

FICHA DE ACTIVIDADES OCIO FORMATIVO

ABRIL-JUNIO 2024

CONCEJALIA DE CONSUMO – CERCA

TELÉFONO DE CERCA: 965 14 52 94

Nombre y Apellidos:

Tfno. Mail:.....

- ACTIVIDADES TRIMESTRALES -

ABRIL A JUNIO

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
CAMINA, COMPARTE, VIVE.	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Paca Ayza y Betty Mora.</i> Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social.	TODOS LOS LUNES Fechas: 15 abril al 17 junio	9:30 a 11:00	
ENVEJECIMIENTO Y SALUD (Parte I): PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Yolanda Aravena</i> El envejecimiento es un proceso gradual y continuo desde que nacemos hasta el fin de nuestras vidas, en que se producen cambios biológicos, físicos y psico-sociales en todo nuestro ciclo vital. A través de este ciclo de charlas se pretende compartir conocimientos y experiencia en Gerontología a fin de evitar una VEJEZ PREMATURA O PATOLÓGICA, "ENVEJECER ES VIVIR" <u>Nota:</u> Certificado de asistencia al terminar el ciclo.	TODOS LOS LUNES Ciclo de 4 charlas Fechas: 15 abril al 6 mayo	11:00 a 12:30	
ENVEJECIMIENTO Y SALUD (Parte II): TRASTORNOS DE LA SALUD o SÍNDROMES GERIÁTRICOS	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Yolanda Aravena</i> El envejecimiento es un proceso gradual y continuo desde que nacemos hasta el fin de nuestras vidas, en que se producen cambios biológicos, físicos y psico-sociales en todo nuestro ciclo vital. A través de este ciclo de charlas se pretende compartir conocimientos y experiencia en Gerontología a fin de evitar una VEJEZ PREMATURA O PATOLÓGICA, "ENVEJECER ES VIVIR" <u>Nota:</u> Certificado de asistencia al terminar el ciclo.	TODOS LOS LUNES Ciclo de 5 charlas Fechas: 20 mayo al 17 junio	11:00 a 12:30	

- ACTIVIDADES TRIMESTRALES -

INFORMÁTICA PARA USO DIARIO	Nuevas Tecnologías (Voluntariado)	<i>Impartido por Betty Mora</i> Suministrar a las personas mayores herramientas que contribuyan a disminuir la brecha digital que les permitan hacer uso de las nuevas tecnologías. ¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES	TODOS LOS MARTES Ciclo 5 sesiones Fechas: 16 abril al 14 mayo	10:00 A 11:30	
TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN (1)	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Elvira Antón.</i> Taller de iniciación en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar promocionar e introducir hábitos de vida saludable.	TODOS LOS MARTES Fechas: 16 abril al 11 junio	11:00 a 12:00	
ASESORÍAS DE AYUDA AL CONSUMIDOR	Derechos Consumidor (ADACUA)	<i>Impartido por ADACUA</i> Conoce las estafas, fraudes y reclamaciones más habituales. Conoce herramientas para protegernos. Aprende a reclamar y resolverlo. Sé un consumidor cauteloso.	TODOS LOS MIÉRCOLES Fechas: 17 abril al 19 junio	10:00 a 11:30	
LOS PILARES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Manoli Sánchez</i> Curso dirigido a concienciar sobre la importancia de una alimentación sana, natural y saludable. También aprenderemos herramientas para mejorar la relación entre el cuerpo y la mente, así como los estados de ánimo, para tener un saludable equilibrio emocional.	TODOS LOS MIÉRCOLES Fechas: 17 abril al 12 junio	11:30 a 12:30	
TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN (2)	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Elvira Antón.</i> Taller de iniciación en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar promocionar e introducir hábitos de vida saludable.	TODOS LOS JUEVES Fechas: 18 abril al 13 junio	11:00 a 12:00	
DESAYUNANDO CERCA	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Usuarios del Centro San Rafael</i> ¡¡NUEVO GRUPO!! Cada jueves se realizará 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. 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.	TODOS LOS JUEVES Fechas: 18 abril al 13 junio	9:30 A 11:30	

