

¡aupa!



universidad popular
DE LOGROÑO
www.universidadpopular.es

así será ...

“COMPARTIENDO LA CRIANZA” CHOCOLATADA SOLIDARIA EN LA UPL

El viernes 16 de diciembre de 18 a 20 horas, en la sede de la **Universidad Popular**, habrá una chocolatada solidaria: daremos un chocolate a cambio de una prenda de bebé. Toda la ropa recogida la mandaremos al proyecto *Futuro Vivo*, que apoya la UPL en la República Dominicana a través de la Comisión de Cooperación al Desarrollo. Así inauguramos una nueva colaboración e intercambio de experiencias entre las áreas de crianza de la UPL y de Futuro Vivo. Si quieres participar, elige para entregar en el intercambio ropita fresca, preferiblemente de algodón porque allí el clima es caluroso y húmedo, como bodys, camisetas, vestidos, pijamas, trajecitos...

A lo largo del año vamos a compartir con mujeres embarazadas y madres de este proyecto dominicano información sobre lo que hacemos en nuestros talleres de crianza y ellas nos contarán qué les preocupa e ilumina en la crianza de sus bebés y en qué



Madre joven de Futuro Vivo con sus hijas y bebé.

necesidades concretas podemos ayudarles.

Desde la Universidad Popular queremos solidarizarnos con estas mujeres y cooperar en los diferentes programas de apoyo a madres y niños que ha puesto en marcha Futuro Vivo en la República Dominicana.

así será ...

CUENTACUENTOS PARA NIÑOS Y ADULTOS

Jueves, 22 de diciembre

“Cuentos de invierno”

Participantes de los talleres de *Teatro* nos ofrecen dos sesiones de cuentos: para niños mayores de cuatro años y para adultos. En la sesión infantil se utilizará la técnica del Kamishibai, originaria de los templos budistas de Japón en el siglo XII. Los niños y niñas que participen tienen que llevar una marioneta y un complemento (gorro, bufan-

da, una tela...) para poder ser protagonistas de los cuentos.

Lugar: Centro Cultural Caja Rioja-Gran Vía, Gran Vía, 2.

Sesión infantil. Hora: 18,30 h.

Sesión adultos. Hora: 20,00 h.

Entrada libre.

PROYECCIONES DE CINE

Lunes, 19 de diciembre

“Estrellas que alcanzar”

La *Universidad Popular de Logroño* y la *Asociación Con Dos Bemoles* nos ofrecen la película “Estrellas que alcanzar”, de **Mikel Rueda** (España, 2010).

Victoria, viuda de un republicano, ingresa en una cárcel de mujeres en 1938. Allí le arrebatan a su hijo y, desesperada por la pérdida, se enfrenta junto con las demás reclusas a la directora, de quien sufre castigos y humillaciones. Trata de huir, pero final-

mente, aprenderá a sobrevivir con la esperanza de reencontrarse con su hijo.

Género: Drama. **Duración:** 97 minutos.

Lugar: Cines Moderno.

Hora: 19,30 horas.

Precio: 4 €.

Venta de entradas: ya las puedes adquirir en la oficina de la UPL y en los talleres.

Lunes, 16 de enero

“Winter’s Bone”

El periodista y director de cine logroñés, **Santiago Taberner**, presentará esta película y moderará el coloquio.

El filme trata sobre una chica de 17 años que vive en una zona rural de Missouri y debe hacerse cargo de su familia en una situación de extrema precariedad. Encontrar a su padre es vital para no perder su casa.

Dirección: Debra Granik (EE UU, 2010).

Género: Drama. Intriga. **Duración:** 100 min.

Versión original subtitulada en castellano.

Algunos de sus premios en 2010: 4 nominaciones a los Oscars, entre ellas mejor película y actriz. Gran Premio del Jurado, mejor guion en Sundance. 2 Premios NBR - Asociación de Críticos Norteamericanos. Gotham Awards: mejor película, mejor reparto. Independent Spirit Awards: mejor actor y actriz secundarios.

Lugar: Cines Moderno.

Hora: 19,30 horas.

Precio: 4 €.

Venta de entradas: ya las puedes adquirir en la oficina de la UPL y en los talleres.

así será ...

SALIDAS PEDAGÓGICAS DICIEMBRE - ENERO

Domingo, 8 de enero

Excursión con Raquetas Pirineo Navarro

Actividad apta para personas con una condición física normal, con ganas de conocer la montaña y divertirse, ya que su dificultad es baja.

Acompañados del guía de montaña **Simón Elías**, ascenderemos al Puerto de Belagua, en el Pirineo Navarro y haremos prácticas con piolets y crampones. Dadas las características del entorno donde desarrolla el curso, es necesario llevar botas de montaña, chaqueta impermeable, forro polar, polainas o pantalón impermeable, gorro,

guantes, gafas de sol, mochila pequeña con agua y almuerzo.

Salida: 8,00 h. Estación de autobuses.

Regreso: 16,00 h. aproximadamente.

Precio: 40 € (incluye alquiler de crampones y piolet, servicio de guía y transporte).

Dónde apuntarse: en la oficina de la UPL, el martes 13 de diciembre y el miércoles 14 en horario de mañana y tarde.

