

FICHA DE ACTIVIDADES OCIO FORMATIVO
ABRIL-JUNIO 2023
CONCEJALÍA DE CONSUMO – CERCA

Nombre y Apellidos:

Tfno. Mail:.....

ABRIL Tema del mes: VIAJES, TURISMO, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN			
DERECHOS DEL CONSUMIDOR ASESORÍAS, DEBATES Y VISITAS			
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
ASESORÍA SOBRE HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN	Con esta asesoría práctica se dará respuesta a cualquier duda de los consumidores relativa a temas hostelería y restauración, con información de webs interesantes de ayuda sobre el tema.	26 de ABRIL (Miércoles)	11:30 a 13:00
CONSUMO SALUDABLE, SOSTENIBLE Y RESPONSABLE CHARLAS, TALLERES Y VISITAS			
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
CONCURSO DE COCINA PARA ADULTOS "LÁPIZ Y CUCHARA"	Concurso para colectivos donde tres cocineros tendrán que elaborar un entrante, un plato principal y un postre y grabarlo todo en un vídeo que enviarán a CERCA <u>antes del 12 de mayo de 2023</u> . Una vez examinados los vídeos se celebrará la gran final con tres equipos finalistas el 26 DE MAYO DE 2023.	3 ABRIL al 12 MAYO	9:00 a 14:00
CAMINA, COMPARTE, VIVE.	<i>Impartido por Paca Ayza y Betty Mora.</i> Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social.	17 y 24 de ABRIL (lunes)	9:30 a 11:00
MITOS DE LA ALIMENTACIÓN	"¿Que es necesario para tener un estilo de vida saludable? Mitos y verdades" En nuestro día a día estamos rodeados de información relacionada con la salud y la alimentación, pero al fin y al cabo, ¿qué necesitamos realmente para tener un estilo de vida saludable? Explicaremos cuáles son los 4 pilares fundamentales para tener un estilo de vida saludable y también desmitificaremos algunos mitos que existen en torno a la alimentación.	19 de ABRIL	10:00 A 11:00
MITOS DE LA ALIMENTACIÓN	"La compra saludable y sostenible es mejor" Después de aprender lo que podemos hacer para tener un estilo de vida saludable, es importante comprender: ¿Cómo podemos hacerlo de manera sostenible y asequible? En esta ocasión vamos a desmitificar la falsa idea de que comer sano suele salir caro; aprender cómo podemos aprovechar al máximo los alimentos y dar consejos para comprar y planificar comidas.	26 de ABRIL	10:00 A 11:00

DESAYUNANDO CERCA	<i>Impartido por Usuarios del Centro San Rafael</i> Cada martes nos acompañarán a realizar una visita a un establecimiento de restauración de la ciudad para desayunar. En cada establecimiento se evaluará el mismo en cuanto a los productos, opciones nutricionales que se ofrecen, servicio, precios, etc, para realizar una muestra que será presentada al finalizar el curso. Es una actividad dedicada a fomentar la inclusión y participación de los usuarios de CERCA y del Centro San Rafael en una acción diaria como es desayunar.	4-18-25 ABRIL (martes)	9:30 A 11:30
TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN	<i>Impartido por Elvira Antón.</i> Taller de inicio en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar una adecuada vida saludable.	4-18-25 ABRIL (martes)	11:00 a 12:00
LOS PILARES DE LA SALUD.	<i>Impartido por Manoli Sanchez</i> El papel de la alimentación en nuestro bienestar, nuestra memoria, y nuestra concentración. Talleres semanales.	5-19-26 ABRIL (miércoles)	11:00 a 12:30
CAMBIO CLIMÁTICO. CONOCER PARA ACTUAR	<i>Impartido por Pedro Curiel</i> Charla sobre el cambio climático, un riesgo de primer nivel. Conocer la situación con respecto al cambio climático, cuantificando lo que estamos contaminando. Conocer para actuar.	27 de ABRIL (jueves)	10:00 a 11:30
VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	<i>Impartido por Yolanda Aravena</i> ¿Cómo envejecemos? Cambios físicos, psicológicos y sociales en el proceso de envejecimiento.	28 de ABRIL (viernes)	9:30 A 11:00
NUESTRA COCINA.	<i>Coordinado por Paca Ayza. Impartido distintos cocineros</i> Taller de elaboración de recetas tradicionales de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina.	28 de ABRIL (Viernes)	11:00 a 13:00

**APRENDIZAJE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EL CONSUMIDOR.
DISMINUCIÓN DE LA BRECHA DIGITAL.
CURSOS Y ASESORÍAS**

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
SERVICIOS PÚBLICOS: NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN	Aprenderemos a relacionarnos con la Administración a través de las nuevas formas telemáticas existentes: conocimiento de la Sede electrónica del Ayuntamiento de Alicante, cómo se utiliza la firma digital, trámites con Hacienda, solicitud de Citas Médicas...	27 de ABRIL (jueves) (nota: enlaza con el curso de mayo)	10:00 a 11:30

