

AGENDA DE ACTIVIDADES

TERUEL
SEPTIEMBRE-OCTUBRE-
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE
2018



CENTRO IBERCAJA TERUEL

Joaquín Arnau, 5
citeruel@obrasocial.ibercaja.es

ACTIVIDADES DESTACADAS

PROGRAMA

MBCT. TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS

Darnos cuenta de la poca atención que prestamos a la vida cotidiana y sus efectos sobre la experiencia y los estados de ánimo, es el principal objetivo de la terapia cognitiva basada en mindfulness.

A lo largo de ocho semanas, los participantes en este programa se entrenarán para ser más conscientes de sus pensamientos y emociones y para relacionarse con sus experiencias de un modo diferente.

Mediante ejercicios de meditación mindfulness o atención plena, aprenderán habilidades que les ayudarán a prevenir espirales de ansiedad, estrés o bajo estado de ánimo.

Yolanda Blázquez. Psicóloga sanitaria.

Teacher in Training programa MBCT.

Del 13 de octubre al 15 de diciembre.

Sábados, de 11 a 13 h.

(10 noviembre jornada de 7 horas).

Precio: 155 € tarifa general.

120 € clientes de Ibercaja.

CURSO

ACOSO ESCOLAR Y CYBERBULLYING

Curso práctico para mejorar las relaciones en la comunidad educativa mediante ejercicios de comunicación respetuosa y asertiva, donde se realizará una aproximación teórica a la temática del acoso: su historia, proceso y evolución con la aparición de las tecnologías digitales.

Además, se darán a conocer las principales teorías sobre el origen de la violencia y la agresividad, así como las consecuencias que el acoso tiene para la víctima, los observadores y el propio agresor, aprendiendo a identificar sus signos y a intervenir de forma eficaz.

Carmen Casarejos, Juan Antonio Planas, María González y Profesionales de la Asociación Ignis.

Del 22 de octubre al 12 de noviembre
(6 sesiones).

Lunes y jueves, de 17.30 a 20.30 h.

Precio: 95 € tarifa general.

90 € estudiantes, desempleados
y personas de entidades
conveniadas.

80 € socios de la AAPS,
miembros de COPOE
y clientes de Ibercaja.



CALENDARIO DE ACTIVIDADES

SEPTIEMBRE-OCTUBRE-
NOVIEMBRE Y DICIEMBRE
2018CENTRO IBERCAJA
TERUEL

▶ 10/09

EXPOSICIÓN
MUJER

Gerda Van Hoye, Ely M. Algas, Francisco Ballester, Bart Félix y Eleuterio Blasco Ferrer. Del 10 al 21 de septiembre. De lunes a viernes, de 19 a 21 horas. Entrada libre.

▶ 27/09

CURSO
COSTURA INICIACIÓN

Consuelo García. Diplomada en Magisterio. Del 27 de septiembre al 20 de diciembre. Jueves, de 19.30 a 21 h. Precio: 55 € tarifa general. 44 € clientes de Ibercaja.

CURSO
COSTURA AVANZADA:
CORTE Y CONFECCIÓN

Consuelo García. Diplomada en Magisterio. Del 27 de septiembre al 20 de diciembre. Jueves, de 18 a 19.30 h. Precio: 55 € tarifa general. 44 € clientes de Ibercaja.

▶ 02/10

CONFERENCIA
EDUCACIÓN FINANCIERA: ¿SOMOS
INVERSORES RACIONALES?

José María Guillén. Gerente de banca privada. 19 h. Entrada gratuita, previa inscripción.

CURSO
LECTURA Y/O COMPRENSIÓN
LECTORA

África Boj. Licenciada en Pedagogía. Del 2 de octubre al 18 de diciembre. Martes, de 18 a 19 h. Precio: 55 € tarifa general. 44 € clientes de Ibercaja.

CURSO
TÉCNICAS DE ESTUDIO.
1º y 2º DE ESO

África Boj. Licenciada en Pedagogía. Del 2 de octubre al 18 de diciembre. Martes, de 19 a 20.30 h. Precio: 95 € tarifa general. 76 € clientes de Ibercaja.

