

actividades

Octubre
Diciembre 2014

ocio formativo para adultos



Centro de recursos
de consumo de
Alicante



auca
projectes educatius



www.auca.es

Alicante

966 593 141

Síguenos en:



ÁREA NUEVAS TECNOLOGÍAS

1. Video currículum.
2. Iniciación a las nuevas tecnologías.
3. Redes sociales.
4. Internet seguro.
5. Recursos gratuitos en internet. Edición de video.
6. Crea tu blog.
7. Compras en internet.
8. Recursos gratuitos en internet. Tratamiento de textos.
9. Recursos gratuitos en internet. Hoja de cálculo.
10. Recursos gratuitos en internet. Retoque fotográfico.

ÁREA DE SALUD

1. Yoga.
2. Tai Chi.
3. Trabaja tu Memoria.
4. Automasaje.
5. Baile de salón.
6. Nutrición y hábitos saludables.
7. Repostería navideña saludable.
8. Autoestima y gestión emocional.
9. Huerto en casa.
10. Musicoterapia.
11. Risoterapia.
12. Atención a personas dependientes.
13. Cocina vegetariana.
14. Repostería saludable.
15. Aprende a comunicarte. Mejora tu relación con los demás.

ÁREA DE CREATIVIDAD

1. Cocina con microondas.
2. Cocina para jóvenes independientes.
3. Adornos navideños.
4. Reutilizo. Manualidades creativas.
5. Scrapbooking. Crea tu álbum de fotos.

ÁREA DE CONSUMO

1. Reparaciones básicas en el hogar.
2. Consumidor responsable.
3. Comprar en el mercado.
4. Viajar barato.
5. Viaja con derechos.
6. Hazlo tú. Mantenimiento básico de ordenadores.
7. Habilidades Sociales para el empleo.
8. Hazlo tú. Reparación bicis.
9. Búsqueda de empleo por internet.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

VÍDEO CURRÍCULUM

Objetivos

1. Incrementar las posibilidades de encontrar trabajo gracias al vídeo CV.
2. Saber trabajar el contenido verbal y de imagen para vídeo CV.
3. Saber distribuir adecuadamente el vídeo CV. Aprender a sacar provecho del mercado competitivo y de las ofertas a través de redes.
4. Trabajar herramientas básicas de vídeo.

Descripción

Este taller quiere dar a conocer al alumnado las principales claves estratégicas para destacar en el mercado laboral con la creación de un vídeo CV.

INICIACIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Objetivos

1. Favorecer el aprendizaje y la utilización habitual de Internet y los navegadores.
2. Facilitar instrumentos de comunicación, ocio y aprendizaje de uso continuado de los mayores.
3. Desarrollar la capacidad creativa de una forma cercana y accesible.

Descripción

Hoy en día mucha de la información que recibimos se mueve por Internet y cada vez es más necesario para mantener el contacto con nuestros amigos y familiares e incluso para el trabajo.

REDES SOCIALES

Objetivos

1. Aprender a gestionar un perfil de Facebook.
2. Conocer el funcionamiento de Twitter.
3. Utilizar Linked In como buscador de empleo.
4. Aprender a subir videos en You Tube.

Descripción

Actualmente las Redes Sociales nos permiten poder estar en contacto con gente que ya no permite estar informado de lo que pasa por el mundo. Es un nuevo modo de comunicación. Los alumnos/as aprenderán de manera fácil y divertida a usar las redes sociales y a comunicarse a través de ellas.

INTERNET SEGURO

Objetivos

1. Identificar los peligros de la navegación en Internet
2. Conocer los instrumentos que permiten navegar de forma segura en Internet
3. Manejar herramientas para la navegación segura en Internet
4. Diferenciar entre navegación responsable y no responsable en Internet.

Descripción

Se pretende, fomentar un uso adecuado de las nuevas tecnologías, concretamente en lo referido a la navegación segura por Internet, al mismo tiempo que acercar al colectivo adulto a las mismas.

