

FICHA DE ACTIVIDADES OCIO FORMATIVO
ENERO-MARZO 2026
CONCEJALIA DE CONSUMO – CERCA



Nombre y Apellidos:

Tfno. Mail:

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
Concejalía de Consumo

- ACTIVIDADES SEMANALES -

ENERO

| ACTIVIDAD | PROGRAMA | DESCRIPCIÓN | FECHA | HORA | MARCA CON X |
|---|---|--|---|----------------------|-------------|
| INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y GESTIONES ON-LINE | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>Cada vez es más habitual el uso de la inteligencia artificial y el relacionarse con la Administración realizando trámites telemáticos. En este curso aprenderemos a utilizar programas de IA (Chat GPT, Copilot, Gemini...) así como a navegar por la página web del Ayuntamiento de Alicante, su sede electrónica y el uso de "Ali", la asistente virtual para realizar trámites con el Ayuntamiento.</p> | MARTES Ciclo de 3 sesiones Fechas: 13, 20 y 27 | 10:00 a 11:30 | |
| ASESORÍA DE CONSUMO | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>Tema 1: REBAJAS Y CUESTA DE ENERO: ELABORA UN PRESUPUESTO FAMILIAR</p> <p>Charla/asesoría donde se enseñará a realizar un presupuesto de ingresos y gastos doméstico, para llevar las cuentas del hogar, así como trucos para fomentar el ahorro y afrontar la cuesta de enero.</p> | MARTES 13 | 11:30 a 13:00 | |
| BANCO DE ESPAÑA | Derechos del consumidor (Banco de España) | <p><i>Impartido por especialista del Banco de España</i></p> <p>Charla: CONSEJOS PARA PREVENIR EL FRAUDE EN OPERACIONES FINANCIERAS</p> <p><u>Lugar de realización y punto de encuentro:</u> en la sede del Banco de España en Alicante, Rambla Méndez Núñez, nº31</p> | VIERNES 16 | 10:30 a 12:00 | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|----------------------|--|
| MANEJO DEL MÓVIL | Nuevas Tecnologías (Voluntariado) | <i>Impartido por SECOT</i> 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) | LUNES Y MIÉRCOLES 19 y 21 | 10:00 a 13:00 | |
| ASESORÍAS DE COMERCIO ELECTRÓNICO | Derechos Consumidor (ADACUA) | <i>Impartido por ADACUA</i> Aprende de forma sencilla a realizar compras en supermercados on-line o a planificar un viaje completo por internet. Aprende el uso de métodos de pago on-line como Pay-pal, Revolut y otras tarjetas virtuales. | MARTES 20 y 27 | 11:30 a 13:00 | |
| NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS | Consumo saludable (Voluntariado) | <i>Coordinado por Paca Ayza.</i> <i>Impartido distintos cocineros, 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 4€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día. | VIERNES 30 | 11:00 a 13:00 | |

ACTIVIDADES SEMANALES -

FEBRERO

| ACTIVIDAD | PROGRAMA | DESCRIPCIÓN | FECHA | HORA | MARCA CON X |
|-------------------|---------------------|---|------------------------------|----------------------|-------------|
| AGUAS DE ALICANTE | Derechos Consumidor | Un especialista de Aguas de Alicante nos dará a conocer los servicios y gestiones on-line de Aguas de Alicante (cómo dar las lecturas del contador, formas de pagos de tus facturas, la cuota fija mensual "12 gotas", cómo reclamar...) IMPORTANTE: Esta actividad consta de <u>2 sesiones</u> : La parte teórica se realizará el 2 de febrero y la parte práctica se realizará en el aula de informática el día 9 de febrero | LUNES 2 y 9 | 10:30 a 12:00 | |

