

CURSO
C. CULTURAL LA RESIDENCIA

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Nutrición y Mindfulness

Aprende herramientas para afrontar el comer emocional
Cuando la comida no es el problema

25 Enero a 15 Marzo
Martes de 9 a 11 h.

Empadronados: 90€
No empadronados: 100€

Por Esperanza Gómez
Dietista Integrativa y Psiconutrición
Mindful eating
www.nutricionconesperanza.com
@nutricionconesperanza




AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

Info y reservas: 652750076

Nutrición con Esperanza
DIETISTA INTEGRATIVA

CURSO DE NUTRICIÓN SALUDABLE

Centro Cultural La Residencia



Profesora: Esperanza Gómez
Dietista Integrativa y Psiconutrición
Mindful eating
Especializada en nutrición clínica y obesidad

Empadronados: 90€
No empadronados: 100€

Martes de 16 a 18 h
25 Enero a 15 de marzo

Info: 652750076
info@nutricionconesperanza.com

AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

CASTRO CLINIC

Curso básico de Mindfulness

Para reducir el estrés, la ansiedad y mejorar nuestro bienestar

8 sesiones seguidas
2 horas semanales
Jueves de 18:00 a 20:00
Empezamos jueves 20-01-22

Impartido por Itziar Merino
Máster en Mindfulness por la UNEATLÁNTICO

Precio: 90 e. empadronados/100 N.E.
Información e inscripción en itziarmerino@hotmail.com

AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

@culturacastrourdiales

Filmoteca Regional Castro Urdiales

Del 28 de octubre de 2021 al 27 de enero de 2022

28 de octubre	4 de noviembre	11 de noviembre	18 de noviembre	25 de noviembre
2 de diciembre	9 de diciembre	16 de diciembre	13 de enero	20 de enero
27 de enero	Salón de actos del IES Ataúlfo Argenta Jueves, 20 h. Entrada donativo: 3€			

Todas las películas se proyectan en versión original con subtítulos

Obligatorio el uso de mascarilla
Entrada limitada a 48 personas

AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

PROGRAMACIÓN CULTURAL CASTRO URDIALES Enero 2022

HORARIOS CENTROS CULTURALES

Castillo Faro Del 1 de abril al 30 de octubre: De 11 a 13:30 y de 18 a 20 h Del 1 de noviembre al 30 de marzo: De 11 a 13:30 h y de 16:30 a 18:30 h	Centro Cultural La Residencia Hall y Sala Cantábrico De lunes a viernes: de 8 a 20:45 h Sábados: de 10 a 13 y de 17 a 20:45 h Domingos: de 11 a 14 h
--	---

EXPOSICIONES

Exposición "Océanos"
De la Asociación Cultural Amigos de la Pintura de Castro (ACAPI)
Castillo Faro
Del 17 de diciembre de 2021 al 30 de enero de 2022



Exposición "Tarjetas de Navidad 2021"
Sala Cantábrico del Centro Cultural La Residencia
Del 20 de diciembre de 2021 al 10 de enero de 2022



Exposición "Miguel Delibes: Ilustrador de su novela El camino"
Organiza: Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales
Hall del Centro Cultural La Residencia
Del 14 al 29 de enero

Exposición "Banderas históricas de España"
Sala Cantábrico del Centro Cultural La Residencia
Del 15 de enero al 15 de febrero

Jornadas sobre la obra de Miguel Delibes(III)

EXPOSICIÓN: MIGUEL DELIBES ILUSTRADOR DE SU NOVELA "EL CAMINO"
Desde el 14 de enero hasta el 29 de enero de 2022
HALL DE LA RESIDENCIA

14 de enero de 2022, viernes. Inauguración a cargo de Elisa Delibes de Castro (hija de Miguel Delibes) y Fernando Zambrano (director de la Fundación Miguel Delibes de Valladolid).

18.45.- Charla coloquio a cargo de Elisa Delibes de Castro y Fernando Zambrano en el Salón de Actos de La Residencia.

19.00.- Inauguración oficial de la exposición

19.35.- Visita a la exposición, con música en directo interpretada por Ainhoa Estévez al violonchelo.

Organiza: Asociación Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales
Entrada Libre hasta completar aforo según normas COVID19

AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES

Jueves 13 de enero

Conferencia: "Conferencia Estratégica"

Organiza: Agencia de Desarrollo Local
C. C. La Residencia
Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla

Conferencia: "Qué es Mindfulness y qué beneficios nos puede aportar"

Impartida por Itziar Merino

Organiza: Castro Clinic

18:00 h. Salón de actos C. C. La Residencia

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla



Sábado 15 de enero

Curso Adolescencia: una etapa de retos y oportunidades

"¿Cómo es el cerebro del adolescente?"

