

Universidad Popular

Ciudad Real

2021/22

Programa de actividades



HACEMOS
CIUDAD REAL



ESCUELA CIUDADANA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD



AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL
Concejalía de Participación Ciudadana

Universidad Popular

curso 2021/2022

Ciudad Real

ESCUELA CIUDADANA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Unir sinergias en pro de la mejora de la salud de la ciudadanía es lo que motiva la creación de la *ESCUELA MUNICIPAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD*. Un proyecto conjunto donde el Patronato Municipal de Deportes y la Concejalía de Participación Ciudadana, a través de la Universidad Popular de Ciudad Real, presentan una amplia y variada programación de actividades encaminadas todas ellas a la mejora de la salud física y mental de las personas.



Proyecto subvencionado por la DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CIUDAD REAL

Calendario curso 2021/2022

Mes de Septiembre

Mes de Octubre

martes
21

Inicio plazo
presentación
solicitudes

jueves
30

Finaliza plazo
presentación
solicitudes

viernes
1

Sorteo y
públicaion
de plazas

lunes
4

Inicio plazo
de
reclamaciones

viernes
8

Finaliza plazo
de
reclamaciones

Si tiene dificultades para realizar su solicitud de manera telemática, puede hacer este trámite en los PID (Puntos de Inclusión Digital) solicitando cita previa en <https://citaprevia.ciudadreal.es> o de manera telefónica en el 926 21 10 44 (ext.837) - 658 60 07 26



Una vez obtenga plaza en alguna de las actividades se le indicará la forma de pago.

lunes
11

Publicación
listado de
plazas
definitivo
e inicio del
plazo de
matrículas

jueves
14

Finaliza plazo
formalización
de matrículas

viernes
15

Comienzo de
todas las
actividades
2021/2022

Aspectos generales **solicitudes/matrículas**

- Las actividad/talleres/iniciativas están dirigidos a mujeres y hombres mayores de 18 años.
- Cada persona en su solicitud podrá seleccionar un máximo de 4 actividades/talleres/iniciativas.
- Se prioriza la entrada en sorteo de las personas residentes en Ciudad Real y sus pedanías.
- Se anularán aquellos grupos de actividades/talleres/iniciativas que no cubran las plazas o matriculaciones mínimas fijadas según las ratios establecidas.
- Una vez efectuada la matrícula no se tendrá derecho a la devolución del importe del trimestre.
- Las personas deberán ir provistas de todos aquellos elementos de seguridad e higiene personal para garantizar su salud y la del resto de personas usuarias de las actividades (mascarillas, colchonetas individuales, toallas individuales, gel hidroalcohólico de uso individual, etc...). Teniendo el acceso prohibido aquellas personas que no cumplan con dichas obligaciones.
- Las personas usuarias serán responsables de garantizar las distancias mínimas de seguridad entre participantes, por lo que en el desarrollo de las actividades, deberán respetarse estas medidas y en caso contrario informar a la entidad colaboradora, que es la responsable del desarrollo de las mismas y de su efectivo cumplimiento.
- La responsabilidad exclusiva tanto de la gestión, como del desarrollo de las actividades es de la entidad colaboradora, por lo que cualquier reclamación o acción de responsabilidad, se deberá emprender o canalizar ante dicha entidad, quien dispondrá de un seguro de responsabilidad para atender todas las eventualidades.
- Si las personas solicitantes de las actividades, tienen algún tipo de problema de salud o limitación, que pueda afectar de manera directa o indirecta en la realización de la actividad, deberá ponerlo en conocimiento inmediato de la entidad colaboradora, antes de la matriculación y del pago del trimestre, para que la entidad responsable le haga las oportunas indicaciones, o bien le informe sobre su limitación o incompatibilidad para el desarrollo de la actividad.
- El Ayuntamiento no se responsabiliza de lesiones, hurtos y conflictos de cualquier naturaleza, surgidos en el desarrollo de la actividad/taller/iniciativa o como consecuencia directa o indirecta de la misma.
- Las personas beneficiarias conocen, que como consecuencia de las restricciones y/o limitaciones que se puedan dictar por las autoridades sanitarias, en materia de garantizar la salud y seguridad de las personas, las actividad/talleres/iniciativas podrán ver alterado su desarrollo, horarios, configuración por limitación en los grupos, etc., habilitando a la entidad colaboradora la posibilidad de continuar la formación de manera alternativa a través de recursos on line.
- La formalización de matrícula, la gestión de cobro y cualquier tipo de incidencia al respecto, es competencia exclusiva de la entidad prestataria colaboradora, por lo que deberán remitirse a dicha entidad.
- En caso de imposibilidad de realizar las actividad/talleres/iniciativas por causas imputables a la entidad prestataria colaboradora, deberán proceder a la devolución de la parte proporcional por los meses completos no prestados.
- En caso de imposibilidad de realizar las actividades por causas de fuerza mayor, mandado por normas o disposiciones de las autoridades competentes o causas de análoga naturaleza, se brindará la posibilidad de llevar a cabo la realización de las actividades a través de formatos alternativos. En los casos que no sea factible dicho formato, se estará a lo que previamente hayan pactado las personas beneficiarias y las entidades prestatarias colaboradoras. En caso de que no haya pacto expreso, se deberá devolver la parte proporcional por el tiempo que no hayan realizado la prestación.
- Las actividad/talleres/iniciativas no se desarrollarán durante periodos no lectivos (según calendario escolar 2021/22), vacaciones, festivos de calendario laboral, así como con carácter excepcional, por la realización de eventos municipales, extraordinarios e inaplazables, de las que se dará información con antelación. Todas ellas sin que su no realización, genere derechos de devolución o reducción de la cuota.
- Antes de iniciar cualquier tipo de actividad/taller/iniciativa deberá consultar y conocer si es compatible con su estado físico y/o de salud, por lo que con carácter previo a la inscripción o solicitud debe consultar a este respecto. Las inscripciones en una actividad son bajo el consentimiento y responsabilidad de la persona usuaria (eximiendo de cualquier responsabilidad que se pudiera derivar a la administración pública organizadora y a la entidad colaboradora), por lo que consulte a las autoridades sanitarias con carácter previo a la realización de cualquier actividad física que pudiera entrañar riesgo para su salud.

