



CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO

OCIO FORMATIVO

OCTUBRE - DICIEMBRE

2018



Uno de los derechos de los consumidores, reconocidos por la **Ley 1/2011 de la Generalitat Valenciana**, por la que se aprueba el Estatuto de los Consumidores y Usuarios de la Comunidad Valenciana, es el derecho a la educación y formación en materia de consumo, que permita al consumidor conocer sus derechos y obligaciones y la manera de ejercerlos con responsabilidad.

El Excmo. Ayuntamiento de Alicante, garantiza este derecho de los consumidores con los servicios que presta el **Centro de Recursos de Consumo**, que es un centro permanente de formación y educación del consumidor, donde se atienden a distintos colectivos, desde los jóvenes consumidores a través de sus centros escolares, hasta los consumidores de la tercera edad, pasando por colectivos desfavorecidos, asociaciones de consumidores, de comerciantes, etc.

La guía de cursos, talleres, visitas y charlas para adultos que aquí presentamos, pretende ofrecer al público adulto individualmente, formación en materia de consumo y de salud, para que el consumidor esté más formado y puede ejercer sus derechos con mayor responsabilidad.

Esperamos sea de su interés todas las actividades propuestas y contar con su presencia.

Talleres, cursos y charlas impartidas en las instalaciones del

CENTRO DE RECURSOS DE CONSUMO

**C/ Calderón de la Barca esquina C/ Balmes s/n
(situado en los bajos del Mercado Central de Alicante)**

Telf.: 96 5 14 52 94

Mail: silvia.gomez@alicante.es

INFORMÁTICA



Con los talleres de informática básica y uso básico de móviles para consumidores, pretendemos iniciar a personas que nunca han utilizado un ordenador o un móvil, en las nuevas tecnologías, de manera que al finalizar los cursos sean capaces de acceder a internet, realizar gestiones, compras, consultar información, apuntarse a una red social con seguridad y saber manejar su móvil.

Dirigido a consumidores que nunca hayan manejado el ordenador y tengan dificultad para el uso de su móvil.

OBJETIVO: Que los consumidores con más dificultades para acceder a las nuevas tecnologías, sean capaces de usar los dispositivos tecnológicos.

ACTIVIDADES:

- Conocimiento del ordenador.
- Manipulación de datos (almacenar, mover, copiar, etc...)
- Acceso a internet
- Realizar gestiones y compras por internet
- Introducción a redes sociales.
- Uso básico de móvil.

MAÑANAS

CURSO	DÍAS	HORA
INFORMÁTICA BÁSICA	Martes y Jueves: 16, 18, 23, 25 y 30 de Octubre	10h. a 11:30h.
USO BÁSICO DEL MÓVIL	Martes y Jueves: 6, 8, 13, 15 y 20 de Noviembre	10h. a 11:30h.

COCINA

Con estos diferentes talleres de cocina se pretende dar a conocer los beneficios de la alimentación en la salud, al mismo tiempo se elaborarán menús prácticos, saludables y creativos, además se irá compaginando con pautas de una comida saludable.

OBJETIVO:

- Conseguir que los consumidores sean autosuficientes en la elaboración de platos de cocina básica para poder llevar una alimentación saludable.

ACTIVIDADES:

- Elaboración de platos de cocina saludable
- Confección de una receta.
- Trucos de cocina y nutrición
- Consejos para una buena compra



TARDES

COCINA PRÁCTICA Y SALUDABLE (I)	Jueves: 4, 11, 28 y 25 de octubre	De 17:30h a 19h.
COCINA PRÁCTICA Y SALUDABLE (II)	Jueves: 14, 28 de Noviembre y 5 y 12 de Diciembre	De 17:30h a 19h.

CHARLAS, TALLERES, VISITAS

- Primer bloque: Derechos y deberes de los consumidores:

OBJETIVO:

Que se conozcan sus derechos como consumidores y el uso seguro de determinados productos y servicios.

- Segundo bloque: Hábitos de vida saludable:

OBJETIVO:

Fomentar hábitos de vida saludable y consumir de una manera más beneficiosa para nuestra salud.

- Tercer bloque: Consumo y salud:

OBJETIVO:

Se pretende conseguir una salud emocional saludable además que el consumidor sea conocedor de los riesgos de abusar de los medicamentos, además de saber prevenir accidentes domésticos y conocer técnicas de primeros auxilios.

MAÑANAS

DERECHOS Y DEBERES DE LOS CONSUMIDORES	CHARLAS	DÍA	HORA
	Aprende a reclamar	Martes 16 de Octubre	10:30h. a 11:30h.
	Conoce los recibos de la luz, agua, gas...	Martes 23 de Octubre	10:30h. a 11:30h.
	Telefonía móvil. Como actuar con las compañías.	Martes 30 de Octubre	10:30h. a 11:30h.
	Viajes, hostelería y turismo. Consumo en nuestro tiempo de ocio.	Martes 6 de Noviembre	10:30h. a 11:30h.
	VISITAS	DÍA	HORA
	Aeropuerto	Martes 13 de Noviembre	(Falta concretar)
	Aguas de Alicante	Martes 20 de Noviembre	(Falta concretar)

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	CHARLAS Y COCINA	DÍA	HORA
	Nutrición y dieta equilibrada	Miércoles 7 de Noviembre	10:30h. a 11:30h.
	Taller de cocina saludable	Jueves 8 de Noviembre	12:30h. a 14h.
	Etiquetado de alimentos	Miércoles 14 de Noviembre	10:30h. a 11:30h.
	Taller de cocina saludable	Jueves 15 de Noviembre	12:30h. a 14h.
	EJERCICIO FÍSICO	DÍA	HORA
	Ejercicio básico y autónomo (I)	Miércoles 21 de Noviembre	10:30h. a 11:30h.
	Ejercicio básico y autónomo (II)	Jueves 22 de Noviembre	10:30h. a 11:30h.
	VISITA	DÍA	HORA
	Carrefour Gran Vía	28 de Noviembre	(Falta concretar)

CONSUMO Y SALUD	CHARLAS	DÍA	HORA
	Consejos básicos sobre consumo	Viernes 19 de Octubre	10h. a 11h.
	VISITA	DÍA	HORA
	Carrefour Gran Vía	Viernes 9 de Noviembre	(Falta concretar)
	CHARLAS	DÍA	HORA
	Habilidades emocionales para consumidores	Viernes 23 de Noviembre	10h. a 11h.
	Envejecimiento activo	Viernes 30 de Noviembre	10h. a 11h.
	Consumo y salud. Uso y abuso de medicamentos, prevención de accidentes domésticos...	Viernes 14 de Diciembre	10h. a 11h.
	El peligro para la salud de los excesos navideños	Viernes 21 de Diciembre	10h. a 11h.