

# Actividades Educativas Área Juventud



## SEMILLAS II

### TERTULIAS CON FAMILIAS

- Gratuito
- Un día al mes, en el Espacio Joven Ugena 10/17
- Horario 18:00h-19:30h
- Temáticas: valores prosociales, inteligencia bondados, gestión afectiva, parentalidad, responsabilidades y límites, redes sociales...

### CHARLAS EN CENTROS EDUCATIVOS Y CUENTACUENTOS

- En horario educativo el 1º y 2º Trimestre
- Temáticas: valores prosociales, participación y derechos, buen trato, comunicación no violenta...

### UGENA "CIUDAD AMIGA DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA"

- Presentación del Plan Local de la Infancia y Adolescencia 2024-2028 (PLIA)
- En colaboración con el Consejo de Infancia y Adolescencia de Ugena.
- Acciones de participación, escucha y recogida de opiniones/propuestas sobre temas que afecten a la infancia y adolescencia.

### CAMINOS ESCOLARES

- Guía "ITINERARIOS EDUCATIVOS SEGUROS Y SEÑALIZADOS"
- Sesión informativa a la Comunidad Educativa



### CONSEJO DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA DE UGENA

#### ORGANIZACIÓN

- Espacio Joven Ugena 10/17
- Gratuito
- Inscripciones online
- 2 Grupos de 6 a 12 participantes, cada uno
- Grupo de comunicación con las familias (WhatsApp)

### GRUPO DE INFANCIA

- 10:30h.-12:00h.
- De Septiembre a mediados de Junio
- Sábados
- Temas de trabajo: derechos, Agenda 2030, Ciudades Educadoras, Días Mundiales, retos participativos municipales...

### GRUPO DE ADOLESCENCIA

- 12:00h.-13:30h.
- De Septiembre a mediados de Junio
- Sábados
- Temas de trabajo: derechos, Agenda 2030, Ciudades Educadoras, Días Mundiales, retos participativos municipales...

### PLENARIOS

- Reuniones entre la Corporación municipal y el Consejo de Infancia y Adolescencia.
- Objetivos: intercambio de propuestas de mejora, seguimiento del PLIA y elaboración de acciones garantes de los derechos, necesidades y responsabilidades de la infancia y adolescencia.



### TALLERES "AUTOESTIMA, VALORES, EMOCIONES Y HABILIDADES SOCIALES"

#### ORGANIZACIÓN

- Espacio Joven Ugena 10/17
- Gratuito
- Inscripciones online
- 2 Grupos de 6 a 10 participantes, cada uno, de Septiembre a Mayo
- GRUPO DEL MARTES*
- 18:30h.-19:30h.
- GRUPO DEL JUEVES*
- 18:30h.-19:30h.

# Actividades Educativas Área Juventud

## CONTENIDOS

- Autoestima
- Valores
- Emociones
- Habilidades Sociales

## METODOLOGÍA

- Comunidad de WhatsApp con las familias.
- Estructura de los sesiones. en pequeños grupos, preguntas de bienvenida y diagnóstico emocional, trabajo de contenidos apoyados en dinámicas, Juegos y experiencias propias y/o ajenas, síntesis con conclusiones y juegos finales de distensión.
- Visibilidad del trabajo realizado a través de comunicaciones periódicas en redes sociales.



## COACHING "NANKURUNAISA"

### ¿QUÉ ES NANKURUNAISA?

-Palabra japonesa con un potente significado de "todo va a estar bien", nos invita a afrontar la vida con optimismo, con la esperanza de que siempre saldrá el sol, y nos recomienda sonreír a la vida.

### ¿QUÉ ES EL COACHING EMOCIONAL?

-Es una disciplina que se enfoca en el desarrollo personal a través del entendimiento y la gestión de las emociones. No se trata de simplemente resolver problemas; busca potenciar fortalezas, mejorar habilidades de afrontamiento y promover un mayor bienestar emocional en general.

## ORGANIZACIÓN

- Espacio Joven Ugena 10/17
- Gratuito
- Inscripciones online
- Sesiones individuales y confidenciales

## METODOLOGÍA

- Sesiones individuales, confidenciales y seguimiento del logro de metas personales.
- Basado en el método socrático, orientado a ayudar a que las personas piensen y de ese modo encuentren respuestas.
- Acompañamiento, observación, escucha consciente y presencia.



