

PROGRAMA DE LA 4ª SEMANA DE VIDA SANA

LUNES 18 DE OCTUBRE:

- **Presentación de la IV Semana Sana.** Desayuno saludable. Entidades Colaboradoras.
 - **Horario:** 10:00 a 10:30 h.
 - **Lugar:** Bodegas Campos.
- **Programas Educativos Municipales.** Destinado a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
- **Gymkhana de la salud destinado a adolescentes.**
 - **Horario:** 9:00 a 14:00 h.
 - **Lugar:** IES de Villafranca.
- **Mesa Redonda sobre e: "Más salud a más edad mediante la alimentación y la actividad física".**
 - **Horario:** 17:00 a 20:30h.
 - **Lugar:** Salón Mudéjar del Rectorado de la Universidad de Córdoba.
 - 17:00 a 17:15 h. **Presentación de la Mesa Redonda.**
 - 17:15 a 18:00 h. **"Muévete para cumplir más años; actividad física"**. D. Diego Gómez Gutiérrez, Diputación Provincial de Córdoba.
 - 18:00 a 18:45 h. **"Alimentos sanos para cumplir más años; hábitos alimentarios y dieta mediterránea"**. D. Rafael Moreno Rojas, Universidad de Córdoba.
 - 19:00 a 19:45 h. **"Alimentos seguros para cumplir más años; seguridad alimentaria"**. D. Manuel Angel Amaro López, Universidad de Córdoba.
 - 19:45 a 20:15 h. **"Nuevos alimentos para cumplir más años; la transformación de alimentos"**. D. Rafael Gómez Díaz, Universidad de Córdoba.
 - 20:15 a 20:30 h. **Debate.**

MARTES 19 DE OCTUBRE:

- **Programas Educativos Municipales.** Destinado a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
- **Puntos de información nutricional.** Degustación de frutas.
 - **Horario:** 10:00 a 13:00 h.
 - **Lugares:** Diputación Provincial de Córdoba, Delegación Provincial de Salud, Ayuntamiento Gran Capitán, Hospital Universitario de Reina Sofía y Mercado Municipal Ciudad Jardín.
- **Stand informativo, "comercio vecinal y degustación de fruta".**
 - **Horario:** 10:00 a 13:00 h.
 - **Lugar:** Bulevar Gran Capitán, 6.
- **Stand informativo: Medición del Índice de Masa Corporal y Factores de Riesgo Cardiovasculares.**
 - **Horario:** 10:00 a 13:00 h.
 - **Lugar:** Bulevar Gran Capitán, 6.

- **Realización "Semana de la fruta",** stands informativos sobre dieta saludable y necesidad de la importancia de la actividad física y tentempié saludable a base de frutas.
 - **Horario:** 12:30 a 13:30 h.
 - **Lugar:** Centro de Salud de Pozoblanco.
- **Proyección audiovisual: "Programa de Envejecimiento Activo y Saludable del Instituto Provincial de Bienestar Social".**
 - **Horario:** 11:00 h.
 - **Lugar:** Salón de Actos de la Diputación Provincial de Córdoba.
- **Talleres de petanca.** Dirigido a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
 - **Lugar:** Pistas de petanca de Ciudad Jardín (Azahara) y Cañero.
- **Mesa Redonda: "Alimentarse a través de máquinas expendedoras".**
 - **Horario:** 17:00 a 20:30 h.
 - **Lugar:** Salón Mudéjar del Rectorado de la Universidad de Córdoba.
 - 17:00 a 17:15 h. **Presentación de la Mesa Redonda.**
 - 17h a 17:30 h. **"Criterios para la oferta alimentaria en máquinas expendedoras, cantinas y quioscos en los centros escolares por Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición"**. Ministerio de Sanidad y Política Social.
 - 17:30 a 18:00 h. **"Alimentación mediterránea y vending saludable por el Instituto Europeo de la Alimentación mediterránea"**. D. Manuel Martínez Peinado, Junta de Andalucía.
 - 18:00 a 18:30 h. **DEGUSTACIÓN DE PRODUCTOS DESTINADOS AL VENDING SALUDABLE.**
 - 18:30 a 19:00 h. **"Snacks saludables par a el vending alimentario"**. Empresa BioGolden Solution.
 - 19:00 a 19:30 h. **"Alimentación saludable en la Universidad de Córdoba"** por D. Rafael Moreno Rojas, Universidad de Córdoba.
 - 19:30 a 20:00 h. **Debate.**
- **Charlas informativas, "Hábitos saludables. Alimentación sana y ejercicio físico".**
 - **Horario:** 17:30 h.
 - **Lugares:** Centros Municipales de Mayores de "Ciudad Jardín. Pza. Vistalegre, 10 *" y de la "Barriada del Ángel. C/ Herrería, 1**".
*Dña. Anabel Pérez Caballero, Hospital Universitario Reina Sofía.
**Dña. María Gracia Quintana, Hospital Universitario Reina Sofía.
- **Talleres de petanca.** Participación libre.
 - **Horario:** 17:00 a 18:30 h.
 - **Lugar:** pistas de petanca de Ciudad Jardín (Azahara) y Cañero.
- **Ruta de senderismo "El Arenal".** Inscripción previa.
 - **Horario:** 17:00 h.
 - **Salida:** Centro Cívico de la Fuensanta.

