: Curiosidad, paciencia, tenacidad, a raudales. Recompensa: Con cada hallazgo una gran alegría, que podremos compartir, si quieres.

GUITARRA española X 16-17.15h Inic. | 17.15 -18.30h Perfec. +Info. Guitarra española. Conocimiento de la guitarra y sus partes. Mantenimiento. Notación musical e introducción al lenguaje musical. Afinación. Técnica del rasgueo. Acordes básicos. Técnica del punteo. Escalas básicas y aplicación: melodía. Conceptos básicos de armonía. *Importante cada participante debe aportar su propia guitarra.*

INGLÉS Adultos para Viajes L y X 10-11h (intermedio) 11-12h (inicial 3) L y X 17-18h (inicial 1) 18-19h (Intermedio) 19-20h (avanzado) M y J 10-11h (nivel 3) 11-12 (nivel 2) 12-13 (nivel 0) M 20-22 (nivel 3) +Info. Formación en la iniciación al aprendizaje y profundización del inglés a través de sesiones prácticas y dinámicas. Se pretende que se adquieran conocimientos básicos para comunicarse en esta lengua y poder aplicar los conocimientos a los viajes.

MEMORIA X y V 12h-13h. +Info. Actividad en la que aprenderemos a mantenernos activos en nuestra vida cotidiana con ejercicios prácticos que mejoren nuestras facultades cognitivas como la memoria, el lenguaje, la percepción, la lectura, escritura.

ME APUNTO a aprender punto y ganchillo J 16h.-18h. +Info. Destinado a iniciar a tejer con agujas. Se comenzará con trabajos de punto y se continuará con trabajos de ganchillo. Se animará a realizar diseños propios, estimulando así la creatividad. Tejer agiliza y fortalece los músculos de las manos así como el desarrollo de la agilidad mental, la concentración y la paciencia.

MINDFULNES Sábados 10.15h (Nivel II) -11.15h(Nivel III) 12.30 (Nivel I) +Info. Conciencia plena; aprender a respirar y gestionar emociones a través de la respiración, y ayudarnos a entender cómo somos, para gestionar adecuadamente nuestras emociones, y mejorar nuestro bienestar.

PATCHWORK *M 10-12h. J 17-19h. Inic +Info. Es la técnica de unir retales formando dibujos que posteriormente se acolchan. Las figuras geométricas pequeñas son la base de las labores: los triángulos, rombos, rectángulos y cuadrados son recortados y cosidos para hacer cojines, colchas, bolsos, etc.

PILATES L y X 8h-9h L, X ,V 9h-10h L y X 10h-11h / 11h-12h/ 18.30h-19.30h M y J 9-10h 11h-12h/ 17h-18h /18-19h/20-21h/ 21h-22h. +Info. Se trabaja el desarrollo de todos los aspectos físicos: flexibilidad, coordinación y resistencia valorando las necesidades especiales de cada practicante. Incluye los ejercicios que ayudan a corregir malas posturas y hacen hincapié en "relajar y abrir las articulaciones". Incremente la conciencia corporal. Trabaja el aparato respiratorio mejorando el control, fuerza y resistencia del mismo. Proporciona la relajación y la liberación de tensión.

PINTURA al ÓLEO

L 18h-20h 20h-22.h

M 10h-12h 12h-14h

X 10h-12h 12h-14h 16h-18h 18h-20h 20h-22h +Info. Se enseñarán las técnicas básicas del dibujo con el propósito de afrontar seguidamente la pintura al óleo. Se introducirá al alumno/a en los rudimentos básicos de la técnica del óleo, haciendo especial hincapié en la práctica por medio de obras acabadas. Aprenderemos a realizar tonos y colores a través de la mezcla de los colores primarios, dibujaremos por medio de la proporción y la perspectiva, daremos volumen con la luz y la sombra, aprenderemos la técnica y el uso de las herramientas.

#PINTURA Y DIBUJO INFANTIL sábado 10h-11:30h. 11:30h-13h.

+Info. Destinado a introducir al niño/a en la práctica artística de una manera lúdica, para que potencie y desarrolle su creatividad e inventiva por medio de ejercicios de dibujo y pintura divertidos y abiertos, buscando su afirmación y expresión personal. Los contenidos teóricos se desarrollarán por medio de ejercicios prácticos: jugando con el color (colores primarios, secundarios y terciarios), texturas, materiales (lápices de colores, tizas, tintas, acuarelas, témperas, ceras y técnicas mixtas), pintando con los dedos, etc.

PORTUGUES “para Trotar” J 20-21.45h. + *info* Como objetivo familiarizar con el vocabulario y las estructuras básicas para poder comunicarse en situaciones cotidianas durante un viaje. Lecciones breves, vocabulario, pronunciación, oído o gramática y escritura. Además de aproximarnos a la cultura portuguesa

PSICOMOTRICIDAD L y X 11h-12h.

+*Info.* Se trata de ejercitar la capacidad o facultad que permite, facilita y potencia el desarrollo perceptivo físico, psíquico y social a través del movimiento.

QUEDAMOS Y PUNTO (para hacer punto y ganchillo) V 18h-20h. +*Info.* Quedamos para compartir la afición a tejer y los conocimientos, ideas...es necesario saber tejer utilizando las técnicas del punto y el ganchillo. Además de ser divertido es práctico, ya que diseñaremos y haremos nuestras propias ropas, complementos, muñecos y objetos decorativos para casa y otros para decorar el Barrio desde un proyecto participativo. No es un taller para aprender, es un espacio para compartir.

