



universidad popular  
DE LOGROÑO

[www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es)

## hablemos de...

### TREINTA AÑOS DE UPL

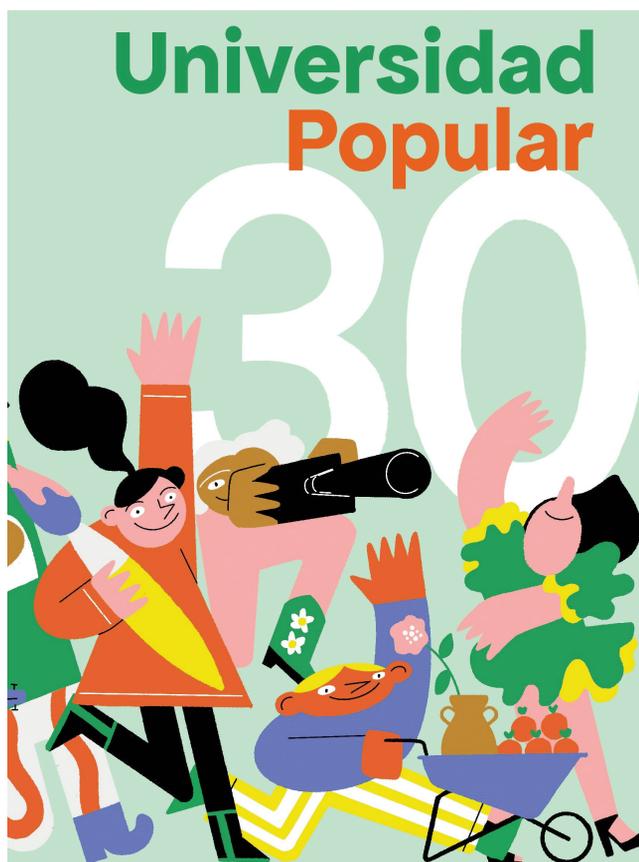
La Universidad Popular de Logroño cumple 30 años como centro de educación a lo largo de toda la vida en nuestra ciudad.

La inauguración oficial del trigésimo curso tendrá lugar, el **miércoles 30 de octubre a las 19 horas, en el auditorio del Ayuntamiento**. Participantes, profesorado, Junta Directiva y representantes de varias instituciones nos encontraremos para celebrar el inicio del nuevo curso.

Para esta cita especial, hemos invitado a **Xavier Guix**, psicólogo especializado en comunicación y programación neuro-lingüística y experto en inteligencia emocional, que hablará sobre **“Sentirse bien ante todo”**. Guix es divulgador de temas de reflexión psicológica a través de la publicación de libros y de colaboraciones en medios de comunicación como El País Semanal, Catalunya Ràdio o TV3.

La programación de 2024-2025 consta de 500 talleres, impartidos por un centenar de profesores/as, con un total de 8000 plazas; y una amplia oferta de actividades culturales.

La Universidad Popular cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Logroño, el Gobierno de La Rioja, Fundación Caja Rioja, Fundación La Caixa, Ministerio de Derechos



Sociales, Consumo y Agenda 2030, y la Federación de Universidades Populares (FEUP).

Te damos la bienvenida y te invitamos a participar y disfrutar de este acto que finalizará con un brindis por el nuevo curso.

así será...

## SALIDAS PEDAGÓGICAS

**Sábado, 12 de octubre**

### ***IV Marcha Solidaria Memorial Mario Barrocal Nieva de Cameros***

La Universidad Popular colabora con esta marcha solidaria que recauda fondos para la Asociación Riojana de Familiares y Amigos de Niños con Cáncer (FARO).

El recorrido es de 11 km con un desnivel de 300 m aproximadamente y dificultad media-baja, indicado para mayores de 7 años. Discurre por espectaculares bosques de hayas y robles.

