

- ◆ Partiendo de la práctica habitual de ejercicio físico de nuestro alumnado, Crear redes permanentes de actividades de ejercicio físico y mejorar las condiciones físicas del entorno donde las practican, tales como los circuitos de senderismo o los carriles bici.
- ◆ Conocer y practicar de forma permanente, en clase y en su vida cotidiana, posturas corporales que benefician y nos protegen de lesiones en nuestro cuerpo.
- ◆ Adquirir hábitos que fomenten el desarrollo de actividades físicas.
- ◆ Conseguir aptitudes de actuación e intervención en la resolución de problemas de salud ambiental.

Estos objetivos persiguen educar hábitos y costumbres de la población que asiste a nuestros Centros de Adultos y del Medio en el que ejercen su influencia. Ante la realidad con la que contamos de falta de ejercicio físico y dietas poco saludables en nuestra sociedad, nos planteamos el fomento de hábitos de vida saludables, en concreto la promoción de la actividad física y la alimentación equilibrada que permitan mejorar progresivamente sus vidas. Somos conscientes de que cambiar hábitos y costumbres es una tarea dura y que no se consigue de la noche a la mañana, pero pensamos que el iniciar la reflexión y el estudio sobre temas claves es uno de los primeros pasos que pueden propiciar cambios. Y en ese sentido estamos satisfechos del trabajo realizado. Pero sabemos que tenemos que continuar y en este sentido ya estamos pensando en nuevos proyectos.

## **Acciones desarrolladas**

### **CURSO 2006/07**

#### TRABAJO DENTRO DE CLASE:

- ◆ Conocimiento de la situación de partida: aplicación de la Encuesta Nacional de Salud a la población participante en el Proyecto, de los dos Centros de Adultos .(primer trimestre)
- ◆ Tabulación de la misma e información de los resultados a los interesados.(2º trimestre)
- ◆ Conocimiento de la situación personal de cada alumno/ a respecto al peso y talla, realizado con la colaboración de algunas Farmacias de la zona.( 3ª Trimestre )
- ◆ Realización de un Taller de Tai-Chi con un éxito extraordinario. ( primer trimestre)
- ◆ Trabajo en los grupos de clase de los contenidos de la programación referidos a Concepto de Salud, Nutrición y Salud, Consumo, Actividad Física.. ( durante todo el curso).

#### TRABAJO FUERA DE CLASE:

- ◆ Realización de un perol ecológico en el Parque Periurbano de los Villares. Previamente se realizaron las siguientes actividades:
- ◆ Charla sobre ventajas de los productos frescos de temporada. Se hizo hincapié en los productos que se podían utilizar para el perol ecológico. Esta Charla fue dada por una persona de la Asociación de Productores Ecológicos «Almocafré».
- ◆ Charla sobre dieta mediterránea a cargo de la vocal del Colegio de Farmacéuticos.- Recogida de setas, el mismo día que se celebró el perol, a cargo de un técnico del Plan CUSSTA ( Conservación y Uso Sostenible de Setas y Trufas de Andalucía ) de la Junta de Andalucía.

- ◆ Participación en la elaboración de contenidos y edición de un cartel y díptico con información por meses de los productos de temporada que se pueden encontrar en Córdoba. ( financiado y editado por el Ayuntamiento de Córdoba )
- ◆ Diseño y realización de dos rutas de Senderismo, con asesoramiento de un Técnico de la Junta de Andalucía.
- ◆ Medición y Tallaje del Alumnado participante. Información sobre su estado actual en cuanto a esos dos aspectos.
- ◆ Encuesta sobre sus hábitos alimenticios.
- ◆ Elaboración de una ficha y recogida de recetas tradicionales.
- ◆ Celebración del Día de la mujer Trabajadora, conjuntamente con el alumnado de los dos Centros que participan en el Proyecto. Incluimos en esta actividad: recogida de recetas tradicionales de repostería en peligro de perderse y realización y degustación posterior de una de ellas; lecturas de composiciones escritas alusivas al tema y representación teatral de un grupo del Centro de Alcolea.
- ◆ Participación en la elaboración, diseño y edición de un calendario, por trimestres, de frutas y verduras de temporada así como de tipos de ejercicio físico regular y en la vida cotidiana.
- ◆ Difusión del Calendario. Usos tradicionales de plantas. Colabora en esta actividad «Almocafre».

#### **CURSO 2007/08:**

##### TRABAJO DENTRO DE CLASE

- ◆ Aplicación de la Encuesta Nacional de Salud para comprobar posibles cambios.
- ◆ Contenidos de Alimentación y Nutrición, así como de Actividad Física recogidos en la Guía.