- ACTIVIDADES SEMANALES -

ABRIL

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
ALI, ASISTENTE VIRTUAL DEL AYUNTAMIENTO DE ALICANTE	Nuevas Tecnologías (ADACUA)	<p align="center"><i>Impartido por Ana (ADACUA)</i></p> <p>Aprende a usar, Ali, el asistente virtual del Ayuntamiento de Alicante, para que te ayude a encontrar información o a realizar cualquier trámite que necesites relacionado con el ayuntamiento.</p> <p align="center">¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES</p>	LUNES 15 y 22	10:00 a 11:30	
BANCO DE ESPAÑA	Derechos del consumidor (Banco de España)	<p align="center"><i>Impartido por especialista del Banco de España</i></p> <p>Charla: "Aprendemos a planificar nuestras finanzas personales"</p>	VIERNES 19	9:30 a 11:00	
NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS	Consumo saludable (Voluntariado)	<p align="center"><i>Coordinado por Paca Ayza.</i></p> <p align="center"><i>Impartido distintos cocineros, o proveedores gastronómicos</i></p> <p>Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra.</p> <p>Nota: aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.</p>	VIERNES 19	11:00 a 13:00	
MANEJO DEL MÓVIL	Nuevas Tecnologías (Voluntariado)	<p align="center"><i>Impartido por SECOT</i></p> <p>Curso de dos sesiones de tres horas cada sesión, (lunes y martes) para conocer el funcionamiento del móvil, descarga de aplicaciones de uso común (whatsapp, correo electrónico, compras, etc)</p>	LUNES y MARTES 22 y 23	10:00 a 13:00	
VISITA A LA PLANTA DESALINIZADORA DE ALICANTE	Consumo sostenible (Voluntariado)	<p>La mancomunidad de canales de taibilla nos enseña la planta desalinizadora situada en Agua Amarga, para ver el proceso de transformar el agua del mar en agua consumible.</p> <p><u>Nota:</u> los participantes deberán acudir con vehículo propio al punto de encuentro o hacer uso del transporte público.</p>	JUEVES 25	10:00 a 11:30	

- ACTIVIDADES SEMANALES -

CAMBIO CLIMÁTICO	Consumo sostenible (Voluntariado)	<i>Impartido por Pedro Curiel</i> Charla que versará sobre los “¿Qué oportunidades de empleo y mejora de la empleabilidad se están generando a través del Cambio Climático, el Reciclado y la Economía Circular ?”	VIERNES 26	11:00 a 12:30	
APLICACIÓN GVA-SALUT	Nuevas Tecnologías (Centro Salud)	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.	VIERNES 26	9:30 a 11:00	
COCINA CON CHELO	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Coordinado por Chelo Sánchez</i> Elaboración de Dacquoise de coco y Mousse de caramelo y café. Nota: aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar la elaboración del día.	VIERNES 26	11:00 a 13:00	
USOS DEL CERTIFICADO DIGITAL	Nuevas Tecnologías (ADACUA)	Aprenderemos a relacionarnos con la Administración a través del certificado o la firma digital para realizar trámites con Hacienda, solicitud de Citas Médicas, etc... ¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES	LUNES 29 abril y 6 mayo	10:00 a 11:30	

ACTIVIDADES SEMANALES -

MAYO

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
CONCIENCIA SOSTENIBLE: RECICLAJE DE ROPA, INTERCAMBIO DE ROPA	Consumo sostenible (Voluntariado)	<i>Impartido por Emi Paredes</i> CÓSETE propone una manera de consumo responsable de ropa: el intercambio de ropa. Como también hacer talleres en colegios sobre Qué se esconde tras las etiquetas de ropa?	VIERNES 3	11:00 a 13:00	
TÉCNICAS TEATRALES PARA EL CONSUMIDOR	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Lorenzo Díaz</i> Mediante la preparación e interpretación de una mini obras de teatro aprenderemos a utilizar técnicas teatrales para mejorar nuestras habilidades de comunicación, de creatividad y de resolución de conflictos.	3 SESIONES: VIERNES 3, 10 y 17	10:00 a 12:00	

ACTIVIDADES SEMANALES -

BAJO EL SOL	Consumo saludable (Centro Salud)	<i>Impartido por profesionales sanitarios</i> Curso taller: En una ciudad como Alicante donde tenemos sol “ los 365 días del año” es importantísimo saber identificar los riesgos y beneficios del sol y cómo protegerse adecuadamente.	JUEVES 9	10:00 a 11:00	
CICLO ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Impartido por Samanda Rodríguez</i> Ciclo de 2 charlas y 1 taller práctico: Viernes 10: ¿Qué es la alimentación antiinflamatoria, qué beneficios nos aporta y cómo podemos integrarla a nuestra vida? Viernes 17: ¿Cómo podemos identificar si un alimento es saludable? Aprendiendo a leer etiquetas Viernes 24: taller práctico sobre snacks y meriendas Nota: aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.	3 SESIONES: VIERNES 10, 17 y 24	9:30 a 11:00	
COCINA CON CHELO	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Coordinado por Chelo Sánchez</i> <u>Taller práctico:</u> Elaboración de berlinas desde su amasado hasta freír en sartén. Material: Cada participante deberá traer un bol, una rasqueta, y un tupper para llevarse las berlinas recién cocinadas. Nota: aportación por participante 4€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar la elaboración del día.	VIERNES 10	11:00 a 13:00	
ALI, ASISTENTE VIRTUAL DEL AYUNTAMIENTO DE ALICANTE	Nuevas Tecnologías (ADACUA)	Impartido por Ana (ADACUA) Aprende a usar, Ali, el asistente virtual del Ayuntamiento de Alicante, para que te ayude a encontrar información o a realizar cualquier trámite que necesites relacionado con el ayuntamiento. ¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES	LUNES 13 y 20	10:00 a 11:30	
BANCO DE ESPAÑA	Derechos del consumidor (Banco de España)	<i>Impartido por un especialista del Banco de España</i> CHARLA Y VISITA: Esta actividad se realizará en la sede del Banco de España de Alicante, situada en la Rambla de Méndez Núñez. Primeramente contaremos con la charla: “¿Cómo funciona el sistema financiero y qué hace el Banco de España? Y tras la charla se realizará una visita a las instalaciones a cargo del Director del Banco.	JUEVES 16	9:30 a 11:00	