**Inicio marcha:** 10.30 h, desde la plaza de

**Domingo, 20 de octubre**

### ***Senderismo suave***

### ***Arnedillo - Arnedo por la Vía Verde del Cidacos***

Ruta de 13,5 km, con desnivel positivo de 25 m y 173 m negativo, que atraviesa una parte del valle del Cidacos. Disfrutaremos de las preciosas vistas de los cortados junto al río, las Peñas de Arnedillo, Peñalmonte y Peña Isasa y las huertas del entorno. El sendero recorre la antigua vía de ferrocarril que conectaba Calahorra con Arnedillo.

**Salida:** 8.30 h, de la Estación de Autobuses.

**Regreso:** 15 h aproximadamente.

**Precio:** 20 euros.

**Domingo, 27 de octubre**

### ***Senderismo***

### ***Subida a Cerroyera con vuelta por el puerto de La Rasa***

Ruta circular de 15,66 km y desniveles positivo y negativo de 596 m. Caminaremos entre los valles del Iregua y del Leza para ascender a las cumbres de El Jarillo (1343 m), Los Prados (1355 m) y Cerroyera (1405 m). Desde esta última, disfrutaremos de unas vistas espectaculares de gran parte de La Rioja e incluso de algunas cumbres de Álava, Navarra y Castilla y León. Llegaremos al puerto de La Rasa (1420 m), entre Muro y

Nieva de Cameros. **Salida del autobús:** 9 h. Estación Autobuses. **Regreso:** 15 h aprox. en Logroño. Hay que inscribirse previamente.

**Precio** (incluye avituallamiento): 5 euros sin autobús, 17 con autobús. Hay dorsal solidario con participación en sorteo de lote de productos locales, ingresar donativo en la cuenta ES57 2100 1947 1413 0018 4866 (concepto FARO). **Inscripciones:** ya te puedes apuntar en la UPL o en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es).

**Organiza:** Ayto. Nieva-Montemediano.



**Inscripciones:** ya te puedes apuntar en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) y en la UPL.

Almarza de Cameros, que conecta ambos valles.

**Salida:** 8:30 h, Estación de autobuses

**Regreso:** 15:30 h aproximadamente

**Precio:** 20 euros.

**Inscripciones:** ya te puedes apuntar en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) y en la oficina de la UPL.

**así será...**

---

## **OTRAS ACTIVIDADES**

**Jueves, 17 de octubre**

### **Cine matinal: Sesión Bebé**

El **jueves 17 de octubre, a las 11 h en Cines 7 Infantes**, comienza la tercera temporada de la Sesión Bebé, que organiza la UPL en colaboración con 7 Infantes. Esta proyección está pensada **para madres y padres con bebés menores de un año y para el público en general**.

La película, cuyo título se dará a conocer próximamente en nuestras redes y en 7

*Infantes*, será de la cartelera programada esa semana, ya que lo que se pretende con esta iniciativa es que las familias puedan ver cine actual en un horario adaptado a sus necesidades.

**Entradas:** en taquilla, desde el día que se anuncie en cartelera la película a proyectar.

**Precio:** 3,90 euros.

**Sábado, 19 de octubre**

### **“Repara y reconecta. Todo tiene arreglo”**

Cita a la que se puede llevar un objeto estropeado y voluntarios/as intentarán repararlo. La UPL, con la colaboración de REAS (Red de Economía Alternativa y Solidaria) y Moda Sostenible La Rioja, organiza mensualmente esta actividad gratuita de fomento de la economía circular para dar nueva vida a objetos, evitar desechos insostenibles y consumo innecesario.

A esta iniciativa se pueden incorporar personas con experiencia en electrónica, bricolaje, carpintería..., como voluntariado de reparación. También se admite colaboración



en otras tareas: recepción, acondicionamiento del local... Para ello hay que escribir a: [reparayreconecta@universidadpopular.es](mailto:reparayreconecta@universidadpopular.es).