Domingo, 22 de enero

Paseos en Familia Por la Ribera del Ebro hasta Varea

Caminando por el margen derecho de la Ribera del Ebro disfrutaremos de la variedad de fauna y flora que nos rodea hasta llegar a Varea. Es un recorrido llano y accesible que nos permite compartir con nuestros hijos el placer de la naturaleza, viviendo nuevas experiencias. Este tesoro "verde", que tenemos al alcance de la mano, está lleno de sorpresas.

Salida: 10,30h. Riojaforum.

Regreso: 14,00 h. aproximadamente.

Precio: 6 € adultos. 4 € mayores de 3 años.

Dónde apuntarse: ya te puedes apuntar en la oficina de la UPL.

No te olvides de llevar calzado y ropa cómoda, agua y almuerzo.

Sábado 28 y domingo 29 de enero

Senderismo San Román - Valdeosera - Soto en Cameros

Paseo algo exigente por la distancia que recorreremos, 16 km., y porque tiene un desnivel acumulado de 750 m. Esta ruta nos permitirá conocer parajes llenos de historia del Camero Viejo. Visitaremos la Tejera de Velilla, por la dehesa subiremos hasta el histórico enclave del Solar de Valdeosera. Tras bajar y cruzar el arroyo de Aguas Buenas ascenderemos a la atalaya donde se localiza la ermita-cenobio de Serrias. El camino viejo de esta nos llevará hasta la

localidad de Soto en Cameros.

Salida: 9,00 h., de la estación de autobuses.

Regreso: 15,00 horas aproximadamente.

Precio: 11€ adultos. 5€ menores de 14 años.

Dónde apuntarse: en la oficina de la UPL, el lunes 23 de enero y el martes 24 en horario de mañana y tarde.

Hay que llevar botas, mochila, agua y calzado de repuesto para cambiarse en el autobús.

así será ...

TALLERES A LOS QUE YA TE PUEDES APUNTAR

Yoga de la Voz

Trabajaremos con sonidos, canto grupal, ritmo, mantras, la respiración y la postura de la voz con relación al cuerpo.

Viernes 16 de diciembre, de 19,30 a 22 h., sábado 17, de 10 a 14 y de 16 a 20 h., y domingo 18, de 10 a 14 h.

Sede UPL. Precio: 75 €.

Imparte: Leandro Brandi.

Creatividad

Este curso ofrece, las claves y las principales técnicas creativas.

Sábado 17 de diciembre, de 10 a 14 y de 17 a 20 h.; y domingo 18, de 10 a 13,30 h.

Sede UPL. Precio: 70 €.

Imparte: Javier Alonso López.

Waldorf: La Casita de Jengibre

Niños de a partir de tres años elaborarán una creativa casita decorada con gominolas, cereales, frutos secos y chocolate.

Viernes 23 de diciembre, de 17 a 20 h.

Sede UPL. Precio: 55 €.

Imparte: Marisa Fernández.

Movimiento Rítmico Expresivo

Conectaremos con la potencialidad expresiva de nuestro cuerpo a través de músicas y movimientos específicos para cada parte del cuerpo.

te puede interesar...

.- Cursos de nuevas tecnologías de enero a marzo. Inscripciones desde el lunes 12 de diciembre.

.- En enero viajaremos a Madrid para ver las exposiciones del **Hermitage en el Prado** y de **Berthe Morisot en el Thyssen**. Inscripciones a partir del 13 de diciembre.

.- En marzo iremos a Berlín con el programa *Museos de la Antigüedad*, para visitar el Pergamon Museum, el Altes Museum, y conocer la ciudad.

Porteo para Bebés

Aprenderemos a buscar posturas adecuadas para transportar a nuestro bebé.

Sábado 7 de enero, de 10,30 a 13,30 h.

Sede UPL. Precio: 15 €.

Imparte: Victoria Castillo Arnedo.

Danza Libre con Guitarra en Directo

Nos aproximaremos a esta danza inspirada en la naturaleza y el movimiento espontáneo.

Sábado 28 de enero, de 10 a 13,30 y de 16,30 a 20 h.; y domingo 29, de 10 a 14 h.

Sede UPL. Precio: 75 €.

Imparten: Marianne y Pierre Louis Ohrant.

Arquitectura Militar en La Rioja

Repasaremos las construcciones y edificios militares más significativos desde la Edad de Hierro hasta el siglo XX en nuestra comunidad.

Sábado 28 de enero, de 10 a 14 y de 17 a 20 h.; y domingo 29, de 10 a 13,30 h.

Sede UPL. Precio: 60 €.

Imparten: Eugenio Gómez y Pilar Iguácel.

Sábado 4 de febrero, de 10 a 13,30 y de 16,30 a 20 h.; y domingo 5, de 10 a 13 h.

Escuela de Alba Farrás. Precio: 60 €.

Imparte: Valvanera Santa María Egurola.

.- Próximos encuentros de "Invitación al silencio": 17 de diciembre y 28 de enero.

.- Reunión de participantes voluntarios para pertenecer a la Junta Directiva de la UPL. Jueves 15 de diciembre a las 19 horas en la sede.

.- Ya puedes recoger tu carnet de estudiante en la oficina de la UPL.

.- Puedes ampliar estas informaciones en: www.universidadpopular.es y Facebook.