

**FICHA DE ACTIVIDADES OCIO FORMATIVO**  
**OCTUBRE-DICIEMBRE 2023**  
**CONCEJALÍA DE CONSUMO – CERCA**

Nombre y Apellidos: .....

Tfno. .... Mail:.....

**- ACTIVIDADES TRIMESTRALES -**

**OCTUBRE A DICIEMBRE**

| ACTIVIDAD  | PROGRAMA                                   | DESCRIPCIÓN  | FECHA  | HORA                              | MARCA<br>CON X |
|--|--|--|--|-----------------------------------|----------------|
| <b>CAMINA, COMPARTE, VIVE.</b>   | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por Paca Ayza y Betty Mora.</i><br>Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social.   | TODOS LOS<br><b>LUNES</b><br>desde el 2 octubre<br>al 18 diciembre                       | <b>9:30</b><br>a<br><b>11:00</b>  |                |
| <b>PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO Y SALUD</b>  | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por Yolanda Aravena</i><br>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, logrando Vivir Muchos Años Libres de Discapacidad "ENVEJECER ES VIVIR"<br><u>Nota:</u> Se dará certificado de asistencia al terminar el ciclo. | <b>LUNES</b><br>Ciclo de 5 charlas<br>Fechas:<br>16, 23 y 30 octubre<br>6 y 13 noviembre | <b>11:00</b><br>a<br><b>12:30</b> |                |
| <b>SERVICIOS PÚBLICOS: NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN</b> | <b>Nuevas Tecnologías</b><br>(ADACUA)      | 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...  | TODOS LOS<br><b>LUNES</b><br>desde el 16<br>octubre al 18<br>diciembre                   | <b>10:00 a</b><br><b>11:30</b>    |                |
| <b>TALLER DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN</b>  | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por Elvira Antón.</i><br>Taller de iniciación en las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar promocionar e introducir hábitos de vida saludable.   | TODOS LOS<br><b>MARTES</b><br>desde el 3 octubre<br>al 19 diciembre                      | <b>11:00</b><br>a<br><b>12:00</b> |                |

|   |   |  |   |                      |  |
|---|---|--|---|----------------------|--|
| <b>DESAYUNANDO CERCA</b>                      | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado)  | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por Usuarios del Centro San Rafael</i></p> <p>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.<br/>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.</p> | <b>TODOS LOS MARTES</b><br>desde el 3 octubre al 19 diciembre                               | <b>10:00 A 11:30</b> |  |
| <b>LOS PILARES DE LA SALUD Y EL BIENESTAR</b> | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado)  | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por Manoli Sánchez</i></p> <p>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.</p>   | <b>TODOS LOS MIÉRCOLES</b><br>desde el 18 octubre al 20 diciembre                           | <b>11:30 a 12:30</b> |  |
| <b>ASESORÍAS DE AYUDA AL CONSUMIDOR</b>       | <b>Derechos Consumidor</b><br>(ADACUA)      | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>Conoce las estafas, fraudes y reclamaciones más habituales. Conoce herramientas para protegernos. Aprende a reclamar y resolverlo. Sé un consumidor cauteloso.</p>   | <b>TODOS LOS MIÉRCOLES</b><br>desde el 4 octubre al 20 diciembre                            | <b>10:00 a 11:30</b> |  |
| <b>INFORMÁTICA PARA USO DIARIO (1)</b>        | <b>Nuevas Tecnologías</b><br>(Voluntariado) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por Betty Mora</i></p> <p>Suministrar a las personas mayores herramientas que contribuyan a disminuir la brecha digital que les permitan hacer uso de las nuevas tecnologías.</p>  | <b>JUEVES</b><br>Ciclo de 5 charlas<br>Fechas:<br>5, 19, 26 octubre<br>2 y 9 noviembre      | <b>10:00 A 11:30</b> |  |
| <b>INFORMÁTICA PARA USO DIARIO (2)</b>        | <b>Nuevas Tecnologías</b><br>(Voluntariado) | <p style="text-align: center;"><i>Impartido por Betty Mora</i></p> <p>Suministrar a las personas mayores herramientas que contribuyan a disminuir la brecha digital que les permitan hacer uso de las nuevas tecnologías.</p>  | <b>JUEVES</b><br>Ciclo de 5 charlas<br>Fechas:<br>16, 23, 30 noviembre<br>14 y 21 diciembre | <b>10:00 A 11:30</b> |  |