RECURSOS GRATUITOS EN INTERNET: EDICIÓN DE VIDEO

Objetivos

1. Identificar los diferentes formatos de audio y video que se manejan comúnmente.
2. Aprender a editar vídeos fácilmente con los programas tipo Windows Movie Maker
3. Aprender las posibilidades de los efectos de videos, contenidos animados, máscaras, ...
4. Editar ficheros de video insertando audio.

Descripción

Durante este taller los participantes a utilizar los recursos gratuitos que están al alcance de todos en Internet y poder editar sus videos de una manera, los alumnos dominarán los conceptos de la edición de video digital y conocerán las herramientas adecuadas para realizar ediciones que estén a la altura de sus inquietudes creativas.

CREA TU BLOG

Objetivos

1. Conocer los programas gratuitos para la creación de blogs.
2. Aprenderás a enfocar de manera óptima el blog, a elegir la temática, consejos para elegir el dominio, crear contenidos que le gusten a Google y a los lectores.
3. Conocer técnicas para promocionar y darlo a conocer a través de las redes sociales.

Descripción

Este taller está dirigido a todas aquellas personas que tienen un blog (o están pensando en crearlo) y quieren conocer técnicas profesionales tener un blog de éxito.

COMPRAS EN INTERNET

Objetivos

1. Capacitar al alumno para la búsqueda de información para la realización de compras on line.
2. Realizar la gestión de pedidos a proveedores y controlar que los suministros se correspondan con los pedidos realizados.
3. Conocer los distintos tipos de pago online.

Descripción

Cada vez con más frecuencia, Internet es usado como medio para realizar todo tipo de compras sin tener que movernos de casa. En este taller aprenderemos cómo hacerlo de forma segura.

RECURSOS GRATUITOS EN INTERNET: TRATAMIENTO DE TEXTOS

Objetivos

1. Conocer y manejar de forma óptima el procesador de textos para la generación de diversos tipos de documentos con calidad.
2. Definir las principales funciones de los procesadores de texto y ejecutar con fluidez las operaciones más habituales requeridas para la edición de textos.

Descripción

A partir de la suite ofimática OpenOffice vamos a centrarnos en su procesador de textos para dar las pautas imprescindibles para su uso. Escribiremos textos y descubriremos en profundidad las posibilidades de esta herramienta informática gratuita.

RECURSOS GRATUITOS EN INTERNET: HOJAS DE CÁLCULOS

Objetivos

1. Conocer y manejar de forma óptima la hoja de cálculo para la generación de diversos tipos de documentos con calidad.
2. Definir las principales funciones de la hoja de cálculo y ejecutar con fluidez las operaciones más habituales requeridas para el manejo del pro-

Descripción

La hoja de cálculo de la suite OpenOffice es una potente herramienta de cálculo, con grandes posibilidades. Esta herramienta gratuita está a nuestra disposición en internet y sólo hay que descubrirla.

RECURSOS GRATUITOS EN INTERNET: RETOQUE FOTOGRÁFICO

Objetivos

1. Conocer las herramientas gratuitas más importantes para el retoque fotográfico.

Descripción

A partir de varias aplicaciones disponibles en internet, vamos a ver cómo retocar nuestras fotografías digitales y cómo enfrentarnos a diferentes proyectos.

SALUD

YOGA

Objetivos

1. Conseguir armonía consigo mismo y con los demás
2. Tomar conciencia de nuestro cuerpo y de nuestra respiración
3. Revisión corporal de nuestros hábitos posturales.
4. Practicar la atención-concentración, "centramiento" y el estado de calma y unidad.

Descripción

El Yoga, logra fortificar huesos y músculos, elimina las tensiones y contracturas, mejora la postura y aumenta la capacidad respiratoria, mejorando la oxigenación y deteniendo así a las fuerzas destructivas que se generaron durante muchos años. Por ser un ejercicio moderado, compensa mediante la producción de antioxidantes el incremento de los radicales libres que genera toda actividad física.

TAICHI

Objetivos

1. Desarrollar un sentido más profundo del movimiento y del equilibrio.
2. Desarrollar la coordinación y la atención, liberando además las tensiones.
3. Favorecer la flexibilidad, fortaleciendo los músculos y articulaciones.