Formalización de matrículas

Obligatoriamente en el momento que formalicen su matriculación, deberán ser informados/as de cada actividad, los términos y condiciones en casos de modificación del modelo presencial por virtual, así como todos los términos y condiciones referentes a las cuotas, periodicidad, derechos, obligaciones casuísticas, supuestos de devolución etc..

Toda esta información deberá ser facilitada a las personas usuarias y fijada en la matrícula.

COVID 19 | Todas las normas de prevención fijadas en la solicitud/matricula serán de obligado cumplimiento

Encuentros Literarios

Actividad ABIERTA y GRATUITA
(hasta completar aforo)

> TARDES LITERARIAS

GRUPO 001 | *Martes | 18:30 a 20:00

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

*Fechas | 05/10/21
02/11/21
14/12/21
11/01/22

Teatro

Actividad GRATUITA
(15 plazas)

> TEATRO

GRUPO 002 | Miércoles | 18:30 a 20:00

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

Conoce EUROPA

Actividad GRATUITA
(20 plazas)

> CONOCE EUROPA

GRUPO 003 | Jueves | 18:00 a 19:30

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

Actividad organizada en colaboración
con Europe Direct Ciudad Real.



SOCIO-CULTURALES

MEDIOAMBIENTALES

Historia de Ciudad Real

Actividad GRATUITA
(20 plazas)

> HISTORIA DE CIUDAD REAL

GRUPO 004 | *Sábados | 11:30 a 13:00

Lugar | Según recreación
programada.

*Inicio y presentación de la actividad el 16 /10/21
en Casa de la Ciudad (C/ Valle de Alcudia, s/n)

Organizado en colaboración con la Asociación
de Recreación Histórica Batalla de Alarcos.

Training canino

Precio 15 € / mes
(15 plazas)

> TRAINING CANINO

GRUPO 005 | *Sábados | 11:30 a 13:00

Lugar | Parque de Gasset

*Duración de la actividad del 16 /10/21 al 18/12/21

Organizado en colaboración con el centro
de adiestramiento canino BRAÑA ALTA.

Jornada medioambiental Basuraleza

Actividad GRATUITA
(20 plazas)

> BASURALEZA

GRUPO 006 | *Sábados | 10:00 h.

*Fechas /Lugares | Presa del Vicario
20/11/2021
Parque de la Atalaya
22/01/2022

Actividad de concienciación y sensibilización
medioambiental que busca poner en valor el
patrimonio natural de Ciudad Real.

Fotografía

Precio 12,50 €/mes
(20 plazas por grupo)

> FOTOGRAFÍA - INICIACIÓN

GRUPO 008 | Lunes | 17:30 a 19:00 h.

Lugar | Museo del Quijote
Rda. de Alarcos, s/n

> FOTOGRAFÍA - INTERMEDIO

GRUPO 009 | Miércoles | 17:30 a 19:00 h.

