

# Guía de recursos para jóvenes de Tarancón

JÓVENES  
en acción

+ estudio  
= mejor futuro

Generación de conquista

## **AUTORES/AS:**

**Alicia Muñoz Escudero**

**Ana Montalvo Gómez**

**Concepción Duque Romero**

**Isabel Martín Espada**

**Jose Luis García - Talavera Martínez**

**María del Rosario Jiménez Ramos**

**Victoria González Alcazar**

## **DIRECCIÓN TÉCNICA Y COORDINACIÓN**

**Juan Fº Montalvo Ortega (Coord. Téc. PMD )**

## **PATROCINAN:**

**Ayuntamiento de Tarancón**

**Concejalía de Personal, Asuntos Sociales y Sanidad**

**Concejalía de Festejos, Participación Ciudadana y Juventud**

**Junta de Comunidades de Castilla La Mancha**

# INDICE

## 1. INFORMACIÓN

- 1.1 ¿De qué me puedo informar en Tarancón?
- 1.2 ¿De qué me puedo informar en Castilla La Mancha?
- 1.3 ¿De qué me puedo informar a nivel nacional?

## 2. ASOCIACIONISMO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

- 2.1 ¿Cómo crear una asociación?
- 2.2 ¿Cómo y dónde inscribo mi asociación?
- 2.3 ¿Qué ayudas y subvenciones puedo pedir?
- 2.4 Voluntariado
  - 2.4.1 ¿Qué es?
  - 2.4.2 ¿Dónde puedo colaborar en Tarancón?
  - 2.4.3 ¿Dónde puedo obtener más información?

## 3. EMPLEO

- 3.1 ¿Quién me puede asesorar?
- 3.2 ¿Dónde puedo buscar empleo?
- 3.3 ¿Quieres ser tu jefe?
- 3.4 ¿Sabes cómo hacer tu Currículum?

## 4. FORMACIÓN

- 4.1 ¿Qué puedo estudiar en Tarancón?
- 4.2 ¿Qué puedo estudiar fuera de Tarancón?
- 4.3 ¿Qué becas y ayudas puedo solicitar?
- 4.4. ¿Cómo puedo convalidar mis títulos?
- 4.5. ¿Qué más servicios de orientación existen?

## 5. SALUD

- 5.1 Atención al ciudadano
- 5.2 OMD (Oficina Municipal de Drogas)
- 5.3 Asociaciones de autoayuda en drogodependencias

## 6. VIVIENDA

6.1 ¿Dónde buscar vivienda en Tarancón?

6.2 ¿Dónde podemos encontrar ayuda para la vivienda?

## 7. EUROPA

7.1 ¿Dónde me puedo informar sobre recursos para jóvenes en Europa?

7.2 ¿Quieres trabajar en Europa?

7.3 ¿Cómo participar en Europa?

7.4 ¿Quieres irte de Erasmus+?

## 8. DEPENDENCIA

## 9. TIEMPO LIBRE

9.1 ¿Cómo disfrutar de tu tiempo libre?

9.1.1 Propuestas para el ocio en Tarancón

9.1.2 Propuestas en Cuenca

9.1.3 A nivel nacional e internacional

9.1.4 Centros de Juventud

9.1.5 Oferta Cultural

9.2 Deportes

9.3 Turismo

## 10. CONSUMO

10.1 ¿Dónde puedo informarme?

10.2 ¿Dónde puedo reclamar?

10.3 Más información

## 11. PROGRAMAS PARA TI

## 12. DIRECTORIO WEB

# 1.INFORMACION

## 1.1. ¿De qué me puedo informar en Tarancón?

✓ *Ayuntamiento de Tarancón: Nos informan sobre:*

- 📍 *Padrón municipal*
- 📍 *Oficina de Empleo y desarrollo Local*
- 📍 *Tramitación DNI*

*Más información:*

[www.tarancon.es](http://www.tarancon.es)

<https://es-la.facebook.com/Ayuntamiento-tarancon>

## 1.2. ¿De qué me puedo informar a nivel nacional?

✓ *Centro Joven : Nos informan, orientan y asesoran sobre temas relacionados con:*

- 📍 *Plan municipal de drogas*
- 📍 *Servicio municipal de deporte*
- 📍 *Empleo*
- 📍 *U·P “Universidad Popular “(talleres, clases de guitarra)*
- 📍 *Salud*
- 📍 *Ocio y tiempo libre*
- 📍 *Punto de Información juvenil “ Apolo” : Asociacionismo, participación juvenil, Empleo, Vivienda, Salud, formación en ocio y tiempo libre , etc*

- **Centro de día de atención a la familia y adolescencia** (Actividades y Talleres dirigidos a adolescentes y jóvenes, torneos deportivos, orientaciones e intervenciones individualizadas, día OCLEM, Talleres para padres y madres, etc) Planta baja del Centro Joven- Telf: 969-323124

**CENTRO JOVEN** · Plaza 1º de Mayo · (Plaza del Congo)  
Teléfono Centro Joven : 969-320211

**Más información:**

[www.tarancon.es/inditex.php/inicio-portal/19-servicios/educación/70-centro-joven](http://www.tarancon.es/inditex.php/inicio-portal/19-servicios/educación/70-centro-joven)

[www.facebook.com/puntodeinformaciónjuveniltarancon](https://www.facebook.com/puntodeinformaciónjuveniltarancon)

- **Consejo Local de la Juventud**

**CENTRO JOVEN** · Plaza 1º de Mayo · (Plaza del Congo)  
Teléfono Centro Joven : 969-320211

- ✓ **Centro de la Mujer:** Nos informan sobre :

- ◆ Orientación laboral y asesoramiento sobre problemas de pareja, salud y violencia de género
- ◆ Autoempleo para mujeres emprendedoras
- ◆ Derechos fundamentales y servicios sociales

**Más información:**

Telf: 969321173

[centromujer@tarancon.es](mailto:centromujer@tarancon.es)