MAYO Tema del mes: **ALIMENTACIÓN Y SALUD**

**DERECHOS DEL CONSUMIDOR
ASESORÍAS, DEBATES Y VISITAS**

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
ESTUDIOS NUTRICIONALES	Los usuarios inscritos podrán acceder a estudios nutricionales personalizados sobre nutrición y alimentación saludable a cargo de los alumnos en prácticas del Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante. Plazas limitadas. Habrá dos turnos que se completarán por riguroso orden de inscripción.	3-4-17-31 de MAYO (miércoles)	1er turno: 9:00 2º turno: 11:00
CHARLAS-COLOQUIO SOBRE ALIMENTACIÓN	Impartida por ADENS se tratará sobre los problemas de alimentación que afectan a la salud de los consumidores.	10 y 24 de MAYO	10 a 11:30

VISITA A EMPRESA DE ECONOMÍA CIRCULAR	La empresa Greene Waste to Energy nos mostrará cómo transforma residuos en biogas y otros subproductos de energía. (Se requiere de vehículo o el uso de autobús para llegar al punto de encuentro)	4 de MAYO (jueves)	10 a 11:30
VISITA A SUPERMERCADO	Visita a Carrefour Gran Vía. Conoceremos la actividad que se desarrolla en un supermercado para servir los productos de alimentación (controles, rotación, fechas de caducidad, etc)	18 de MAYO (jueves)	10 a 11:30
CONSUMO SALUDABLE, SOSTENIBLE Y RESPONSABLE CHARLAS, TALLERES Y VISITAS			
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
CAMINA, COMPARTE, VIVE.	<i>Impartido por Paca Ayza y Betty Mora.</i> Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social.	8-15-22-29 de MAYO (lunes)	9:30 a 11:00
DESAYUNANDO CERCA	<i>Impartido por Usuarios del Centro San Rafael</i> Cada martes nos acompañarán a realizar una visita a un establecimiento de restauración de la ciudad para desayunar. En cada establecimiento se evaluará el mismo en cuanto a los productos, opciones nutricionales que se ofrecen, servicio, precios, etc, para realizar una muestra que será presentada al finalizar el curso. Es una actividad dedicada a fomentar la inclusión y participación de los usuarios de CERCA y del Centro San Rafael en una acción diaria como es desayunar.	2-9-16-23-30 MAYO (martes)	9:30 A 11:30
TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN	<i>Impartido por Elvira Antón.</i> Taller de inicio en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar una adecuada vida saludable.	2-9-16-23-30 MAYO (martes)	11:00 a 12:00
LOS PILARES DE LA SALUD	<i>Impartido por Manoli Sanchez</i> El papel de la alimentación en nuestro bienestar, nuestra memoria, y nuestra concentración. Talleres semanales.	3-10-17-24-31 MAYO (miércoles)	11:00 a 12:30
CAMBIO CLIMÁTICO. CONOCER PARA ACTUAR	<i>Impartido por Pedro Curiel</i> Charla que versará sobre el impacto que tienen las fuentes de energía renovable para mitigar el cambio climático, reducir el precio de la energía, mejorar la competitividad de las empresas y generar empleo.	18 de MAYO (jueves)	10:00 a 11:30
VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	<i>Impartido por Yolanda Aravena</i> ¿Por qué envejecemos? Teorías del envejecimiento:, reloj biológico, efectos de los radicales libres. Teoría genética, nuevas investigaciones.	5 de MAYO (viernes)	9:30 a 11:00
VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	<i>Impartido por Yolanda Aravena</i> Alimentación saludable, ejercicio físico y estimulación cognitiva. Recomendaciones necesarias para la Prevención del envejecimiento patológico o acelerado.	12 de MAYO (viernes)	9:30 a 11:00
VIVIR EN PLENITUD. PROCESO DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	<i>Impartido por Yolanda Aravena</i> Transtornos de la salud, enfermedades crónicas. Síndromes geriátricos.	19 de MAYO (viernes)	9:30 a 11:00
NUESTRA COCINA.	<i>Coordinado por Paca Ayza.</i> <i>Impartido distintos cocineros</i> Taller de elaboración de recetas tradicionales de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina.	19 de MAYO (Viernes)	11:00 a 13:00
TALLER PRIMEROS	Taller de primeros auxilios impartido por el Centro de Salud Santa Faz- Ayuntamiento. Taller práctico	30 de MAYO	9:30 a 11:00

