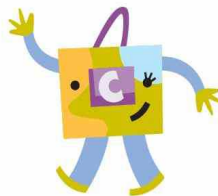




Octubre a Diciembre 2019

Guía de  
Actividades de Ocio  
formativo

Centro Educativo de Recursos de  
Consumo de Alicante  
(Concejalía de Consumo)



**CERCA**

**CENTRO EDUCATIVO  
DE RECURSOS DE CONSUMO  
ALICANTE**

## **COCINA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

### **Taller: Nuestra Cocina**

Taller de cocina cuyo objetivo es dar valor a la cocina tradicional y mediterránea, como base de una alimentación saludable. Los cocineros son personas voluntarias que quieren elaborar y mostrar sus creaciones, basadas en la dieta mediterránea, a los asistentes. La asistencia como público al taller es libre hasta completar el aforo de la cocina y no necesita inscripción. Cualquier persona que quiera participar como cocinero/a, deberá inscribirse y la organización le asignará un día de cocina.

**VIERNES: 4,18 de octubre, 8,15, 22, 29 de noviembre, 13 y 20 de diciembre.  
11:00 horas.**

### **Taller: Cocina Saludable 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, para añadir a tu dieta una manera mas sana de comer, este es tu curso.

**1º curso: Octubre**

**MARTES: 8, 15, 22, 29**

**2º curso: Noviembre**

**MARTES: 5, 12, 19, 26**

**17:30 horas.**

### **Taller: Los Cocinillas del Mercado**

¿Ya te manejas con los fogones? ¿quieres aprender algo mas de la mano de conocidos chefs? ¿Que te parece luego degustar las elaboraciones con un buen vino alicantino?. Este es el curso de los amantes de la buena cocina.

**1º curso: Octubre**

**JUEVES: 10, 17, 24, 31**

**2º curso: Noviembre**

**JUEVES: 7, 14, 21, 28**

**17:30 horas.**

**\* Todos los cursos de cocina tienen un pago directo al monitor para la compra de ingredientes.**

## NUEVAS TECNOLOGIAS PARA CONSUMIDORES

### Iniciación a los ordenadores e Internet. Nivel básico.

Con este curso los usuarios podrán iniciarse en el manejo del ordenador, cuyo contenido será: 1.- ordenador y componentes; 2.- uso de mi ordenador; 3.- archivos y carpetas; 4.- paquete Open Office I. procesadores de texto; 5.- paquete Open Office II. procesadores de texto; 6.- Internet (historia y manejo); 7.- creación y uso del correo electrónico; 8.- herramientas gratuitas de Google I; 9.- herramientas gratuitas de Google II; 10.- uso de dispositivos externos; 11.- Internet (conocer mi ayuntamiento, derechos como consumidor); 12.- Internet (compras seguras por Internet).

**Octubre**

**LUNES Y MIÉRCOLES: 2, 7, 14, 16, 21, 23, 28, 30**

**10:00 horas.**

### Iniciación a los ordenadores e Internet. Nivel Avanzado

Con este curso avanzado nos adentraremos un poco más en el mundo de los ordenadores y redes sociales, cuyo contenido será: 1.- correo electrónico y gestión de contactos; 2.- medios de envío virtuales; 3.- paquete Open Office. procesador de texto; 4.- paquete Open Office. presentaciones y hoja de cálculo; 5.- herramientas gratuitas de Google I; 6.- herramientas gratuitas de Google II; 7.- otras herramientas gratuitas de Internet; 8.- gestión de imágenes; 9.- privacidad en Internet; 10.- Redes Sociales I; 11.- Redes Sociales II; 12.- Protección de datos.

**Noviembre**

**LUNES Y MIÉRCOLES: 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27**

**10:00 horas.**

### Curso para aprender a usar el móvil

Para usuarios con pocos conocimientos del uso del móvil que quieran aprender a manejarlo, en este curso se aprenderá entre otras cosas los iconos de pantalla, llamar y recibir llamadas, gestión de contactos, recibir y enviar mensajes, fotos, vídeos, galería. WhatsApp. Antivirus y seguridad y privacidad en el móvil.

**1º curso: Octubre**

**MARTES Y JUEVES: 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24**

**2º curso: Noviembre**

**MARTES Y JUEVES: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28**

**17:30 horas.**

## CONSUMO, VISITAS Y OTRAS ACTIVIDADES

### Los martes aprendo en mi mercado

Charlas-debates sobre diversa temática de consumo, nutrición, alimentación, ejercicio, publicidad, banca, etiquetado, redes sociales..., y todos aquellos temas que te interesen como consumidor.

**MARTES: 1, 8, 15, 22, 29 octubre, 5, 12, 19, 26 noviembre, 3, 10, 17 diciembre.**  
**11:00 horas**

Las charlas previstas son:

#### Nutrición saludable y principales patologías alimentarias

Con esta charla se pretende informar sobre los mitos en torno al mundo de la alimentación y lo que es adecuado para obtener una nutrición saludable, además de analizar las principales patologías alimentarias y sus consecuencias.

