

GRUPOS DE AUTOAPRENDIZAJE 2025/26

GRUPOS DE MATRÍCULA GRATUITA, CON UN FORMADOR O FORMADORA QUE TUTORIZA EL GRUPO PERO NO IMPARTE CLASE.

EL APRENDIZAJE GRUPAL RADICA EN LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS, LA INVESTIGACIÓN, REFLEXIÓN Y EL DEBATE DE LAS PERSONAS QUE LO COMPONEN, RESPETANDO EL REGLAMENTO EXISTENTE PARA PARTICIPANTES DE LA UNIVERSIDAD POPULAR.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**

po, pu, lar

Universitat
Popular
de València

GRUPOS DE AUTOAPRENDIZAJE 2025/26



INSCRIPCIÓN ONLINE GRATUITA EN:
matricula.universitatpopular.com



**A PARTIR DEL 9 DE JULIO DE 2025
HASTA COMPLETAR GRUPOS**



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**

po,pu,lar

Universitat
Popular
de València

GRUPOS DE AUTOAPRENDIZAJE 2025/26



CAMINAR

CAMINAR JUNTAS A BUEN RITMO CON UNA PAUSA PARA ALMOZAR. EL RECORRIDO HABITUAL ES DE ALREDEDOR DE 10 KM. MARTES DE 09:00 A 12:00 H. UP AIORA.



HISTORIA CONTEMPORÁNEA

DEBATES SOBRE LOS TEMAS PROPUESTOS POR EL GRUPO CENTRÁNDOSE ESPECIALMENTE EN LA HISTORIA DE ESPAÑA. SE RECOMIENDA TENER CONOCIMIENTOS PREVIOS DE LA HISTORIA CONTEMPORÁNEA DE ESPAÑA. MARTES DE 17:00 A 19:00 H. UP AIORA.



BORDAR

PERSONAS QUE SE JUNTAN PARA BORDAR UTILIZANDO TÉCNICAS DE BORDADO CON BASTIDOR Y SIN ÉL. NO SE REQUIERE CONOCIMIENTOS PREVIOS. MIÉRCOLES 15:00 - 17:00 H. UP AIORA.



TEJER CON AGUJAS

PERSONAS QUE SE JUNTAN PARA TEJER CON DOS AGUJAS, CON AGUJA DE GANCHILLO O PARA COSER A MANO RECICLANDO ROPA. MIÉRCOLES DE 15:00 A 17:00 H. NO SE REQUIERE CONOCIMIENTOS PREVIOS. UP AIORA.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**

po,pu,lar

Universitat
Popular
de València

GRUPOS DE AUTOAPRENDIZAJE 2025/26

LECTURA TARDES



PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN UNA VEZ AL MES, PARA HABLAR DE UN LIBRO ELEGIDO POR EL GRUPO. EL TÍTULO ELEGIDO SE HA DE LEER ANTES DE LA SIGUIENTE REUNIÓN. NOVELAS EN CASTELLANO. MIÉRCOLES DE 17:00 A 19:00 H. UNA VEZ AL MES. UP AIORA.

LECTURA MAÑANAS



PERSONAS QUE SE JUNTAN UNA VEZ AL MES, PARA HABLAR DE UN LIBRO ELEGIDO POR EL GRUPO. EL TÍTULO ELEGIDO SE LEE ANTES DE LA SIGUIENTE REUNIÓN. NOVELAS EN CASTELLANO. JUEVES DE 09:00 A 11:00 H. UNA VEZ AL MES. UP AIORA.

LECTURA EN VALENCIANO



PERSONAS QUE SE JUNTAN UNA VEZ AL MES, PARA HABLAR DE UN LIBRO ELEGIDO POR EL GRUPO, QUE SE HA DE LEER ANTES DE LA SIGUIENTE REUNIÓN. POESÍA (ESPECIALMENTE) Y NOVELA EN VALENCIANO. JUEVES DE 11:00 A 13:00 H. UNA VEZ AL MES. UP AIORA.

CHI-KUNG



ENCONTRARSE PARA APRENDER A RESPIRAR SIGUIENDO ESTA TÉCNICA MILENARIA ORIENTAL. SE REALIZA DE PIE Y, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, SE DESARROLLA AL AIRE LIBRE EN LOS JARDINES DE AYORA. JUEVES DE 09:00 A 11:00 H. UP AIORA.



