



FICHA DE ACTIVIDADES DEL VOLUNTARIADO CERCA

ABRIL- MAYO Y JUNIO 2022

CONCEJALÍA DE CONSUMO – CERCA

Nombre y Apellidos:

Tfno. Mail:

INTERCAMBIA TU ROPA Y CUIDA EL MEDIO AMBIENTE	FECHAS Y HORAS	MARCA X
Siempre hay ropa que guardamos, no utilizamos y no sabemos qué hacer con ella. Desde la asociación cósete.org proponemos “intercambiar esa ropa” para reducir el impacto medioambiental del “usar y tirar” y convertirnos así en consumidores más responsables.	19 y 20 de abril de 11h. a 13h. Recogida de ropa en CERCA.	
El martes 26 de abril procederemos al intercambio y a realizar un taller de cocina donde se realizarán batidos saludables. ¡¡NO TE LO PIERDAS!! (2 € por persona para la compra de ingredientes, se entregarán el mismo día del taller)	Martes 26 de abril a las 11h. INTERCAMBIO + TALLER DE COCINA.	

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	FECHAS Y HORAS VIERNES	MARCA 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)	8 de abril a las 11h.	
	13 de mayo a las 11h.	
	10 de junio a las 11h.	

EJERCICIO FÍSICO	DÍAS Y HORAS	MARCA 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 (plaza de las flores).	

SALUD	DÍAS	HORAS	MARCA 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)	10H A 11:15H.	
		11:30H A 12:45H.	