- ✓ **Cultura**

- **Casa de la Cultura:** C/ General Emilio Villaescusa 22, Tarancón 969322446

- **Museos:** Casa Parada y Museo de Arte Contemporáneo

- **Auditorio:**

<http://www.redescena.net/escenario/2328/auditorio-de-tarancon/>

### 1.3. ¿De qué me puedo informar en Castilla La Mancha?

- En el Portal Joven de Castilla La Mancha, podemos encontrar información sobre temas de interés para los jóvenes, (empleo, becas, salud, vivienda...)
- [www.portaljovencm.com](http://www.portaljovencm.com)
- Red de Centros y Puntos de información juvenil de Castilla La Mancha, donde podrás encontrar todos los centros que hay en la comunidad
- <http://juventud.jccm.es/infjuv/publicoreglist.aspx>
- 012: Servicio de información sobre la administración de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha y de inicio de trámites administrativos con la misma. Este número es de tarificación especial y reducida.

### 1.4. ¿De qué me puedo informar a nivel nacional?

- El Instituto de la Juventud (INJUVE), es un organismo público, adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, cuya actividad principal se dirige a promover actuaciones en beneficio de los y las jóvenes, donde te pueden informar sobre:

- Formación
- Europa
- Cooperación
- Asociaciones
- Voluntariado
- Creación joven
- Movilidad y ocio
- Convivencia
- Empleo
- Salud
- Vivienda

<http://www.injuve.es/>

*060: Servicio de información que la administración General del Estado pone a tu disposición, que ofrece información común sobre empleo público, becas o ayudas y subvenciones. El precio máximo de una llamada queda establecido por tu operador telefónico.*





## 2. ASOCIACIONISMO Y PARTICIPACIÓN JUVENIL.

### 2.1. ¿Cómo crear una asociación?

Para crear una asociación se deben dar una serie de pasos para que sea reconocida oficialmente:

- ✦ El Portal Joven de Castilla-La Mancha nos facilita la información y documentación necesaria, para la creación de una asociación:

[www.portaljovenclm.com/asociacionismo.php](http://www.portaljovenclm.com/asociacionismo.php)

- ✦ La Agencia Estatal de Administración Tributaria (Hacienda) nos facilita la información necesaria en cuanto a las obligaciones fiscales:

[www.agenciatributaria.es](http://www.agenciatributaria.es)

- Agencia Tributaria Delegación de Tarancón:

Código: 16212

Calle: Pintor Emiliano Lozano nº 18

16400 Tarancón

Teléfono: 969 32 19 51

- Delegación de Cuenca

Código: 16600

Parque de San Julián, 12

16001, Cuenca.

Teléfono: 969 21 20 23

✚ **Punto de Información Juvenil “Apolo”**. Nos orientan de cómo podemos crear una asociación.

Plaza 1º de Mayo (Plaza del Congo)

Teléfono: 969 32 02 11

Para más **información** sobre cómo crear la asociación visita la página <http://www.asociaciones.org> y también <http://www.portaljovenclm.com>

## **2.2. ¿Cómo y dónde inscribo mi asociación?**

Una vez creada se presenta la solicitud de inscripción junto con la documentación necesaria, dirigida al Registro General de Asociaciones de la Delegación Provincial de la Junta, competente por razón de la localidad donde la Asociación interesada tenga su sede o domicilio social principal.

Más información: <http://www.portaljovenclm.com/asociacionismo.php>

## **2.3. ¿Qué ayudas y subvenciones puedo pedir?**

Hay varios organismos que pueden ayudarte. Deberás dirigirte a cada uno dependiendo del ámbito de actuación de la asociación.

- 📁 Nivel local. Infórmate en tu Ayuntamiento.  
[www.tarancon.es](http://www.tarancon.es)
- 📁 Nivel Autonómico. Convoca subvenciones a la que podrán acceder las asociaciones inscritas en el Registro General de Asociaciones de la Delegación Provincial de la Junta.  
<http://www.portaljovenclm.com/programasConvocatorias.php>
- 📁 Nivel Nacional. Se convocan subvenciones a las que podrán acceder las Asociaciones inscritas en el Registro de cada Comunidad Autónoma.  
<http://www.solucionesong.org/subvenciones>

## **2.4. Voluntariado.**

### **2.4.1. ¿Qué es?**

*El voluntariado es la persona que, por elección propia dedica una parte de su tiempo a la acción solidaria, continuada y responsablemente, siendo altruista sin recibir remuneración por ello.*

Puedes consultar: <http://www.portaljovenclm.com/voluntariado.ph>

### **2.4.2. ¿Dónde puedo colaborar en Tarancón?**

*Asociaciones en la que puedes colaborar como voluntario en Tarancón:*

- 🕒 **AFAD:** asociación de familiares de enfermos de alzheimer y otras demencias.

*Lugar: “Casa Solidaria” Av. Rey Juan Carlos I, nº65*

<https://afadtarancon.wordpress.com/talleres>

- 🕒 **AFAMIT:** Asociación de Familiares de Minusválidos.

*Centro de Día: Av. Miguel de Cervantes 91.*

*Sede: “Casa Solidaria”. Av Rey Juan Carlos I, nº65*

*Teléfono: 969 32 22 83/ 969 32 44 66*

[https://es-es.facebook.com/pages/Afamit-](https://es-es.facebook.com/pages/Afamit-Asociaci%C3%B3n/293628227412332)


[Asociaci%C3%B3n/293628227412332](https://es-es.facebook.com/pages/Afamit-Asociaci%C3%B3n/293628227412332)

- 🕒 **Cruz Roja Tarancón:**

*Av. Adolfo Suárez s/n*

*Teléfono: 969 32 15 33*

[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

 **Cáritas Tarancón:**

Calle Melchor Cano, 6

Jueves: 17:00-19:00

<http://www.caritas.es/cuenca/DetalleEntidad.aspx?ID=122>

[www.caritas.com](http://www.caritas.com)

 **ADENTAC: Asociación de enfermos de esclerosis múltiple de Tarancón y otras enfermedades similares.**

<https://es-es.facebook.com/ademtac.asociaciontarancon>

“Casa Solidaria”. Avda. Rey Juan Carlos I, nº 65.