Organiza: Fundación Ana María de La Lama y Salvarrey

10:00 h. Salón de actos C. C. La Residencia

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla

Domingo 16 de enero

Concierto

A cargo de Coro de Cámara Islares

11:45 h. Iglesia San Nicolás (Sámano)

Entrada libre hasta completar aforo. Obligatorio el uso de mascarilla

Martes 18 de enero

Conferencia: "Taller práctico Alimentación consciente"

Impartida por Esperanza Gómez (Máster en Coaching y Dietista integrativa)

19:00 h. Salón de actos del C. C. La Residencia

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla



Filmoteca Regional de Cantabria

Ciclo: Sesión especial

Película: "Deseando amar" de Wong Kar-Wai (Hong Kong, 2000. Duración: 95 min.)

20 h. IES Ataúlfo Argenta. Entrada-donativo: 3€

Aforo limitado a 44 PAX. Obligatorio el uso de mascarilla

Viernes 14 de enero

**Jornadas sobre la obra de Miguel Delibes (III)
Inauguración de la exposición y coloquio**

A cargo de Elisa Delibes de Castro (hija de Miguel Delibes) y Fernando Zamácola (director de la Fundación Miguel Delibes de Valladolid)

Organiza: Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales

18:45 h. Salón de actos del C. C. La Residencia

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla



Jueves 20 de enero

Filmoteca Regional de Cantabria

Ciclo: Relatos de Europa

Película: "Regreso a Hope Gap" de William Nicholson (Reino Unido, 2019. Duración: 100 min.)

20 h. IES Ataúlfo Argenta. Entrada-donativo: 3€

Aforo limitado a 44 PAX. Obligatorio el uso de mascarilla



Jueves 27 de enero

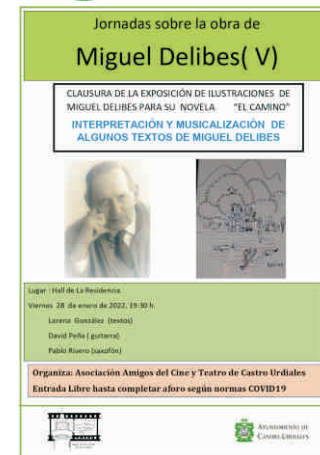
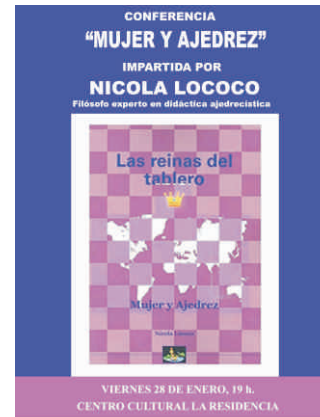
Filmoteca Regional de Cantabria

Ciclo: Relatos de Europa

Película: "Solo las bestias" de Dominik Moll (Francia, 2019. Duración: 117 min.)

20 h. IES Ataúlfo Argenta. Entrada-donativo: 3€

Aforo limitado a 44 PAX. Obligatorio el uso de mascarilla



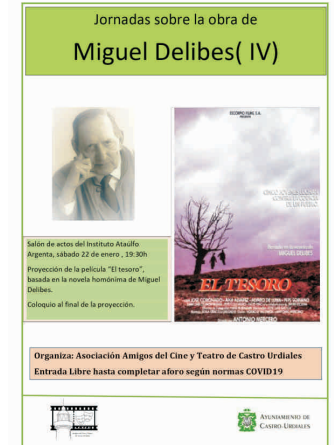
Sábado 22 de enero

**Jornadas sobre la obra de Miguel Delibes (IV)
Proyección de la película "El tesoro" y coloquio**

Organiza: Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales

19:30 h. IES Ataúlfo Argenta

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla



Viernes 28 de enero

Conferencia: "Mujer y Ajedrez"

Impartida por Nicola Lococo

19:00 h. Salón de actos C. C. La Residencia

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla

**Jornadas sobre la obra de Miguel Delibes (V)
Clausura de la exposición e interpretación y musicalización de textos de Miguel Delibes**

A cargo de Lorena González (textos), David Peña (guitarra) y Pablo Rivero (saxofón)

Organiza: Amigos del Cine y Teatro de Castro Urdiales

19:30 h. Hall del C. C. La Residencia

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla

Domingo 30 de enero

Domingos de cuento

12:00 h. 1ª planta Edificio Royal

Aforo limitado. Obligatorio el uso de mascarilla