

# Universidad Popular

Ciudad Real

2021/22

*Programa de actividades*



HACEMOS  
CIUDAD REAL



ESCUELA CIUDADANA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

DIPUTACIÓN DE  
CIUDAD REAL



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 Basurala

Actividad GRATUITA  
( 20 plazas )

> BASURALA

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/ Guadalajara, 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/ Guadalajara, 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