ACTIVIDADES SEMANALES -

| | | | | | |
|--|---|--|---|----------------------|--|
| AGUAS DE ALICANTE | Derechos Consumidor | <p>Un especialista de Aguas de Alicante nos dará a conocer los servicios y gestiones on-line de Aguas de Alicante (cómo dar las lecturas del contador, formas de pagos de tus facturas, la cuota fija mensual "12 gotas", cómo reclamar...)</p> <p>IMPORTANTE: Esta actividad consta de <u>2 sesiones</u>: La parte teórica se realizará el 2 de febrero y la parte práctica se realizará en el aula de informática el día 16 de febrero</p> | LUNES 2 y 16 | 10:30 a 12:00 | |
| PARTICIPACIÓN EN ESTUDIO NUTRICIONAL | Consumo saludable (Universidad de Alicante) | <p>PARTICIPACION EN ESTUDIO NUTRICIONAL:</p> <p><u>Tema 1: MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN EL HOGAR</u> <u>Técnica de discusión 1: ENTORNO ALIMENTARIO EN EL HOGAR</u></p> <p><u>Tema 2: COMPRA SALUDABLE, SOSTENIBLE Y ECONÓMICA</u> <u>Técnica de discusión 2 : ENTORNO ALIMENTARIO DE LAS TIENDAS DE ALIMENTOS</u></p> <p><u>Tema 3: COCINA DE APROVECHAMIENTO: DEL DESPERDICIO AL PLATO</u> <u>Técnica de discusión 3 : ENTORNO ALIMENTARIO EN RESTAURANTES</u></p> <p>El CERCA junto con el Grado de Nutrición de la UA de Alicante ha diseñado esta actividad para conocer el entorno alimentario de las personas participantes, y si ese entorno facilita o dificulta el acceso a una alimentación saludable y sostenible</p> <p>Se analizará si el entorno en el hogar, en las tiendas de alimentos y en la restauración de los participantes, es facilitador de una alimentación saludable y sostenible.</p> <p>El curso consta de seis sesiones: tres charlas teóricas y tres técnicas de discusión dirigida.</p> | FEBRERO: LUNES 2 VIERNES 6 JUEVES 26 ---- MARZO: MARTES 3 VIERNES 27 LUNES 30 | 10:00 a 11:00 | |
| INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y GESTIONES ON-LINE | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>Cada vez es más habitual el uso de la inteligencia artificial y el relacionarse con la Administración realizando trámites telemáticos. En este curso aprenderemos a utilizar programas de IA (Chat GPT, Copilot, Gemini...) así como a navegar por la página web del Ayuntamiento de Alicante, su sede electrónica y el uso de "Ali", la asistente virtual para realizar trámites con el Ayuntamiento.</p> | MARTES Ciclo de 3 sesiones Fechas: 3, 10 y 17 | 10:00 a 11:30 | |

ACTIVIDADES SEMANALES -

| | | | | | |
|------------------------------------|---|---|------------------|---------------|--|
| ASESORÍAS DE COMERCIO ELECTRÓNICO | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>Aprende de forma sencilla a realizar compras en supermercados on-line, así como en comercios de moda o a planificar un viaje completo por internet. Aprende el uso de métodos de pago on-line como Pay-pal, Revolut y otras tarjetas virtuales.</p> | MARTES 3 y 10 | 11:30 a 13:00 | |
| CONSEJOS NUTRICIONALES | Consumo saludable (Universidad de Alicante) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por Nutricionistas de la U.A.</i></p> <p>Charla a cargo de alumnos en prácticas del Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante donde se abordarán diferentes temas relacionados con la Nutrición</p> <p style="text-align: center;">Tema: PRINCIPALES PATOLOGÍAS ALIMENTARIAS</p> <p>Haremos un repaso por las principales patologías alimentarias (diabetes, celiaquía, obesidad,...), sus causas y tratamientos, para prevenir la aparición de estas enfermedades. Lo primero que recomendamos es iniciarse en el aprendizaje sobre ejercicio físico y alimentación, planificando una dieta adecuada tomando como base los Alimentos de la Pirámide Alimenticia.</p> | MIÉRCOLES 4 | 10:00 a 11:00 | |
| CATA DE AGUAS | Consumo saludable | <p>Mediante el análisis sensorial, los asistentes valoran los aspectos organolépticos del agua (su sabor y olor, principalmente), para definir sus preferencias y hábitos de consumo, y descubrir finalmente cuáles han sido sus percepciones.</p> <p>La metodología es la propia degustación “a ciegas” a través de muestras de aguas: embotelladas que presentan diferentes características (mineralización muy débil, media y fuerte) y aguas de abastecimiento “de grifo” de diferentes orígenes, localizaciones y tratamientos utilizando los tres sentidos principales: vista, gusto y olfato.</p> | JUEVES 12 | 10:30 a 12:00 | |
| NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS | Consumo saludable (Voluntariado) | <p style="text-align: center;"><i>Coordinado por Paca Ayza.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Impartido distintas cocineras, 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><u>Nota:</u> aportación por participante 4€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.</p> | VIERNES 13 | 11:00 a 13:00 | |

