

**MEMORIA TÉCNICA: III SEMANA DE VIDA SANA.
Octubre 19 al 25 de 2009.**

**Delegación Provincial de Salud y Consumo, Ayuntamiento, Universidad y
Diputación.**

La **III Semana Vida Sana**, como las anteriores, las hemos basado en el **Plan Andaluz de Salud** y en el proyecto municipal **“Córdoba por la Salud”**. Los trabajos de organización se iniciaron a principios de 2009, se mantuvieron varias reuniones entre el Ayuntamiento y la Delegación Provincial de Salud. La primera propuesta de calendarización fue para final de marzo, en la siguiente reunión de 19 de febrero, se decidió posponer las fechas para otoño con el inicio del curso, esta ha sido la definitiva. Intentábamos dar a conocer con antelación a los medios de comunicación antes del verano y posteriormente en octubre que se hiciera el desarrollo.

Se estuvo valorando el desarrollo de la II Semana Vida Sana viendo en que aspectos podíamos mejorar. Se analizaron las actividades en función del desarrollo que tuvieron, las posibilidades que abría a otros colectivos y distritos municipales, y de permitir la implicación en las mismas de otros colectivos. En esta primera etapa se señalaron las actividades que proponíamos para continuar y las de nueva incorporación (anexo 1).

Se constituyó la **Comisión Interinstitucional**, la política y la técnica, compuesta por representantes de cada una de las Administraciones/Entidades organizadoras.

En la descripción del **proceso** de organización y desarrollo de las **actividades**, haremos más hincapié en las que ha habido mayor presencia municipal. Por días se han desarrollado las siguientes:

Lunes 19 de Octubre.

1. Las **mesa redonda** temática, organizadas por la Universidad sobre alimentación, en concreto **“comedores escolares”**. Este año se cambió la ubicación y se desarrollaron en el Rectorado de la Universidad.
2. Se incluyó por primera vez, cargo del Especialista de Rehabilitación Manuel Arias del Hospital Universitario Reina Sofía, una **Escuela de Espalda** dirigida a



a

cuidadores/as. El lugar fue en instalaciones del Ayuntamiento de Peñarroya–Pueblonuevo. La propuesta de abordar este campo venía de la II Semana Vida Sana, los profesores habían detectado interés en los alumnos de Educación de Adultos, se puede retomar este ámbito de actuación en próximos años.

Martes 20 de octubre



3. **Desayuno saludable** con colaboradores y medios de comunicación. Esta vez se hizo coincidir esta actividad con la **rueda de prensa**. Se consiguió que asistieran las primeras autoridades de la ciudad y la mayoría de los medios de comunicación, tanto de prensa como de canales de televisión con la consiguiente difusión del evento que se iba a celebrar. Participaron la mayoría de empresas y entidades **colaboradoras (anexo 2)** que se

mantienen estables en su participación y personas del deporte local con premios europeos o mundiales en su especialidad como Dolores Guardeso.

4. El **IMD** se encargó de la organización este año, en colaboración con el **Club de Petanca Cañero** y el **Club Deportivo los Califas**, de cuatro **Talleres de petanca**. Dos de ellos dirigidos a escolares, se realizaron en las pistas de **Cañero** participaron alumnos del **C. San Rafael** y en **Poniente del CEIP Eduardo Lucena** con un total de 200 alumnos. Estaban previstos dos más para el público general, no se pudieron realizar por la abundante lluvia que cayó por la tarde. Esta actividad nos amplió a dos nuevos barrios - Cañero y Ciudad Jardín- las actividades desarrolladas en las semanas.

5. Se incorporó una actividad nueva que es una **Conferencia** a nivel de ciudad, este año celebrada en el Salón de Plenos Municipal, a cargo de **Cristina Galeano** sobre: **“Técnicas modernas de cocinado para mantener el valor nutricional de los alimentos”**. Participaron personas del Centro Municipal de Mayores del Distrito Centro, del Colegio Oficial de Farmacéuticos y otros. Esta actividad estaba organizada por el Ayuntamiento. Tubo



repercusión en la prensa, casi todos los medios sacaron o entrevistas o notas, así como en la radio y la televisión municipal.

Miércoles 21 de octubre.

6. La Universidad, a través de los profesores Manuel Angel Amaro y Rafael Moreno del Dpto de Bromatología y Tecnología de los Alimentos, organizó los Puntos de **Información Nutricional**. Como todos los años se situaron en **mercados municipales** de abastos de **Ciudad Jardín, Corredera y Marrubial**, en este último además se acompañó de una **representación teatral** con montajes sobre estilos de vida saludables. Otro punto informativo fue en el Bulevar Gran Capitán.