**- ACTIVIDADES SEMANALES -**

**OCTUBRE**

| ACTIVIDAD                            | PROGRAMA                                    | DESCRIPCIÓN   | FECHA                         | HORA                 | MARCA CON X |
|--------------------------------------|---|---|-------------------------------|----------------------|-------------|
| VISITA MERCADO CENTRAL               | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado)  | Una visita al Mercado Central de Alicante, para conocer su historia, a la vez que descubrimos los distintos alimentos que se comercializan en él y que forman parte de nuestra famosa dieta mediterránea.   | <b>JUEVES 5</b>               | <b>12:45 a 14:00</b> |             |
| ECOPUNTO                             | <b>Consumo sostenible</b><br>(Voluntariado) | Visitaremos el ecopunto instalado en la Plaza 25 de mayo del Mercado Central, para conocer su función, y que desperdicios podemos depositar en el mismo, para su posterior reciclado.   | <b>JUEVES 19</b>              | <b>9:30 a 10:00</b>  |             |
| CAMBIO CLIMÁTICO                     | <b>Consumo sostenible</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por Pedro Curiel</i><br>Charla que versará sobre las <b>“Oportunidades de empleo a través del Cambio Climático”</b>  | <b>JUEVES 19</b>              | <b>10:00 a 11:30</b> |             |
| MANEJO DE LA APLICACIÓN DE GVA SALUT | <b>Nuevas Tecnologías</b>                   | 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.   | <b>VIERNES 20</b>             | <b>9:30 a 11:00</b>  |             |
| NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS   | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado)  | <i>Coordinado por Paca Ayza.</i><br><i>Impartido distintos cocineros, o proveedores gastronómicos</i><br>Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra.<br><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. | <b>VIERNES 20</b>             | <b>11:00 a 13:00</b> |             |
| MANEJO DEL MÓVIL                     | <b>Nuevas Tecnologías</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por SECOT</i><br>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)  | <b>LUNES Y MARTES 23 y 24</b> | <b>10:00 a 13:00</b> |             |

**- ACTIVIDADES SEMANALES -**

|   |   |   |                       |                              |  |
|---|---|---|-----------------------|------------------------------|--|
| <b>VISITA A SUPERMERCADO</b>                                    | <b>Derechos Consumidor</b>                  | 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. (nota: se requiere de vehículo propio o hacer uso del transporte público urbano para llegar al punto de encuentro) | <b>JUEVES<br/>26</b>  | <b>10:00 a<br/>11:30</b>     |  |
| <b>COCINA CON CHELO:<br/>PASTA CHOUX, CREMAS Y<br/>RELLENOS</b> | <b>Consumo saludable<br/>(Voluntariado)</b> | <i>Coordinado por Chelo Sánchez</i><br>La pasta choux. Cremas y rellenos. Preparación de la pasta choux y de varios rellenos para elaborar lionesas, eclairs, etc.  | <b>VIERNES<br/>27</b> | <b>11:00<br/>a<br/>13:00</b> |  |