ACTIVIDADES SEMANALES -

CAMBIO CLIMÁTICO	Consumo sostenible <i>(Voluntariado)</i>	<i>Impartido por Pedro Curiel</i> Charla que versará sobre “¿Cómo puede España cumplir con los objetivos de Eficiencia Energética impuestos por la Unión Europea? ¿Qué tenemos que hacer?”	JUEVES 16	10:00 a 11:30	
NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS	Consumo saludable <i>(Voluntariado)</i>	<i>Coordinado por Paca Ayza.</i> <i>Impartido distintas cocineras, o proveedores gastronómicos</i> Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra. <u>Nota:</u> aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.	VIERNES 17	11:00 a 13:00	
MANEJO DEL MÓVIL	Nuevas Tecnologías <i>(Voluntariado)</i>	<i>Impartido por SECOT</i> Curso de dos sesiones de tres horas cada sesión, (lunes y martes) para conocer el funcionamiento del móvil, descarga de aplicaciones de uso común (whatsapp, correo electrónico, compras, etc)	LUNES y MARTES 20 y 21	10:00 a 13:00	
USOS DEL CERTIFICADO DIGITAL	Nuevas Tecnologías <i>(ADACUA)</i>	Aprenderemos a relacionarnos con la Administración a través del certificado o la firma digital para realizar trámites con Hacienda, solicitud de Citas Médicas, etc... ¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES	LUNES 27 mayo y 3 junio	10:00 a 11:30	
DÍA DE LA ATENCIÓN PRIMARIA	Consumo saludable	Jornada especial dedicada al “DÍA DE LA ATENCIÓN PRIMARIA”. En esta Jornada están programadas diferentes actividades en las instalaciones del CERCA que se llevarán a cabo por especialistas del Centro de Salud de Santa Faz: taller de relajación, charla sobre menopausia y suelo pélvico, taller de primeros auxilios, riesgos bajo el sol, extracción y donación de sangre, consejos nutricionales y hábitos alimenticios saludables..... y ¡muchas más actividades! <u>Nota:</u> en mayo pasaremos la programación de actividades por email para poder inscribirse y participar	VIERNES 31	9:00 a 13:00	

- ACTIVIDADES SEMANALES -

JUNIO

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
ALI, ASISTENTE VIRTUAL DEL AYUNTAMIENTO DE ALICANTE	Nuevas Tecnologías (ADACUA)	<i>Impartido por Ana (ADACUA)</i> Aprende a usar, Ali, el asistente virtual del Ayuntamiento de Alicante, para que te ayude a encontrar información o a realizar cualquier trámite que necesites relacionado con el ayuntamiento. ¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES	LUNES 10 y 17	10:00 a 11:30	
BANCO DE ESPAÑA	Derechos del consumidor	<i>Impartido por un especialista del Banco de España</i> Charla: “Cuentas, tarjetas y formas de pagar”	VIERNES 7	9:30 a 11:00	
COCINA CON CHELO	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Coordinado por Chelo Sánchez</i> Elaboración de coca casera de berenjena y pimiento y un postre fácil de manzana. <u>Nota:</u> aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar la elaboración del día.	VIERNES 7	11:00 a 13:00	
CAMBIO CLIMÁTICO	Consumo sostenible (Voluntariado)	<i>Impartido por Pedro Curiel</i> Charla que versará sobre “¿Cuáles son los Gases Renovables y los Biocarburantes? ¿Qué papel juegan en la descarbonización de los diversos sectores de la economía mitigando el Cambio Climático?”	JUEVES 13	10:00 a 11:30	
CONSEJOS BÁSICOS DE SEGURIDAD	Nuevas Tecnologías	<i>Impartido por la Policía Nacional</i> Desde el Departamento de Participación Ciudadana de la Policía Nacional nos ofrecerán una charla sobre consejos básicos de seguridad.	VIERNES 14	10:00 a 11:00	
NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS	Consumo saludable (Voluntariado)	<i>Coordinado por Paca Ayza. Impartido distintos cocineros/as</i> Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineras aficionadas a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra. <u>Nota:</u> aportación por participante 3€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.	VIERNES 14	11:00 a 13:00	