En el **Hospital Universitario Reina Sofía**, a través del Servicio de **Medicina Interna** dirigido por Francisco Pérez Jiménez, se instaló otro punto de **información nutricional e información sanitaria**. En todos se repartieron folletos sobre alimentación y nutrición, el tríptico de la semana, material elaborado para la promoción del ejercicio físico y realizaron encuestas sobre hábitos alimentarios.

7. **Stand informativo** sobre comercio vecinal de **MERCACORDOBA** centrándose en los productos de temporada. Hicieron una degustación de fruta fresca, repartieron más de 100 kilos y participaron alrededor de 600 personas. Se entregaron además juegos infantiles y folletos informativos.



8. Con la **Asociación de Mujeres Al alba**, que el año anterior se organizó en el Centro Cívico Fuensanta una conferencia sobre alimentación saludable, al coincidir el día con la conferencia central se plantearon su asistencia a la misma y participar en otras actividades como fue la **Visita a las instalaciones de aceite de Baena** que por primera vez se organizaba desde Córdoba. Se proyectó un audiovisual sobre la actividad oleícola de la población y posteriormente pasaron las 21 participantes a visitar las instalaciones de la almazara ecológica.

Posteriormente fueron al **Museo del Aceite** que tienen en el pueblo, instalado en un antiguo molino. Se expuso de forma didáctica los distintos modos de producción de aceite de oliva a si como sus usos culinarios, terapéuticos o cosméticos.



Jueves 22 de octubre.

9. Se desarrolló la **mesa redonda** organizadas por la Universidad sobre **“ejercicio físico y salud”**. Este año se cambió la ubicación y se desarrollaron en el Rectorado.
10. En la **Diputación Provincial** se desarrolló la **mesa redonda** sobre **experiencias innovadoras**. Se presentó una **“Guía de Vejez Saludable”** por técnicos de la Diputación, una comunicación de **“Salud en todas las políticas”** del Ayuntamiento de San Fernando de Henares miembro de la Red Europea de Ciudades Saludables. Otra comunicación del proyecto **“Consumo Vecinal”** de **MERCACORDOBA** y una experiencia de **“Caminos escolares en bici”** de un colegio de Málaga. Se complementaron las temáticas en cuanto a experiencias en pueblos o ciudad, de alimentación y de ejercicio físico, de administración pública o empresas, de sectores de edad infancia y mayores, de salud y consumo, otros.
11. Estaba previsto realizar en el Parque Cruz Conde **Actividades de Orientación** para escolares, era la primera vez que se incluía pero se tuvo que suspender por la lluvia. Se pospuso por el mismo motivo la ruta de senderismo.
12. Las **charlas informativas** que se desarrollaron (I y II SVS) en el Programa de Educación Adultos de Levante y Alcolea, tuvieron con muy buena valoración por parte de los profesores y alumnado. Para este año se planteó que se realizaran en dos nuevos distritos, se implicó a técnicos del Programa de Mayores del Ayuntamiento de Córdoba.

Se realizaron dos charlas coloquio en el **Centro de Mayores de Osario Romano y de la Foggara**. Fueron impartidas por Médicos del Servicio de **Medicina Interna**, Antonio García Ríos y Juan Criado García del **Hospital Universitario Reina Sofía** de Córdoba, motivaron mucho a la participación y fueron muy satisfactorias para los participantes.

23 de octubre de 2009

13. Se hicieron dos rutas de **senderismo** en la **sierra de Córdoba**: la **“Vereda de Trasierra”** con el Programa de Educación de Adultos de Levante y la **A. M. Al Alba** con 25 participantes y la **“Vereda de la Canchuela”** con el **C.E.I.P Andalucía (Educación Primaria)** con una participación de 50 alumnos. La actividad pertenece al programa del IMD sobre rutas cercanas a la ciudad, que se pueden realizar sin el uso del coche.



14. Como en años anteriores se hizo una **actividad de deporte adaptado** en la plaza de las **Tendillas** del IMD con la colaboración de la Federación de Discapacitados físicos con 180 alumnos del **I.E.S Luis de Góngora** que participan por primera vez en las semanas de vida sana. Se realizó baloncesto en silla de ruedas, slalom para ciegos, otras.



15. En los **parques y jardines con instalaciones** para la promoción de la actividad física se realizaron actividades de información y asesoramiento sobre cada uno de los aparatos instalados. En Córdoba capital se hicieron en los Jardines de Conde de **Vallellano**, participaron 32 mayores de los centros de San Basilio, Ciudad Jardín y Levante. En el Parque de la Asomadilla también se realizaron estas actividades.