Descripción

La terapia alternativa en las Personas Mayores cobra más importancia que en cualquier otra población, debido a que el Mayor vive en constante trabajo hacia el aumento de su espiritualidad. La conexión mente-cuerpo-espíritu no se logra entonces solamente con la terapia convencional, se requiere de intervenciones que logren poner en marcha esta unión.

TRABAJA TU MEMORIA

Objetivos

1. Estimular y mantener las capacidades mentales.
2. Obtener un mejor rendimiento cognitivo y una mejora en la autonomía personal.

Descripción

La actividad se realizará en un aula provista de pizarra y mobiliario de estudio. Se trabajarán técnicas que estimulen los diferentes ámbitos cognitivos: la memoria, la orientación, la atención-concentración, el lenguaje oral y escrito, el cálculo, el lenguaje no verbal...

AUTOMASAJE

Objetivos

1. Favorecer el bienestar físico y emocional en las personas mayores.
2. Dotar de una herramienta que promueva la relajación física, mental y emocional de las personas.
3. Combatir el estrés y la ansiedad.
4. Estimular la circulación sanguínea y linfática en todo el organismo.
5. Prevenir dolores musculares, tendinitis y otras patologías.

Descripción

La terapia del masaje, junto con otras actividades físicas suaves, se aconseja especialmente para conseguir un organismo más elástico, ágil, fuerte y sano.

BAILE DE SALÓN

Objetivos

1. Potenciar y/o mejorar el esquema corporal, espacial y temporal de la persona para prevenir posibles alteraciones.
2. Reeducar en hábitos saludables adecuados a las necesidades reales de las personas mayores.

Descripción

El taller está planteado como una forma divertida de hacer ejercicio físico y un espacio dónde se fomentan las relaciones interpersonales.

NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Objetivos

1. Ofrecer una información y formación en los temas de salud que puedan ser aplicados en su vida cotidiana.
2. Reeducar en hábitos saludables adecuados a las necesidades de los mayores.

Descripción

Taller sobre nutrición y hábitos saludables. Se dará información de las dietas más recomendadas a las enfermedades más comunes, así como otro tipo de hábitos saludables que contribuyan a una mejora de la calidad de vida.

REPOSTERÍA NAVIDEÑA SALUDABLE

Objetivos

1. Aprender recetas de repostería navideña saludable.

Descripción

La intención del taller es reinterpretar recetas tradicionales haciéndolas más saludables (menos grasas, menos azúcares,...) y descubrir otras recetas con estas características.

AUTOESTIMA Y GESTIÓN EMOCIONAL

Objetivos

1. Facilitar el conocimiento
2. Fomentar la construcción de una identidad y percepción positiva de sí mismos.

Descripción

Esta actividad se propone para desarrollarla en un aula vacía o un gimnasio y trabajar dinámicas que hagan reflexionar a los asistentes acerca de la imagen que tienen de sí mismos. Se potenciará los aspectos positivos de la madurez y se gestionarán los negativos que se relacionan socialmente con ella.

HUERTO EN CASA

Objetivos

1. Conocer las nociones básicas para la elaboración de un pequeño huerto en casa.
2. Disfrutar de una actividad que fomenta valores como la paciencia y hábitos de vida saludable.
3. Concienciar a los mayores de la importancia de una alimentación sana y ecológica.

Descripción

Se abordarán contenidos como: la instalación de un huerto en casa, recipientes, sustratos, semillas, plantones... manejo del instrumental. Características de los cultivos más habituales...

MUSICOTERÁPIA

Objetivos

1. Favorecer la postura, la flexibilidad corporal y la respiración.
2. Promover la expresión de las emociones.
3. Desarrollar un modo rítmico

Descripción

En los talleres de musicoterapia lo importante "es la experiencia musical en sí, no las palabras, sino el sonar juntos, el consonar que nos acerca a otros" y el cambio que se puede producir, mejorando la salud y las relaciones sociales.

La técnica de musicoterapia se aplica en pacientes con alzheimer, con quienes se trabaja la estimulación cognitiva; con depresión, ya que muchas veces con experiencias musicales se puede estimular emociones reprimidas o formas de expresión que la persona no tenía presente para poner en juego emociones ocultas; y tratar el aislamiento, mediante la integración con otros.

