

**FICHA DE ACTIVIDADES OCIO FORMATIVO**  
**OCTUBRE-DICIEMBRE 2024**  
**CONCEJALIA DE CONSUMO – CERCA**  
TELÉFONO DE CERCA: 965 14 52 94

Nombre y Apellidos: .....

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

**- ACTIVIDADES TRIMESTRALES -**

**OCTUBRE - DICIEMBRE**

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
<b>ASESORÍAS DE AYUDA AL CONSUMIDOR</b>	<b>Derechos Consumidor (ADACUA)</b>	<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. (Grupo trimestral)	TODOS LOS <b>MARTES</b> desde el 15 octubre al 17 diciembre	<b>11:30</b> a <b>13:00</b>	
<b>INFORMÁTICA PARA USO DIARIO</b>	<b>Nuevas Tecnologías (Voluntariado)</b>	<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. <b>¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES</b>	<b>JUEVES</b> Ciclo de 5 charlas Fechas: 17, 24 y 31 octubre 7 y 14 noviembre	<b>9:30</b> <b>A</b> <b>11:00</b>	
<b>INFORMÁTICA PARA USO DIARIO</b>	<b>Nuevas Tecnologías (Voluntariado)</b>	<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. <b>¡ATENCIÓN! SE HARÁ SORTEO DE LAS PLAZAS DISPONIBLES</b>	<b>JUEVES</b> Ciclo de 5 charlas Fechas: 21 y 28 noviembre 5,12 y 19 diciembre	<b>9:30</b> <b>A</b> <b>11:00</b>	

**- ACTIVIDADES SEMANALES -**

# OCTUBRE

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>Consumo saludable</b> (Voluntariado)	<i>Impartido por Samantha Rodríguez</i> Charla informativa dedicada al tema de la <b>Microbiota intestinal y salud digestiva.</b>	<b>VIERNES 4</b>	<b>10:00 a 11:30</b>	
<b>TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS y TÉCNICA RCP</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. Lugar de realización: instalaciones del CERCA	<b>VIERNES 4</b>	<b>12:00 a 14:00</b>	
<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>Consumo saludable</b> (Voluntariado)	<i>Impartido por Samantha Rodríguez</i> Charla informativa sobre la <b>Microbiota y el eje intestino-cerebro. Su impacto en la salud mental.</b>	<b>VIERNES 11</b>	<b>10:00 a 11:30</b>	
<b>SERVICIOS PÚBLICOS: NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Derechos Consumidor</b> (ADACUA)	<i>Impartido por ADACUA</i> 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...	<b>MARTES</b> Ciclo de 3 sesiones Fechas: <b>15, 22 y 29</b> octubre	<b>10:00 a 11:30</b>	
<b>BANCO DE ESPAÑA</b>	<b>Derechos del consumidor</b> (Banco de España)	<i>Impartido por especialista del Banco de España</i> Visita a la Sede del Banco de España en Alicante y posterior charla: "¿Cómo funciona el sistema financiero y qué hace el Banco de España?"	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>10:00 a 11:00</b>	
<b>COCINA CON CHELO</b>	<b>Consumo saludable</b> (Voluntariado)	<i>Coordinado por Chelo Sánchez</i> Elaboración de una receta de repostería típica de Todos los Santos: buñuelos de arroz, pestiños.... <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.	<b>VIERNES 18</b>	<b>11:00 a 13:00</b>	

<b>MANEJO DEL MÓVIL</b>	<b>Nuevas Tecnologías</b> (Voluntariado)	<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)	<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b> <b>21 y 23</b>	<b>10:00</b> a <b>13:00</b>	
<b>CONSEJOS BÁSICOS DE SEGURIDAD</b>	<b>Nuevas Tecnologías</b>	<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.	<b>VIERNES</b> <b>25</b>	<b>10:00 a</b> <b>11:00</b>	
<b>NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS</b>	<b>Consumo saludable</b> (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.	<b>VIERNES</b> <b>25</b>	<b>11:00</b> a <b>13:00</b>	
<b>ASESORÍA DE CONSUMO: EL ABOGADO RESPONDE</b>	<b>Derechos Consumidor</b> (ADACUA)	<i>Impartido por ADACUA</i> <b>"El abogado responde"</b> es una iniciativa de CERCA para poner en valor los derechos de los consumidores en tres temáticas donde los consumidores se encuentran en una especial situación de vulnerabilidad por ser temas cuyo lenguaje es muy complejo y porque son esenciales para no enfrentarnos a futuros problemas. En estas charlas contaremos con la presencia de un abogado/a que responderá a tus dudas.  <b>Tema 1: <u>Vivienda.</u></b> - ¿Conoces tus derechos como propietario de un inmueble? ¿Sabes cómo hacerlos valer en una reunión de propietarios?	<b>MARTES</b> <b>29</b>	<b>11:30</b> a <b>13:00</b>	

## ACTIVIDADES SEMANALES -

# NOVIEMBRE

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
-----------	----------	-------------	-------	------	-------------

