



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



Instituto Municipal de Deportes Córdoba

### COLABORADORES:

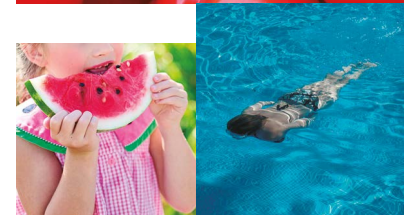
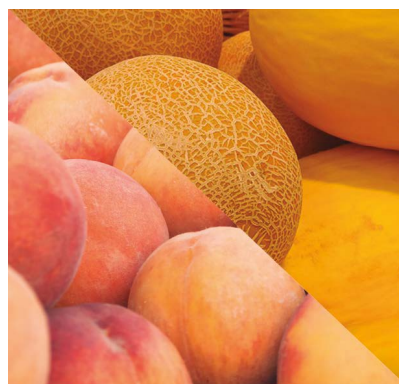


CEPER Fuensanta | CEPER Manuela Diez Cabezas | SEPER Alcolea



## PROYECTO MUNICIPAL ESTACIONES SALUDABLES

### Programación Verano 2018



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

### Decalogo de la Movilidad Sostenible

#### SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

1. Comprométete a variar la forma de moverte en la ciudad. Usa transporte público, la bicicleta o ve caminando. Pruébalo una sola vez, seguro que repetirás.
2. Si usas el coche "para todo" prueba dejar de cogerlo en trayectos inferiores a 1 kilómetro. Son 10 minutos a pie, 10 minutos saludables que tu salud y la ciudad te agradecerán.
3. Únete a iniciativas de coche compartido (trabajo, colegios, viajes) reservando el uso del coche en privado sólo cuando sea necesario. Ahorrarás dinero y emisiones de gases contaminantes.
4. Inicia y/o sigue los diálogos sobre el espacio público y movilidad en tu ciudad, colabora y apoya la creación de espacios más agradables y rutas seguras para peatones y ciclistas.
5. Recuerda que la calzada es un espacio compartido por varios tipos de vehículos, coches, motos, autobuses, camiones, camionetas y bicicletas. Todos tienen los mismos derechos y deberes. También es un espacio de convivencia.
6. Cumple con la velocidad máxima de cada vía, aumentará la seguridad vial y disminuirá el ruido que produces. Nos ayudará a todos a disfrutar más de nuestra ciudad.
7. Recuerda siempre la pirámide de la movilidad. El orden de prioridad es 1º los peatones, 2º ciclistas, 3º Transporte Público, 4º Vehículos de Carga y Descarga y en 5º lugar las motos y coches. No es obligatorio usar el carril-bus, es sólo una opción.
8. Tus hijos pueden ir caminado al colegio. Sobre todo a partir de los 9 ó 10 años. Enséñales la ruta más bonita y segura. También pueden ir en bus. Ayúdales a crecer sanos, a ser cada día más autónomos.
9. Para y/o estaciona tu vehículo respetando el espacio público, itinerarios peatonales y mobiliario urbano. Si es coche evita siempre esquinas, aceras, carril bici o bus y pasos de peatones. Si es bici evita árboles, fachadas o bancos.
10. Usar el transporte público contribuye a reducir la contaminación del aire que respiras ya que genera mucha menos polución. Te lleva a tu punto de destino mientras haces otras actividades como leer, charlar o chatear.

ACTIVIDAD	LUGAR/HORARIO	SECTOR POBLACIÓN	INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN
<b>13 JUNIO – MIÉRCOLES</b>			
VISITA IMIBIC	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES CIUDAD JARDÍN FOGGARA de 10:00 a 12:00 h	MAYORES	GRUPOS CONCERTADOS
SIEMBRA, TRASPLANTA Y RECOLECTA	PARQUE DE LA ASOMADILLA del 13 al 21 junio	EDUCACIÓN PRIMARIA	GRUPO CONCERTADOS
PEQUE HUERTO	CENTRO DE EDUC. AMBIENTAL del 13 al 19 junio	EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA	GRUPO CONCERTADOS
ITINERARIOS VERDES Parque Cruz Conde y Ciudad de I@s niñ@s	Del 13 al 20 junio de 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN PRIMARIA	GRUPOS CONCERTADOS
EDUCACIÓN VIAL	Del 13 al 21 junio de 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA	GRUPOS CONCERTADOS
<b>15 JUNIO – VIERNES</b>			
CHARLA COLOQUIO con Dolores Ge-rez: El papel de los Ayuntamientos en la Promoción de la Salud	AULA DE CONSUMO GRAN CAPITÁN	POBLACIÓN GENERAL	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770
<b>17 JUNIO – DOMINGO</b>			
RUTA CAMPIÑUELA 5KM	AVDA FÁTIMA (ÚLTIMA PARADA BUS N.O 2) SALIDA A LAS 08:30 h	MAYORES	GRUPOS CONCERTADOS
<b>18 JUNIO – LUNES</b>			
ITINERARIOS VERDES Investigando en el río	De 10:00 a 13:00 h	EDUCACIÓN PRIMARIA	GRUPOS CONCERTADOS
“En Verano... DisFRUTAmos Cuidándonos”	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES CIUDAD JARDÍN de 10:00 a 12:00 h	MAYORES	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770
<b>19 JUNIO – MARTES</b>			
VSF SABOR AMARGO DEL AZUCAR	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES FOGGARA de 10:00 a 12:00 h	MAYORES	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770
“En Verano... DisFRUTAmos Cuidándonos”	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES LEVANTE de 10:00 a 12:00 h	MAYORES	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770
<b>20 JUNIO – MIÉRCOLES</b>			
VSF SABOR AMARGO DEL AZUCAR	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES ANTONIO PAREJA de 10:00 a 12:00 h	MAYORES	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770
<b>21 JUNIO – JUEVES</b>			
VSF SABOR AMARGO DEL AZUCAR	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES CIUDAD JARDÍN de 10:00 a 12:00 h	MAYORES	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770
LIMITAR DESPERDICIOS DE ALIMENTOS	CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES LEVANTE de 10:00 a 12:00 h	MAYORES	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770
<b>22 JUNIO – VIERNES</b>			
LIMITAR DESPERDICIOS DE ALIMENTOS	PROMOCIÓN IGUALDAD SUR CCSS CALLE MOTRIL de 10:00 a 12:00 h	POBLACIÓN GENERAL	<a href="mailto:promocion.salud@ayuncordoba.es">promocion.salud@ayuncordoba.es</a> Tlfn 957769770