RISOTERÁPIA

Objetivos

1. Dar a conocer los beneficios de la risa y la capacidad de sonreír.
2. Mostrar las actitudes positivas como herramienta eficaz para enfrentarse a los problemas

Descripción

El taller se realizará en un aula diáfana porque la mayoría de las dinámicas se llevarán a cabo estando sentados en un corro. En este taller, el educador dirigirá diversas dinámicas orientadas a provocar y utilizar la risa. Los asistentes participaran activamente y hablaran de las sensaciones y sentimientos que les provoca la risa. Se profundizará en técnicas que les entrenen para utilizar el buen humor y el optimismo como arma de defensa contra el mal ánimo.

ATENCIÓN A PERSONAS DEPENDIENTES

Objetivos

1. Formar a los cuidadores para el desempeño correcto de su trabajo.
2. Crear un espacio de desahogo y encuentro de los cuidadores.

Descripción

El taller trabajará aspectos teóricos sobre el cuidado de enfermos: control y seguimiento de la salud, nutrición y dietética, recursos sociales, medidas de higiene postural... Además se llevará a cabo dinámicas de grupo dónde se potencie el intercambio de experiencias y la gestión de las emociones.

COCINA VEGETARIANA

Objetivos

1. Descubrir la cocina vegetariana como una alternativa saludable.
2. Conocer platos vegetarianos adecuados para la cocina diaria.

Descripción

Vamos a descubrir la cocina vegetariana, sus métodos de elaboración y su valor nutricional. Intentaremos responder a las dudas de los participantes, con la intención de desterrar mitos y errores de concepto. Elaboraremos platos vegetarianos adecuados para la vida diaria.

REPOSTERÍA SALUDABLE

Objetivos

1. Aprender recetas de repostería saludable.

Descripción

La intención del taller es reinterpretar recetas de repostería haciéndolas más saludables (menos grasas, menos azúcares,...) y descubrir otras recetas con estas características.

APRENDE A COMUNICARTE: MEJORA TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Objetivos

1. Aprende una comunicación eficaz.
2. Practicar técnicas y recursos para mejorar nuestra comunicación.

Descripción

A lo largo de este taller práctico aprenderemos a comunicarnos mejor. Seremos conscientes de nuestra comunicación verbal y no verbal para mejorar nuestra comunicación.

CREATIVIDAD

COCINA CON MICROONDAS

Objetivos

1. Aprovechar al máximo las opciones que nos ofrece el microondas para la elaboración de alimentos.

Descripción

Utilizaremos el microondas como herramienta principal para cocinar. Descubriremos al máximo las opciones de este electrodoméstico, convirtiéndose en una alternativa muy válida para la cocina diaria, que no dispone de mucho tiempo de elaboración.

COCINA PARA JÓVENES INDEPENDIENTES

Objetivos

1. Aprender nociones básicas de elaboración de platos y de conservación de alimentos.
2. Planificación de la compra y gestión de la despensa

Descripción

Nuestra intención es transmitir a través del taller consejos, ideas y técnicas básicas a personas jóvenes ya independientes o con intención de serlo. Este taller busca capacitarlos para ser autosuficientes.

ADORNOS NAVIDEÑOS

Objetivos

1. Elaboración de adornos navideños a partir de material reciclado, elementos de desecho y reutilización de elementos.

Descripción

A partir de objetos aportados por los participantes vamos a diseñar adornos apropiados para las fiestas navideñas. Utilizaremos materiales reciclados junto con otros que no lo son, para darle una segunda vida a objetos que ya no usamos.

REUTILIZO, MANUALIDADES CREATIVAS

Objetivos

1. Aprender a dar una segunda vida a objetos que no usamos.
2. Utilización de materiales reciclados y de desecho para realizar manualidades.

Descripción

Pondremos en prácticas diferentes proyectos de manualidades basados en la reutilización de elementos, dándoles un uso diferente al que inicialmente tenían.