Telf.: 969 32 50 01/02.

 **NUEVA LUZ: Asociación de pro-salud mental.**

<http://www.asociacion-nuevaluz.es/>

### **2.4.3 ¿Dónde puedo obtener más información?**

A nivel regional también puedes obtener más información sobre voluntariado en la siguiente página:

<http://www.castillalamancha.es/tema/bienestar-social/promoci%C3%B3n-social-y-voluntariado-0>

## 3. EMPLEO

### 3.1 ¿QUIÉN ME PUEDE ASESORAR?

**OFICINA DE INFORMACIÓN JUVENIL” Apolo”:** Te ofrecen asesoramiento en la búsqueda de empleo en tu municipio o en otro lugar.

<http://www.tarancon.es/index.php/inicio-portal/19-servicios/educacion/70-centro-joven>

**CENTRO DE LA MUJER:** servicio gratuito especializado en mujer que ofrece orientación laboral, asesoramiento en la búsqueda de empleo, información de ofertas de empleo público y privado, información de cursos de formación, asesoramiento en materia de autoempleo y emprendimiento

Más información: Telf.: 969321173

Mail: [centromujer@tarancon.es](mailto:centromujer@tarancon.es)

**CEOE-CEPYME:** ofrece información tanto para trabajadores en activo y empresarios como para desempleados y autónomos.

<http://www.ceoecuenca.es/default.aspx?tabid=25153&rowid=816387,60251&asociacion=CEOE%20TARANCON>

**CÁMARA DE COMERCIO:** Ofrece asesoramiento para crear una empresa, apoyo a la mujeres empresarias, técnicas de gestión, formación profesional, ayudas y subvenciones, selección de personal y nuevas tecnologías para PYMES.

[http://www.camaracuenca.org/paginas/camara\\_delegacion\\_tarancon.php](http://www.camaracuenca.org/paginas/camara_delegacion_tarancon.php)

**AGENCIA DE DESARROLLO LOCAL:** Es un servicio público y gratuito, trabaja asesorando a emprendedores en la creación de nuevas empresas y dispone de una bolsa de trabajo que intermedia entre empresarios y demandantes de empleo, además de realizar acciones de difusión e información para el desarrollo empresarial y el crecimiento del empleo.

<https://es-es.facebook.com/pages/Agencia-Desarrollo-Local-Taranc%C3%B3n/1394634007492636>

**OFICINA VIRTUAL CONSEJERÍA DE EMPLEO Y ECONOMÍA:** Tiene por objetivo ofrecer al ciudadano un catálogo de servicios telemáticos que constituyan una alternativa a la realización de trámites y gestiones administrativas de carácter presencial, evitando así que el interesado tenga que desplazarse obligatoriamente a sus dependencias.

<https://e-empleo.jccm.es/OVI/>

<http://www.castillalamancha.es/tema/empleo/empleo-y-formaci%C3%B3n>

La página del Ayuntamiento de Tarancón en empleo [www.tarancon.es](http://www.tarancon.es)

**COMISIONES OBRERAS TARANCÓN:** Mejorar las posibilidades de empleo de las personas desempleadas y de las personas ocupadas que buscan un empleo mejor.

<http://www.ccoo.es>

## 3.2 ¿DÓNDE PUEDO BUSCAR EMPLEO?

- **Página Web de las empresas:**

<http://www.incarlopsa.es/>

<http://martinezoriente.com/>

<http://www.grupolibrado.com/>

<http://www.productosmanzanares.com/index.php?sec=1&id=es>

<https://www.mercadona.es/indexie.php>

<http://www.lidl.es/es/Promociones.htm?id=502>

<http://www.dia.es/>

<http://www.ahorramas.com/>

- **Servicio Público de Empleo Estatal/ Regional:** Ofrecen empleo público y privado a nivel local, autonómico y estatal

<https://e-empleo.jccm.es/OVI/>

- **Bolsas de empleo municipales y particulares:**

<http://www.tarancon.es/index.php/empleo>

- **Boletines oficiales:** Boletines de tirada diaria (excepto domingo y festivos) que publican, entre otra información, empleo público o becas de trabajo para la administración. Puedes consultarlos en:

- Boletín Oficial del Estado: [www.boe.es](http://www.boe.es). Desde esta dirección puedes acceder a los Boletines de cada Comunidad Autónoma

- Boletín Oficial de la Provincia

<http://www.dipucuenca.es/bop/bop.asp>

- **Empresas de trabajo temporal:**

<http://www.adecco.es/>

<http://www.ucalsa.com/index.php>

- **Internet:**

[www.infojobs.net](http://www.infojobs.net)

[www.infoempleo.com](http://www.infoempleo.com)

[www.monster.es](http://www.monster.es)

[www.laboris.net](http://www.laboris.net)

[www.trabajos.com](http://www.trabajos.com)

[www.oficinaempleo.com](http://www.oficinaempleo.com)

- *Red de contactos: familia, amigos, etc.*

### **3.3 ¿QUIERES SER TU JEFE?**

*Si tienes una idea y quieres llevarla a cabo, ahora es el momento de crear tu propia empresa. Para ello, te dejamos dos enlaces que pueden interesarte:*

<http://www.emprendemas.net/>

[http://www.ceoecuencia.es/portal/lang\\_es/servicios/tabid\\_25318/plan\\_por\\_el\\_emprendimiento.aspx](http://www.ceoecuencia.es/portal/lang_es/servicios/tabid_25318/plan_por_el_emprendimiento.aspx)

#### **AYUNTAMIENTO DE TARANCÓN. PROMOCIÓN ECONÓMICA.**

*Información sobre primeros pasos , planes de empresas , financiación , ayudas, etc*