## DESCONEXIÓN DIGITAL "ON-OFF"

## NORMAS

- Sin móviles
- Sin relojes inteligentes
- Sin aparatos de música
- Sin pantallas

## UBICACIÓN DEL REFUGIO DIGITAL

- Espacio Joven Ugena 10/17
- Dependencias municipales

## ACTIVIDADES

-Lectura individual compartiendo el mismo espacio, lectura colectivo, escritura, pintura y otros actividades artísticas, juegos de mesa (no excesivamente ruidosos: por ejemplo, ajedrez), hablar bajito...

## ORGANIZACIÓN

- Inscripciones online
- Dirigido a adultos
- Gratuito
- Comunidad de WhatsApp con los participantes
- Una vez al mes
- 2 ó 3 horas cada encuentro "ON-OFF"

# Actividades Educativas Área Juventud



## ESPACIO JOVEN UGENA 10/17

### UBICACIÓN

- Calle Tejar, s/n
- Al lado del skate, piscina cubierta y de verano

### HORARIOS

- De Septiembre a Mayo:  
18:00h.-20:00h.
- Julio y Agosto cerrado

### ACTIVIDADES

- Mensuales y gratuitos
- Tipología: campeonatos, bingo, cata de chuches, juegos de mesa cooperativos, fiestas...

### ORGANIZACIÓN

- Registro online de usuarios
- Comunidad WhatsApp con familias
- Edades de 10 a 17
- Entrada gratuita
- Educadores acompañantes



### EXCURSIONES

### TIPOLOGÍA

- Recreativas
- Culturales
- Deportivas
- Naturaleza
- Sociales

### CALENDARIO

- Octubre a Julio

### EDADES

- De 6 a 16

### ORGANIZACIÓN

- Comunidad de WhatsApp con las familias
- Inscripciones online
- Material audiovisual
- Educadores acompañantes



### CONCILIACIÓN

#### CONCILIACIÓN JUNIO Y SEPTIEMBRE

- Centros Educativos
- Gratuito
- 15:00H.-16:00H.
- 30 a 45 plazas por centro

#### CONCILIACIÓN OCTUBRE A MAYO

- Centros Educativos
- Tasa municipal
- 16:00H.-18:00H.
- 20 a 30 plazas

#### DÍAS NO LECTIVOS

- Calendario escolar
- Ocioteca: espacio de conciliación familiar
- Horario: 08.00H.-14:30H.
- 15 plazas

#### EDADES

- Edades de 3 a 12 años

#### ORGANIZACIÓN

- Inscripciones y pagos en el Ayuntamiento
- Comunidad de WhatsApp con las familias
- Material audiovisual

# Actividades Educativas Área Juventud



## OCIO EN PARQUES

### ¿DÓNDE?

- Parque Juan Pablo II
- Parques Municipales de Ugena

### DÍA

- Sábados

### HORARIO

- De 12:00h a 13:30h

### ORGANIZACIÓN

- Inscripciones online
- Gratuito
- Educadores especializados
- 20 a 30 familias por actividad
- Material audiovisual

### ACTIVIDADES

- Juegos de presentación y conocimiento
- Juegos de cooperación y distensión
- Retos y desafíos entre familias
- Manualidades
- Canciones o juegos musicales



## OCIO NOCTURNO

### CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

- Alternativo
- Saludable
- Divertido
- Igualitario

### HORARIOS

- Viernes: 22:00h, a 01:00h,
- Sábado: 22:00h. a 02:00h.

### UBICACIÓN

- Espacio Joven Ugena 10/17
- Instalaciones deportivas municipales
- Espacios al aire libre

### ORGANIZACIÓN

- Formación a chicos y chicas a partir de 18 años, del municipio como AGENTES EDUCATIVOS ALTERNATIVOS, talleres de 16 horas.
- Programación de actividades.
- Gestión coordinada con los responsables municipales.
- Calendario y difusión de actividades.
- Inscripciones online.