#### Nutrición y salud. Dieta mediterránea.

Un planteamiento general de lo que significa la nutrición, los beneficios de los alimentos, la importancia de “comer bien” y cómo repercute no hacerlo adecuadamente, en nuestra salud.



#### Deporte y salud en adultos



El deporte y la salud están muy ligados para conseguir hábitos de vida saludables, con esta charla y ejercicios prácticos conseguiremos ser conscientes de sus beneficios y aprenderemos además ejercicios básicos para realizarlos en nuestro hogar.

#### El juego online: peligros y factores de riesgo



Es importante como consumidores conocer que en muchas ocasiones no podemos diferenciar entre el entretenimiento y la conducta dependiente. Aprenderemos los factores de riesgo del juego online y los trastornos de conducta que ocasionan.

#### Marketing y publicidad como pilares de la sociedad de consumo

Conoceremos como la sociedad de consumo tiene un motor secreto, la obsolescencia, aprenderemos como se identifican las necesidades de los consumidores, como se orientan nuestros deseos y como se comunica para incentivar la compra. Como consumidores, conociendo como trabaja el marketing y la publicidad seremos capaces de contrarrestarlo y actuar de una manera mas razonada para ser consumidores mas libres y responsables.



#### Consumismo y ahorro.

Conocer las diferencias entre consumo y consumismo es la clave para un consumo responsable sin olvidar el concepto de ahorro, sus mecanismos y su importancia.



## Aprende a reclamar

Conocer los derechos que tenemos como consumidores, así como los mecanismos para poner una reclamación en caso de un conflicto de consumo. Charla-coloquio con ejemplos reales de actuaciones de la OMIC, y consulta de casos de los asistentes.

## Darle la vuelta a la etiqueta: etiquetado de alimentos y etiquetado ecológico

Como leer paso a paso una etiqueta, cómo encontrar la información obligatoria y saber para qué sirve, como utilizar la etiqueta para conseguir información veraz del producto, frente a los mensajes publicitarios



## Yo no tiro la comida, desperdicio de alimentos.

Fecha de caducidad y consumo preferente en los alimentos. ¿Cómo distinguirlos?.

¿Por que tiramos tanta comida?. Causas y consecuencias de los desperdicios en el hogar. ¿Como podemos evitarlo?. Estas y otras cuestiones serán resueltas en esta charla-coloquio.

## Cómo pagar en Internet con seguridad, precauciones y cómo proteger nuestros datos personales.

Con esta charla se trata de dar una perspectiva general de cuáles son nuestros derechos, que portales nos dan una mayor seguridad a la hora de acceder, nociones básicas de navegación segura por Internet y se insistirá en los medios de pago, seguridad y privacidad y protección de nuestros datos, de manera que cuando se realice una compra en Internet el pago se haga de manera segura evitando futuros problemas.

Internet se ha convertido en un opción de consumo que no para de crecer, las compras online o por Internet son cada vez más habituales. Y como con cualquier otro método de compra se tiene que conocer los derechos que tenemos los consumidores en el momento antes de la compra, en el medio de pago, en el envío y por su puesto en el desistimiento o devolución del bien u objeto adquirido.

Concretamente tres temas:

- 1.- Derechos y consejos a la hora de contratar por internet
- 2.- La ciberseguridad, portales seguros, alfabetización y habilidades de la tecnología online
- 3.- Medios de pago y seguridad y privacidad de datos.

## Redes Sociales.

Trataremos los retos de los consumidores ante las redes sociales y la innovación digital, las nuevas tendencias de comunicación con el consumidor, información y compra. Se realizarán una serie de cursos prácticos sobre el uso y experiencia en redes sociales, la comunicación entre el vendedor y el consumidor a través de Internet y sus nuevos formatos a través de 4 sesiones con distintas perspectivas:

- 1.- Introducción al uso de las redes sociales y las herramientas digitales de información.
- 2.- Riesgos y cautelas para el consumidor en la información e interacción en las redes sociales.
- 3.- La protección del consumidor: cookies, banners, etc...
- 4.- El buen uso de las aplicaciones móviles.

- \* **Es necesario inscribirse para saber el número de participantes.**
- \* **Cada semana se anunciará el contenido de la charla de la semana.**
- \* **Las charlas se realizarán con un mínimo de 10 personas.**

## **Los miércoles visito empresas o servicios para el ciudadano.**

Con estas visitas, realizadas por el Centro Educativo de Recursos de Consumo, se pretende dar a conocer a los consumidores de Alicante, el funcionamiento de empresas importantes de alimentación o servicios, con sus controles de calidad, servicio de atención al cliente, etc, para conocer desde dentro como gestionan estos importantes servicios para el ciudadano. Consiste en la visita a las instalaciones de las empresas donde nos informan del funcionamiento de la misma.

