



OCTUBRE - DICIEMBRE 2016

# Guia de Actividades de Ocio Formativo

Centro Recursos de Consumo  
Concejalía de Comercio, Consumo y Mercados  
Mercado Central de Alicante

Organizado por:



## COCINA LOS SÁBADOS. Cocina saludable antes del tardeo.

Impartido por ADENS (Asociación Difusión Educativa Nutrición y Salud).

Talleres sueltos: Visita al Mercado Central, compra de productos, taller de cocina y degustación de los platos preparados y vinos alicantinos

**A partir del Sábado 5 de noviembre:**

**(15€/sesión. Incluye Visita al Mercado, profesorado, utensilios, delantales y gorro e ingredientes para cocinar y degustar)**



*Antes del famoso tardeo alicantino, visita y conoce el Mercado Central de la mano de David Ariza, prestigioso Chef alicantino, que comprará los productos que posteriormente se elaborarán en el taller de cocina, con degustación de vinos alicantinos y los platos preparados. El objetivo es conocer el Mercado de Alicante y sus productos y adquirir destrezas a la hora de cocinar y desarrollar la creatividad, los buenos hábitos alimentarios y la capacidad de hacer platos económicos, siguiendo los principios de APRENDER Y COMPARTIR, acercando la cocina a los asistentes para que puedan desarrollar platos asequibles, fáciles y saludables. No importa el conocimiento previo que tengan de la cocina, en el taller aprenderán todo lo necesario gracias a la divertida dinámica de cada taller.*

Impartido por ADENS SALUD.

## Cocina Fácil para adultos.

Impartido por ADENS (Asociación Difusión Educativa Nutrición y Salud).

**Martes del 8 de noviembre al 6 de diciembre de 17:30 a 19:30 horas.**

**(50€. Incluye profesorado, utensilios, delantales y gorro e ingredientes para cocinar y degustar)**

Siguiendo los principios de una alimentación sana y equilibrada, acercar la cocina a los asistentes para que puedan desarrollar platos asequibles y fáciles pero con el toque de las nuevas técnicas de la restauración actual, sin olvidarnos de los platos tradicionales.



## Nueva Cocina creativa para adultos.

Impartido por ADENS (Asociación Difusión Educativa Nutrición y Salud).

**Miércoles del 9 de noviembre al 7 de diciembre de 17:30 a 19:30 horas  
(50€. Incluye profesorado, utensilios, delantales y gorro e ingredientes para cocinar y degustar)**

Para aquellos que ya se han manejado con los fogones y cuchillos y que conocen los principios de una alimentación sana y equilibrada, daremos un paso mas.

- \* Alta Cocina de andar por casa
- \* Nos vamos de pintxos
- \* Introducción al Sushi
- \* Arroces de la nueva generación
- \* Hamburguesas gourmet



**Impartido por:**

**David Martínez (Restaurante Lanyora)**

**Ernesto Frutos (Raim degustación Alicante)**

## **INFORMATICA**

**AULA INFORMATICA**

**C/ Calderón de la Barca, 3 . MERCADO CENTRAL**

### Informatica Basica y uso de los teléfonos móviles (Iniciación)

Se pretende incorporar a los mayores a las formas de información y comunicación, con el acercamiento de los mismos a las nuevas tecnologías, mediante la realización de talleres de informática básica, donde van a aprender a manejar un ordenador y sacarle el máximo rendimiento a tu teléfono móvil. Aprenderemos los componentes de un ordenador, manejo del ratón, del teclado, abrir y guardar documentos, descargar aplicaciones, etc.

Impartido por ADENS SALUD

**1º turno: Martes del 4 de octubre al 8 de noviembre.**

**2º turno: Martes del 15 de noviembre al 20 de diciembre**

**Horario de 9:30 a 11:30 horas**



### Informatica Básica y uso de los teléfonos móviles (Avanzado)

Para aquellos mayores que ya manejan el ordenador y el móvil, pero quieren aprender a navegar, redes sociales, whatsapp, y todas aquellas herramientas útiles para su vida diaria.

Impartido por ADENS SALUD

**1º turno: Miércoles del 5 de octubre al 2 de noviembre.**

**2º turno: Miércoles del 9 de noviembre al 14 de diciembre**

**Horario de 9:30 a 11:30 horas**



## **INFORMACIÓN Y SOLICITUD DE ACTIVIDADES**

Centro de Recursos de Consumo

Concejalía de Comercio, Mercados y Consumo

Mercado Central de Alicante

**Tfno: 965145294**

**Fax.: 965214218**

**Correo electrónico: [crc@alicante.es](mailto:crc@alicante.es)**

**[www.alicante.es/crc](http://www.alicante.es/crc)**