16. **Taller de cocina** “Aplicación de nuevas tecnologías en alimentación saludable” desarrollado en la Escuela de Hostelería. Participaron 7 personas y fue muy bien valorado por las/os asistentes.



Domingo 25 de octubre.

Rutas de senderismo dirigidas a población general:

17.- Ruta Cerro de Pedro López. Organiza el club “**Llega como puedas**” participaron 70 personas.

18.- Ruta Sierra de Espiel. Actividad de la Asociación Cultural Deportiva **Ntra. Sra. de Luna** de Pozoblanco.

19.- Ruta Puerto del Calatraveño-Alcaracejos. Organizada por el **Colegio Oficial de Médicos**, participaron 75 personas. **Paseos culturales** este año se ha realizado una ruta desde el Templo Romano de Claudio Marcelo hasta el Mausoleo Romano de la Avda de la Victoria. Participaron 22 personas y dos monitores.



20.- Exhibición de Tai-chi se realizó también la II Semana Vida Sana, participaron la mayoría de los grupos que realizan esta actividad en Córdoba capital. Hubo menor participación que el año anterior, quizás porque se centró más en los grupos de mayores del Programa Municipal de Mayores. Posteriormente y en la misma plaza se realizó una animación teatral, en los primeros montajes para el mismo público y en una segunda parte para personas que estaban o pasaban por las Tendillas.



21.- Es la segunda vez que incorporamos una **Visita al huerto ecológico** pero la primera que se hace al público general en colaboración con la Cooperativa Almocafre. Se realizó en la huerta de Alfonso Molina, que junto con Carmen Casas explicaron las bases de la producción y del consumo ecológico. Participaron 17 personas y consistió en visitar las distintas dependencias de la huerta, observación de cultivos, recogida de hortalizas, preparado de la tierra con el arado y reparto de frutas de temporada.



**VISITA HUERTA ECOLÓGICA “ALFONSO MOLINA”
COOPERATIVA ALMOCAFRE**

La Comisión Interinstitucional ha estado formada por:

- Alcalde de Córdoba.
- Delegada Provincial de la Consejería de Salud y Consumo.
- Rector de la Universidad.
- Delegada de Bienestar Social de la Diputación de Córdoba.

En la **Comisión Organizadora Interinstitucional Técnica** se han producido cambios respecto a años anteriores, queda como sigue:

Ayuntamiento de Córdoba

- Mohamed Dahiri. Coordinador del Área de Bienestar Social.
- Higinia Romero Crespo. Jefa de Unidad Promoción Salud.

Delegación Provincial de Salud

- Francisco Antón Jefe de Servicio de Salud Pública.
- Luis Santiago. Jefe Unidad Alimentaría.
- Pilar López Pérez. Jefa de Programas
- Ignacio García. Asesor

Universidad de Córdoba

- Manuel Angel Amaro. Dpto Bromatología y análisis de los alimentos.

Diputación Provincial

- Pilar Jiménez. Coordinadora Servicios Sociales Zona Norte.

En el **Ayuntamiento**, coordinados por la Unidad de Salud, han participado:

- Unidad de Mayores: Concepción Polo y Ana del Moral
- Dpto Educación: Josefa Jurado y Francisco Román.
- En tareas administrativas Ana Torrero de la Unidad de Salud.

De los integrantes de **Córdoba por la Salud** han participado:

- Universidad: Rafael Moreno
- Educación de Adultos: Dolores Estepa y José Antonio Bujalance.
- Asociación de Mujeres Al Alba.
- Plataforma Carril bici: Gerardo Pedrós.
- Almocafre: Carmen Casas y Alfonso Molina.
- Mercacórdoba: Francisca Lebrón
- Instituto Municipal de Deportes: Margarita Villena y Antonio Muñoz Murillo.
- Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba. Ana Sierra y Josefina Redondo.

