

CEPER FUENSANTA | CEPER MANUELA DÍAZ CABEZAS | SEPER ALCOLEA
 JARDÍN BOTÁNICO | CLUB PETANCA LOS CALIFAS
COLABORADORES:



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
 Delegación de Participación Ciudadana, Salud y Consumo
 Delegación de Servicios Sociales
 Promoción de la Igualdad
 Delegación de Educación e Infancia

POR UN OTOÑO 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 2015. 26-31 DE OCTUBRE



LUGAR / A CARGO DE / HORA		SECTOR	
26 OCTUBRE - LUNES			
TALLER INICIACIÓN A LA PETANCA	PISTAS PETANCA OCCIDENTE (CIUDAD JARDÍN). CLUB PETANCA LOS CALIFAS. De 17a 18 h.	Población Infantil	IMDECO/ PARTICIPACIÓN
TALLER INICIACIÓN A LA MARCHA NORDICA	CENTRO CÍVICO MUNICIPAL SEBASTIAN CUEVAS. MONITORES ASOCIACIÓN NORDIC WALKING De 17 a 19 h. Inscripción previa.	Población General	SALUD/ PARTICIPACIÓN
PARQUES BIOSALUDABLES	FÁTIMA: De 8:15-9:15 h. y de 9:15-10:15 h. ORIVE: De 9-10 h. FUENSANTA (Avda. Virgen del Mar, frente pasaje Santa Rosalía): De 11- 12 h.	Población General	IMDECO
27 OCTUBRE - MARTES			
UN HUERTO EN MI CIUDAD	REAL JARDÍN BOTÁNICO. PROGRAMAS EDUCATIVOS MUNICIPALES. Días 27, 28, 29 y 30	Población Escolar	EDUCACIÓN
LA DIETA MEDITERRANEA EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO	CENTRO CÍVICO MUNICIPAL PONIENTE SUR. Camino de Almodovar s/n. PABLO PEREZ MARTINEZ. <i>Médico Especialista Medicina Interna. Hospital Reina Sofía.</i> 17 h. Entrada libre hasta completar aforo.	Población Adulta	SALUD/ MAYORES/ IGUALDAD.
TALLER INICIACIÓN A LA MARCHA NORDICA	CENTRO CÍVICO MUNICIPAL NORTE. MONITORES ASOCIACIÓN NORDIC WALKING De 17 a 19 h. Inscripción previa.	Población General	SALUD/ PARTICIPACIÓN
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA	CENTRO EDUCACIÓN VIAL. EL TALLER DE TU COCINA. De 17 a 19 h.	SEPER Alcolea	SALUD
PARQUES BIOSALUDABLES	VALLELLANO: 9:15-10:15 h. PARQUE CRUZ CONDE: 9:15-10:15 h. y de 10:15-11:15 h.	Población General	IMDECO
28 OCTUBRE - MIÉRCOLES			
PARQUES BIOSALUDABLES	FÁTIMA: 8:15-9:15 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): 11- 12 h.	Población General	IMDECO
ELEMENTOS EN LA DIETA MEDITERRANEA: ACEITE Y PAN.	JARDÍN BOTÁNICO. EDUCADORES JARDÍN BOTÁNICO 10.30 h.	Espacios Positivos de Igualdad	JARDÍN BOTÁNICO/ SALUD/ IGUALDAD
PRESENTACIÓN RECETARIO FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA. ¿SE PUEDE VIVIR SIN HORTALIZAS Y FRUTAS, O CON MUY POCAS?	AYUNTAMIENTO. Salon de Plenos. C/ Capitulares s/n. CRISTINA GALIANO. <i>Licenciada en Farmacia, experta en nutrición y técnicas culinarias modernas.</i> 17 h. Entrada libre hasta completar aforo	Población Adulta	SALUD/ EDUCACIÓN ADULTOS/ IGUALDAD/ MAYORES
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA	ESCUELA DE HOSTELERÍA. Profesores de cocina De 17 a 19 h. Inscripción previa. Max 20.	Población Adulta	SALUD
29 OCTUBRE - JUEVES			
PARQUES BIOSALUDABLES	PARQUE CRUZ CONDE: 9:15 -10:15 h. y de 10:15- 11:15 h.	Población General	IMDECO
RETOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL EN EL SIGLO XXI.	CENTRO EDUCACIÓN VIAL. Paseo de la Victoria s/n. RAFAEL MORENO ROJAS. <i>Catedrático Universidad de Córdoba. Dpto Bromatología y Análisis de los Alimentos</i> 17.30 h. Entrada libre hasta completar aforo. Servicio ludoteca.	Padres/ Madres	SALUD/ EDUCACIÓN
EJERCICIO FÍSICO Y SALUD	CENTRO DE MAYORES ANTONIO PAREJA. Avda Cruz de Juarez nº 3. BERNARDO HERNAN VIANA. <i>Médico Especialista en Medicina del deporte. Junta de Andalucía.</i> 17.30 h. Entrada libre hasta completar aforo.	Personas Mayores	SALUD/ MAYORES
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA	ESCUELA DE HOSTELERÍA. PROFESORES DE COCINA. De 17 a 19 h. Inscripción previa. Max 20.	Población Adulta	SALUD
30 OCTUBRE - VIERNES			
PARQUES BIOSALUDABLES	FÁTIMA: 8:15-9:15 y de 9:15 a 10:15 h.	Población General	IMDECO
31 OCTUBRE - SÁBADO			
CIRCUITO DE EDUCACIÓN VIAL	CENTRO EDUCACIÓN VIAL. PROGRAMAS EDUCATIVOS MUNICIPALES 11 h. Max 30. Inscripción previa.	Infancia. De 5 a 12 años	EDUCACIÓN
TALLER DE ALIMENTACIÓN SANA: ENSALADÍZATE	CENTRO EDUCACIÓN VIAL. NUTRIMENTA De 11-13 h. Max 30 personas. Inscripción previa.	Infancia. De 6 a 12 años	SALUD/ EDUCACIÓN
EL RIO ENTORNO NATURAL Y CULTURAL	RIO GUALDALQUIVIR. SALIDA MOLINO DE MARTOS. PROFESORA ESPECIALISTA MEDIOAMBIENTE De 11-13 h. Max 30. Inscripción previa.	Educación De Adultos	SALUD/ IGUALDAD