*Plaza del Ayuntamiento, 1 1-2 c.e. [agenciadesarrollo@tarancon.es](mailto:agenciadesarrollo@tarancon.es)*

*Teléfono 969-321016. ext. 4*

### **3.4 ¿SAVES CÓMO HACER TU CURRÍCULUM?**

*El currículum es nuestro escaparate, en él se ve a primera vista lo que somos. Por tanto, es muy importante elaborar un buen curriculum.*

<http://pop.jccm.es/orientate/herramientas-para-la-busqueda-de-empleo/curriculum-vitae/tipos-de-cv/>



## 4.FORMACION.

### 4.1 ¿QUÉ PUEDO ESTUDIAR EN TARANCÓN?

#### FORMACIÓN PROFESIONAL

*La Formación Profesional (FP) es el conjunto de estudios destinados a formar a sus alumnos en la capacidad de desempeñar un oficio. Tiene dos niveles: ciclos de grado medio (se accede con la ESO o mediante pruebas de acceso) y superior (se accede con Bachiller o mediante pruebas de acceso). El 25 % de horas de estos cursos están destinadas a desarrollar prácticas en una empresa.*

#### “IES LA HONTANILLA”

- *Ciclos Formativos de Grado medio:*
  - *Gestión Administrativa*
  - *Instalaciones de telecomunicaciones*
  - *Electromecánica de vehículos*
- *Ciclos Formativos de Grado Superior:*
  - *Administración y Finanzas*

Tlf: 969324114

#### FORMACIÓN OCUPACIONAL

*En la Oficina Virtual de la Consejería de Empleo y Economía en el área de “Formación” te ofrece el listado de cursos destinados a desempleados u ocupados en Tarancón y en toda la comunidad autónoma.*

<https://e-empleo.jccm.es/formacion/jsp/solicitudes/busquedaGrupos.jsp>

## ESCUELA DE ADULTOS

Es un centro que ofrece:

- ▣ Educación secundaria en los módulos I,II,III y IV. Presencial y a distancia
- ▣ Preparación para las pruebas libres de Graduado en Educación Secundaria y Bachillerato
- ▣ Inglés presencial ( Escuela Oficial de idiomas ) Niveles básico 1 y 2
- ▣ Inglés a distancia (That´s English ) Niveles intermedio y Avanzado
- ▣ Pruebas libres de acceso a Ciclo Formativo Grado Medio y acceso a la universidad a mayores de 25 y 45 años.
- ▣ Ciclos Formativos en Plan Modular:
  - ▣ Grado Medio:
    - Cocina
    - Atención a Personas en Situación de Dependencia
  - ▣ Grado Superior:
    - Educación Infantil
    - Alojamientos Turísticos
- ▣ Otros cursos:
  - Ofimática básica
  - Ofimática avanzada
  - Internet
  - Aula Mentor : <http://www.mentor.mec.es/>
  - Castellano para Extranjeros
  - Competencias básicas (alfabetización) Nivel 1 y 2.
- ▣ Escuela de Adultos "Altomira": <http://edu.jccm.es/cepa.altomira/>
- ▣ Teléfono: 969. 322542

Más información a nivel regional: [www.educa.jccm.es/es/estperadult](http://www.educa.jccm.es/es/estperadult)

## OTRAS ENSEÑANZAS

### IDIOMAS Y APOYO ESCOLAR

A parte de las carreras de Filología, podrás tener un título oficial de idiomas si te formas en la Escuela Oficial de Idiomas.

Los centros que imparten idiomas y apoyo escolar en Tarancón son:

- *Academia Veyllon: Clases de Inglés y apoyo escolar.*  
<http://www.veyllon.com/>
- *Academia Girasoles: Clases de Inglés y clases de apoyo escolar.*  
Tlf: 969323271  
Email: [academiagirasoles@gmail.com](mailto:academiagirasoles@gmail.com)
- *Academia Dígitos: Apoyo escolar Primaria, ESO, Bachillerato y Pruebas de acceso a ciclos formativo.*  
Tlf: 969327487  
Email: [academiadigitos@gmail.com](mailto:academiadigitos@gmail.com)
- *Academia TalkTalk: Clases de Inglés, Preschool, Basic, User, ProficientUser, OnetoOney Refuerzo y Técnicas de estudio intensivo.*  
Web: <http://www.talktalk-academy.com/>
- *Academia Riansares: Clases de Inglés, apoyo escolar, mecanografía e informática*  
Tlf: 969321807

## AUTOESCUELAS

- Riansares..... <http://www.autoescuelariansares.es/>
- García..... <http://www.autoescuelagarcia.es/>
- San  
Cristóbal..... <http://www.autoescuela-sancristobal.com/tarancon>
- Tarancón..... <http://www.autoescuelatarancon.com/>
- Cervantes..... <http://www.autoescuelacervantes.com/>
- Río Llano..... <http://www.autoeriollano.com/>
- Apto..... <http://www.autoescuelapto.com/>

## CENTROS DE FORMACIÓN

- Centro de formación Palestra: Ofrece cursos para trabajadores, desempleados y colectivos con dificultades para insertarse.  
<http://www.centrodeformacionpalestra.com/palestra/>
- Casa Parada: Ofrece apoyo para la realización de la prueba de acceso a la universidad a mayores de 25 años para la universidad a distancia (UNED).  
Tlf: 969324581
- CCOO: Ofrece cursos y formación para el empleo destinado a los afiliados de CCOO. Cursos preparatorios para oposiciones.  
[http://www.castillalamancha.ccoo.es/webCastillaLaMancha/Tu\\_Sindicato:Cuenca:Actualidad](http://www.castillalamancha.ccoo.es/webCastillaLaMancha/Tu_Sindicato:Cuenca:Actualidad)

- UGT: Ofrece cursos y formación para el empleo destinados a los afiliados a UGT. Cursos preparatorios para oposiciones.  
[www.ugt.es](http://www.ugt.es)
  