### ACTIVIDADES

- Campeonatos
- Música en directo
- Talleres
- Baile, música
- Juegos de mesa
- Escape Room
- Karaoke
- Juegos de cooperación y distensión
- Vídeo fórum
- Maratones
- Buzón de sugerencias
- Concursos
- Noches temáticas



### MÁS INFORMACIÓN:

**JUVENTUDUGENA@GMAIL.COM**  
**CONSEJOIYAUGENA@GMAIL.COM**  
**@JUVENTUDUGENA**  
**@CONSEJOIYAUGENA**  
**637308962**



# HORARIO ACTIVIDADES

	LUNES	SALA	MARTES	SALA	MIÉRCOLES
9:15			AQUARUNNING(*)	5	
9:30			YOGA	1	
9:30	AERODANCE	6			AERODANCE
10:30	TONIF. CON BARRA	6	ZUMBA	6	TONIF. CON BARRA
11:00			GAP	1	
11:15	AQUAEROBIC	5			AQUAEROBIC
11:30	PILATES	1	CICLO INDOOR	4	PILATES
12:30	PILATES	1			PILATES
18:00	YOGA	1			YOGA
18:30			PILATES	1	
18:30			CIRCUITO QUEMA	3	
18:45	ENTR. SUSPENSIÓN	6			ENTR. SUSPENSIÓN
19:00		1	CICLO INDOOR	4	
19:30	ZUMBA	6	PILATES	1	ZUMBA
19:30	CICLO INDOOR	4	LATINOS	6	CICLO INDOOR
19:30			ENTR. FUNCIONAL	3	
20:00	KRAV MAGA	1			KRAV MAGA
20:30			PILATES	1	
20:30	TONIF. CON BARRA	6	STEP / GAP	6	TONIF. CON BARRA
20:45	AQUAZUMBA	5			AQUAZUMBA

\* Los horarios podrán ser modificados o suprimidos por cuestiones de organización o siempre que no se...

SALA 1	SALA TATAMI
SALA 2	SALA ESPEJOS
SALA 3	GIMNASIO
SALA 4	SALA CICLO
SALA 5	PISCINA
SALA 6	PABELLÓN

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

SEPTIEMBRE 2024.

MIÉRCOLES	SALA	JUEVES	SALA	VIERNES	SALA
		AQUARUNNING(*)	5	AQUARUNNING(*)	5
		YOGA	1		
AERODANCE	6			GAP	1
TONIF. CON BARRA	6	ZUMBA	6	PILATES	1
		ABD. EXPRESS	1		
AQUAEROBIC	5				
PILATES	1	CICLO INDOOR	4		
PILATES	1				
YOGA	1			YOGA	1
		PILATES	1		
		CIRCUITO QUEMA	3		
ENTR. SUSPENSIÓN	6				
	1	CICLO INDOOR	4	FITBALL	1
ZUMBA	6	PILATES	1		
CICLO INDOOR	4	LATINOS	6		
		ENTR. FUNCIONAL	3	LATINOS (20:00)	6
KRAV MAGA	1			ABD. EXPRESS	1
		PILATES	1		
TONIF. CON BARRA	6	STEP / GAP	6		
AQUAZUMBA	5				

ción o siempre que no se cubran los grupos mínimos para desarrollarse

# Actividades Deportivas Bonos Deportivos

## ADULTOS



## Empadronados

## No empadronados

### BONO FITNESS

(PISCINA+ACTIVIDADES)

29€

34,80€

### BONO GYM

(GIMNASIO+ACTIVIDADES)

29€

34,80€

### BONO ACUÁTICO

(GIMNASIO+PISCINA)

29€

34,80€

### BONO TOTAL DEPORTE

(GIMNASIO+PISCINA+ACTIVIDADES)

33€

39,60€

### BONO FAMILIAR (por persona)

25€

30€

### BONO TOTAL DEP. FAMILIAR

(por persona)

30€

36€

### GIMNASIO CUATRIMESTRAL

79€

79€

## INFANTILES

### BONO INFANTIL

14€/mes



16€/mes

### BONO INFANTIL FAM.

11€/mes

14€/mes

## BONOS PISCINA

### ANUAL

160€

220€

### TRIMESTRAL

72€

90€



# Actividades Deportivas Piscina Municipal

## ENTRADAS EMPADRONADOS



	DÍA	10 BAÑOS	20 BAÑOS
<b>ADULTOS</b>	3,75€	28€	49€
<b>ADULTO FAM. NÚM.</b>	2,75€	20€	35€
<b>INF/ JUB/ DEPENDIENTE</b>	2,50€	20€	35€
<b>INF/ JUB/ DEP/ FAM. NUM</b>	2€	16€	28€
<b>DEPENDIENTE A PARTIR 50%</b> (acompañante obligatorio)		Gratis	
<b>CARNET JOVEN</b>		20€	35€
<b>CARNET DEPORTIVO ANUAL</b>		120€/temporada	
<b>CARNET DEPORTIVO SEMESTRAL</b>		72€/temporada	