Anexo 1 ACTIVIDADES POR SEMANAS VIDA SANA

ACTIVIDADES	I SVS	II SVS	III SVS
Mesas redondas temáticas	x	x	x
Desayuno Saludable	x	x	x
Actividad Deportiva discapacitados	x	x	x
Paseos Culturales	x	x	x
Exhibición de Tai-chi	x	x	x
Ruta urbana en bici	x	x	x
Puntos de información nutricional	x	x	x
Stand informativos colaboradores	x	x	
Conferencias Centros Educación Adultos y Asociaciones	x	x	
Animación teatral		x	x
Stand comercio vecinal		x	x
Visita instalación producción aceite		x	x
Catas de aceite	x	x	
Experiencias innovadoras		x	x
Rutas senderismo proyecto I.M.D.			x
Rutas de senderismo entidades		x	x
Visitas Huerto ecológico (2)		x	x
Taller alimentación infantil a AMPAS (1)		x	
Talleres Educación Escuelas Educación Primaria (2)		x	
Ruta recogida de setas		x	
Talleres queso artesanal (2)		x	
Taller exposición NAOS de 6-9 años (37)		x	
Animación en parques con instalaciones ejercicio físico			x
Taller cocina con microondas			x
Escuela de espalda			x
Talleres de petanca			x
Conferencias Centros de Mayores Municipales			x
Conferencia ciudad			x
Visita a productores de alimentos ecológicos			x

Anexo 2. Relación de colaboradores

CONTACTO / DIRECCIÓN		COLABORACIÓN
D. Antonio Rísquez Asociación Cultural Deportiva Ntra. Sra. de LunaC/ Santa Eufemia nº 2. 14400 - Pozoblanco (Córdoba)		Organización de una ruta de senderismo en la zona norte de Córdoba el domingo (día 25)
Asociación de Mujeres Al Alba Centro Cívico Fuensanta.C/ Arquitecto Sáez de Santamaría s/n. 14071 - Córdoba		Participación en charlas informativas, rutas de senderismo, taichi y paseos culturales
D. Javier Campos. Bodegas Campos C/ Los Lineros, 32. 14002 - Córdoba		Colaboración para la presentación en Bodegas Campos (día 16)
Sr. Presidente Club de Senderismo "Llega Como Puedas". Casa Ciudadana. Ronda del Marrubial s/n (Apartado de correos 36) 14007 - Córdoba		Ruta de senderismo el domingo (día 25)
Sr. Fernando Grande González de Canales. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba Avda. del Brillante nº 31 14012 - Córdoba		Conferencia sobre técnicas culinarias (día 20)
Colegio Oficial de Médicos de Córdoba Avda. Ronda de los Tejares, 32 14001 - Córdoba		Organización de una ruta de senderismo el domingo (día 25)
Consejo Regulador Denominación de Origen Baena. Plaza de la Constitución, s/n Apdo. de Correos 92 14850 - Baena (Córdoba)		Para hacer una visita a productores (día 21)
Consejo Regulador de la Denominación de Origen Priego de Córdoba D. Francisco Serrano Osuna. Avda. Niceto Alcalá Zamora, s/n <i>Parque Urbano multiusos-Pabellón de las Artes Apartado de correos 118 14800 - Priego de Córdoba (Córdoba)</i>		
Soc. Coop. And. Ganadera Valle de los Pedroches (COVAP) Ctra. Canaleja, s/n 14400 - Pozoblanco (Córdoba)		Que ofrezcan productos para las actividades deportivas del domingo (día 25)
Cooperativa de productores y consumidores de alimentos ecológicos ALMOCAFRE Avda. de los Custodios nº 5 14004 - Córdoba		Visita al huerto ecológico
Dª Mónica Muñoz Escuela de Hostelería de Córdoba. Campo Madre de Dios s/n 14010 - Córdoba		Receta para el tríptico.
D. Alfonso Otero Ruiz Federación Andaluza de Deportes para Minusválidos Físicos. Delegado Provincial en Córdoba. C/ Acera del Arroyo nº 1. 14014 - Córdoba		Organización de la demostración deportiva (día 23)
Instituto Municipal de Deportes Avda. Rabanales s/n 14007 - Córdoba		Organizan actividades deportivas, petanca, orientación, tai-chi, rutas de senderismo, actividades en jardines
Mercacórdoba Avda. de las Lonjas s/n 14010 - Córdoba		Stand en puntos de información en

		Corredera
Plataforma Carril Bici Casa Ciudadana; Ronda del Marrubial s/n		Ruta en bici del domingo (día 25)
Club de Petanca Cañero <u>A/A Tomás Pedregal</u> <u>Avda. Cruz de Juárez, 4-12-2-3,</u> <u>14006 – CÓRDOBA</u>		Monitores para los talleres
Club Deportivo Los Califas <u>A/A Luis Jiménez</u> <u>Previsión, 20.</u> <u>14004 – CÓRDOBA</u>		Monitores para los talleres
Hostecor c/ Dr. Jiménez Díaz, s/n 14004 – Córdoba		Difusión
Colegio Oficial de Veterinarios de Córdoba		



AYUNTAMIENTO
DE CORDOBA

Dirección General de
Bienestar Social y
Defensa del Consumidor

Unidad de Salud