RESTAURACIÓN L 12h-14h V 16h-18h 18.00h-20h +*Info.* Restauración de objetos decorativos y de muebles. Aprendizaje de las técnicas básicas que permiten devolver la utilidad o como elemento decorativo a muebles de pequeño tamaño, enseres y objetos que se tienen en casa y con el tiempo dejamos de usar.

RUNNING L y X 20.30h. +*Info.* Actividad destinada a personas que quieren mejorar o poner en práctica la mejora de su condición física general con la práctica del running. Las sesiones, coordinadas por un preparador físico, se realizan al aire libre y contendrán una primera parte teórico-práctica donde se aprenderán pautas básicas de entrenamiento, alimentación, salud, material deportivo, etc. Y una segunda parte práctica de iniciación a la carrera.

TAICHI-CHUAN-CHIKUNG L y X 16.30-17.30h/17.30-18.30 M y J 11h-12h|12h-13h (2º nivel)

+*Info.* Actividad física de origen chino consistente en la realización de movimientos individuales, suaves, a ritmo lento, ajustándose de forma natural al ritmo respiratorio. Se consigue relajar el cuerpo, mejorar la postura corporal y evitar sobrecargas en las articulaciones. La actividad se realiza de forma grupal y sincronizada y está adecuada al grupo de edad al que va dirigida la actividad.

TEATRO M 19h-20.30h +*Info.* Partiendo del juego dramático para acercarnos a la representación actoral. Trabajaremos a través de propuestas individuales y colectivas sobre distintas áreas con el fin de facilitar una progresiva desinhibición y espontaneidad corporal, despertar una serie de capacidades que permitan la creación de personajes en acción a través de la expresión dramática, liberar la voz como canal de expresión de las emociones, etc.

#TELEFONO MOVIL Wasapt V 10.30-12(I nivel) 12-13.30(II nivel).

YOGA L y X 12-13h|18:30-19:30h| 19:30-20:30h M y J 9-10h| 10-11h +*Info.* Actividad que mediante técnicas de estiramiento, asanas (técnicas de control respiratorio), y relajación, pretende el equilibrio y la armonía del cuerpo, la mente y las emociones, buscando eliminar las tensiones físicas y mentales.

YOGUILATES M y J 10h–11h +*Info.* Se conjugan las series de ejercicios de pilates, con las técnicas de relajación del yoga, de una forma mucho más dinámica. Se busca la elasticidad, se busca el tono muscular, la respiración y la relajación, pero sobre todo, se busca el equilibrio corporal y anímico.

ZOES EN VERDE Queremos acercar el conocimiento del mundo vegetal a la ciudadanía Te invitamos a entrar en el mundo de la agricultura urbana ecológica, un mundo para disfrutar, aprender y compartir nuevas sensaciones ligadas a la tierra, la naturaleza y el respeto por el entorno.

ZUMBA M y J 12h-13h V 18h-19.30h

+*Info.* La Zumba es una disciplina enfocada a fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo. Utiliza movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas, usando ritmos latinos como la salsa, merengue etc.

Viaje Culturales Próximos

>**Portugal 17-18 noviembre Obidos, Lisboa. Mafra . Comienzo inscripciones a partir 23 octubre.**

<**Mercadillos Navideños Europeos puente de la Inmaculada Constitución FRANKFURT-HEIDELBERG-OFFENBURG-FRANKFURT-COLMAR Y RUTA DEL VINO** inscripciones ya. Viaje en bus directo al aeropuerto.

>**Sorolla . Niemeyer. Asturias Naturaleza y pueblos** 1 y 2 diciembre. Comienzo inscripciones desde 13 noviembre.

A tener en cuenta:

- Las **inscripciones** se formalizan de forma directa-presencial en la sede de ZOES Calle Valle Inclán 8, por orden de llegada, en los horarios establecidos
- Las actividades se programan **desde el 1 de octubre para todo el curso, hasta junio**. Salvo que por alguna circunstancia haya que proceder a finalizar alguna de ellas.
- Para **más información** por mail zoes@zoes.es, por teléfono 923220589

SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA. Un **abogado** ofrece Información y orientación jurídica gratuita: Preferentes-conveniencia- economía-seguro-vivienda-vehículo Previa Cita...

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA E INFORMACIÓN SOBRE MEDIACIÓN FAMILIAR Un **psicólogo** y mediador familiar te orienta sobre tus dificultades personales, familiares o de pareja Previa petición de cita.

Se recogen mantas, toallas, sábanas usadas y comida para perros o gatos abandonados.

En colaboración con la Fundación Luna

La duración de los talleres puede ser un trimestre, un semestre o toda la temporada. La cuota para los cursos anuales y semestrales corresponde a un único trimestre, y deberá renovarse en los plazos establecidos, para así poder continuar en los trimestres siguientes.

Si el curso tiene plazas libres y la materia lo permite, se admitirán nuevas inscripciones con el comienzo de cada trimestre. Quien se incorpora a un curso ya comenzado debe adaptarse al ritmo del grupo y a la temática que ya se ha impartido