- CEOE-CEPYME: Formación tanto como para trabajadores en activo, empresarios, desempleados y autónomos.  
<https://es-es.facebook.com/CeoeCepymeTarancon>  
[http://www.ceoecuenca.es/portal/lang\\_es/query60185\\_1/rel60774\\_1/tabid\\_25119/Desktopdefault.aspx](http://www.ceoecuenca.es/portal/lang_es/query60185_1/rel60774_1/tabid_25119/Desktopdefault.aspx)
  
- CÁMARA DE COMERCIO: Formación para trabajadores y desempleados, cursos para cuenca y provincia y formación en centros de trabajo para formación profesional.  
<http://www.camaracuenca.org/paginas/formacion.php>  
Tlf oficina Tarancón: 969322563

## 4.2 ¿QUÉ PUEDO ESTUDIAR FUERA DE TARANCÓN?

- *Formación universitaria*  
El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, facilita el listado de todos los centros de enseñanza universitaria y no universitaria, puedes realizar la búsqueda por comunidades o por estudios.  
<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/>  
La Universidad de Castilla La Mancha (UCLM), facilita a los estudiantes toda la información referente a estudios universitarios de la comunidad.  
<http://www.uclm.es/>  
En la Comunidad de Madrid: Nos informan y asesoran sobre las universidades de la comunidad y qué estudiar en ellas.  
<http://www.emes.es/>
  
- *Formación Profesional: Visita las páginas a nivel autonómico y estatal*  
<http://www.educa.jccm.es/es/fpclm>  
<http://www.todofp.es/>
  
- *Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED): Nos ofrece estudios universitarios a distancia.*  
[www.uned.es](http://www.uned.es)

### **4.3. ¿QUÉ BECAS Y AYUDAS PUEDO SOLICITAR?**

Estos enlaces te muestran las becas y ayudas para llevar a cabo tu formación, sea del tipo que sea.

<http://www.educa.jccm.es/es/ayudas-becas>

<https://sede.educacion.gob.es/catalogo-tramites.html>Becas, ayudas, subvenciones

Existen diferentes ayudas en la Formación Profesional, tanto en el ámbito de la formación para el empleo, como en el ámbito educativo. Infórmate en:

<http://pop.jccm.es/formate/becas-y-ayudas/>

<http://www.injuve.es/convocatorias/becas>

### **4.4. ¿CÓMO PUEDO CONVALIDAR MIS TÍTULOS?**

En algunos países es necesario que reconozcas oficialmente tu título para poder cursar estudios adicionales. El Ministerio de Educación, Cultura y Deporte se encarga de homologar y convalidar los títulos universitarios y no universitarios. Infórmate en:

<http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/><Homologaciones y convalidaciones>

### **4.5. ¿QUÉ MÁS SERVICIOS DE ORIENTACIÓN EXISTEN?**

- *Oficinas de Información Juvenil.* Encontrarás ayuda a la hora de escoger tus estudios e información sobre becas y ayudas
- *Orientador.* En cada instituto hay un orientador que te podrá ayudar a elegir los estudios que más encajan con tu perfil.

<http://pop.jccm.es/orientate/servicios-de-orientacion/>

## 5. SALUD

### 5.1 Atención al ciudadano:

#### -CENTRO DE ESPECIALIDADES DE TARANCÓN:

<http://sescam.castillalamancha.es/ciudadanos/centros/cedt-de-tarancon>

Servicio de Salud de Castilla La Mancha

[http://sescam.jccm.es/web1/home.do?main=/ciudadanos/home/enlaces\\_salud\\_mental.html](http://sescam.jccm.es/web1/home.do?main=/ciudadanos/home/enlaces_salud_mental.html)

-**SALUD JOVEN CASTILLA LA MANCHA:** Información sobre prevención de drogas, sexualidad, anorexia, bulimia, buena alimentación

<http://www.portaljovenclm.com/guiaRecursos.php?idc=9>

-**HOMOSEXUALIDAD, PÁGINA DE LA FEDERACIÓN ESTATAL DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES:** [www.felgt.org](http://www.felgt.org)

### 5.2 OMD: Oficina Municipal de Drogas

Está dirigido a :

- Personas que quieren dejar de tener problemas con las drogas.
- Personas que no saben si tienen problemas con las drogas
- Personas que quieren no tener problemas con las drogas

Los servicios que proporciona son:

- Información sobre prevención, Recursos, sustancias ....etc
- Orientación y asesoramiento sobre situaciones personales y familiares
- Como actuar ante problemas de consumo de drogas, dentro del ámbito familiar.
- Canalizar de forma adecuada las situaciones de tensión generadas por el consumo de drogas.
- Programas de prevención universal, selectiva y indicada para cubrir todo el ámbito de la prevención
- Disminuir la sensación de impotencia para enfrentarse a los problemas más relacionados con los consumos de drogas.

**Contacto:** Centro Joven. Plaza 1º de Mayo, s/n Tarancón

**Teléfono:** 969.320211 **e-mail:** [pmdtarancon@hotmail.com](mailto:pmdtarancon@hotmail.com)

## ***Proyecto Hombre Cuenca***

*Intervención en el ámbito de las adicciones . Prevención y Tratamiento*

Mail: [acogidacuenca@phcastillalamanca.es](mailto:acogidacuenca@phcastillalamanca.es)

Tlf: 969.234003 - 646.028396

*En Tarancón estamos en el Centro Joven. Pza .1º de mayo s/n . 969.320211*

## ***Fundación Atenea***

*Prevención selectiva con adolescentes y jóvenes. Reducción de riesgos y daños a través de la Educación de calle*

Mail: [adrtarancon@fundacionatenea.org](mailto:adrtarancon@fundacionatenea.org)

Tlf . 969.320211

*Centro Joven. Pza. 1º de mayo s/n. 969.320211*

## **5.3 Asociaciones de Autoayuda en drogodependencias**

-**"ATARAL"** asociación de alcohólicos de Tarancón

CASA ASOCIACIONES, 4º planta, próximo cambio a:

CASA SOLIDARIA (antiguo Centro de Salud ). Avda. Juan Carlos I, nº 65

Teléfono: 699 929 817 (Presidente)

**"ASTAREL"**, Asociación para la Rehabilitación de personas con ludopatía.

Sede: UGT, próximo cambio a"

CASA SOLIDARIA

Terapias: martes 20:00 h.