## ENTRADAS NO EMPADRONADOS



<b>ADULTOS</b>	5€	40€	70€
<b>INF/ JUB/ DEPENDIENTE</b>	3,5€	28€	49€
<b>BONOS FAMILIARES 2 MIEMBROS</b>		143€/trimestre	
<b>BONOS FAMILIARES 3 MIEMBROS</b>		2 niños + adulto 203€/trimestre niño + 2 adultos 228€/trimestre	
<b>BONOS FAMILIARES 4 MIEMBROS</b>		3 niños + adulto 312€/trimestre 2 niños + 2 adultos 286€/trimestre	
<b>CARNET DEPORTIVO ANUAL</b>		220€	
<b>CARNET DEPORTIVO TRIMESTRAL</b>		90€	

# Actividades Deportivas

## Cursos Natación

**Peques/Infantiles Empadronados** 81€/Trim. **No empadronados** 99€/Trim.

	2 días Lunes-miércoles	1 día Viernes	1 día mañanas Sábado
<b>Peques</b>	16:30h - 17:15h	16:30h - 17:15h	10:15h - 11:00h
	17:15h - 18:00h	17:15h - 18:00h	11:00h - 11:45h
	18:00h - 18:45h	18:00h - 18:45h	11:45h - 12:30h
	18:45h - 19:30h	18:45h - 19:30h	
<b>Infantiles</b>	17:15h - 18:00h	17:15h - 18:00h	10:15h - 11:00h
	18:00h - 18:45h	18:00h - 18:45h	11:00h - 11:45h
	18:45h - 19:30h	18:45h - 19:30h	11:45h - 12:30h



**Adultos Empadronados** 93€/Trim. **No empadronados** 114€/Trim.

	2 días Lunes-miércoles Martes-jueves	1 día Viernes	1 día mañanas Sábado
	19:30h - 20:15h	19:30h - 20:15h	10:15h - 11:00h
	20:30h - 21:15h	20:30h - 21:15h	

**Matronatación Empadronados** 81€/Trim. **No empadronados** 108€/Trim.

2 días Lunes-miércoles	2 días Martes-jueves	1 día Viernes	1 día mañanas Sábado
16:00h - 16:30h	12:30h - 13:00h	16:00h - 16:30h	10:30h - 11:00h
18:00h - 18:30h	16:00h - 16:30h	18:00h - 18:30h	11:00h - 11:30h
18:45h - 19:15h	19:00h - 19:30h		12:30h - 13:00h

**Jubilados/dependientes Empadronados** 54€/Trim. **No empadronados** 93€/Trim.

lunes-miércoles-viernes	martes-jueves
9:45h - 10:30h	9:45h - 10:30h
12:00h - 12:45h	



# Actividades Deportivas Escuelas

## NATACIÓN TERAPÉUTICA

Lunes-miércoles **20:30h**

## EMBARAZADAS

Martes-jueves **20:30h**

## NATACIÓN MÁSTER

Martes-jueves **20:15h**

120€/Trim.

## AQUAEROBIC

Lunes-miércoles **11:15h**

## AQUAZUMBA

Lunes-miércoles **20:45h**

## AQUARUNNING

Martes-jueves-viernes **9:15h**

## NATACIÓN SINCRONIZADA

Martes-jueves **16:00h** Lunes-miércoles **19:30h**

## Actividades Infantiles

### ZUMBA KIDS

\* Pabellón Colegio "Tres Torres"

Lunes-miércoles **16:00h - 17:00h**

Martes-jueves **16:00h - 17:00h**

Martes-jueves **17:00h - 18:00h**



### GIMNASIA RÍTMICA

\* Pabellón Polideportivo Municipal

Martes-jueves **17:00h - 18:30h**

Martes-jueves **17:00h - 19:30h**

# Actividades Deportivas Infantiles

## BALONCESTO

\* Pabellón Colegio "Miguel de Cervantes"