ACTIVIDADES SEMANALES -

| | | | | | |
|--|---|---|--|---------------------|--|
| MANEJO DEL MÓVIL | Nuevas Tecnologías (Voluntariado) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por SECOT</i></p> <p>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)</p> | LUNES Y MIÉRCOLES 16 y 18 | 10:00 a 13:00 | |
| ASESORÍA DE CONSUMO | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>Tema 2: SUMINISTROS ESENCIALES: CONOCE LOS RECIBOS DE LUZ, AGUA Y GAS</p> <p>Aprenderemos a saber leer y entender las diferentes facturas de los servicios básicos de luz, agua y gas. Consejos para ahorrar en cada uno de nuestros recibos.</p> | MARTES 17 | 11:30 a 13:00 | |
| BANCO DE ESPAÑA | Derechos del consumidor (Banco de España) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por especialista del Banco de España</i></p> <p>Charla: LOS NEOBANCOS Y EL EURO DIGITAL</p> <p><u>Lugar de realización y punto de encuentro:</u> en la sede del Banco de España en Alicante, Rambla Méndez Núñez, nº31</p> | MIÉRCOLES 18 | 10:30 a 12:00 | |
| COCINA CON CHELO | Consumo saludable (Voluntariado) | <p style="text-align: center;"><i>Impartida por Chelo Sánchez</i></p> <p>En esta ocasión Chelo nos enseñará a elaborar 2 tipos de tartas: la tarta banoffee y tarta sacher.</p> <p>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.</p> | VIERNES 20 | 10:00 a 12:00 | |
| CONSEJOS BÁSICOS DE SEGURIDAD: ALERTCOOPS Y MI DNI | Nuevas Tecnologías | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por la Policía Nacional</i></p> <p>Desde el Departamento de Participación Ciudadana de la Policía Nacional nos ofrecerán una charla sobre las aplicaciones ALERTCOPS Y MI DNI.</p> <p>AlertCops es una aplicación gratuita del Ministerio del Interior de España que conecta a ciudadanos con la Policía Nacional y la Guardia Civil para alertar sobre delitos o situaciones de riesgo de forma rápida y discreta.</p> <p>La aplicación MI DNI es la app oficial del Gobierno de España (Ministerio del Interior y Policía Nacional) que permite llevar el Documento Nacional de Identidad (DNI) en el móvil, proporcionando la misma validez y seguridad que el físico</p> | VIERNES 27 | 10:00 a 11:00 | |