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

po,pu,lar

Universitat
Popular
de València

GRUPOS DE AUTOAPRENDIZAJE 2025/26

CONVERSACIÓN Y DEBATE



EXPONER Y ESCUCHAR CON MÉTODO BASADO EN EL RESPETO A CUALQUIER OPINIÓN, A LOS TURNOS DE PALABRA Y A LOS TIEMPOS DE EXPOSICIÓN QUE MARCA EL PROPIO GRUPO. LOS TEMAS PROPUESTOS Y CONSENSUADOS POR EL GRUPO SON FILOSÓFICOS O DE CUESTIONES DE REPERCUSIÓN SOCIAL. JUEVES DE 11:00 A 13:00 H. UP AIORA.

HISTORIA DE VALÈNCIA



PERSONAS INTERESADAS EN CONOCER LA HISTORIA, CULTURA Y PATRIMONIO DE VALÈNCIA A PARTIR DE LA LECTURA DE TEXTOS, EL VISIONADO DE DOCUMENTALES Y DEBATES SOBRE ASPECTOS RELACIONADOS CON LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL PUEBLO VALENCIANO, DESDE LA PREHISTORIA HASTA LA ACTUALIDAD. MIÉRCOLES DE 17:00 A 19:00 H QUINCENAL. UP AIORA.

MICROTEATRO



PREPARAR LECTURAS DRAMATIZADAS Y PIEZAS DE MICROTEATRO BASADAS EN LA SATIRA VALENCIANA REPRESENTARLAS. EN VALÈNCIANO Y EN CASTELLANO. LUNES Y MIÉRCOLES DE 11:00 A 13:00 H. UP NA ROVELLA.



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

po, pu, lar

Universitat
Popular
de València



GRUPOS DE AUTOAPRENDIZAJE 2025/26

HUERTO URBANO



CULTIVAR UN HUERTO URBANO UBICADO EN EL IES JORDI DE SANT JORDI EN COLABORACIÓN CON SUS ESTUDIANTES Y ENTIDADES SOCIALES DEL BARRIO. LOS PRODUCTOS OBTENIDOS SE DESTINAN A CONSUMO DOMÉSTICO. MARTES Y JUEVES DE 10:00 A 12:00 H. UP NA ROVELLA.

TEJER CON LANA



UN ESPACIO DE ENCUENTRO PARA APRENDER A TEJER CON LANA CON OTRAS PERSONAS CON Y SIN EXPERIENCIA. UNA CITA TAMBIÉN PARA CONVERSAR Y CONOCER A VECINOS Y VECINAS DEL BARRIO. LUNES DE 11:00 A 13:00 H UP BENICALAP Y MIÉRCOLES DE 11:00 A 13:00 H EN UP BENIMACLET.

CLUB DE LECTURA



ENCONTRARSE PARA ESCOGER UNA LECTURA Y COMPARTIR LAS IMPRESIONES Y ANÁLISIS DE LA MISMA. MOTIVARSE PARA LEER Y PONER EN COMÚN. MIÉRCOLES DE 10:00 A 11:00 H CADA 15 DÍAS. UP ELS ORRIOLS.



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

po, pu, lar

Universitat
Popular
de València



GRUPOS DE AUTOAPRENDIZAJE 2025/26



EJERCICIOS MENTE-CUERPO

PARA PERSONAS QUE QUIEREN EXPERIMENTAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA DE SUAVE Y CON MAYOR CONCIENCIA CORPORAL. LA PARTICIPACIÓN FOMENTA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES PARA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD CORPORAL Y MENTAL.

MARTES Y JUEVES DE 10:00 A 11:00 H. UP PINEDO.



YOGA

UN ESPACIO PARA PRACTICAR YOGA EN COMPAÑÍA. UNA PRÁCTICA FÍSICA Y MENTAL QUE COMBINA POSTURAS FÍSICAS (ASANAS Y ESTIRAMIENTOS) ACCESIBLES A TODAS LAS CONDICIONES FÍSICAS, EJERCICIOS Y TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN, VISUALIZACIÓN Y MEDITACIÓN PARA MEJORAR LA SALUD, REDUCIR EL ESTRÉS Y FOMENTAR EL BIENESTAR EN GENERAL.

UP PINEDO LUNES Y MIÉRCOLES DE 19 A 20 HORAS.



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**

po,pu,lar

Universitat
Popular
de València