



universidad popular  
www.universidadpopular.es

## hablemos de...

# EL XXI PROGRAMA ABIERTO ESTARÁ DEDICADO A LA COMIDA

La vigésimoprimera edición del Programa Abierto, que se celebrará del 27 de febrero al 22 de marzo, girará en torno a la comida. Tratará el tema más allá de lo puramente nutricional y lo abordará desde la óptica de diferentes materias que se llevan a cabo en talleres de la UPL: literatura, salud corporal, diversidad, historia, cocina y alimentación, economía, educación, tradición, filosofía y poesía; sin olvidar el enfoque artístico.

La comida es motivo de infinidad de debates y el Programa Abierto plantea puntos críticos y de concienciación, siempre considerando aspectos relacionados con la sostenibilidad y el medioambiente.

Esta edición arranca con el **Jueves Lardero** y abarca el **Día de la Mujer**, otra convocatoria que este año celebraremos con una comida popular.

### **Jueves Lardero. 27 de febrero**

Festejaremos la tradición del Jueves Lardero, último día que estaba permitido comer carne antes de la Cuaresma y que da



Fotografía de Teresa Rodríguez.

comienzo a los carnavales.

Degustaremos, como cada año, bollitos “preñaos” de chorizo acompañados de un vaso de vino de Rioja frío o caliente; también habrá alternativa vegana.

Aunque utilizaremos vasos de papel reciclables, con el fin de limitar el consumo y respetar el medioambiente, quien lo desee puede llevar su propio vaso o copa.

**Lugar:** Sede de la UPL (Mayor, 46).

**Horario:** de 18.30 a 20.30 horas

**Precio:** 2 euros.

## así será...

**Comer, compartir, celebrar. “Día de la Mujer”. Viernes 7 de marzo.**

Las Universidades Populares juegan un papel decisivo en el cambio hacia una sociedad más justa e igualitaria. La UPL celebra con una comida este día reivindicativo de la igualdad efectiva y el bienestar de la mujer en todos los ámbitos.

**Lugar:** cafetería del Ayuntamiento.

**Hora:** 15 h. **Precio:** 15 euros.

**Inscripciones:** en la UPL desde el 17 hasta el 28 de febrero. **Plazas limitadas.**

El Programa Abierto completo se puede conseguir en los folletos que se repar-



Fotografía de Teresa Rodríguez.

tirán próximamente en la sede de la UPL, en los Centros Fundación Caja Rioja Gran Vía y La Merced y en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es).

## SALIDAS PEDAGÓGICAS A LA NATURALEZA

**Domingo, 16 de febrero**

**Senderismo**

### **Entorno de Anguiano**

En esta ocasión viajaremos al valle del Najerilla para comenzar desde Anguiano una ruta circular de 15 km con 510 m de desnivel. Caminaremos rodeando Los Planos (Oriental, 938 m, Central, 996 m, y Occidental, 1037 m), pasaremos cerca de Cuevagatos (1239 m), Peñarubia (1163 m) y La Campaña (1028 m).

Estas rutas son algo más exigentes que las de senderismo suave (avanzaremos

algo más rápido y haremos menos paradas), por lo que están dirigidas a personas con algo de experiencia en senderismo.

**Salida:** 8.30 h. Estación de autobuses.

**Regreso:** 15.30 h aproximadamente.

**Precio:** 20 €.

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

**Domingo, 2 de marzo**

**Senderismo suave**

### **Tres fuentes desde Berceo**

Paseo circular agradable y tranquilo de 10 km y 310 m de desnivel. Partiremos de Berceo y subiremos al monte Cerrolombo. Por el camino visitaremos las fuentes del Crucero, de los Frailes y de la Cereceda, alternando el paisaje agrícola con bosques de robles y pinos.

Se trata de un recorrido poco exigente y sin grandes desniveles que transcurre por un sendero fácilmente transitable. Está dirigida

a personas con poca experiencia que quieran iniciarse en el senderismo o a aquellas que ya han acudido a otras rutas de senderismo suave y quieren repetir.

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

**Regreso:** 15:00 h aproximadamente

**Precio:** 20 €. **Inscripciones:** ya en la UPL y en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es).

Hay que llevar ropa y calzado adecuados.

*así será...*

## OTRAS ACTIVIDADES

**Domingo 2 y sábado 8 de febrero**

### *Teatro con La TroUPe*

**“Angelina o el honor de un brigadier”.**

Último montaje de La TroUPe Estudio 2.

**Día:** domingo 2 de febrero.

**Lugar:** Salón de Actos del Ayuntamiento de Albelda. **Hora:** 19 h.

**Organiza:** Ayto. de Albelda de Iregua.

**Patrocina:** Gobierno de La Rioja.

**Entrada libre hasta completar aforo.**

**Director de La TroUPe:** Bruno Calzada.

**“Cuatro corazones con freno y marcha atrás”,** con La TroUPe Estudio 1

**Día:** sábado 8 de febrero. **Lugar:** Teatro Bretón de los Herreros de Haro. **Hora:** 20 h.

**Organiza:** Ayto. de Haro.

**Patrocina:** Gobierno de La Rioja.

**Entradas:** 5€ (3€ categorías especiales), venta anticipada en web del Ayto. de Haro y en taquilla antes de la función.