**Horario:** de 11 a 13.30 h.

**Lugar:** La Chimenea del Ebro.

**Sábado 26 y domingo 27 de octubre**

### **Descubrimos lugares**

#### **Ávila y Basílica de San Juan de Baños (Palencia)**

De camino a Ávila, veremos la Basílica de San Juan de Baños (Palencia), la iglesia de arte visigodo más antigua y original de España que aún continúa en pie.

En Ávila, conoceremos el Monasterio de Santo Tomás, joya del gótico español. Haremos una visita guiada centrada en los exteriores de los principales monumentos: Puerta de San Vicente, Catedral, Muralla, Palacio de los Verdugos, Iglesia de la Santa...

Por último, disfrutaremos de una ruta

nocturna sobre curiosidades y leyendas de la ciudad.

**Salida:** 7 h, de la Estación de Autobuses.

**Precio:** 225 euros. Incluye autobús, alojamiento y desayuno en habitación doble (suplemento individual, 37 euros), visitas guiadas, entradas, comidas del sábado y el domingo.

**Inscripciones:** a partir de las 9.30 h del 10 de octubre, en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) o en la oficina de la UPL.

**así será...**

## **LA UPL, EN EL MUNDO RURAL CON EL PROGRAMA “APRENDER”**

La Universidad Popular colabora un año más con Fundación Caja Rioja en su programa de accesibilidad cultural en el mundo rural “Aprender”.

En esta tercera edición, profesorado de la UPL imparte cursos de Costura, Dibujo, Mandalas, Fotografía, Cestería y Ganchillo. El programa se desarrolla este año en diez localidades riojanas: Anguiano, Torrecilla en Cameros, San Román de Cameros, Aguilar del Río Alhama, Ausejo, Agoncillo, San Asensio, Casalarreina, Ribafrecha y Alesanco.

Las actividades se desarrollarán en dos fases: del 14 de octubre al 20 de diciembre de 2024 y del 21 de enero al 28 de marzo de 2025.



Taller de cestería de la pasada edición en Agoncillo.

## **PRÓXIMOS TALLERES DE FIN DE SEMANA**

**.- Meditación y psicología transpersonal.** 11 y 25 de octubre, 8 y 22 de noviembre. Viernes de 17.30 a 20.30 h. Habilidades para bienestar y conciencia a través de la exploración de caminos internos y externos. Imparte: Milagros Sáenz Burgos.

**.- Bioconstrucción. Ciclo completo o talleres individuales.** 19 y 20 de octubre, 16 y 17 de noviembre y 14 y 15 de diciembre. Sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h. Creamos espacios sanos con buen resultado térmico y baja huella

### **te puede interesar...**

**.- Todavía quedan talleres con plazas libres para el curso 2024/2025.** Consulta la programación en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) o infórmate en la oficina de la UPL.

**.- Retiro urbano.** Sábado 19 de octubre, de 10 a 13.30 h. Salas Zarcillo. Imparte: Ana María de las Heras. Inscripción previa en la oficina de la Universidad Popular (Mayor, 46) o en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es). Precio: 15 euros.

ecológica. Imparten: Myrian Gutiérrez Gil de Muro, Agustín Martínez Renedo, Rikki Nitzkin y Unai Torregrosa Armendariz.

**.- Baby wed leaning.** Sábado 26 de octubre, de 10 a 13 h. Destete dirigido por el bebé. Imparte: Paula Fernández Jaén.

**.- Movimiento somático y yoga.** Sábado, 26. A través de una mayor consciencia y de la interocepción, aprenderemos a movernos desde el interior aplicando los patrones del movimiento natural. Imparte: Herminia Sainz.

**.- El silencio une.** Espacio de silencio abierto a la ciudadanía. Viernes 11 y 25 de octubre de 19.45 a 20.45 h. Biblioteca Rafael Azcona. Acceso gratuito, sin inscripción previa.

**.- Cursos online para abordar la transición energética y el cambio climático.** La Universidad Popular, a través de la Escuela Digital Hémera, ofrece cursos gratuitos y con certificación. Inscripciones e información en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) y en la UPL.