**- ACTIVIDADES SEMANALES -**

**NOVIEMBRE**

| ACTIVIDAD  | PROGRAMA                                    | DESCRIPCIÓN  | FECHA                                   | HORA                                     | MARCA CON X |
|--|---|--|---|--|-------------|
| <b>CONCIENCIA SOSTENIBLE: RECICLAJE DE ROPA, INTERCAMBIO DE ROPA</b> | <b>Consumo sostenible</b><br>(Voluntariado) | El proyecto CÓSETE propone maneras de consumo responsable como son: el intercambio de ropa, el reciclaje de ropa, así como, el ejercicio de mostrar alguno de los proyectos de economía circular en el sector del textil. Con ello esperamos ir adquiriendo una conciencia sostenible que nos haga preguntarnos: ¿De dónde viene la ropa que nos ponemos y compramos?. ¿Quién hace nuestra ropa?. ¿Cuántos recursos consumen la ropa que llevamos? ¿Cómo puedo comprar de una manera mas sostenible? | <b>MIÉRCOLES</b><br><b>8</b>            | <b>11:30 a</b><br><b>13:00</b>           |             |
| <b>ECOPUNTO</b>  | <b>Consumo sostenible</b><br>(Voluntariado) | Visitaremos el ecopunto instalado en la Plaza 25 de mayo del Mercado Central, para conocer su función, y que desperdicios podemos depositar en el mismo, para su posterior reciclado.  | <b>JUEVES</b><br><b>9</b>               | <b>9:30 a</b><br><b>10:00</b>            |             |
| <b>CAMBIO CLIMÁTICO</b>  | <b>Consumo sostenible</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por Pedro Curiel</i><br>Charla que versará sobre las <b>“Cómo contribuyen los Biocarburantes a combatir el Cambio climático”</b>  | <b>JUEVES</b><br><b>9</b>               | <b>10:00 a</b><br><b>11:30</b>           |             |
| <b>VISITA A ECOVIDRIO</b>  | <b>Consumo sostenible</b>                   | Ecovidrio es una entidad sin ánimo de lucro dedicada a gestionar la recogida selectiva de residuos de envases de vidrio en España.<br>¿Sabes qué ocurre cuando echas un envase de vidrio en el iglú verde? Que pones en marcha un círculo perfecto.<br>Reciclando los envases de vidrio luchas contra el cambio climático porque evitas que se emita CO2 a la atmósfera. Y cuidas la tierra porque reaprovechas los recursos naturales.  | <b>VIERNES</b><br><b>10</b>             | <b>8:45</b>                              |             |
| <b>MANEJO DEL MÓVIL</b>  | <b>Nuevas Tecnologías</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por SECOT</i><br>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)   | <b>LUNES Y MARTES</b><br><b>13 y 14</b> | <b>10:00</b><br><b>a</b><br><b>13:00</b> |             |
| <b>VISITA A PROYECTO LÁZARO</b>                                      | <b>Consumo sostenible</b>                   | Visita guiada a la Planta de Preparación para la Reutilización y el Reciclaje (15 minutos) y posterior charla con presentación en el aula de la Planta (30 minutos)  | <b>JUEVES</b><br><b>16</b>              | <b>11:00 a</b><br><b>11:45</b>           |             |
| <b>VISITA MERCADO CENTRAL</b>  | <b>Consumo Saludable</b>                    | Una visita al Mercado Central de Alicante, para conocer su historia, a la vez que descubrimos los distintos alimentos que se comercializan en él y que   | <b>JUEVES</b>                           | <b>12:45 a</b><br><b>14:00</b>           |             |