**MIÉRCOLES: 16, 30 octubre, 13, 27 noviembre, 11 diciembre.**

**10:00 horas**

### **Visita al aeropuerto**

Visita al aeropuerto de Alicante-Elche, para conocer cómo actuar como pasajeros, desde los paneles de información, mostradores de facturación, control de policía, embarque, etc, guiado por personal de AENA, con atención especializada, y especialmente en cuanto a los derechos como pasajeros.

### **Visita a la empresa de autobuses urbanos de alicante**

Que los consumidores conozcan el funcionamiento de la empresa de transporte urbano de la ciudad, sus derechos como pasajeros, paradas, itinerarios, precios, bonos, etc, así como conocer la sala de control de tráfico, donde se controla las frecuencias, averías, incidencias, etc de la flota de autobuses.

### **Conoce tu puerto**

Visita al Puerto de Alicante, haremos un recorrido por diferentes empresas situadas en el interior del mismo, pasando además por el museo Volvo, todo ello para acercarnos un poco más al funcionamiento de nuestro Puerto, que será guiado por personal de la Fundación Proport.

### **Visita al telemando de aguas de alicante**

Que los consumidores conozcan cómo llega el agua a nuestros hogares, conociendo el funcionamiento de la empresa suministradora del agua y visitando la sala del telemando, donde se controla desde los pozos a nuestros hogares, la calidad del agua, la presión, el ciclo de la misma, la red de alcantarillado, etc.

### **Visita a supermercado (Carrefour Gran Vía)**

Visita a un supermercado para que los consumidores conozcan su funcionamiento, desde la recepción de las mercancías, etiquetado de precios, colocación en el punto de venta, estrategias de publicidad, rotación de los productos, etc.

- \* Es necesario inscribirse para saber el número de participantes.**
- \* Cada semana se anunciará el contenido de la visita de la semana.**
- \* Las visitas se realizarán con un mínimo de 15 personas.**

## **Memoria: Activación cerebral para el día a día**

Con este taller de ejercicios de memoria y activación cerebral, se pretende que las personas participantes agilicen su mente, y estén mas preparadas para resolver los problemas cotidianos

**MIÉRCOLES: 2, 16, 23, 30 octubre, 6, 13, 20, 27 noviembre, 4, 11, 18 diciembre**

**10:00 horas**

## PROGRAMA DE VOLUNTARIADO “CERCA DE LAS PERSONAS”

El Centro Educativo de Recursos de Consumo, junto con la Asociación de Consumidores, Usuarios y Amas de Casa “Lucentum”, pone en marcha una nueva iniciativa para favorecer el voluntariado en consumo en distintos ámbitos participativos de la ciudad, para estar más **cerca de las personas** y de sus derechos como consumidores, y así conocer la realidad del consumo en Alicante. El aprendizaje de cada ciudadano durante su vida y las habilidades adquiridas, ahora se van a poder compartir mediante este programa, poniéndolos al servicio de la comunidad en una acción de voluntariado.

Los voluntarios y voluntarias, en esta nueva iniciativa, participarán y colaborarán activamente en los programas formativos y actividades del Centro Educativo de Recursos de Consumo, teniendo así un mejor conocimiento del funcionamiento del mundo del consumo, desde el punto de vista de los consumidores, convirtiéndose en protagonistas activos de la realidad en Alicante, y al mismo tiempo les permitirá variar de la inercia diaria y conseguir un reconocimiento social a su labor para la comunidad.

Queremos crear un grupo de personas interesadas en ayudar a los demás mediante la creación de los siguientes servicios:

- **Asesorías en consumo:** Voluntarios-as con experiencia en sectores como la banca, seguros, administración, etc., para prestar servicio de consulta y asesoría de los consumidores. Perfil del voluntario-a: jubilados de banca, compañía de seguros, administración pública, o universitarios de derecho, finanzas, etc.
- **Eventos y celebraciones:** Voluntarios-as dinámicos y con ideas para el diseño y planificación de eventos como el día del consumidor, día de la nutrición, jornadas escolares de concienciación, etc. Perfil del voluntario-a: Estudiantes de animación socio-cultural, Universitarios de nutrición, salud, Etc.
- **Formación:** Voluntarios-as con experiencia en educación y formación, o con habilidades para enseñar cualquier rama relacionada con el mundo del consumo, para dar cursos y talleres formativos. Perfil del voluntario-a: jubilados o estudiantes de Educación, o personas con experiencia en cocina, alimentación y nutrición, informática, guías turísticos, etc.
- **Servicios públicos:** Voluntarios-as con experiencia en administración pública, para dar a conocer a los ciudadanos los distintos servicios que presta el municipio por medio de su Ayuntamiento. Perfil del voluntario-a: Funcionarios jubilados de la Administración Local: Policías, bomberos, jardineros, personal de oficinas, etc.
- **Investigación:** Voluntarios-as interesados en conocer la realidad del funcionamiento de los consumidores alicantinos, mediante el diseño, realización e interpretación de resultados de estudios de mercado que permitan conocer nuestros hábitos de consumo. Perfil del voluntario-a: Jubilados o estudiantes de Estadística o personas que les guste el trato con las personas.