

CEPER Fuensanta | CEPER Manuela Díez Cabezas | SEPER Alcolea | Universidad de Córdoba |  
Asociación Andaluza de Alergias a Alimentos (AVANZAC) | Asociación VERDES del SUR (Asociación de  
Agricultura Ecológica Social y Comunitaria del Polígono Sur de Sevilla)

**COLABORADORES:**

Instituto Municipal de Deportes Córdoba  
**IMDECO**

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



# POR UNA PRIMAVERA SALUDABLE

## ALIMENTACIÓN SANA Y ACTIVIDAD FÍSICA

**POR UNA VIDA SANA...**

...consume frutas y verduras,  
mejor de temporada

...haz ejercicio físico  
al menos 30 minutos diarios

**CÓRDOBA 2016. 4-10 DE ABRIL**



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Delegación de Salud

Comisión Técnica Municipal Estilos de Vida Saludables



	LUGAR/HORARIO	SECTOR	INSCRIPCIÓN	
<b>4 ABRIL - LUNES</b>				
PARQUES BIOSALUDABLES	Fátima: de 8:15 a 9:15 h. y de 9:15 a 10:15 h. Orive: de 9 a 10 h. Fuensanta (Avda. Virgen del Mar, frente pasaje Santa Rosalía): de 11 a 12 h.	Población general	Sin inscripción previa	IMDECO
Alimentación Saludable: ENSALADÍZATE	Casa de la Igualdad: 11 h.	Población adulta	Inscripción previa: casadelaigualdad@ayuncordoba.es Tel: 957499931	SALUD/IGUALDAD
<b>5 ABRIL - MARTES   SEMANA MUNDIAL DE LA ALERGIA</b>				
PARQUES BIOSALUDABLES	Vallellano: de 9:15 a 10:15 h. Parque Cruz Conde: de 9:15 a 10:15 h. y de 10:15 a 11:15 h.	Población general	Sin inscripción previa	IMDECO
INICIACIÓN MARCHA NÓRDICA	Centro Cívico Sebastián Cuevas: 11 h.	Población adulta	Inscripción previa: promocion.salud@ayuncordoba.es Tel: 957499900 - Ext. 17034	SALUD
DISEÑA TU DIETA PARA UN DÍA SALUDABLE	Centro de Mayores Antonio Pareja: 11 h.	-	Sin inscripción previa, hasta completar aforo	SALUD/MAYORES
Alergia a alimentos y escuela: TODOS CUENTAN TODOS CONTAMOS AVANZAC	Centro de Educación Vial: 18 h.	Familiares de personas con alergias a los alimentos	Sin inscripción previa, hasta completar aforo	EDUCACIÓN/SALUD
<b>6 ABRIL - MIÉRCOLES</b>				
PARQUES BIOSALUDABLES	Fátima: de 8:15 a 9:15 h. y de 9:15 a 10:15 h. Bda. La Paz Margaritas-Vial: de 9:30 a 10:30 h. Fuensanta (Avda. Virgen del Mar, frente pasaje Santa Rosalía): de 11 a 12 h.	Población general	Sin inscripción previa	IMDECO
INICIACIÓN AL FIT-FLAMC	Centro de Mayores Osario Romano: 11 h.	Población mayores	Sin inscripción previa	SALUD/MAYORES
<b>DÍA MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)   7 ABRIL - JUEVES   LUCHA CONTRA EL AUMENTO DE LA DIABETES</b>				
PARQUES BIOSALUDABLES	Parque Cruz Conde: de 9:15 a 10:15 h. y de 10:15 a 11:15 h.	Población general	Sin inscripción previa	IMDECO
MARCHA NÓRDICA	Fátima (junto al aparcamiento de VIMCORSA): 11 h.	Población general	Inscripción previa: promocion.salud@ayuncordoba.es Tel: 957499900 - Ext. 17034	SALUD
DISEÑA TU DIETA PARA UN DÍA SALUDABLE	Centro Mayores Osario Romano: 11 h.	Población mayores	Sin inscripción previa	SALUD/MAYORES
LAS LEGUMBRES EN LA DIETA MEDITERRÁNEA	Centro Cívico Municipal Lepanto: 17 h.	Población adulta	Sin inscripción previa, hasta completar aforo	SALUD/MAYORES
Acuaponía: UNA FORMA SOSTENIBLE DE PRODUCIR PECES Y PLANTAS PARA CONSUMO HUMANO EN TU PROPIA CASA	Centro Educación Vial: 18 h.	Población adulta	Sin inscripción previa, hasta completar aforo	IMDECO/SALUD
<b>8 ABRIL - VIERNES</b>				
Dieta mediterránea: MÁSTER DE NUTRICIÓN	Centro Mayores Levante: 11 h.	Población mayores	Sin inscripción previa, hasta completar aforo	SALUD/MAYORES/UNIVERSIDAD
RUTA POR EL RÍO	Molino de Martos: 11:45 a 13:45 h.	Población general	Inscripción previa: promocion.salud@ayuncordoba.es Tel: 957499900 - Ext. 17034	SALUD/IGUALDAD/MAYORES
<b>9 ABRIL - SÁBADO</b>				
HUERTOS URBANOS	Huerta Alfonso Molina (Parada final bus nº 5, Hospital U. Reina sofía): 11:30 h.	-	Inscripción previa: promocion.salud@ayuncordoba.es Tel: 957499900 - Ext. 17034	SALUD
PUNTO VALORACIÓN NUTRICIONAL	Centro de Educación Vial: 11h.	-	Inscripción previa: promocion.salud@ayuncordoba.es Tel: 957499900 - Ext. 17034	SALUD/EDUCACIÓN
<b>10 ABRIL - DOMINGO</b>				
MARCHA NÓRDICA	Plaza Tendillas: 10 h.	-	Sin inscripción previa	SALUD
TAICHI	Plaza Tendillas: de 11 a 12 h.	Población mayores	Sin inscripción previa	IMDECO
INICIACIÓN AL FIT-FLAMC	Plaza Tendillas: 12 h.	Población general	Sin inscripción previa	SALUD
<b>PROGRAMAS EDUCATIVOS</b>				
Taller de Alimentación: "COME VARIADO PARA CRECER FUERTE Y SANO"	C. Jesús Nazareno	Alumnos/as de primaria		EDUCACIÓN E INFANCIA
Un huerto en mi ciudad: "HUERTO DE PRIMAVERA"	C. Séneca, C. Córdoba, C.P Andalucía	3º y 4º primaria		EDUCACIÓN E INFANCIA
EDUCACIÓN VIAL	E.I. Ntra Sra. de la Soledad, C.P La Aduana, C. Virgen del Carmen, C. Alauda	1º, 2º, 3º y 5º de primaria		EDUCACIÓN E INFANCIA
Itinerarios Verdes: "PARQUE CRUZ CONDE"	C. Espinar	5º y 6º primaria		EDUCACIÓN E INFANCIA
Itinerarios verdes: "INVESTIGANDO EN EL RÍO"	C.Stma. Trinidad- Trinitarios	6º primaria		EDUCACIÓN E INFANCIA