## ACTIVIDADES SEMANALES -

<b>SERVICIOS PÚBLICOS:</b> NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN	<b>Derechos                  Consumidor</b> (ADACUA)	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por ADACUA</i></p> 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...	<b>MARTES</b> Ciclo de 3 sesiones Fechas: <b>5, 12 y 19</b> noviembre	10:00 a 11:30	
<b>BANCO DE ESPAÑA</b>	<b>Derechos del                  consumidor</b> (Banco de España)	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por especialista del Banco de España</i></p> Charla: "Cuentas, tarjetas y formas de pagar"	<b>MIÉRCOLES</b> <b>6</b>	10:00 a 11:00	
<b>CHARLA SOBRE                  IMPUESTOS</b> (AGENCIA TRIBUTARIA)	<b>Derechos                  Consumidor</b>	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por un coordinador/a de Educación Cívico Tributaria de Alicante</i></p> La educación cívico-tributaria tiene como objetivo primordial transmitir ideas, valores y actitudes favorables a la responsabilidad fiscal y contrarios a las conductas defraudadoras. En la charla se intentan resolver tres preguntas fundamentales: Para qué son los impuestos - Quién paga los impuestos - Qué impuestos hay	<b>VIERNES</b> <b>8</b>	11:00 a 12:30	
<b>MANEJO DEL MÓVIL</b>	<b>Nuevas                  Tecnologías</b> (Voluntariado)	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por SECOT</i></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)	<b>LUNES Y                  MIÉRCOLES</b> <b>11 y 13</b>	10:00 a 13:00	
<b>APLICACIÓN GVA-SALUT</b>	<b>Nuevas                  Tecnologías</b> (Centro Salud)	Curso impartido en la instalaciones de CERCA, 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</b> <b>15</b>	9:30 a 11:00	
<b>COCINA CON CHELO</b>	<b>Consumo                  saludable</b> (Voluntariado)	<p style="text-align: center;"><i>Coordinado por Chelo Sánchez</i></p> Elaboración de dulces de otoño: tarta de calabaza o similar. <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.	<b>VIERNES</b> <b>15</b>	11:00 a 13:00	
<b>NUESTRA COCINA.                  NUESTROS PRODUCTOS</b>	<b>Consumo                  saludable</b> (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> 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.	<b>VIERNES</b> <b>22</b>	11:00 a 13:00	

<b>ASESORÍA DE CONSUMO: EL ABOGADO RESPONDE</b>	<b>Derechos Consumidor (ADACUA)</b>	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p><b>"El abogado responde"</b> es una iniciativa de CERCA para poner en valor los derechos de los consumidores en tres temáticas donde los consumidores se encuentran en una especial situación de vulnerabilidad por ser temas cuyo lenguaje es muy complejo y porque son esenciales para no enfrentarnos a futuros problemas. En estas charlas contaremos con la presencia de un abogado/a que responderá a tus dudas.</p> <p><b>Tema 2: Testamento.-</b> ¿Sabes lo que son los poderes preventivos para el caso de discapacidad?, ¿Has hecho testamento económico y vital? ¿Conoces las ventajas para tus herederos en caso de hacer testamento?</p>	<b>MARTES 26</b>	11:30 a 13:00	
<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>Consumo saludable (Voluntariado)</b>	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por Samanta Rodríguez</i></p> <p>Charla: <b>Resistencia a la insulina, ¿qué podemos hacer para prevenirla o revertirla?</b></p>	<b>VIERNES 29</b>	10:00 a 11:30	

**- ACTIVIDADES SEMANALES -**

**DICIEMBRE**

ACTIVIDAD	PROGRAMA	DESCRIPCIÓN	FECHA	HORA	MARCA CON X
<b>SERVICIOS PÚBLICOS: NUEVAS FORMAS TELEMÁTICAS DE RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN</b>	<b>Derechos Consumidor (ADACUA)</b>	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p>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...</p>	<b>MARTES</b> Ciclo de 3 sesiones Fechas: <b>3, 10 y 17</b> diciembre	10:00 a 11:30	
<b>BANCO DE ESPAÑA</b>	<b>Derechos del consumidor (Banco de España)</b>	<p style="text-align: center;"><i>Impartido por especialista del Banco de España</i></p> <p>Charla: "Billetes y monedas ¿qué debo saber?"</p>	<b>MIÉRCOLES 4</b>	10:00 a 11:00	
<b>MANEJO DEL MÓVIL</b>	<b>Nuevas Tecnologías (Voluntariado)</b>	<p style="text-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>	<b>LUNES Y MIÉRCOLES</b>	10:00 a 13:00	

**- ACTIVIDADES SEMANALES -**

- ACTIVIDADES SEMANALES -					
			<b>9 y 11</b>		
<b>ASESORÍA DE CONSUMO: EL ABOGADO RESPONDE</b>	<b>Derechos Consumidor (ADACUA)</b>	<p align="center"><i>Impartido por ADACUA</i></p> <p><b>"El abogado responde"</b> es una iniciativa de CERCA para poner en valor los derechos de los consumidores en tres temáticas donde los consumidores se encuentran en una especial situación de vulnerabilidad por ser temas cuyo lenguaje es muy complejo y porque son esenciales para no enfrentarnos a futuros problemas. En estas charlas contaremos con la presencia de un abogado/a que responderá a tus dudas.</p> <p><b>Tema 3: <u>Servicios Financieros.</u></b>- Los servicios financieros como servicios esenciales que afectan al patrimonio del consumidor precisan de un conocimiento detallado de sus principales tipologías. En esta charla aprenderás a diferenciar qué contratas en una entidad financiera y a qué te comprometes.</p>	<b>MARTES 10</b>	<b>11:30 a 13:00</b>	
<b>CONSEJOS BÁSICOS DE SEGURIDAD</b>	<b>Nuevas Tecnologías</b>	<p 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 consejos básicos de seguridad.</p>	<b>VIERNES 13</b>	<b>10:00 a 11:00</b>	
<b>NUESTRA COCINA. NUESTROS PRODUCTOS</b>	<b>Consumo saludable (Voluntariado)</b>	<p 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>	<b>VIERNES 20</b>	<b>11:00 a 13:00</b>	