**Sábado, 15 de febrero**

### *Teatro, una vez al mes*

#### **“Las locuras por el veraneo”, de Carlo Goldoni**

Las obras de Goldoni, una especie de Molière italiano, beben de la comedia del arte y, por eso, resultan tan divertidas y populares. En esta función asistiremos a un buen ejemplo de su talento para satirizar algunos de los vicios de la sociedad de su tiempo, el

siglo XVIII, que perduran en nuestra época.

**Lugar:** Teatro Bretón. **Hora:** 20 h.

**Precio:** 12,75 euros (primer anfiteatro).

**Venta de entradas:** en la UPL a partir del martes 4 de febrero. **Plazas limitadas.**

## LA UPL IMPARTE DOS TALLERES ARTÍSTICOS EN EL MUSEO DE LA RIOJA

La Universidad Popular impartirá dos talleres en el Museo de La Rioja en los que, gracias a un convenio firmado recientemente, se podrá conocer y mirar de cerca el arte y la importante colección que alberga el antiguo Palacio de Espartero. Los talleres, cuyas matrículas están abiertas, son “Recorrido dibujado” y “Anatomía artística”.

**“Recorrido dibujado”,** impartido por Begoña Sáinz de Murieta, se desarrollará los martes de 17 a 19 h **del 4 de febrero al 27 de mayo.** Consiste en un itinerario cronológico, con una breve explicación didáctica, por las obras del museo aprendiendo técnicas básicas de dibujo y color.

**“Anatomía artística”,** impartido por Marta Burgui, los miércoles de 17 a 19 h **del 5 de febrero al 28 de mayo,** trabajará el dibujo y la porción de detalles anatómicos



y de cuerpo completo tomando como referencia esculturas y cuadros del museo.

El precio de cada taller es de 105 euros y las inscripciones hay que hacerlas en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) o en la UPL.

**así será...**

## **TALLERES QUE COMIENZAN PRÓXIMAMENTE**

**.- Inteligencia emocional con PNL.** Sábado 8 de febrero, de 10 a 14 h. Imparte: Pilar Martínez Borobio.

**.- Hamburguesas y guarniciones veganas.** Sábado 15 de febrero de 10 a 14 h. Imparte: Begoña Sáinz de Murieta.

**.- Bioconstrucción. Muros de tierra.** 15 y 16 de febrero. Sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h. Domingo de 9.30 a 14 h. Imparte: Agustín Martínez Renedo.

**.- Salud perineal: la importancia del suelo pélvico. Iniciación.** Sábados 15 y 22 de febrero de 10 a 13 h. Imparte: Diana Ubis.

**.- Mindfulness y compasión. La compasión como herramienta para cuidarnos.** 21 de febrero, 7, 14 y 28 de marzo y 11 de abril. Viernes de 18 a 20 h. Imparte: Ana María de las Heras.

**.- Sándwiches untables y patés veganos.** Sábado 22 de febrero de 10 a 14 h. Imparte: Begoña Sáinz de Murieta.

**.- Edición de vídeo.** De marzo a mayo. Lunes de 18.30 a 20 h. Imparte: Rober Astorgano.

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

**.- Repara y Reconecta.** Cita mensual el **sábado 15 de febrero**, de 11 a 13.30 h, en La Chimenea del Ebro. Lleva un objeto estropeado y voluntarios/as intentarán repararlo.

**.- Cine matinal de la Sesión bebé.** Próxima proyección, el jueves 13 de febrero a las **11.30 h. Cines 7 Infantes.** La película la anunciaremos días antes en nuestras redes.

**.- Retiro urbano.** Sábado 8 de febrero de 10 a 13.30 h. Salas Zarcillo. Imparte: Ana María de las Heras. Inscripción previa en la oficina



**.- Laboratorio de sexualidad.** 22 y 23 de febrero. Sábado de 10 a 14 y de 16.30 a 19.30 h. Domingo de 10 a 14 h. Imparte: Edurne Errea Nuño.

**.- Autoconocimiento filosófico.** 28 de febrero y 1 de marzo. Viernes de 17 a 21 h y sábado de 10 a 14 h. Imparte: Teresa Gaztelu (ponente del XII Foro de Espiritualidad).

**.- Relevancia de las mujeres y del feminismo en la Historia del Arte.** Sábados 8, 15 y 22 de marzo de 11 a 12.30 h. Imparte: Alba López-Davalillo.

de la UPL o en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es). Precio: 15 €.

**.- El silencio une.** Espacio de silencio abierto a la ciudadanía. Viernes 14 y 28 de febrero de 19.45 a 20.45 h. Biblioteca Rafael Azcona. Acceso gratuito, sin inscripción previa.

**.- Puedes disfrutar del 40% de descuento** al matricularte en cursos que comenzaron en octubre y tienen plazas libres. Información: en [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) o en la oficina de la UPL (Mayor 46).