SCRAPBOOKING. CREA TU ÁLBUM DE FOTOS

Objetivos

1. Trabajar nuestra imaginación.
2. Utilizar diferentes técnicas creativas para confeccionar un álbum de recuerdos.

Descripción

El taller consiste en multitud de procesos creativos como el recorte, pegado o collage para crear una composición de memorias y recuerdos mediante tus fotografías.

CONSUMO

REPARACIONES BÁSICAS EN EL HOGAR

Objetivos

1. Aprender a realizar reparaciones básicas en el hogar de carpintería, electricidad y fontanería.

Descripción

El taller pretende impartir los conocimientos básicos para realizar las reparaciones y proyectos de bricolaje más comunes en el hogar.

CONSUMIDOR RESPONSABLE

Objetivos

1. Reflexionar sobre el consumo responsable y aportar soluciones alternativas al consumo tradicional.

Descripción

A partir de la reflexión sobre el tipo de consumo que mayoritariamente hacemos en nuestra sociedad vamos a mostrar una alternativa sostenible y responsable, así como consejos y buenas prácticas, que podamos realizar fácilmente en nuestro día a día.

COMPRAR EN EL MERCADO

Objetivos

1. Conocer el funcionamiento y la distribución del Mercado Central de Alicante.
2. Conocer las ideas básicas para planificar la compra en un mercado y lo que debemos saber sobre los alimentos frescos.

Descripción

La compra en un mercado tan grande como el de Alicante puede desalentar a aquellas personas que no estén acostumbradas. Habitados a comprar por bandejas y en envases, la compra de alimentos frescos por unidades y directamente al vendedor puede ser algo complicado. Vamos a explicar las cuestiones básicas necesarias para una buena compra de alimentos frescos y de temporada.

VIAJAR BARATO

Objetivos

1. Conocer los recursos a nuestro alcance para viajar de manera económica.

Descripción

El curso pretende dar al alumnado participante las herramientas necesarias para planificar sus viajes con los recursos más económicos posibles.

VIAJA CON DERECHOS

Objetivos

1. Conocer cuáles son nuestros derechos como viajeros y la manera correcta de exigir su cumplimiento.

Descripción

Analizaremos la normativa actual española y europea sobre los derechos del viajero. A partir de ejemplos y supuestos prácticos veremos los pasos que debemos dar para reclamar el cumplimiento de nuestros derechos y cómo y dónde debemos presentar nuestras reclamaciones.

HAZLO TÚ MISMO: MANTENIMIENTO BÁSICO INFORMÁTICO

Objetivos

1. Reconocer los principales problemas de funcionamiento en un ordenador personal y conocer los pasos más sencillos para solucionarlo.

Descripción

Cómo mantener actualizados los programas informáticos de un ordenador, cómo formatear un disco duro, cómo limpiar de virus, cómo mejorar el rendimiento, etc. Éstas y algunas más son las necesidades más básicas de mantenimiento de un ordenador personal, y en el curso vamos a explicar cómo enfrentarnos a ellas.

HABILIDADES SOCIALES PARA EL EMPLEO

Objetivos

1. Mejorar las habilidades sociales básicas en la atención al público y las relaciones sociales en el ámbito laboral.

Descripción

Este curso quiere mejorar los recursos para la atención al público y la mejora de las relaciones sociales en el ámbito laboral, a través de la mejora y el entrenamiento en habilidades sociales básicas.

HAZLO TÚ MISMO: REPARACIÓN DE BICICLETAS

Objetivos

1. Aprender a reparar las averías más comunes en una bicicleta.

Descripción

Conoceremos de manera general las piezas y el funcionamiento de una bicicleta y los diferentes tipos que podemos encontrar. Seremos autónomos en el mantenimiento básico de nuestra bicicleta.

BÚSQUEDA DE EMPLEO POR INTERNET

Objetivos

1. Conocer los recursos a nuestro alcance para buscar empleo por internet.

Descripción

El curso pretende introducir al alumnado participante en los recursos de internet para la búsqueda de empleo y dar a conocer conceptos básicos relacionados con la búsqueda de empleo a distancia: el currículum y la carta de presentación.