

# CURSOS MONOGRÁFICOS

enero – mayo 2026



# CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA



AJUNTAMENT DE SAGUNTO



Campus  
Obert a la  
Ciutadania



SISTEMA PÚBLIC  
VALENCIÀ DE  
SERVEIS SOCIALS

UJI UNIVERSITAT  
JAUME I  
Campus Obert · CO  
Seu Camp de Monòver



# ÍNDICE

## INSCRIPCIÓN/MATRICULACIÓN

<b>CONDICIONES DE MATRICULACIÓN</b>	Pág. 4
<b>INSCRIPCIÓN</b>	Pág. 4
<b>NOVEDADES</b>	Pág. 5
<b>PUBLICACIÓN DE LISTAS</b>	Pág. 5
<b>OTRAS OBSERVACIONES</b>	Pág. 5
<b>GESTIÓN DE LISTAS DE ESPERA</b>	Pág. 6
<b>CURSOS QUE SE IMPARTEN EN PUERTO SAGUNTO</b>	Pág. 8
<b>CURSOS QUE SE IMPARTEN EN SAGUNTO</b>	Pág. 10
<b>EXPERIENCIAS COMPARTIDAS</b>	Pág. 12



AJUNTAMENT DE SAGUNTO



Campus  
Obert a la  
Ciutadania



SISTEMA PÚBLIC  
VALENCIÀ DE  
SERVEIS SOCIALS



Campus Obert · CO  
Seu Camp de Monòver

# INSCRIPCIÓN/MATRICULACIÓN

## 1. CONDICIONES DE MATRICULACIÓN

- Pueden inscribirse/matricularse todas las personas mayores de 18 años.
- Las plazas serán limitadas y seguirán el orden de inscripción/matrículación.

## 2. INSCRIPCIÓN

- La inscripción/matrícula se realizará del 10 de diciembre al 14 de enero (SÓLO ON LINE)
- La inscripción/matrícula se realizará on-line a través del siguiente enlace:  
<https://aytosagunto.apuntate.online/pio/actividades.xhtml>

Cualquier problema o consulta podéis telefonar al  
96 265 58 68/666 178 647

- No se realizará sorteo de plazas, sino que el orden de inscripción/matrícula priorizará la admisión y la obtención de la plaza.
- La inscripción/matrículación se podrá realizar presencialmente solo en aquellos casos en que la persona no pueda inscribirse/matricularse online por no disponer de medios informáticos disponibles:

**FECHAS Y LUGARES** para hacer la inscripción/matrícula presencialmente:

Del 10 al 22 de diciembre  
Punto de información Educación/COC  
C/Camí Reial, 65. 1<sup>a</sup> Planta. Sagunto.  
Horario: de 9 a 13 h  
Tel. 96 265 58 68/666 178 647

Del 10 al 17 de diciembre y del 12 al 14 de enero de 2026 en la Casa Municipal de Cultura.  
C/Progreso, 9. Puerto de Sagunto.  
Horario: de 10 a 13 h.  
Tel. 96 069 90 73

EN ESTA FASE DE INSCRIPCIÓN/MATRICULACIÓN DE LOS CURSOS MONOGRÁFICOS no se realizará sorteo sino que se priorizará el orden de inscripción/matrículación.



### 3. NOVEDADES CURSO 2025-2026

- ▣ **AVISO IMPORTANTE:** las personas que realicen la gestión de inscripción/matriculación necesitarán disponer de correo electrónico o número de teléfono como medio de comunicación, DEBERÁN DE ESTAR PENDIENTES de estos medios de comunicación, a través de los cuales se confirmará la aceptación en el curso.
- ▣ **Teléfonos de información:** 96 265 58 68 y 666 178 647
- ▣ Todas las actividades propuestas en esta edición de cursos monográficos son **gratuitas**, por lo que no hay gestión de pago.

