

**FICHA DE ACTIVIDADES OCIO FORMATIVO
ENERO-FEBRERO-MARZO 2022
CONCEJALÍA DE CONSUMO – CERCA**

Nombre y Apellidos:

Tfno. Mail:

MES	TALLERES PRÁCTICOS EN SALA DE INFORMÁTICA (solo 12 plazas)		DÍAS	HORA	MARCA CON X
ENERO (Formación sobre rebajas y ventas promocionales, textil y hogar)	Diferencia entre rebajas y otras ventas promocionales, etiquetado y consejos sobre ropa, artículos de hogar.	Rebajas y ventas promocionales “La cuesta de enero”	20 de Enero (JUEVES)	9:30h a 11h.	
		Textil y hogar “Ahorro y cuidados”	27 de Enero (JUEVES)	9:30h a 11h.	
FEBRERO (Suministros)	Con estos talleres prácticos trataremos de explicar cada día, el funcionamiento de los suministros básicos, derechos, facturación y consejos de ahorro de cada uno de ellos.	Luz y gas. “Etiquetado energético. Cuestionario eficiencia energética”.	3 de Febrero (JUEVES)	9:30h a 11h.	
		Agua. “Conoce tus derechos”.	10 de Febrero (JUEVES)	9:30h a 11h.	
		Telefonía. “Comparativa y derechos como consumidores”.	17 de Febrero (JUEVES)	9:30h a 11h.	
		Transporte aéreo y terrestre. “Tus derechos como usuarios de transportes públicos y privados”.	24 de Febrero (JUEVES)	9:30h a 11h.	
MARZO (Derechos del consumidor)	Trataremos de explicar dónde y cómo poner una reclamación, conocer nuestros derechos y analizaremos la publicidad para ser críticos con ella.	“Aprende a reclamar”	3 de marzo (JUEVES)	9:30h a 11h.	
		“Cuando la publicidad vulnera tus derechos”.	10 de marzo (JUEVES)	9:30h a 11h.	

CURSOS DE INFORMÁTICA

Máximo 12 personas en cada curso	MES	LUNES Y MIÉRCOLES DE 9:30H. A 11:30H.	MARCA CON X
CURSO INFORMÁTICA BÁSICA Ordenador y componentes, archivos y carpetas, paquete Open Office, Internet, Herramientas gratuitas Google...	FEBRERO	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23 y 28 de febrero	
	MARZO	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23 y 28 de marzo	

CURSOS USO DEL MÓVIL

Máximo 15 personas en cada curso	MES	MARTES Y JUEVES DE 10H. A 11:30H.	MARCA CON X
USO BÁSICO DE MÓVILES Manejo sencillo del móvil, recibir y enviar mensajes, WhatsApp, gestión de contactos...	FEBRERO	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22 y 24 de febrero	
	MARZO	1, 3, 8, 10, 15, 17, 22 y 24 de marzo	

VISITAS (El transporte correrá a cargo del usuario)	FECHAS Y HORAS	MARCA CON X
CARREFOUR GRAN VÍA Realizaremos una visita por sus instalaciones, conocer el funcionamiento, de donde vienen los productos, reclamaciones...	Viernes 21 de enero 10h.	
AEROPUERTO Tendremos una charla sobre reclamaciones, video 50 Aniversario, facturación, salidas, visita al SATE (Sistema Automatizado de Tratamiento de Equipajes).	Viernes 4 de febrero 9:30h	
PARQUE "LA MARJAL" Visita guiada al Parque "La Marjal", haciendo un recorrido por el mismo en donde se explicara su función hidráulica para evitar inundaciones en la Playa de San Juan y los usos terciarios del agua para el riego de parques y jardines como es el caso del estanque.	Viernes 11 de febrero 10h.	
BOMBEROS ALICANTE Visita al Parque de Bomberos "Ildefonso Prats", en la Avda. Locutor Vicente Hipólito (Playa de San Juan) + charla informativa "prevención de accidentes en el hogar" en el mismo parque.	Viernes 25 de febrero 10h.	
VISITA AL MERCADO CENTRAL A través de una visita guiada, conoce la historia de nuestro Mercado Central y visita puestos emblemáticos del mismo.	Martes 25 de enero 12h.	
	Martes 22 de febrero 12h.	
	Martes 8 de marzo 12h.	

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	DÍAS Y HORAS	MARCA CON X
"NUESTRA COCINA" Este taller lleva realizándose en CERCA desde hace más de 12 años y es un punto de reunión de los consumidores interesados en la cocina y la alimentación saludable. En el taller se cocinarán recetas sencillas y aprenderemos sobre hábitos saludables. (2 € por día para la compra de ingredientes, se entregarán el mismo día del taller)	28 de enero a las 11h.	
	18 de febrero a las 11h.	
	25 de marzo a las 11h.	
Curso "COCINA SIN GLUTEN NI LACTEOS" (este taller tendrá un coste mínimo para ingredientes)	Los lunes: 7, 14, 21 y 28 de marzo de 17h. a 19h.	

EJERCICIO FÍSICO	DÍAS Y HORAS	MARCA CON X
"CAMINA, COMPARTE Y VIVE" Únete a caminar, aprender, conocerse y adquirir conocimientos sobre el Patrimonio Cultural.	Todos los LUNES A LAS 9:30H. Salida desde CERCA. Comienzo el lunes: 10 de enero	

SALUD	DÍAS Y HORAS	MARCA CON X
"VACÍA TU MOCHILA" Actividad para dar pautas de comportamiento para llevar una vida más saludable tanto física como mentalmente, con recetas, consejos y curiosidades. ¡Vacía tu mochila y vuelve a cargarla positivamente!	Todos los VIERNES (dos turnos) Comienzo viernes: 14 enero	10H A 11:15H.
		11:30H A 12:45H.
Pensando en el futuro: envejecimiento activo <u>Charla informativa</u> para presentar el curso donde se tratarán diversos temas para vivir la jubilación como una nueva etapa de la vida.	Miércoles 2 de febrero a las 10h.	
Nutrición en la enfermedad de Alzheimer	Miércoles 16 de febrero a las 10h.	

CHARLA SOBRE EL PILAR SOCIAL EUROPEO	MARCA CON X
Participa en esta charla organizada por la Asociación de Periodistas de Alicante (APPA), para reflexionar y recoger vuestra opinión sobre temas tan interesantes como las pensiones, prestaciones de vejez, sanidad, cuidados de larga duración...todo ello será remitido a las Administraciones competentes.	Miércoles 9 de febrero a las 10h.