AUXILIOS	sobre que hacer ante un accidente y cómo prestar los primeros auxilios. Maniobras de reanimación, curas, torniquetes, etc.		
APRENDIZAJE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EL CONSUMIDOR. DISMINUCIÓN DE LA BRECHA DIGITAL. CURSOS Y ASESORÍAS			
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
CURSO DE INFORMÁTICA PARA USO DIARIO	Impartido por Betty Mora Curso de cuatro sesiones para aprender a manejar el ordenador para realizar gestiones de uso diario. Correo electrónico, acceso a internet, redes sociales, etc...	2-9-16-23-30 de MAYO (martes)	10:00 a 11:30
CURSO MANEJO DE MÓVIL	Curso de dos sesiones de tres horas cada sesión, (lunes y miércoles) para conocer el funcionamiento del móvil, descarga de aplicaciones de uso común (whatsapp, correo electrónico, compras, etc)	22 y 24 de MAYO	10:00 a 13:00
SERVICIOS PÚBLICOS: NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN	Aprenderemos a relacionarnos con la Administración a través de las nuevas formas telemáticas existentes: conocimiento de la Sede electrónica del Ayuntamiento de Alicante, cómo se utiliza la firma digital, trámites con Hacienda, solicitud de Citas Médicas...	27 de abril, 4, 11 y 18 de MAYO (jueves)	10:00 a 11:30
JUNIO Tema del mes: CONSUMO Y MEDIO AMBIENTE			
DERECHOS DEL CONSUMIDOR ASESORÍAS, DEBATES Y VISITAS			
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
ASESORÍA DE CONSUMO: ECONOMÍA CIRCULAR Y MEDIO AMBIENTE	Con esta asesoría práctica se dará respuesta a los consumidores interesados, en conocer el funcionamiento del ciclo de los productos en la economía circular, desde la producción, distribución al consumo, recogida selectiva y reciclaje para su puesta en marcha nuevamente en el ciclo.	7 de JUNIO (miércoles)	10:00 a 12:00
CONSUMO SALUDABLE, SOSTENIBLE Y RESPONSABLE CHARLAS, TALLERES Y VISITAS			
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
CAMINA, COMPARTE, VIVE.	<i>Impartido por Paca Ayza y Betty Mora.</i> Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social.	5 y 12 JUNIO (lunes)	9:30 a 11:00
DESAYUNANDO CERCA	<i>Impartido por Usuarios del Centro San Rafael</i> Cada martes nos acompañarán a realizar una visita a un establecimiento de restauración de la ciudad para desayunar. En cada establecimiento se evaluará el mismo en cuanto a los productos, opciones nutricionales que se ofrecen, servicio, precios, etc, para realizar una muestra que será presentada al finalizar el curso. Es una actividad dedicada a fomentar la inclusión y participación de los usuarios de CERCA y del Centro San Rafael en una acción diaria como es desayunar.	6 y 13 JUNIO (martes)	9:30 A 11:30
TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN	<i>Impartido por Elvira Antón.</i> Taller de inicio en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar una adecuada vida saludable.	6 y 13 JUNIO (martes)	11:00 a 12:00

LOS PILARES DE LA SALUD	<i>Impartido por Manoli Sanchez</i> El papel de la alimentación en nuestro bienestar, nuestra memoria, y nuestra concentración. Talleres semanales.	7 y 14 JUNIO (miércoles)	11:00 a 12:30
JORNADA DE TRUEQUE. ECONOMÍA CIRCULAR	Es una jornada donde cada participante traerá un máximo de tres objetos, artículos, utensilios, libros, ropa, etc, que ya no utilice y estén en buen estado de conservación para cambiarlos por otros aportados por otros participantes	14 de JUNIO	11:00 a 13:00
CAMBIO CLIMÁTICO. CONOCER PARA ACTUAR	<i>Impartido por Pedro Curiel</i> Conocer la situación con respecto al cambio climático, cuantificando lo que estamos contaminando, y como las fuentes de energía renovables inciden y ayudan a combatirlo	15 de JUNIO (jueves)	10:00 a 11:30
NUESTRA COCINA.	<i>Coordinado por Paca Ayza. Impartido distintos cocineros/as.</i> Taller de elaboración de recetas tradicionales de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina.	16 de JUNIO (Viernes)	11:00 a 13:00
APRENDIZAJE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EL CONSUMIDOR. DISMINUCIÓN DE LA BRECHA DIGITAL. CURSOS Y ASESORÍAS			
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA
MANEJO DE LA APLICACIÓN DE GVA SALUT	Curso para aprender el manejo de la aplicación de la Consellería de Sanitat : aprender a pedir cita previa con tu médico, descargar los justificantes, consultar tus tratamientos, etc.	2 de JUNIO	9:30 a 11:00
VISITA DISTRITO DIGITAL	Conocer la actividad que se desarrolla en una de las Sedes de Distrito Digital, donde están ubicadas empresas tecnológicas desarrollando nuevas tecnologías para los consumidores y usuarios	8 de JUNIO	10:00 a 12:00

Inscripción a las actividades en: <https://www.inscribirme.com/o/cerca>
o en CERCA vía email: cerca@alicante.es
o vía telefónica 965.14.52.94 en horario de 9:00 a 14:00 horas (para atención presencial)