MIÉRCOLES 20 DE OCTUBRE

- **Programas Educativos Municipales.** Destinado a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
- **Charla, "Alimentación equilibrada y actividad física".** Desayuno saludable. D. Miguel Angel Alcalde Torres, Area Sanitaria Norte de Córdoba.
 - **Horario:** 10:00 a 11:30 h.
 - **Lugar:** IES San Roque de Dos Torres.
- **Proyección audiovisual: "El Amor no tiene edad".**
 - **Horario:** 11:00 h.
 - **Lugar:** Salón de Actos de la Diputación Provincial de Córdoba.
- **Stand informativo con degustación de fruta.**
 - **Horario:** 10:00 a 13:00 h.
 - **Lugar:** Patio de la Diputación Provincial de Córdoba.
- **Curso: "Métodos de cocinado para mantener el valor nutricional de los alimentos."** Cristina Galeano, farmacéutica. Inscripción previa.
 - **Horario:** mañana de 12:00 a 14:00 h. y tarde de 17:00 a 19:00 h.
 - **Lugar:** Escuela de Hostelería de Córdoba C/ Campo Madre de Dios, s/n (Antiguas Lonjas Municipales).

JUEVES 21 DE OCTUBRE

- **Programas Educativos Municipales.** Destinado a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
- **Charla informativa, "Prevención de accidentes en el hogar".** Destinado a personas mayores.
 - **Horario:** 10:30 h.
 - **Lugar:** Centro de Mayores "Antonio Pareja" Avda. Cruz de Juez s/n.
- **Rutas de senderismo destinado a centros escolares.**
 - **Horario:** por la mañana.
- **Charlas informativas, "Hábitos saludables. Alimentación sana y ejercicio físico".**
 - **Horario:** 17:30 h.
 - **Lugares:** Centro de Educación de Adultos: "Sur"* y "Las Palmeras"**.

*Javier Delgado, Hospital Universitario Reina Sofía.
**Juan Marcelo, Hospital Universitario Reina Sofía.

VIERNES 22 DE OCTUBRE

- **Programas Educativos Municipales.** Destinado a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
- **Visita a la instalación de aceite D.O. Núñez de Prado.** Destinado a personas mayores, inscripción previa.
 - **Horario:** 9:00 h.
 - **Salida:** Glorieta de la Media Luna (final Avda. República Argentina).
- **Rutas de senderismo.** Destinadas a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
- **Gymkhana de la salud.** Destinado a alumnos.
 - **Horario:** 9:00 a 14:00 h.
 - **Lugar:** IES de Fuente Palmera.
- **Stand informativo, "Comercio vecinal y degustación de fruta".**
 - **Horario:** 10:00 a 13:00h.
 - **Lugar:** Avda. de Barcelona.

- **Actividades deportivas de discapacitados físicos.** Destinado a escolares.
 - **Horario:** por la mañana.
 - **Lugar:** Plaza de las Tendillas.
- **Talleres de Gimnasia en los parques de mayores de la provincia de Córdoba.**
 - **Horario:** 9:00 a 13:00 h.
- **Actuación audiovisual "Road Show".** Destinado a alumnos de 1º y 2º de bachiller del IES Averroes y Colegio La Salle.
 - **Horario:** 11:00 h.
 - **Lugar:** Salón de Actos de los Colegios Mayores de Nuestra Señora de la Asunción, Avda. Fernández Pidal.
- **Pasacalles "Alimentación Sana".**
 - **Horario:** 18:00 a 19:30 h.
 - **Salida:** inicio en la Avda. de Rabanales y final en los Jardines de Lepanto.

SÁBADO 23 DE OCTUBRE

- **Rutas de senderismo: "Ruta del Bembezar" (Hornachuelos), Sierra de Córdoba.** Inscripción previa.
 - **Horario:** 8:00 h.
- **Visita a instalaciones de producción y cata de aceite D.O. Priego de Córdoba.** Inscripción previa.
 - **Horario:** 9:00 h.
 - **Lugar:** Glorieta de la Media Luna (final de Avda. República Argentina).
- **Paseos por Córdoba. Itinerario casco histórico.** Público familia. Inscripción previa.
 - **Salida:** Puerta del Puente (Arco del Triunfo).
 - **Horario:** 12:00 a 13:30h.

DOMINGO 24 DE OCTUBRE

- **Ruta de senderismo, "de Puerto Artafi a Rosal de las Escuelas".** Inscripción previa.
 - **Horario:** 9:00 h.
 - **Salida:** Glorieta de la Media Luna (final de Avda. República Argentina).
- **Visita a huertos de agricultura urbana/tradicional.** Degustación de fruta de temporada. Inscripción previa.
 - **Horario:** 11:00 h.
- **Ruta Urbana en Bici.** Actividades de animación al ejercicio físico y la alimentación sana.
 - **Horario:** 11:00 (Salida). 12:00 h. (llegada).
 - **Salida:** Centro de educación vial.
 - **Llegada:** Plaza de las Tendillas. Actividades: A jugar ... en movimiento, taller de monociclo, malabares y zancos, circuito de educación vial y taller de juegos populares.
- **Otras:**
 - Actividades de ejercicio físico: Taichi, actividad deportiva mayores.
 - Exposición fotográfica "Córdoba por la Salud".