

### 3 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

#### VACÍA TU MOCHILA

*¿Cómo llevamos nuestra autoestima?  
¿Gestionamos bien la convivencia con nuestra familia?  
¿Sabemos cómo empatizar con los demás?*

Comienzo en MARZO 2019. Todos los viernes. 10:00 horas.

#### ADULTOS EN MARCHA

*¿Quieres hacer ejercicio físico y conocer cultura de Alicante? ¿Te apetece visitar lugares de tu entorno y saber de su historia? ¿Te gusta caminar en grupo?*

Comienzo en MARZO 2019. Lunes alternos desde el 11 de marzo. 9:30 horas.

#### CURSOS GRATUITOS

Información e Inscripciones en **CERCA** • Tfno.: 965 145 294 • email: [cerca@alicante.es](mailto:cerca@alicante.es)

#### ZUMBATERAPIA

*¿Quieres practicar Zumba adaptado a tu edad? ¿Quieres tener un envejecimiento activo haciendo ejercicio físico? ¿Te gusta relacionarte con gente activa?*

Comienzo en MARZO 2019. Cursos mensuales. Todos los martes 18:00 horas.

#### BAILES POPULARES

*¿Necesitas hacer ejercicio de una manera moderada y divertida? ¿Quieres aprender de la cultura popular y mantenerte saludable? ¿Te gusta estar en un grupo divertido y activo?*

Comienzo en MARZO 2019. Cursos mensuales. Todos los miércoles. 18:00 horas.

#### TAICHI

*¿Quieres ejercitar cuerpo y mente para mantenerte en forma?  
¿Te gusta realizar ejercicio físico de manera moderada y relajante?  
¿Te gusta participar de un grupo con tus mismas inquietudes?*

Comienzo en MARZO 2019. Cursos mensuales. Todos los jueves. 17:00 horas.

#### CURSOS CON PAGO DIRECTO A ASOCIACIÓN

Información e Inscripciones: Asociación **ADENS** • Tfno.: 691 556 579 • email: [adensalud@gmail.com](mailto:adensalud@gmail.com)



C/ Calderón de la Barca  
Mercado Central • Alicante

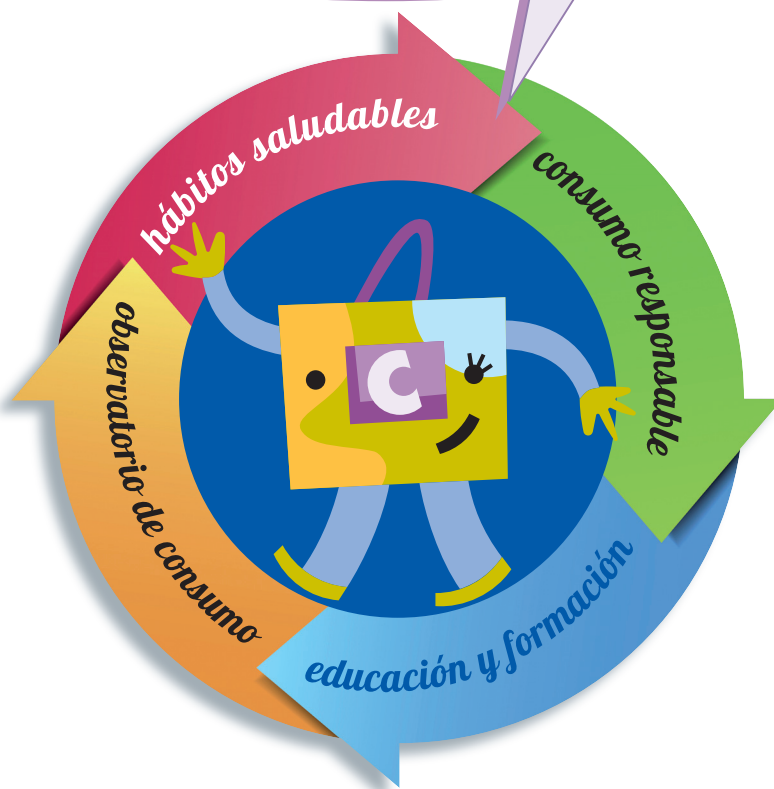


**AYUNTAMIENTO  
DE ALICANTE**



# CURSOS Y TALLERES 2019

*Pensados  
especialmente para ti*



## CERCA

CENTRO EDUCATIVO DE RECURSOS DE CONSUMO ALICANTE

*Formación del Consumidor*

*Escoge el tuyo y...  
¡Apúntate!*



## *Cursos y Talleres*

### **1** NUEVASTECNOLOGÍAS • Aula de informática de CERCA

#### **INFORMÁTICA BÁSICA**

*¿Quieres aprender a manejar tu ordenador? ¿Y ser capaz de hacer gestiones por internet? ¿Enviar un correo electrónico a tus amigos?*

Comienzo en ABRIL 2019. Horarios de mañana y tarde a tu elección.