Lunes-miércoles	<b>16:00h - 17:00h</b>	Benjamín (2017 - 2015)
Lunes-miércoles	<b>17:00h - 18:00h</b>	Alevín (2014 - 2013)
Lunes-miércoles	<b>18:00h - 19:00h</b>	Infantil (2012 - 2011)
Lunes-miércoles	<b>19:00h - 20:00h</b>	Cadete (2010 - 2009)

## VOLEIBOL

\* Pabellón Colegio "Tres Torres"

Lunes-miércoles	<b>17:00h - 18:00h</b>
Lunes-miércoles	<b>18:00h - 19:00h</b>
Lunes-miércoles	<b>19:00h - 20:00h</b>
Lunes-miércoles	<b>20:00h - 21:00h</b>
Martes-jueves	<b>19:30h - 20:30h</b>



## KÁRATE

\* Pabellón Polideportivo Municipal

Martes-jueves	<b>10:00h - 11:00h</b>
Martes-jueves	<b>16:00h - 17:00h</b>
Martes-jueves	<b>17:00h - 18:00h</b>

## TAEKWONDO

\* Pabellón Colegio "Tres Torres"

Lunes-miércoles	<b>16:00h - 17:00h</b>
Lunes-miércoles	<b>17:00h - 18:00h</b>



# Actividades Deportivas

## PATINAJE

\* Pabellón Colegio "Miguel de Cervantes"

Lunes	<b>17:30h - 21:30h</b>
Viernes	<b>16:00h - 19:30h</b>
Sábado	<b>09:00h - 12:30h</b>
Domingo	<b>10:00h - 12:00h</b>



## TENIS



\* Confección de grupos y niveles a inicio de temporada

## PADEL

\* Confección de grupos y niveles a inicio de temporada

## FÚTBOL

**Chupetines** (2020 - 2019)

**Prebenjamines** (2018 - 2017)

**Benjamines** (2016 - 2015)

**Alevín** (2014 - 2013)

**Alevín femenino** (2014 - 2013)

**Infantil** (2012 - 2011)

**Cadete** (2010 - 2009)

**Juvenil** (2008 - 2007 - 2006)

**Femenino** (2010 en adelante)

**Senior** (2005 en adelante)



<https://www.cdugena.es>

# Instalaciones Deportivas

## COMPLEJO POLIDEPORTIVO "EL TEJAR"

C/ Tejar s/n

- Piscinas climatizadas cubiertas
- Piscinas al aire libre
- Pistas de tenis y pádel
- Pabellón polideportivo
- Gimnasio y salas polivalentes

## CAMPO DE FÚTBOL MUNICIPAL "GUILLERMO DÍAZ"

C/ Praga s/n

 **925 50 31 43**

-Campo de fútbol de césped artificial

Atención al usuario:

De lunes a viernes de 9:00h a 21:30h

Sábados de 10:00h a 18:00h

Domingos de 10:00h a 14:00h

*\*Excepto los meses de julio y agosto que permanecerá cerrado los lunes, aplicándose el horario de verano*

Todas las actividades e información se gestionarán a través de las taquillas del Complejo Polideportivo Municipal "El Tejar" y la

web del Ayuntamiento <https://www.ugena.es>

[serviciodeportivomunicipal@ugena.es](mailto:serviciodeportivomunicipal@ugena.es)

[piscinaclimatizada@ugena.es](mailto:piscinaclimatizada@ugena.es)

# Instalaciones Educativas

## CEIP MIGUEL DE CERVANTES

C/Puerto, 21

 **925 533 429**

## CEIP TRES TORRES

C/Miguel Ángel, 55

 **925 533 990**

*Los colegios cuentan con servicio de conciliación desde las 7 de la mañana, así como actividades extraescolares. Puedes informarte directamente en los centros.*

## IESO ALMUDENA GRANDES

C/Praga s/n

 **613 02 92 78**





Para abrir nuevos caminos

Hay que

**INVENTAR**



**EXPERIMENTAR**



**CRECER**

**CORRER RIESGOS**

**ROMPER LAS REGLAS**

**EQUIVOCARSE**



**DIVERTIRSE**



**MERYLOU COOK**

**UGENA**



**2024 ~ 2025**



**Ayuntamiento  
de Ugena**

