

# Participa

barrios  
pedanías

Iniciativas para un  
barrio seguro

2026

on



Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO



POLICIA  
NACIONAL



DIPUTACIÓN DE  
CIUDAD REAL



ENFERMERÍA  
CIUDAD REAL

SIMPEFE



OMIC



Ciudad Real  
Deporte

# Contenidos 2026

Inscripciones a partir del 15 de abril de 2026

Talleres de Vida Saludable “La salud nace de uno mismo” Impartidos por profesionales sanitarios

Talleres coordinados por Alberto Alcázar Pérez, enfermero especialista familiar y comunitaria del Centro de Salud 2 de Ciudad Real

29 de abril — 12:00 h. Ejercicio físico en personas mayores: cómo evitar la fragilidad y ganar energía.

13 de mayo — 17:00 h. Comer mejor y moverse más: claves para prevenir el sobrepeso.

27 de mayo — 12:00 h. Cómo cuidar el corazón: consejos para prevenir y controlar problemas cardiovasculares.

10 de Junio — 12:00 h. Dejar de fumar: trucos y apoyos para conseguirlo.

7 de octubre — 17:00 h. Primeros auxilios domésticos y reanimación cardiopulmonar (RCP).

21 octubre 2026 — 12:00 h. Menopausia y climaterio: qué cambios esperar y cómo afrontarlos .

4 noviembre 2026 — 17:00 h. Salud sexual en jóvenes y adolescentes: ITS.

18 noviembre 2026 — 17:00 h. Consejos para dormir mejor y usar bien las pantallas.



Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO



SIMPEFE



Ciudad Real  
Deporte

on

# Contenidos 2026

## Charla formativa "MiDNI" y consejos de Ciberseguridad

Impartido por Policia Nacional - Actividad formativa bajo demanda para conformar grupos

## Taller de Competencias Digitales Básicas

Impartido por Impulso Digital - Actividad formativa bajo demanda para conformar grupos

## Charla formativa sobre Orientación Laboral

Impartido por IMPEFE - Actividad formativa bajo demanda para conformar grupos

## Charla formativa sobre Derechos del Consumidor

Impartido por OMIC - Actividad formativa bajo demanda para conformar grupos

## Taller de Deporte Activo

Impartido por PMD - Actividad formativa bajo demanda para conformar grupos



Ciudad Real  
AYUNTAMIENTO



IMPEFE



Ciudad Real  
Deporte

on

# ¿Cómo puedo participar?

Entra en la web <https://participa.ciudadreal.es>

Inscríbete de manera totalmente GRATUITA a partir del 15 de abril de 2026

Todos los talleres se realizarán en la Universidad Popular de Ciudad Real ( calle Madroños )



on