#### **INFORMÁTICA AVANZADA**

*¿Ya sabes manejar tu ordenador y quieres aprender algo más?  
¿Te gustaría manejar herramientas como DRIVE o CALENDAR?  
¿Te atreves con las redes sociales?*

Comienzo en MARZO y MAYO 2019. Horarios de mañana y tarde a tu elección.

#### **USO DE MÓVILES**

*¿Le sacas todo el rendimiento a tu smartphone? ¿Conoces las app que te pueden ayudar en tu día a día? ¿Sabes cómo organizar tus fotos y vídeos?*

Comienzo en MARZO, ABRIL y MAYO 2019. Lunes y miércoles tardes.

#### **CURSOS GRATUITOS**

Información e Inscripciones en **CERCA** • Tfno.: 965 145 294 • email: [cerca@alicante.es](mailto:cerca@alicante.es)

### **2** COCINA SALUDABLE Y GASTRONOMÍA • Aula-Cocina de CERCA

#### **CLASES DE COCINA 'NUESTRA COCINA'**

*¿Quieres aprender a cocinar nuestras recetas de toda la vida?  
¿Te gustaría saber más de las propiedades de los alimentos?  
¿Te apetece conocer trucos y consejos de la cocina familiar?*

#### **CURSO GRATUITO**

Información e Inscripciones en **CERCA** • Tfno.: 965 145 294 • email: [cerca@alicante.es](mailto:cerca@alicante.es)

### **COCINANDO SONRISAS (Cocina para niñ@s)**

*¿Y si tienes un nuevo chef en tu casa y no lo sabes?  
¿Te gustaría que tus hijos se divirtieran cocinando?  
¿Quieres despertar su curiosidad y creatividad?*

Comienzo en MARZO 2019. Cursos mensuales. Todos los lunes. 17:30 horas.

### **COCINA SANA Y VEGETARIANA**

*Si quieres descubrir nuevas recetas, para aplicarlas en tu cocina diaria, y aprender a cocinar y elaborar con creatividad, verduras, frutas, hortalizas y otros productos de la cocina vegetariana. Añade a tu dieta una manera más sana de comer.*

Comienzo en MARZO 2019. Cursos mensuales. Todos los martes. 17:30 horas.

### **LOS COCINILLAS DEL MERCADO**

*¿Ya te manejas con los fogones? ¿Quieres aprender algo más de la mano de conocidos chefs? ¿Qué te parece degustar luego las elaboraciones con un buen vino alicantino?*

Comienzo en MARZO 2019. Cursos mensuales. Todos los jueves. 17:30 horas.

### **EXPERIENCIA GASTRONÓMICA**

*¿Sois un grupo, empresa, asociación o colectivo interesado en la gastronomía y la cocina mediterránea? ¿Queréis tener una experiencia en grupo donde todos vais a cocinar y aprender?*

Comienzo en MARZO 2019. Viernes según demanda. 17:30 horas.

### **CUMPLEAÑOS SALUDABLES**

*¿Quieres celebrar tu cumpleaños cocinando y degustando los productos que preparáis entre todos? ¿Te apetece hacer algo diferente con tus amigos? Taller con cocinero de preparación y degustación de merienda de cumpleaños para todos los participantes.*

Comienzo en MARZO 2019. Viernes según demanda. 17:30 horas.

### **COCINANDO EN FAMILIA**

*¿Qué mejor plan para el sábado que cocinar en familia? ¿Te gustaría aprender recetas nuevas y elaborarlas con los papas o los abuelos? ¿Quieres compartir con tus hijos/nietos un rato divertido cocinando?*

Comienzo en MARZO 2019. Sábados según demanda. 11:00 horas.

### **ARROCES DEL MEDITERRÁNEO**

*¿Conoces todos los pescados del Mediterráneo con los que se puede hacer un arroz alicantino? ¿Te apetece dar una vuelta por el Mercado Central de Alicante a conocerlos, y adquirir los que luego vas a degustar en un arroz?*

Comienzo en MARZO 2019. Sábados según demanda. 11:00 horas. Primera sesión sábado 16 de marzo.

### **CURSOS CON PAGO DIRECTO A ASOCIACIÓN**