▶ 03/10

CURSO
CHI KUNG. GIMNASIA LENTA PARA
EL BIENESTAR Y LA RELAJACIÓN

Moisés Salvador. Terapeuta. Del 3 de octubre al 19 de diciembre. Miércoles, de 10.30 a 11.30 h. Precio: 45 € tarifa general. 36 € clientes de Ibercaja.

CURSO
CONVERSACIÓN EN INGLÉS

Nombre. Profesor nativo. Del 3 de octubre al 19 de diciembre. Miércoles, de 19.30 a 21 h. Precio: 80 € tarifa general. 64 € clientes de Ibercaja.

▶ 04/10

CONFERENCIA
EL BULLYING EN LA ESCUELA
Y EN LA SOCIEDAD

Carlos Hué García. Psicólogo y pedagogo. 19 h. Entrada gratuita, previa inscripción.

CURSO
TÉCNICAS DE ESTUDIO.
3º y 4º DE ESO

África Boj. Licenciada en Pedagogía. Del 4 de octubre al 20 de diciembre. Jueves, de 19 a 20.30 h. Precio: 95 € tarifa general. 76 € clientes de Ibercaja.

▶ 05/10

CURSO
TÉCNICAS PARA MEJORAR
LA MEMORIA

Sonia Moreno. Educadora de adultos. Del 5 de octubre al 21 de diciembre. Viernes, de 17 a 19 h. Precio: 65 € tarifa general. 52 € clientes de Ibercaja.

CURSO
GUITARRA ESPAÑOLA. INICIACIÓN

Miguel Ángel Castel. Músico. Del 5 de octubre al 21 de diciembre. Viernes, de 17.30 a 18.30 h. Precio: 80 € tarifa general. 65 € clientes de Ibercaja.

CURSO
GUITARRA ESPAÑOLA.
PERFECCIONAMIENTO

Miguel Ángel Castel. Músico. Del 5 de octubre al 21 de diciembre. Viernes, de 16.30 a 17.30 h. Precio: 80 € tarifa general. 65 € clientes de Ibercaja.

▶ 08/10

CURSO
PREPARACIÓN PARA EL B1:
PRELIMINARY ENGLISH TEST (PET)

Belén Martín. Licenciada en Filología Inglesa. Del 8 de octubre al 17 de diciembre. Lunes, de 18.15 a 19.45 h. Precio: 75 € tarifa general. 60 € clientes de Ibercaja.

CURSO
PREPARACIÓN PARA EL B2:
FIRST CERTIFICATE ENGLISH (FCE)

Belén Martín. Licenciada en Filología Inglesa. Del 8 de octubre al 17 de diciembre. Lunes, de 19.45 a 21.15 h. Precio: 75 € tarifa general. 60 € clientes de Ibercaja.

▶ 10/10

CONFERENCIA
FLORA Y FAUNA TUROLENSE

Fermín Muñoz. Fotógrafo especializado en flora y fauna turolense. 19 h. Entrada gratuita, previa inscripción.

▶ 13/10

CURSO
MBCT. TERAPIA COGNITIVA
BASADA EN MINDFULNESS

Yolanda Blázquez. Psicóloga sanitaria. Teacher in Training programa MBCT. Del 13 de octubre al 15 de diciembre. Sábados, de 11 a 13 h. (10 noviembre. jornada de 7 horas). Precio: 155 € tarifa general. 124 € clientes de Ibercaja.

▶ 17/10

CONFERENCIA
SVALBARD, LA ÚLTIMA FRONTERA

Fermín Muñoz. Participante en la expedición en el Ártico en las Islas Svalbard en 2016. 19 h. Entrada gratuita, previa inscripción.

▶ 22/10

CONFERENCIA
SALES AROMÁTICAS

"Ciclo Cuida-T. Tratamiento y cuidado de la piel". Gloria Pinazo. Especialista en cosmética natural y aromaterapia. 19.30 h. Entrada gratuita, previa inscripción.

CURSO
ACOSO ESCOLAR Y CIBERBULLING

Carmen Casarejos, Juan Antonio Planas, María González y profesionales de la Asociación Ignis. Del 22 de octubre al 12 de noviembre. (6 sesiones) Lunes y jueves, de 17.30 a 20.30 h. Precio: 95 € tarifa general. 90 € estudiantes, desempleados y personas de entidades conveniadas. 80 € socios de la AAPS, miembros de COPOE y clientes de Ibercaja.