- ACTIVIDADES SEMANALES -

MARZO

| ACTIVIDAD | PROGRAMA | DESCRIPCIÓN | FECHA | HORA | MARCA CON X |
|--|--|--|--|----------------------|-------------|
| INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y GESTIONES ON-LINE | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p><i>Impartido por ADACUA</i> Cada vez es más habitual el uso de la inteligencia artificial y el relacionarse con la Administración realizando trámites telemáticos. En este curso aprenderemos a utilizar programas de IA (Chat GPT, Copilot, Gemini...) así como a navegar por la página web del Ayuntamiento de Alicante, su sede electrónica y el uso de "Ali", la asistente virtual para realizar trámites con el Ayuntamiento.</p> | MARTES Ciclo de 3 sesiones Fechas: 3, 10 y 17 | 10:00 a 11:30 | |
| ASESORÍAS DE COMERCIO ELECTRÓNICO | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p><i>Impartido por ADACUA</i> Aprende de forma sencilla a realizar compras en supermercados on-line, así como en comercios de moda o a planificar un viaje completo por internet. Aprende el uso de métodos de pago on-line como Pay-pal, Revolut y otras tarjetas virtuales.</p> | MARTES 3 y 10 | 11:30 a 13:00 | |
| BANCO DE ESPAÑA | Derechos del consumidor (Banco de España) | <p><i>Impartido por especialista del Banco de España</i> Charla: BANCA ON-LINE, COMERCIO ELECTRÓNICO Y PAGOS INMEDIATOS <u>Lugar de realización y punto de encuentro:</u> en la sede del Banco de España en Alicante, Rambla Mèndez Núñez, nº31</p> | MARTES 10 | 10:30 a 12:00 | |
| CONSEJOS NUTRICIONALES | Consumo saludable (Universidad de Alicante) | <p><i>Impartido por Nutricionistas de la U.A.</i> Charla a cargo de alumnos en prácticas del Grado de Nutrición de la Universidad de Alicante donde se abordarán diferentes temas relacionados con la Nutrición <u>Tema: ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 50</u> Clase dedicada a destacar los beneficios de la alimentación saludable en las personas mayores, y en los alimentos, y formas de cocinar más convenientes para tratar o prevenir enfermedades asociadas a la edad. En esta clase se confeccionará un menú práctico y saludable para llevar a cabo durante la semana.</p> | JUEVES 12 | 10:00 a 11:00 | |

- ACTIVIDADES SEMANALES -

| | | | | | |
|---|---|---|--|----------------------|--|
| MANEJO DEL MÓVIL | Nuevas Tecnologías (Voluntariado) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por SECOT</i></p> <p>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)</p> | LUNES Y MIÉRCOLES 16 y 18 | 10:00 a 13:00 | |
| ASESORÍA DE CONSUMO | Derechos Consumidor (ADACUA) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>Tema 2: CÓMO REALIZAR RECLAMACIONES, ORGANISMOS DE CONSUMO Y PORTAL CERCA</p> <p>En esta charla conoceremos los derechos de los consumidores, como ejercerlos mediante la presentaciones de reclamaciones, y que organismos te pueden ayudar en todo el proceso. También se dará a conocer el nuevo PORTAL CERCA, donde podrás conocer toda la actualidad del mundo del consumo (noticias, revista digital, etc) e inscribirte en todas nuestras actividades formativas.</p> | MARTES 17 | 11:30 a 13:00 | |
| VISITA AL MUSEO DEL AGUA | Consumo saludable | <p>Visita guiada para conocer la historia del suministro de agua en Alicante, así como su ciclo integral, consejos de ahorro, de manera interactiva en el Museo de Aguas de Aguas de Alicante.</p> <p><u>Punto de encuentro:</u> Plaza de la Santa Faz (a espaldas del Ayuntamiento)</p> | MIÉRCOLES 18 | 10:00 a 11:30 | |
| CAMBIO CLIMÁTICO | Consumo saludable | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por Pedro Curiel</i></p> <p>Charla explicativa sobre la desalinización y la desaladora de alta eficiencia energética.</p> | JUEVES 26 | 10:00 a 11:00 | |
| NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS | Consumo saludable (Voluntariado) | <p style="text-align: center;"><i>Coordinado por Paca Ayza. Impartido distintos cocineros/as</i></p> <p>Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineras aficionadas a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra.</p> <p><u>Nota:</u> aportación por participante 4€ para la compra de ingredientes. La receta se entregará a los asistentes, quienes también podrán degustar las elaboraciones del día.</p> | VIERNES 27 | 11:00 a 13:00 | |

¿CÓMO INSCRIBIRME EN LAS ACTIVIDADES?

►► <https://cerca.alicante.es>

Apertura del plazo de inscripción **02/01/2026**

Más info en: **965.14.52.94**