Teléfono: 626019779 (Luis Guerrero)

[asociacionastarel@gmail.com](mailto:asociacionastarel@gmail.com)

- **AECC:** Asociación Española contra el cáncer de Tarancón.  
Lleva a cabo programas que te ayudarán a dejar de fumar.

Sede: Casa Solidaria.

<https://www.aecc.es/TeAyudamos/informaryconcienciar/Programa/Paginas/Dejardefumar.aspx>



## 6.VIVIENDA

### 6.1 ¿DÓNDE BUSCAR VIVIENDA EN TARANCÓN?

➤ **Principales páginas de venta y alquiler de vivienda**

[www.segundamano.es](http://www.segundamano.es)[www.fotocasa.es](http://www.fotocasa.es)[www.idealista.com](http://www.idealista.com)

➤ **Agencias inmobiliarias**

✓ **-Teogenes Tarancón**

*Si quieres encontrar vivienda, vender tu casa e incluso asesoramiento jurídico y financiero.*

[www.teogenes.es](http://www.teogenes.es)

✓ **Midab**

*Venta y alquiler de viviendas.*

*Dirección: C/Ramón y Cajal I*

*Telf.: 969 32 44 47*

✓ **Lorfam**

*Es una empresa dedicada a la promoción de la vivienda residencial y al arrendamiento de locales comerciales.*

*Dirección: avenida miguel de cervantes 61, 1d*

*Telf.: 969 32 25 81.*

[www.lorfam.com](http://www.lorfam.com)

✓ **Poinsa**

*Dirección: Antonio Machado 8*

*Telf.: 969 32 10 62*

## 6.2 ¿Dónde podemos encontrar ayuda para la vivienda?

*En las siguientes leyes se puede encontrar las ayudas existentes en Castilla La Mancha para el arrendamiento.*

<https://www.jccm.es/tramitesygestiones/ayudas-al-arrendamiento>

[http://www.emvtoledo.es/Resumen\\_Requisitos\\_ayudas\\_arrendamiento\\_Orden\\_04-06-2014.pdf](http://www.emvtoledo.es/Resumen_Requisitos_ayudas_arrendamiento_Orden_04-06-2014.pdf)

*Todos los años salen ayudas para la vivienda, puedes consultarlo en:*

<http://www.portaljovenclm.com/guiaRecursos.php?idc=19>

## 7. EUROPA

### 7.1. ¿Dónde puedo informarme sobre recursos para jóvenes en Europa?

- **CENTRO JOVEN**

Recoge la información más destacada sobre Europa que publica en su web el Portal Joven de Castilla La Mancha

<http://www.portaljovenclm.com/todoLoMas.php>

### 7.2 ¿Quieres trabajar en Europa?

- **BOLETÍN DE EMPLEO DE LA PROVINCIA DE CUENCA.**

Recopilación de ofertas de empleo tanto a nivel provincial como a nivel Europeo, la mayoría pertenecientes a la red de empleo EURES (EUROPEANEMPLOYMENTSERVICES). Este boletín se publica semanalmente.

<http://empleoyformacion.iccm.es/principal/ciudadania/empleo/orientacion-profesional/boletines-informativos-cuenca/>

- **PORTAL DE EMPLEO EURES.**

Portal que cuenta con servicios de información, asesoramiento y búsqueda de empleo para trabajadores y empresarios.

<https://ec.europa.eu/eures/page/homepage?lang=es>

- **AU PAIR.**

Forma de trabajo donde él/ella “au pair” vive temporalmente con una familia a cambio de cuidar a los niños. Además recibe una pequeña remuneración a si como comida y alojamiento gratuitos.

Algunas páginas para crear un perfil y encontrar a una familia son:

<https://www.aupair-world.es/>

<https://www.aupair.com/es>

<http://www.aupairinter.com/>

- **MOVILIDAD EUROPEA**

La Consejería de Empleo y Economía recopila varios programas sobre movilidad Europea.

<http://empleoyformacion.iccm.es/principal/ciudadania/empleo/orientacion-profesional/movilidad-en-europa>

### **7.3 ¿Cómo participar en Europa?**

- **CARNÉ JOVEN EUROPEO (CENTRO JOVEN DE TARANCÓN)**

Descuentos en transportes, lugares culturales.... De España y toda la Unión Europea.

Teléfono: 969 32 02 11

Facebook: <http://www.facebook.com/puntodeinformacionjuveniltarancon>

- **SERVICIO DE VOLUNTARIADO EUROPEO (SVE).**

Servicio para jóvenes hasta 30 años que quieran aprender idiomas y formarse en cualquier ámbito de estudio-trabajo a la vez que trabajan como voluntarios. El centro joven de Cuenca informa de nuevas ofertas.

<http://svecuenca.blogspot.com.es/>

### **7.4. ¿Quieres irte de ERASMUS +?**

Becas para jóvenes que tienen el objetivo de fomentar el aprendizaje de idiomas, la búsqueda de empleo, conocimiento de otras culturas, etc.

<http://www.portaljovenclm.com/jovenesEuropa.php>

- **JUVENTUD EN ACCIÓN.**

El Instituto de la Juventud te propone algunas acciones para que viajes a Europa a la vez que ofreces un servicio a la comunidad:

- SVE(servicio de voluntariado Europeo)
- La juventud con el mundo.
- Animadores socioeducativos.
- Sistemas de apoyo y apoyo a la cooperación política.

Se financia una parte de cada actividad.

<http://empleoyformacion.iccm.es/principal/ciudadania/empleo/orientacion-profesional/movilidad-en-europa>

## 8. Dependencia.

En la página web de la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales encontrarás los recursos sociales y prestaciones existentes para la dependencia y personas con discapacidad.

