

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Aula Abierta Octubre-diciembre 2019

Inscripciones para itinerarios y audiciones:

Todas las inscripciones, (*salvo la visita a los refugios*), se realizarán en el Centro Municipal de las Artes, Plaza de Quijano 2

Tfno: 965 20 85 19, de lunes a viernes de 10:30 a 12:30h. Y de 17:30 a 20:30h., en las fechas que se indican en cada actividad.

Las plazas se irán cubriendo por orden de inscripción.

AUDICIONES MUSICALES DIDÁCTICAS

En cada audición se mostrarán piezas interpretadas por la BANDA SINFÓNICA MUNICIPAL DE ALICANTE. Se ilustrará la escucha con explicaciones didácticas del director.

Una vez finalizada la audición cabe la posibilidad, las personas que se inscriban previamente, de conversar en una tertulia-café con el director.

LUGAR DE ENCUENTRO Y REALIZACIÓN DE LA AUDICIÓN:

A las 10'45h en la puerta principal de la "Casa de la Música",
Centro Cultural "Las Cigarreras" Calle San Carlos, 78

" La música en la época de Balmis "

VIERNES, 25 de Octubre de 11:00 a 12:30h

DÍAS DE INSCRIPCIÓN: Del 10 al 24 de Octubre

" Titanic "

VIERNES, 15 DE Noviembre de 11:00 a 12:30h

DÍAS DE INSCRIPCIÓN: Del 31 de Octubre al 14 de noviembre.

" Concierto de Navidad "

VIERNES, 13 de Diciembre de 11:00 a 12:30h

DÍAS DE INSCRIPCIÓN: Del 28 de noviembre al 12 de diciembre.

ITINERARIOS URBANOS

ITINERARIO "LA HUERTA DE ALICANTE Y SUS TORRES VIGIAS"

Martes 5 de noviembre

A través del recorrido, conoceremos el pasado de la huerta alicantina, los cultivos que la hicieron famosa en el mundo entero, los ataques piratas que la asolaron y la historia de las torres que antaño protegieron a la población alicantina que quizá ahora esperen que les devolvamos el favor.

ITINERARIO GUIADO POR: Alicia Vicente Caviedes

DÍAS DE INSCRIPCIÓN: del 21 de octubre al 4 noviembre.

HORA DE INICIO: 10:00h. **HORA ENCUENTRO:** 9:50h. **DURACIÓN APROX:** 3 h.

LUGAR DE ENCUENTRO: Parada TRAM LUCEMUM

ITINERARIO “EDIFICIOS EMBLEMÁTICOS DE LA CIUDAD DE ALICANTE”

Miércoles , 20 de Noviembre

Recorrido por nuestro patrimonio arquitectónico más representativo. Un itinerario en el que redescubrir la ciudad y compartir nuestras impresiones sobre los edificios que guardamos en nuestra retina.

ITINERARIO GUIADO POR: *Daniel Martínez Ibañez*

DÍAS DE INSCRIPCIÓN: del 6 al 19 de noviembre

HORA DE INICIO: 10.00h. **HORA ENCUENTRO:** 10.50h. **DURACIÓN APROX.:** 2h.

LUGAR DE ENCUENTRO: Plaza del Ayuntamiento.

VISITA FUENTES HISTÓRICAS DE LA CIUDAD DE ALICANTE

Miércoles , 27 de Noviembre

Las fuentes desarrollaron una función importante en el Alicante antiguo. Actualmente algunas han perdurado como testimonio histórico y ornamental de las vías urbanas. Se visitará fuentes del el casco antiguo, de la fachada marítima, la Aguadora, la fuente de Luceros, entre otras.

ITINERARIO GUIADO POR: *Daniel Martínez Ibañez*

DÍAS DE INSCRIPCIÓN: del 12 al 26 de noviembre.

HORA DE INICIO: 10:00h. **HORA ENCUENTRO:** 9:50h. **DURACIÓN APROX.:** 2h.

LUGAR DE ENCUENTRO: Plaza del Ayuntamiento

VISITA GUIADA A LOS REFUGIOS ANTIAÉREOS DE SÉNECA Y BALMIS y a la “EXPOSICIÓN ALICANTE HA CAIDO. Aquí termina la guerra”

HORARIOS Y CONTACTO PARA **INSCRIPCIONES** en las VISITAS:

TLF: 690 004 431

MAIL: CMEMORIAHDALICANTE@GMAIL.COM

Para **reservas telefónicas** el **horario recomendado** es: De lunes a viernes de 10 a 13:30 horas y de 17:00 a 20:00 horas.