|   |   |  |                   |                      |  |
|---|---|--|-------------------|----------------------|--|
|   | <i>(Voluntariado)</i>                             | forman parte de nuestra famosa dieta mediterránea.   | <b>16</b>         |                      |  |
| <b>TALLER PRIMEROS AUXILIOS</b>                   | <b>Consumo Saludable</b>                          | Taller de primeros auxilios impartido por el Centro de Salud Santa Faz-Ayuntamiento. Taller práctico sobre que hacer ante un accidente y cómo prestar los primeros auxilios. Maniobras de reanimación, curas, torniquetes, etc.  | <b>VIERNES 17</b> | <b>9:30 a 11:00</b>  |  |
| <b>NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS</b>         | <b>Consumo saludable</b><br><i>(Voluntariado)</i> | <i>Coordinado por Paca Ayza.</i><br><i>Impartido distintos cocineros, o proveedores gastronómicos</i><br>Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra.<br><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.  | <b>VIERNES 17</b> | <b>11:00 a 13:00</b> |  |
| <b>VISITA AL PARQUE LA MARJAL</b>                 | <b>Consumo sostenible</b>                         | El parque inundable La Marjal es una infraestructura que soluciona un problema hidráulico como son las inundaciones que producen las lluvias torrenciales en Alicante. Además es un espacio de ocio en el que puedes conocer la flora y fauna autóctona de los marjales típicos de la cuenca mediterránea. (nota: se requiere de vehículo propio o hacer uso del transporte urbano para llegar al punto de encuentro)  | <b>JUEVES 23</b>  | <b>10:00 a 12:00</b> |  |
| <b>COCINA CON CHELO: DULCES INTEGRALES</b>        | <b>Consumo saludable</b><br><i>(Voluntariado)</i> | <i>Coordinado por Chelo Sánchez</i><br><b>DULCES INTEGRALES:</b> Durante esta jornada se prepararán varios dulces utilizando distintos tipos de harina integral  | <b>VIERNES 24</b> | <b>11:00 a 13:00</b> |  |
| <b>VISITA A MERCALICANTE Y BANCO DE ALIMENTOS</b> | <b>Consumo saludable</b>                          | Mercalicante es un clúster alimentario en el que se concentran alrededor de 110 empresas, fundamentalmente del sector de la alimentación. Cuenta con un mercado mayorista público de frutas y hortalizas, diversas empresas especializadas en la manipulación, envasado y distribución de productos cárnicos y productos de la pesca y, completa su oferta alimentaria con los cash mayoristas. En el recinto también se ubica el Banco de Alimentos. (nota: se requiere de vehículo propio o hacer uso del transporte urbano para llegar al punto de encuentro) | <b>JUEVES 30</b>  | <b>10:00 a 12:00</b> |  |

**- ACTIVIDADES SEMANALES -**

**DICIEMBRE**

| ACTIVIDAD  | PROGRAMA                                    | DESCRIPCIÓN   | FECHA                 | HORA                         | MARCA<br>CON X |
|--|---|---|-----------------------|------------------------------|----------------|
| <b>ECOPUNTO</b>                                  | <b>Consumo sostenible</b><br>(Voluntariado) | Visitaremos el ecopunto instalado en la Plaza 25 de mayo del Mercado Central, para conocer su función, y que desperdicios podemos depositar en el mismo, para su posterior reciclado.   | <b>JUEVES<br/>14</b>  | <b>9:30 a<br/>10:00</b>      |                |
| <b>CAMBIO CLIMÁTICO</b>                          | <b>Consumo sostenible</b><br>(Voluntariado) | <i>Impartido por Pedro Curiel</i><br>Charla que versará sobre las <b>“Los plásticos, la economía circular y el Cambio Climático”</b>  | <b>JUEVES<br/>14</b>  | <b>10:00 a<br/>11:30</b>     |                |
| <b>VISITA A MEGAHOGAR</b>                        | <b>Consumo sostenible</b>                   | Visita a esta tienda de electrodomésticos donde nos darán formación y consejos sobre electrodomésticos eficientes (que se traduce en un ahorro en la factura de la luz) y sabremos los derechos que tenemos como consumidores en este tipo de establecimientos. (nota: se requiere de vehículo propio o hacer uso del transporte urbano para llegar al punto de encuentro)  | <b>JUEVES<br/>14</b>  | <b>10:30 a<br/>12:30</b>     |                |
| <b>NUESTRA COCINA.<br/>NUESTROS PRODUCTOS</b>    | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado)  | <i>Coordinado por Paca Ayza.</i><br><i>Impartido distintos cocineros, o proveedores gastronómicos</i><br>Elaboración de recetas de la Dieta Mediterránea por cocineros aficionados a la cocina y restauradores de Alicante, y demostraciones de productos de nuestra tierra.<br><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. | <b>VIERNES<br/>15</b> | <b>11:00<br/>a<br/>13:00</b> |                |
| <b>COCINA CON CHELO:<br/>ENDULZAR LA NAVIDAD</b> | <b>Consumo saludable</b><br>(Voluntariado)  | <i>Coordinado por Chelo Sánchez</i><br>VAMOS A ENDULZAR LA NAVIDAD: Preparación de dulces típicos de Navidad. Cordiales, coquitos...  | <b>VIERNES<br/>22</b> | <b>11:00<br/>a<br/>13:00</b> |                |