<http://www.castillalamancha.es/gobierno/sanidadyasuntossociales>

Una vez que la persona tiene reconocido/a el grado de dependencia puede pedir prestaciones en la siguiente página: <http://www.castillalamancha.es/tema/bienestar-social/mayores-discapacidad-y-dependencia>

Información sobre recursos para la discapacidad en Castilla La Mancha: <http://www.castillalamancha.es/gobierno/sanidadyasuntossociales/estructura/dqsm/pdd/actuaciones/valoraci%C3%B3n-de-la-discapacidad>

En Tarancón puedes obtener más información en los Servicios Sociales Municipales que están ubicados en el **Centro Social** el cual nos orientan sobre:

- Información y atención al público, gestión de solicitudes de servicio de ayuda a domicilio, teleasistencia, reconocimiento de minusvalía, familias numerosas, ingreso en residencia, vivienda de mayores, centro de día, etc.
- Renovación de títulos de familia numerosa, ayudas para viudas.
- Atención a personas en situación de dependencia

El Centro Social se encuentra ubicado en la "Casa solidaria"  
Avda. Rey Juan Carlos I, nº 65.  
.Telf.: 969325001  
[centrosocial@tarancon.es](mailto:centrosocial@tarancon.es)

En la siguiente página podremos encontrar información sobre recursos para personas con discapacidad intelectual: <http://www.feapsclm.org/>

*En esta página puedes encontrar información sobre deportes para personas con discapacidad*  
<http://www.fecam.ws/index.php>

Empleo:

<https://empleo.fundacionuniversia.net/>

<http://www.opcionempleo.com/empleo-personas-con-discapacidad/castilla-la-mancha-34843.html>

## 9. TIEMPO LIBRE

### 9.1 ¿CÓMO DISFRUTAR DE TU TIEMPO LIBRE?

Para sacar el máximo partido a tu tiempo libre, te ofrecemos todo tipo de actividades en las que no tiene cabida el aburrimiento.

#### 9.1.1 Aquí tienes algunas propuestas para el ocio en Tarancón:

- Grupo de teatro Sesarke: <https://www.facebook.com/pages/Grupo-de-teatro-Sesarke/762096143869941>
- Grupo de teatro musical Cávea: <http://caveatarancon.wix.com/caveatarancon>
- Coral Malena: <http://coralmalena.blogspot.com.es/>
- Grupo folklórico Caño Gordo:  
<http://www.dipucuenca.es/cultura/buscagrupos.asp?x=Grupos%20Folcl%C3%B3ricos&y=Grupo%20folcl%C3%B3rico%20CA%20C3%91O%20GORDO>

#### 9.1.2 Propuestas en cuenca:

<http://www.guiadelocio.com/cuenca>

[http://www.tripadvisor.es/Attractions-g2370229-Activities-c61-Province of Cuenca Castile La Mancha.html](http://www.tripadvisor.es/Attractions-g2370229-Activities-c61-Province%20of%20Cuenca%20Castile%20La%20Mancha.html)

#### 9.1.3 A nivel nacional e internacional:

<http://www.viajejet.com/>

#### 9.1.4 Centros de juventud:

Son espacios públicos destinados al ocio juvenil, donde también ofrecen un servicio de información, y en los que podrás realizar diversos talleres y actividades.

Infórmate en las Oficinas de Información Juvenil de cada localidad:

✓ CENTRO JOVEN  
PLAZA 1 DE MAYO S/N  
TARANCON - 16400 (CUENCA)  
Tfno.969.32.02.11 E-mail: [pmdtarancon@hotmail.com](mailto:pmdtarancon@hotmail.com)

✓ P.I.J. INSERT AYUNTAMIENTO DE ALMONACID DEL MARQUESADO  
PLAZA NACIONAL, 1  
ALMONACID DEL MARQUESADO - 16431 (CUENCA)  
Tfno.: 969.12.09.00  
[luis-almonacid2@terra.es](mailto:luis-almonacid2@terra.es)

✓ C.I.J. AYUNTAMIENTO DE CUENCA  
AVDA. REYES CATOLICOS, 35  
CUENCA - 16003  
Tfno.969.23.90.24  
[sij@cuenca.es](mailto:sij@cuenca.es)

✓ C.I.J. SERVICIO PROVINCIAL DE JUVENTUD DE CUENCA  
C/ GLORIETA GONZALEZ PALENCIA, 2  
CUENCA - 13071 (CUENCA)  
Tfno. 969 17 70 19  
[sijcuenca@jccm.es](mailto:sijcuenca@jccm.es)

### **9.1.5 Oferta cultural:**

- **BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL LUIS RIUS DE TARANCÓN**

Calle San Isidro s/n

Teléfono: 969322446

[biblioteca\\_luisrius@tarancon.es](mailto:biblioteca_luisrius@tarancon.es)

[bibliotecaluisrius@gmail.com](mailto:bibliotecaluisrius@gmail.com)

<https://www.facebook.com/BibliotecaLuisRius/>

Twitter:@BPmLUISRIUS

Estamos en la Red de bibliotecas Públicas de Castilla- La Mancha:

<http://reddebibliotecas.jccm.es>

Y en el portal de préstamos de libros electrónicos:

<http://castillalamancha.ebiblio.es/>

- **CASA PARADA: EL MUSEO DE PINTURA Y FOTOGRAFÍA DE ARTE CONTEMPORÁNEO**

Teléfono: 969 32 45 81

Calle Parada s/n

- **CASA DE LA CULTURA:**

<http://www.tarancon.es/index.php/inicio-portal/61-cultura/43-casa-de-cultura>

- **AUDITORIO MUNICIPAL:**

<http://www.tarancon.es/index.php/cultura/20-servicios/cultura/40-auditorio-municipal>

- **SALA EXPRESARTE:**

<https://www.facebook.com/Expressarte.Tarancon#!/Expressarte.Tarancon>

## 9.2 DEPORTES

EL COORDINADOR DEPORTIVO te informará sobre:

- Listado de clubes y federaciones
- Las instalaciones deportivas que hay en tu municipio
- Deporte escolar

Teléfono: 969 32 02 11

[smdtarancon@yahoo.es](mailto:smdtarancon@yahoo.es)

Plaza 1 de Mayo (centro-joven).