##### TRABAJO FUERA DE CLASES

- ◆ Participación en las Actividades correspondientes a la 2ª Semana de Vida Sana, celebrada del 5 al 11 de Noviembre de 2007, en colaboración con los distintos grupos que participan: (ver díptico en anexos.). En nuestros Centros de Adultos tienen lugar Charlas sobre Alimentación Saludable a cargo de médicos del Servicio de Medicina Interna del Hospital Reina Sofía: Participamos así mismo en rutas de Senderismo junto con alumnos y profesores del Instituto de E. Secundaria «Blas de Infante». Actividad que resultó muy interesante además de por el senderismo en sí mismo por la convivencia entre alumnos de muy diferentes edades. Visitamos un huerto ecológico en la Prisión de Córdoba. Participamos en los paseos culturales por Córdoba y en otras Actividades de la Semana.
- ◆ Participación en el IV Certamen Alimentación y Ejercicio Físico a nivel comunitario. Higinia Romero Crespo, Jefa de la Unidad de Salud del Ayuntamiento de Córdoba presenta el Proyecto y gana el 1º Premio.
- ◆ Celebración de dicho Premio con un Perol Ecológico en el Parque Periurbano de los Villares. En el mismo realizamos dos actividades guiadas de Ejercicio Físico: una de Senderismo y otra de Recogida de Setas. Participa todo el alumnado de los dos Centros de Adultos. 6 de Marzo.
- ◆ Realización de pequeñas rutas de senderismo, semanales, en el entorno de Alcolea, durante todo este curso escolar, por antiguos caminos.
- ◆ Trabajo del Equipo Docente: elaboración de la Guía Didáctica. Durante todo el curso escolar.

### **Metodología de trabajo adoptada**

La metodología de trabajo del Equipo Docente y con los demás miembros colaboradores del Proyecto ha sido participativa a todos los niveles: individual y grupal: coordinación intercentros, interinstitucional y ciudadana. Con respecto al trabajo en clase con el alumnado, la metodología que seguimos se basa en el diálogo, la investigación y la participación de tal forma que posibilite el aprender a pensar, a relacionarse, a reflexionar sobre la realidad circundante, aprender a aprender, convirtiendo a la persona adulta en protagonista activa de su propio proceso de aprendizaje. Es una metodología basada en principios abiertos y dinámicos.

### **Resultados obtenidos con el desarrollo del proyecto**

- ◆ Programación Educativa: elaboración de materiales curriculares, concretado en una Guía Didáctica .
- ◆ Edición de Dípticos con Rutas de senderismo y paseos por las Barriadas donde se ubican los Centros de Adultos.
- ◆ Grupos estables de ejercicio físico regular y personas con hábitos de ejercicio físico en la vida cotidiana.

### **Valoración del desarrollo del proyecto.**

#### **Aspectos positivos y dificultades encontradas**

Valoramos positivamente los resultados porque hemos conseguido lo fundamental de todo lo que nos propusimos cuando iniciamos este proyecto. Y lo hemos conseguido gracias a la colaboración y al trabajo de las distintas Instituciones y grupos con los que hemos trabajado. Por lo que valoramos igualmente positivo el modelo de intervención que nos ha permitido disponer de una serie

de recursos personales y materiales indispensables para el desarrollo de este Proyecto. Entre las dificultades encontradas, señalamos la falta de tiempo para programar, elaboración de los materiales curriculares, reuniones con los distintos sectores participantes, etc. Esta falta de tiempo implica que en la práctica tenemos que dedicar mucho tiempo de nuestro tiempo libre. Otra dificultad a señalar y en otro orden de cosas es la resistencia por parte del alumnado para cambiar hábitos y actitudes y para abrir la mente a nuevos esquemas de planteamientos vitales.

### **Conclusiones y perspectivas de consolidación futuras**

Concluimos esta experiencia con ánimos de empezar otra en esta misma dirección y que suponga la continuidad y consolidación de los logros alcanzados tanto a nivel didáctico como a nivel de Equipo Profesional, docentes y no docentes de los distintos sectores participantes. Tenemos ideas y proyectos nuevos que esperamos ir definiendo y desarrollando el próximo curso escolar. Estos son referentes a la creación de Huertos Ecológicos Urbanos.

## Perol ecológico

Invitación al  
segundo

PEROL  ECOLÓGIC 



Este año celebramos la obtención del Premio Andalucía en el Ámbito Comunitario del 4º Certamen "Alimentación equilibrada y ejercicio físico" de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

Jueves, 6 de marzo de 2008 en el Parque "Los Villares de Córdoba.

Se inicia a las 12 h con actividades de senderismo y recogida de setas, comida a las 14,30-15,30 horas

CONVOCA: **CÓRDOBA POR LA SALUD** Ayuntamiento de Córdoba, Junta de Andalucía, Universidad de Córdoba, Instituto Municipal de Deportes, Asociación de mujeres Al Alba, Colegio Oficial de Farmacéuticos, Cooperativa Almoafré, Plataforma Carril-Bici,