Lugar | Museo López Villaseñor
C/ Reyes, 11

Encuentros

Tradicionales

Actividad GRATUITA
(10 plazas por grupo)

> ENCUENTROS TRADICIONALES

GRUPO 013 | Miércoles | 17:00 a 19:00 h.

Lugar | C.S. San Juan de Ávila
C/ Guadalupe, 9

> ENCUENTROS TRADICIONALES

GRUPO 014 | Jueves | 17:00 a 19:00 h.

Lugar | C.S. Los Ángeles
C/ Madrid, 6

Actividad enfocada a fomentar actividades de socialización a través de las artes y los juegos tradicionales.

Danza Oriental

Actividad GRATUITA
(15 plazas)

> DANZA ORIENTAL

GRUPO 010 | Lunes y Miércoles | 19:00 a 19:50

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

Local de ensayo

Actividad ABIERTA y GRATUITA
(hasta completar aforo)

> LOCAL DE ENSAYO

GRUPO 015 | *Sábados | 18:00 a 20:00

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

*Fechas | 16/10/21
06/11/21
4/12/21
15/01/22

Iniciativa dirigida al fomento y promoción de los artistas locales, donde grupos de musica o solistas emergentes dispondrán de un espacio abierto para actuar.

Manualidades

Actividad GRATUITA*
(10 plazas por grupo)

> MANUALIDADES

GRUPO 011 | Lunes | 17:00 a 18:30 h.

Lugar | C.S. San Juan de Ávila
C/ Guadalupe, 9

> MANUALIDADES

GRUPO 012 | Martes | 17:00 a 18:30 h.

Lugar | C.S. Los Ángeles
C/ Madrid, 6

*Los materiales serán aportados por las personas inscritas.

Taller de emociones

Actividad GRATUITA
(15 plazas)

> TALLER DE EMOCIONES

GRUPO 016 | *Martes | 18:00 a 20:00

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

*Fechas | 19/10/21
09/11/21
21/12/21

Taller de manejo de las emociones basado en dinámicas de refuerzo del pensamiento positivo y la autoestima.

Informática

Actividad GRATUITA
(3 plazas por grupos)

> INFORMÁTICA BÁSICA

GRUPO 017 | Martes y Jueves | 17:00 a 18:30 h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

> INFORMÁTICA BÁSICA

GRUPO 018 | Martes y Jueves | 18:30 a 20:00 h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

Ciberseguridad

Actividad GRATUITA
(3 plazas por grupos)

> SEGURIDAD INFORMÁTICA Y MÓVILES

GRUPO 019 | Lunes | 17:00 a 18:30 h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

> SEGURIDAD INFORMÁTICA Y MÓVILES

GRUPO 020 | Lunes | 18:30 a 20:00 h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

Taller de radio

Precio 20 €/mes
(6 plazas)

> TALLER DE RADIO

GRUPO 021 | Viernes | 19:00 a 21:00 h.

Lugar | Casa de la Ciudad
C/ Valle de Alcudia, s/n

Taller impartido en los estudios de radiofónicos de Casa de la Ciudad en colaboración con CLM Activa Radio.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Aquagym

Precio 15 €/mes
(20 plazas por grupo)

> AQUAGYM

GRUPO 101 | Lunes y Miércoles | 11:00 a 11:50 h.

Lugar | Piscina Polideportivo Rey Juan Carlos I
C/ Juan Ramón Jiménez 4

> AQUAGYM

GRUPO 102 | Martes y Jueves | 11:00 a 11:50 h.

Lugar | Piscina Polideportivo Rey Juan Carlos I
C/ Juan Ramón Jiménez 4

ESCUELA CIUDADANA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Tai-chí

Precio 15 €/mes
(15 plazas por grupo)

> TAI-CHÍ

GRUPO 201 | Martes y Jueves | 11:00 a 11:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> TAI-CHÍ

GRUPO 202 | Martes y Jueves | 16:00 a 16:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

Pilates

Precio 15 €/mes
(Consultar plazas por grupo)

> PILATES (20 plazas)

GRUPO 211 | Lunes y Miércoles | 11:00 a 11:50 h.

Lugar | Pabellón Puerta Santa María
C/ Camino del Campillo s/n

> PILATES (20 plazas)

GRUPO 212 | Martes y Jueves | 10:00 a 10:50 h.

Lugar | Pabellón Puerta Santa María
C/ Camino del Campillo s/n

> PILATES (20 plazas)

GRUPO 213 | Miércoles y Viernes | 17:00 a 17:50 h.