Horario: 9:00-13:00/ 16:00-19:00.

## 9.3 TURISMO

### ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS

Si quieres viajar de una forma económica y divertida, estas son las mejores opciones:

- **ALBERGUES.**

Para moverte dentro de la Red Española de Albergues Juveniles (REAJ), necesitarás el carné de alberguista.

<http://www.reaj.com/>

*El carné de alberguista está reconocido internacionalmente, por lo que podrás dormir tanto en albergues nacionales como internacionales.*

Albergues en España y Europa:

[www.hostels.com](http://www.hostels.com)

[www.1000albergues.com](http://www.1000albergues.com)

[www.hostelworld.com](http://www.hostelworld.com)

- **CAMPINGS.**

Federación Española de Clubes Campistas.

Puedes comprar la guía oficial en cualquier librería (13 euros aprox.) o visitar su página: [www.guiacampingfecc.com](http://www.guiacampingfecc.com)

[www.campings.net](http://www.campings.net)

[www.buscocamping.com](http://www.buscocamping.com)

[www.eurocampings.es](http://www.eurocampings.es)



## ¿Qué requisitos precisa el carné de alberguista?

Lo puede solicitar cualquier persona.

Se necesita presentar el D.N.I. o pasaporte y el abono de su importe.

### EDADES      PRECIOS

Jóvenes de 14 a 25 años.....6 euros

Jóvenes de 26 a 29 años..... 6 euros

Adultos( más de 30 años)..... 13 euros

Grupo (mínimo 10)..... 16 euros

Familias (uno o dos adultos e hijos menores de 14 años) 21 euros

## ¿Dónde conseguirlo?

En el propio albergue

En cualquier Oficina de Información Juvenil (OIJ)

El carné tiene validez por un año.

- **HOSTALES, PENSIONES, HOTELES, TURISMO RURAL:**

Alojamientos en Cuenca o en España.

Cuenca:

<http://www.turismocuenca.com/alojamiento-cuenca-y-provincia>

España:

[www.infohostal.com](http://www.infohostal.com)

[www.spain.info](http://www.spain.info)

- **INTERRAIL:**

Se trata de un billete de tren con un precio reducido, que te permitirá desplazarte por Europa dentro de los países que escojas. Puedes combinarlo con albergues y conseguirás un viaje más asequible a tu bolsillo.

Los billetes se venden en las estaciones de RENFE.

Para más información visita:

[www.interrailnet.com](http://www.interrailnet.com)

[www.inter-rail.org](http://www.inter-rail.org)

[www.renfe.es/interrail](http://www.renfe.es/interrail)

## 10. CONSUMO

### 10.1. ¿Dónde puedo informarme?

*Las Oficinas Municipales de Información al consumidor, están repartidas por toda Castilla La Mancha, tienen como misión garantizar con medidas eficaces la defensa y protección de los derechos de los consumidores dentro del ámbito de sus competencias.*

*Pregunta en tu Ayuntamiento*

*Telf.: 969 32 13 56*

*Correo electrónico: [omictarancon@hotmail.com](mailto:omictarancon@hotmail.com)*

*A nivel regional podréis encontrar información en la siguiente página:*

*<http://www.castillalamancha.es/gobierno/sanidadyasuntossociales/cartasdeservicio/oficinas-municipales-de-informacion-al-consumidor>*

### 10.2. ¿Dónde puedo reclamar?

*En todos los establecimientos tanto públicos como privados existen hojas de reclamaciones, que puedes pedir cuando veas que no te han respetado tus derechos como consumidor.*

*También puedes acudir a la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC), en Tarancón está situada en la Casa solidaria actualmente Centro Social.*

*El Sistema Arbitral de Consumo es el instrumento que las Administraciones Públicas ponen a disposición de los ciudadanos para resolver de modo eficaz los conflictos y reclamaciones que surgen en las relaciones de consumo, toda vez que la protección de los consumidores y usuarios exige que éstos dispongan de mecanismos adecuados para resolver sus reclamaciones.*

*<http://consumo-inc.gob.es/arbitraje/>*

### 10.3. Más información

*Información en la Web*

*<http://www.cec.consumo-inc.es/>*

*<http://www.castillalamancha.es/tema/salud-y-consumo/cons>*

## 11. PROGRAMAS PARA TI

Aprovecha tu situación de joven y accede a diferentes programas y a los carnés de descuento que te ofrece:

<http://www.portaljovenclm.com/programasConvocatorias.php>



## 12. DIRECTORIO WEB

- **AYUNTAMIENTO DE TARANCÓN** [WWW.TARANCON.ES](http://WWW.TARANCON.ES)
- **PORTAL JOVEN DE CASTILLA LA MANCHA** [WWW.PORTALJOVENCLM.COM](http://WWW.PORTALJOVENCLM.COM)
  
- **RED DE CENTROS Y PUNTOS DE INFORMACIÓN JUVENIL DE CASTILLA LA MANCHA**, donde podrás encontrar todos los centros que hay en la comunidad

<http://juventud.iccm.es/infiuv/publicoreglist.aspx>

- **RED DE INFORMACIÓN JUVENIL GOBIERNO DE CASTILLA LA MANCHA**  
<http://www.castillalamancha.es/gobierno/empleoeconomia/estructura/deeej/actuaciones/red-de-informaci%C3%B3n-juvenil>

Centro Coordinador Regional de Información Juvenil. Dirección General de Juventud. Junta de Comunidades Castilla-La Mancha:

Ronda de Buenavista, 47, bajo

45005- TOLEDO

ESPAÑA

Teléfono: 925 288 969