Días y horarios visitas guiadas:

- miércoles :18:00h
- viernes y sábado: 12:00 y 18:00h.
- Domingos a las 12:00 h.
-

Tarifas:

5€ General.

•3€ Reducida (menores de 18 años - mayores de 65 años/pensionistas - personas en situación de desempleo - personas con discapacidad - familia numerosa- grupos mínimo 20 personas).

•Gratuita para menores de 6 años.

*En las tarifa gratuita o reducida es necesario presentar **acreditación**.

Las visitas guiadas individuales se organizarán en grupos compuestos por un mínimo de 10 personas y requerirán una reserva anticipada.

CHARLAS

Todas las **charlas se realizarán** en el
Centro Municipal de las Artes, Plaza de Quijano, 2 (Casco Antiguo)
Tel: 965.20.85.19
y son de libre acceso, limitado al aforo de la sala.

¿Como llegar a todo? Gestión del tiempo.

Martes 29 de octubre a las 18.00h

¿Te da la sensación que no llegas a todo?, ¿tienes exceso de tareas?, ¿te cuesta organizarte?, ¿como lo hacen otras personas?. La falta de organización a veces genera estrés. Alguna de las consecuencias de este estrés cotidiano es taquicardia, insomnio, irritabilidad, mal humor, cansancio, etc...

Hablaremos de la planificación y organización del tiempo. Abordaremos que nos roba el tiempo de descanso, que nos roba el tiempo de ocio, los cambios de hábitos, etc..

A Cargo de: **Psicólogos-Docentes de grupoVOLMAE**

Estimula tu creatividad: innova dia a dia

Martes 12 de noviembre a las 18.00h

La creatividad, denominada también pensamiento original, es la capacidad de crear, innovar, generar nuevas ideas y conceptos.

Aunque existen personas altamente creativas y otras no tanto, todas las personas nacemos con esa habilidad que se puede estimular, desarrollar y mejorar. Informaremos de formas de estimular esta creatividad e innovar en nuestro día a día.

A cargo de : **Psicólogos-Docentes de grupoVOLMAE**

CICLO DE CONFERENCIAS EN SALUD, NUTRICIÓN CLÍNICA Y ESTILO DE VIDA:

En un sistema donde la atención sanitaria se centra en el tratamiento farmacológico y quirúrgico principalmente, se hace necesario divulgar sobre la acción terapéutica y preventiva de la nutrición, el entorno y el estilo de vida, buscando el equilibrio entre los factores protectores y los factores de riesgo que acompañan a una persona a lo largo de su vida.

A cargo de **Maria Hernandez Bascuñana**, Profesora en másteres universitarios, educadora y nutricionista clínica, especializada en prevención y abordaje de enfermedades crónicas propias del mundo occidental, de la comida malsana, del desarrollo en ambientes y estilos de vida no saludables.

Graduada en Nutrición Humana y Dietética, Máster en Educación para la Salud, Máster en Psicología positiva aplicada a la Educación y la Salud. www.bascuñana.net

Salud osea y musculoesqueletica

Martes 3 de diciembre a las 18.00h

El dolor óseo, articular, ligamentoso, muscular, la fatiga progresiva y la debilidad, la flexibilidad cuando se convierte en fragilidad, la pérdida muscular y de fuerza, son condiciones muy limitantes al cronificarse que llevan a la pérdida de calidad de vida.

¿Qué relación guarda con la osteopenia, osteoporosis, artrosis, artritis reumatoide, fibromialgia, hiperlaxitud articular, sarcopenia?

¿Cómo podemos prevenir y tratar desde la nutrición clínica y el estilo de vida?

Salud intestinal y enfermedades autoinmunes

Martes 10 de diciembre a las 18.00h

La salud intestinal guarda relación con el espectro de enfermedades autoinmunes: artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico, esclerosis múltiple, enfermedad de Chron, colitis ulcerosa, tiroiditis de Hashimoto, etc.

¿Cómo nuestra genética, nuestra alimentación y nuestra microbiota intestinal interactúan entre sí influyendo en el desarrollo y evolución de estas enfermedades?

Abordaje clínico nutricional y de estilo de vida.

Martes 17 de diciembre a las 18.00h

Acostumbrados a una atención sanitaria centrada en el tratamiento farmacológico principalmente, sin tomarse tiempo en valorar y restaurar el equilibrio entre los factores protectores y los factores de riesgo que acompañan a una persona a lo largo de su vida, completaremos las conferencias anteriores con una mirada hacia el abordaje dietético, nutricional y de estilo de vida.