

Programación Primavera 2018



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Delegación de Salud
Delegación de Servicios Sociales
Promoción de la Igualdad
Delegación de Educación e Infancia

 **IMDECO**
Instituto Municipal de Deportes Córdoba

COLABORADORES:

CEPER Fuensanta | CEPER Manuela Diez Cabezas
SEPER Alcolea | Universidad de Córdoba | Almocafre
Justicia Alimentaria VSF



PROYECTO MUNICIPAL ESTACIONES SALUDABLES

Programación Primavera 2018



D.L.: CO - 804 - 2018




AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Delegación de Salud
Comisión Técnica Municipal Estilos de Vida Saludables

Decalogo de la alimentación

ALIMENTACIÓN SANA | Y | EJERCICIO FÍSICO

Necesidades de actividad física por grupo de edad

- Vigile su peso con frecuencia y procure mantenerse en niveles saludables.
- Las frutas y las verduras deben estar presentes en su mesa todos los días y las legumbres al menos dos o tres veces por semana.
- Es saludable consumir frutos secos en dos o más ocasiones por semana (3-4 nueces u 8-10 almendras cada vez)
- Cocine y aliñe alimentos con aceite de oliva virgen.
- Es conveniente consumir leche y yogur desnatados y quesos no grasos, pero nunca en sustitución de la fruta.
- Es más saludable el pescado que la carne y mejor el pollo que las carnes rojas.
- La bollería industrial, las patatas fritas y otros fritos de bolsa que estén preparados con grasas o aceites no conocidos, deben ser excepcionales en nuestra dieta.
- La mantequilla, embutidos y otros alimentos ricos en grasa animal deben consumirse de modo muy ocasional.
- Guise y sazone con poca sal.
- Camine un mínimo de 30 minutos diarios, sea moderado con el alcohol, no fume y evite que nadie lo haga a su lado.

DE 6 - 17 AÑOS

- Limitar el tiempo frente a la televisión u otras pantallas (móviles, videojuegos, ordenadores, etc.) con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.
- Minimizar el tiempo de transporte motorizado (en coche, en autobús,...) y fomentar el transporte activo, recorriendo a pie o en bici, al menos una parte del camino.
- Fomentar las actividades al aire libre.

MÍNIMO DE
60 MINUTOS
DIARIOS

DE 18 - 64 AÑOS

- Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada una o dos horas con sesiones cortas de estiramientos o dando un breve paseo.
- Fomentar el transporte activo (andar, bicicleta,...)
- Limitar el tiempo de pantalla (televisión, tablets, consolas, teléfonos u ordenadores).

MÍNIMO DE
30 MINUTOS
DIARIOS

MÁS DE 65 AÑOS

- Las personas mayores de 65 años, especialmente aquellas con dificultades de movilidad, se recomienda que realicen actividades para mejorar el equilibrio, realizándolas poco a poco y que tengan una dificultad progresiva.
- Practicar actividades de fortalecimiento muscular progresivas y adaptadas a la condición de la persona.
- En aquellas personas que por su capacidad física o mental no puedan alcanzar los mínimos recomendados, cualquier aumento de actividad física, aunque sea leve, producirá beneficios para su salud.