**INSCRIPCIÓN/MATRICULACIÓN del 10 de diciembre de 2025 al 14 de enero de 2026.**

### 4. PUBLICACIÓN DE LAS LISTAS DE PERSONAS ADMITIDAS

- ▣ Los listados se publicarán a partir del 21 de enero de 2026, en la página Web del Ayuntamiento de Sagunto, enlace:

<https://aytosagunto.es/es/ayuntamiento/areas-y-servicios/cultura-y-educacion/campus-aberto-a-la-ciudadania/novedades/>



### 5. OTRAS OBSERVACIONES

- ▣ La inscripción/matrícula incluye asistencia a cursos y a talleres. **No se incluyen gastos de materiales.** Solo se expedirá el justificante de asistencia (no homologado) si la persona interesada lo solicita.
- ▣ En la inscripción/matriculación, en caso de haber lista de espera, se dará prioridad a las personas residentes en este municipio, hecho que se justificará mediante la presentación del documento identificativo o, si hace falta, la presentación del volante de empadronamiento.
- ▣ **ADVERTENCIA DE INSCRIPCIÓN/MATRICULACIÓN:** Una persona **NO PODRÁ INSCRIBIRSE en más de TRES CURSOS.** Si alguna persona se inscribe en más de TRES CURSOS SE DESESTIMARÁ su solicitud.

- Los cursos no pueden iniciarse si no hay un mínimo de alumnos matriculados (12 alumnos por curso). El máximo de alumnos se adecuará al aforo específico de cada aula, según se detalla en el libro informativo.



- La Administración se reserva el derecho de modificar los horarios de los cursos que aparecen publicados en este libro informativo.

## 6. GESTIÓN DE LAS LISTAS DE ESPERA.

- La gestión de las listas de espera se realizará una vez finalizado el proceso de inscripción/matriculación.
- **LA INSCRIPCIÓN/MATRICULACIÓN DE LOS CURSOS** que no se hayan completado una vez finalizado el proceso, CONTINUARÁ ABIERTA a lo largo de todo el mes de enero y los meses siguientes, hasta que se complete el número máximo de alumnado permitido en cada curso.

### **COMIENZO DEL CURSO, SEGÚN SE ESPECIFICA EN LA PROGRAMACIÓN.**

Información en los teléfonos 96 265 58 68 y 666 178 647.



**Escanea el QR  
para realizar  
la inscripción/  
matriculación**



# CURSOS MONOGRÁFICOS ENERO - MAYO 2026

## CURSOS QUE SE IMPARTEN EN PUERTO DE SAGUNTO

\*Los horarios pueden tener alguna modificación antes del proceso de inscripción/matriculación.

Curso: **ENTRENA TU MENTE. Técnicas para una memoria activa (Microtaller UJI).**

Taller gratuito. 12 horas. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo.

Horario: Viernes. De 11.00 a 13.00 h. Del 6 de febrero al 20 de marzo de 2026

Descripción: Taller de estimulación cognitiva y aprendizaje de técnicas para trabajar la memoria por medio de ejercicios prácticos que refuerzen y ejerciten la memoria.

Lugar: CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanitat, s/n. Puerto de Sagunto.

Curso: **LA ENERGÍA DE LAS EMOCIONES: GESTIÓN ALAS Y TRANSFÓRMALAS. (Microtaller UJI).**

Taller gratuito. 12 horas. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo.

Horario: Martes. De 17.30 a 19.30 h. Del 17 de febrero al 31 de marzo de 2026

Descripción: En este taller, fundamentalmente práctico, aprendemos a utilizar un conjunto de herramientas muy útiles para desarrollar la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, de poder mejorar positivamente las emociones y las relaciones interpersonales.

Lugar: CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n. Puerto de Sagunto.

Curso: **ESCRIBIR PARA CRECER. Escritura creativa y emocional-nivel básico- (Microtaller UJI).**

Taller gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo / 14 máximo.

Horario: Miércoles. De 17.00 a 19.00 h. Del 4 de febrero al 11 de marzo de 2026

Descripción: La escritura como herramienta de crecimiento personal. Creación de un espacio de reflexión y debate literario.

Lugar: CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n, Puerto de Sagunto.