Lugar | Pabellón Puerta Santa María
C/ Camino del Campillo s/n

> PILATES (20 plazas)

GRUPO 214 | Miércoles y Viernes | 18:00 a 18:50 h.

Lugar | Pabellón Puerta Santa María
C/ Camino del Campillo s/n

> PILATES - ANEJO DE VALVERDE (15 plazas)

GRUPO 215 | Lunes y Miércoles | 19:00 a 19:50 h.

Lugar | Centro Vecinal de Valverde

> PILATES - ANEJO DE LA POBLACHUELA (15 plazas)

GRUPO 216 | Martes y Jueves | 19:30 a 20:20 h.

Lugar | Centro sociocultural de La Poblachuela

> PILATES - ANEJO DE LAS CASAS (15 plazas)

GRUPO 217 | Martes y Jueves | 17:00 a 17:50 h.

Lugar | Pabellón Multiusos de Las Casas

Yoga

Precio 15 €/mes
(15 plazas por grupo)

> YOGA

GRUPO 221 | Lunes y Miércoles | 10:00 a 10:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> YOGA

GRUPO 222 | Lunes y Miércoles | 12:00 a 12:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> YOGA

GRUPO 223 | Lunes y Miércoles | 17:00 a 17:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

Taller de espalda

Precio 15 €/mes
(15 plazas por grupo)

> TALLER DE ESPALADA

GRUPO 231 | Lunes y Miércoles | 09:00 a 09:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> TALLER DE ESPALDA

GRUPO 232 | Lunes y Miercoles | 16:00 a 16:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

Zumba

Precio 15 €/mes
(Consultar plazas por grupo)

> ZUMBA (15 plazas)

GRUPO 241 | Lunes y Miércoles | 10:00 a 10:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> ZUMBA (20 plazas)

GRUPO 242 | Miércoles y Viernes | 19:00 a 19:50 h.

Lugar | Pabellón Puerta Santa María
C/ Camino del Campillo s/n

> ZUMBA (20 plazas)

GRUPO 243 | Miércoles y Viernes | 20:00 a 20:50 h.

Lugar | Pabellón Puerta Santa María
C/ Camino del Campillo s/n

> ZUMBA - ANEJO DE LA POBLACHUELA (15 plazas)

GRUPO 244 | Martes y Jueves | 18:30 a 19:20 h.

Lugar | Centro sociocultural de La Poblachuela

> ZUMBA - ANEJO DE VALVERDE (15 plazas)

GRUPO 245 | Lunes y Miércoles | 20:00 a 20:50 h.

Lugar | Centro Vecinal de Valverde

> ZUMBA - ANEJO DE LAS CASAS (15 plazas)

GRUPO 246 | Martes y Jueves | 16:00 a 16:50 h.

Lugar | Pabellón Multiusos de Las Casas

Ajedrez

Precio 15 €/mes
(10 plazas por grupo)

> AJEDREZ

GRUPO 022 | Lunes y Miércoles | 11:30 a 12:30 h.

Lugar | Sede Club Ajedrez Ciudad Real
C/ Luz, 38. Local 2

> AJEDREZ

GRUPO 023 | Lunes y Miércoles | 18:00 a 19:00 h.

Lugar | Sede Club Ajedrez Ciudad Real
C/ Luz, 38. Local 2

Gimnasia de mantenimiento

Precio 15 €/mes
(15 plazas por grupo)

> GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

GRUPO 251 | Lunes y Miércoles | 11:00 a 11:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

GRUPO 252 | Martes y Jueves | 18:00 a 18:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

Gimnasia hipopresiva

Precio 15 €/mes
(Consultar plazas por grupo)

> GIMNASIA HIPOPRESIVA (15 plazas)

GRUPO 271 | Martes y Jueves | 09:00 a 09:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> GIMNASIA HIPOPRESIVA (20 plazas)

GRUPO 272 | Lunes y Miércoles | 10:00 a 10:50 h.

Lugar | Pabellón Puerta Santa María
C/ Camino del Campillo s/n

> GIMNASIA HIPOPRESIVA (15 plazas)

GRUPO 273 | Martes y Jueves | 17:00 a 17:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4

> GIMNASIA HIPOPRESIVA (15 plazas)

GRUPO 274 | Martes y Jueves | 18:00 a 18:50 h.

Lugar | Pabellon Principe Felipe (1º planta)
C/ Juan Ramón Jiménez, 4



Todas las actividades están sujeta a cambios de programación.



Concejalía de Participación Ciudadana