MÍNIMO DE
30 MINUTOS DIARIOS

ACTIVIDAD	LUGAR/HORARIO	SECTOR POBLACIÓN	INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN
20 ABRIL – VIERNES			
TALLER DE REEDUCACIÓN POSTURAL GLOBAL	CMM OSARIO ROMANO DISTR. SUR de 10:00 a 12:00 h	PERSONAS MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
21 ABRIL – SÁBADO			
1ª SALIDA SENDERISMO ARROYO SANTO DOMINGO	ARROYO SANTO DOMINGO MAÑANA	PERSONAS MAYORES	GRUPO CONCERTADO
22 ABRIL – DOMINGO			
2ª SALIDA SENDERISMO ARROYO SANTO DOMINGO	ARROYO SANTO DOMINGO MAÑANA	PERSONAS MAYORES	GRUPO CONCERTADO
23 ABRIL – LUNES			
CONFERENCIA: “Más años a la vida y más vida a los años con una dieta saludable” Fco Perez Jiménez Universidad de Córdoba	CENTRO CIVICO ALCOLEA a las 18:00 h	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO
EDUCACIÓN VIAL	EI NTRA SRA DE LA SOLEDAD de 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN INFANTIL	GRUPO CONCERTADO
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE	CMM FOGGARA DISTR. PONIENTE SUR de 10:00 a 12:00 h	PERSONAS MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
24 ABRIL – MARTES			
TALLER SOMOS LO QUE COMEMOS	CDP SAGRADA FAMILIA de 9:00 a 12:00 h	EDUCACIÓN PRIMARIA	GRUPO CONCERTADO
EDUCACIÓN VIAL	CENTRO EDUCACIÓN VIAL de 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN PRIMARIA	GRUPO CONCERTADO
TALLER EMOCIONES POSITIVAS, MAYORES FELICES	CMM HUERTA DE LA REINA de 17:00 a 19:00 h	PERSONAS MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
CONFERENCIA: “Dieta mediterránea”. Rafael Moreno Rojas. Universidad de Córdoba	CENTRO CÍVICO LEPANTO a las 16:30 h	PERSONAS ADULTAS Y MAYORES	ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO
25 ABRIL – MIÉRCOLES			
RUTA URBANA PABLO GARCIA BAENA	CASCO HISTÓRICO de 10:00 a 12:00 h	PERSONAS ADULTAS	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
VISITA ALMAZARA CASTRO DEL RÍO ALMOCAFRE	SALIDA DE CÓRDOBA a las 10:00 h	PERSONAS ADULTAS	casadelaigualdad@ayuncordoba.es Tlfn 957499931
TALLER DESAYUNO SALUDABLE	CEIP MIRALBAIDA de 9:00 a 12:00 h	EDUCACIÓN PRIMARIA	GRUPO CONCERTADO
ITINERARIOS VERDES	PARQUE CRUZ CONDE Y CIUDAD DE LOS NIÑOS de 10:00 a 13:30 h	EDUCACIÓN PRIMARIA	GRUPO CONCERTADO
EDUCACIÓN VIAL	CENTRO EDUCACIÓN VIAL de 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN INFANTIL	GRUPO CONCERTADO
26 ABRIL – JUEVES			
CHARLA TALLER: “Cuidar nuestras emociones es cuidar nuestra salud” Leonor García de Vinuesa Médica de Familia Psicoterapeuta	CASA DE LA IGUALDAD CENTRO de 18:00 a 20:00 h	PERSONAS ADULTAS	casadelaigualdad@ayuncordoba.es Tlfn 957499931
EDUCACIÓN VIAL	CENTRO EDUCACIÓN VIAL de 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN INFANTIL	GRUPO CONCERTADO
TALLER SOMOS LO QUE COMEMOS	CDP SAGRADA FAMILIA de 9:00 a 12:00 h	PRIMARIA	GRUPO CONCERTADO
TALLER “EMOCIONES POSITIVAS, MAYORES FELICES”	CEPER M Díaz Cabezas LEVANTE a las 16:30 h	PERSONAS ADULTAS	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
27 ABRIL – VIERNES			
TALLER EDUCACIÓN POSTURAL	C.M.M. OSARIO ROMANO de 10:00 a 12:00 h	PERSONAS MAYORES	promocion.salud@ayuncordoba.es Tlfn 957769770
TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE	C.M.S.S. MOTRIL de 10.30 a 12.30 h	PERSONAS ADULTAS	casadelaigualdad@ayuncordoba.es Tlfn 957499931
EDUCACIÓN VIAL	CENTRO EDUCACIÓN VIAL de 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN ESPECIAL	GRUPO CONCERTADO
TALLER SOMOS LO QUE COMEMOS	IES FIDIANA de 8:30 a 10:30 h	EDUCACIÓN SECUNDARIA	GRUPO CONCERTADO
28 ABRIL – SÁBADO			
3ª SALIDA SENDERISMO ARROYO SANTO DOMINGO	ARROYO SANTO DOMINGO MAÑANA	MAYORES	GRUPO CONCERTADO
29 ABRIL – DOMINGO			
4ª SALIDA SENDERISMO ARROYO SANTO DOMINGO	ARROYO SANTO DOMINGO MAÑANA	MAYORES	GRUPO CONCERTADO