Curso:	<b>ESCRIBIR PARA CRECER. Escritura creativa y emocional-nivel avanzado - (Microtaller UJI).</b>
Taller gratuito. 12 horas. Aforo: 12 mínimo / 14 máximo.	
Horario:	Miércoles. De 17.00 a 19.00 h. Del 15 de abril al 20 de mayo de 2026
Descripción:	Profundizar en la redacción literaria, como herramienta de crecimiento personal, creación de un espacio de reflexión y debate.
Lugar:	CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanidad, s/n, Puerto de Sagunto.
 Curso:	<b>MINDFULNESS y NEUROPLASTICIDAD. Reprograma tu mente (Microtaller UJI).</b>
Taller gratuito. 12 horas. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo	
Horario:	Jueves. De 10.30 a 12.30 h. Del 12 de febrero al 26 de marzo de 2026
Descripción:	A través de dinámicas conscientes y ejercicios de atención plena, el alumnado aprenderá herramientas sencillas para desarrollar la conciencia, gestionar mejor el estrés y promover su salud y bienestar. El objetivo principal es integrar estas prácticas en la vida diaria, mejorando la calidad de vida y el equilibrio personal.
Lugar:	ANEXO CASA DE CULTURA. C/Progreso, 9. Puerto de Sagunto
 Curso:	<b>ALFABETIZACIÓN DIGITAL. Domina el móvil y el ordenador (Microtaller UJI).</b>
Taller gratuito. 12 horas. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo.	
Horario:	Martes. De 9.30 a 11.30 h. Del 21 de abril al 26 de mayo de 2026
Descripción:	Conoce tu ordenador y las funciones básicas de las herramientas. Conexión móvil-ordenador y funciones operativas de internet. El curso adecuará los contenidos al nivel del alumnado. **REQUISITO: El alumnado deberá llevarse su ordenador portátil personal y el móvil para poder realizar el curso.
Lugar:	CENTRO CÍVICO (Antiguo Sanatorio). Av. Hispanitat, s/n. Puerto de Sagunto.
 Curso:	<b>DESCUBRE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO (Microtaller UJI).</b>
Taller gratuito. 12 horas. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo.	
Horario:	Jueves. De 10.30 a 12.30 h. Del 23 de Abril al 28 de mayo de 2026
Descripción:	Un espacio diseñado para conectar con tus capacidades y explorar las inteligencias que todas las personas poseemos, muchas veces ocultas o bloqueadas. A través del movimiento consciente, la respiración, y ejercicios vivenciales, aprenderás a desbloquear y ampliar tu potencial, fortaleciendo tus habilidades para el crecimiento personal.
Lugar:	ANEXO CASA DE CULTURA. C/Progreso, 9. Puerto de Sagunto.

# CURSOS MONOGRÁFICOS ENERO - MAYO 2026

## CURSOS QUE SE IMPARTEN EN SAGUNTO

\*Los horarios pueden tener alguna modificación antes del proceso de inscripción/matriculación.

Curso: **AUTOCURA CONSCIENTE. Cuídate por dentro y por fuera (Microtaller UJI).**

Taller gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo.

Horario: Martes. De 17.00 a 19.00 h. Del 17 de febrero al 31 de marzo de 2026

Descripción: Estrategias para mejorar, en base a la constancia y siguiendo algunos consejos, la aceptación de nuestras virtudes y nuestros defectos. Piensa en positivo.

Lugar: CENTRO CULTURAL MARIO MONREAL. C/Roma, 9 Sagunto.

Curso: **TALLER BREVE DE GUITARRA Y CANCIONES POPULARES (Microtaller UJI).**

Taller gratuito. 12h. Aforo: 10 mínimo / 12 máximo

Horario: Miércoles. De 17.00 a 19.00h. Del 11 de febrero al 25 de marzo de 2026

Descripción: Haz sonar esa guitarra que tienes en casa. Iníciate en la guitarra moderna tocando y cantando las canciones más conocidas de la música popular, con un método efectivo, alegre e intuitivo.

\*\*El alumnado deberá llevar su propia guitarra.

Lugar: CASAL JOVE SAGUNTO. C/Romeu, 8 Sagunto.

Curso: **REINVÉNTATE: Herramientas para un cambio emocional positivo (Microtaller UJI).**

Taller gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo.

Horario: Miércoles. De 17.00 a 19.00h. Del 15 de abril al 20 de mayo de 2026

Descripción: Ayudar a las personas participantes a identificar patrones emocionales limitantes y a sustituirlos por hábitos que favorezcan su bienestar y autoconfianza. Módulos a trabajar.:

**Autoconocimiento.** Reconocer emociones y sus disparadores a través de un diario de emociones.

**Reprogramación de creencias.** Detectar y cuestionar creencias limitantes. Reencuadre de pensamientos.

**Gestión del estrés.** Herramientas para calmar la mente.

**Construcción de hábitos positivos.** Integrar rutinas que refuerzen la autoestima.

Lugar: CENTRO CULTURAL MARIO MONREAL. C/Roma, 9 Sagunto.



Curso: **EXPRESIÓN CORPORAL PARA EL BIENESTAR INTEGRAL (Microtaller UJI).**

Taller gratuito. 12h. Aforo: 12 mínimo / 20 máximo.