▶ 23/10

CONFERENCIAS
ESCUELA DE PADRES Y MADRES.
SECUNDARIA

Profesorado del Centro de Prevención Comunitaria Ayuntamiento de Teruel.
23 octubre, 27 de noviembre y 18 de diciembre.
20 h.
Entrada libre.

CURSO
CARNÉ DE MANIPULADOR
DE ALIMENTOS Y ALÉRGICOS

Gerardo Blasco. Veterinario.
23 de octubre o 18 de diciembre
Martes, de 16.30 a 20.30 h.
Precio: 25 € tarifa general.
20 € clientes de Ibercaja.

▶ 24/10

CURSO
FOTOGRAFÍA DE NATURALEZA:
OTOÑO

Fermín Muñoz. Fotógrafo.
Del 24 de octubre al 14 de noviembre.
Miércoles (teóricas), de 19 a 21 h.
Sábados (prácticas), de 10 a 13 h.
Precio: 80 € tarifa general.
65 € clientes de Ibercaja.

▶ 25/10

CONFERENCIAS
ESCUELA DE PADRES Y MADRES.
PRIMARIA

Profesorado del Centro de Prevención Comunitaria Ayuntamiento de Teruel.
25 octubre, 29 de noviembre y 20 de diciembre.
16 h.
Entrada libre.
Servicio de ludoteca gratuito para las conferencias de Primaria.

CONFERENCIA
METODOLOGÍAS INNOVADORAS
PARA LA CONVIVENCIA

Profesionales del grupo TEI ARAGÓN.
19 h.
Entrada libre.

▶ 29/10

CONFERENCIA
EXFOLIANTES NATURALES

"Ciclo Cuida-T. Tratamiento y cuidado de la piel".
Gloria Pinazo. Especialista en cosmética natural y aromaterapia.
19.30 h.
Entrada gratuita, previa inscripción.

▶ 05/11

CONFERENCIA
CUIDA TU PIEL

"Ciclo Cuida-T. Tratamiento y cuidado de la piel".
Gloria Pinazo. Especialista en cosmética natural y aromaterapia.
19.30 h.
Entrada gratuita, previa inscripción.

▶ 13/11

CURSO
METODOLOGÍAS INNOVADORAS
PARA LA CONVIVENCIA

Profesionales del grupo TEI ARAGÓN.
Del 13 al 29 de noviembre. (6 sesiones)
Martes y jueves, de 17.30 a 20.30 h.
Precio: 95 € tarifa general.
90 € estudiantes, desempleados y personas de entidades conveniadas.
80 € socios de la AAPS, miembros de COPOE y clientes de ibercaja.

▶ 11/12

CURSO
GRAFOLOGÍA Y PERICIA

Belén Soria. Grafóloga.
11 y 18 de diciembre
Martes, de 17 a 20 h.
Precio: 75 € tarifa general.
60 € clientes de Ibercaja.

SERVICIOS

SALA DE ESTUDIO IBERCAJA

Círculo Recreativo Turolense.
Plaza de San Juan, 2.
De lunes a domingos, de 16 a 22 h.

FUNDACIÓN IBERCAJA
EN INTERNET

SITIO WEB CORPORATIVO DE
FUNDACIÓN IBERCAJA

fundacionbancariaibercaja.es

SITIO WEB DE LA OBRA SOCIAL

obrasocial.ibercaja.es

SITIO WEB DEL MUSEO GOYA

museogoya.ibercaja.es

SERVICIOS DIGITALES

Ibercaja Aula en Red

aulaenred.ibercaja.es

Ibercaja Orienta

orienta.ibercaja.es

Ibercaja Agroinforma

agroinforma.ibercaja.es

eCom Empresa Competitiva

empresacompetitiva.ibercaja.es


Fondo Histórico de Aragón

fondohistoricodearagon.ibercaja.es

Ibercaja Llaves Solidarias


llavessolidarias.es

REDES SOCIALES

 [FundacionIbercaja](https://www.facebook.com/FundacionIbercaja)

 [@IbercajaSocial](https://twitter.com/IbercajaSocial)

 [IbercajaTV](https://www.youtube.com/IbercajaTV)

 [MuseoGoya](https://www.youtube.com/MuseoGoya)

 [@MuseoGoya](https://www.instagram.com/MuseoGoya)