Horario: Jueves. De 11.15 a 12.45 h. Del 12 de febrero al 16 de abril de 2026

Descripción: La meditación en movimiento es una práctica plena, aplicada al cuerpo en acción. Combina ejercicios de respiración y gestos conscientes. Favorece la reducción del estrés regulando el sistema nervioso y promoviendo calma y equilibrio integral.

Lugar: Centro de formación Raco de l'Horta, Camí del Mar s/n. Sagunto.

## EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

### ATMÓSFERA FLORAL

**Descripción:** Las flores son un elemento decorativo muy utilizado por su delicadeza y versatilidad. Esto hace que sea una pieza ideal para trasladar al medio cerámico. Para crear flores de cerámica se pueden aplicar distintas técnicas. Te mostramos una sencilla técnica para modelar un conjunto floral delicado y ligero.

La docente gestionará la compra del material. El alumnado se hará cargo del gasto del barro (5€).

El material necesario orientativo a utilizar en el taller será el siguiente:

- Barro
- Paños
- Cortador

**Responsable:** Bárbara Sánchez Suárez

**Fecha:** 4 y 6 de marzo de 2026

**Horario:** 16 a 19h

**Lugar:** Casa Municipal de Cultura. C/Progreso, 9. Puerto de Sagunto.

### PINTAR FOTOGRAFÍAS (IV EDICIÓN)

**Descripción:** Este taller tiene como finalidad introducir a las personas interesadas en la técnica de pintar fotografías, dándole color con acuarelas. Este proceso se preparará previamente.

Una vez hecha la inscripción/matrícula, el profesor confirmará los materiales necesarios para poder realizar el taller:

El material será el siguiente:

- Foto o preparación del ejemplo a pintar
- Papel Canson u otro
- Imprimir en A4 o A3 blanco/negro la foto que se quiera pintar (ponerla en la impresión al mínimo de negro)
- Pinturas Acuarelas
- Pinceles
- Recipiente para poner agua (para limpiar pinceles)
- Hoja en blanco para las pruebas de color

**Responsable:** Vicente Ortín Lorente

**Fecha:** Lunes 16 y 23 de febrero de 2026

**Horario:** Primer día de 16.00 a 17.00 h / segundo día de 16.00 a 18.00 h

**Lugar:** Casa Municipal de Cultura. C/Progreso, 9. Puerto de Sagunto.



## EL LIENZO INTERIOR

**Descripción:** Taller interdisciplinar que une yoga, literatura y pintura. Práctica de la respiración consciente, la escucha y la conexión del cuerpo para crear posteriormente una obra artística como resultado final de la actividad.

El material del taller:

- Ropa cómoda para la práctica de yoga
- Papel y tinta china
- Pincel

**Responsable:** María Vicenta Mezquita Ramírez y Félix López Bereguain

**Fecha:** 6 de marzo de 2026

**Horario:** 10.30 a 12.00 h

**Lugar:** Casal Jove de Sagunt. C/Romeu, 8 Sagunto.



## PINTAR FLORES CON LA TÉCNICA DEL PASTEL (IV edición)

**Descripción:** Estos talleres están dirigidos a todas las personas que quieren disfrutar del arte y la creatividad.

Una vez realizada la inscripción/matrícula, la profesora confirmará los materiales necesarios para poder desarrollar el taller.

El material:

- Papel "Canson Mi-Teintes, Color"
- Barras de pintura pastel seco

**Responsable:** Amparo Ruiz Pérez

**Fecha:** Viernes 17 abril y lunes 20 de abril de 2026

**Horario:** De 17 a 20 h

**Lugar:** Casa Municipal de Cultura. C/Progreso, 9 Puerto de Sagunto

## TALLER DE SOCARRAT

Descripción: Taller en el que aprenderás después de una breve explicación de la historia y de la técnica, a realizar un socarrat medieval.

Una vez realizada la inscripción/matrícula, la profesora confirmará los materiales necesarios para poder desarrollar el taller.

El material:

- 2 pastillas gres.
- 1 kg. engobe blanco, 250g. engobe rojo, 250g. engobe negro
- 4 pinceles Hake, pinceles liner
- Polvos grafitos
- Papel calco negro

Responsable: Mercedes Martínez Notario

Fecha: Viernes 27 de febrero de 2026

Horario: 9.30 a 11.30 h

Lugar: Racó de l'Horta. Camino del Mar s/n. Sagunto.





# CAMPUS OBERT A LA CIUTADANIA

