

POR UNA PRIMAVERA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SANA Y EJERCICIO FÍSICO



POR UNA VIDA SANA...

...consume frutas y verduras, mejor de temporada

...haz ejercicio físico al menos 30 minutos diarios



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

Programa. Primavera Saludable 2014. Día Nacional de la Nutrición 28 de mayo.

DIA 16 VIERNES.

- RUTA MARCHA NORDICA..Salida Molino de Martos Museo del Agua. Ribera. Horario: 10 horas
- DISTRIBUCION CALENDARIOS DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA. Dirigida a usuarios del Programa de Atención Domiciliaria.

DIA 19 LUNES.

- PAQUES BIOSALUDABLES:
 - FATIMA: De 8:15-9:15 H y de 9:15-10:15 H.
 - ORIVE: De 9-10 H.
- ACTIVIDAD FISICA ENTORNO DEL RIO. PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FISICO. **Inscripción previa.**

DIA 20 MARTES.

- PARQUES BIOSALUDABLES:
 - VALLELLANO Y PARQUE CRUZ CONDE 9:15-10:15H
- CONFERENCIA: Alimentación Saludable para mayores, a las 11:30 en el Centro Cívico Norte.
- CONFERENCIA: Prevención de la obesidad infantil. Comer mejor y más sano. Por Cristina Galiana. Farmacéutica. Especialista en nutrición y nuevas tecnologías aplicadas a la cocina. CENTRO CIVICO DE LEPANTO. A las 19:00 H.

DIA 21 MIERCOLES.

- VISITA JARDIN BOTANICO. URA Los Morales. Las plantas en nuestra alimentación.
- PARQUES BIOSALUDABLES:
 - FATIMA 8:15-9:15 y de 9:15 a 10:15 H.
 - BDA. LA PAZ MARGARITAS-VIAL de 9:30 a 10:30 H.
- PUNTOS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL. Mercado Sánchez Peña. Plaza Corredera y Universidad.
- ANIMACIÓN TEATRAL EN EL MERCADO DE LA CORREDERA. De 11:30 a 12:30 H.
- MUSEO DE ETNOBOTANICA. Las plantas en nuestra alimentación. CEPER Fuensanta.

DIA 22 JUEVES.

- VISITA JARDIN BOTANICO. Las plantas en nuestra alimentación. Escuela infantil Parque Fidiana.
- PARQUES BIOSALUDABLES:
 - PARQUE CRUZ CONDE 9:15 a A10:15 H.
- TALLER COCINA SALUDABLE. ESCUELA DE HOSTELERIA DE CÓRDOBA. 11.30 a 13:30 H. **Inscripción Previa.**
- CONFERENCIA “NUTRICION SANA”. Por Rafael Moreno Rojas. Catedrático de Nutrición de la Universidad de Córdoba. CASA DE LA IGUALDAD. A las 19.00 H.

DIA 26 LUNES: RUTA URBANA CASCO HISTORICO. CEPER Fuensanta.

DIA 28 MIERCOLES: RUTA URBANA CASCO HISTORICO. SEPER Alcolea.

Para más información e inscripciones en el 957499900 ext 17032 y en el correo promocion.salud@ayuncordoba.es

**“CONSUME FRUTAS Y VERDURAS, MEJOR DE TEMPORADA”
“HAZ EJERCICIO FISICO AL MENOS 30 MINUTOS AL DIA”**



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

Delegación de Recursos Humanos y Comercio.

Delegación de Familia y Servicios Sociales.

Delegación de Mujer e Igualdad.

Delegación de Educación e Infancia.



Instituto Municipal de Deportes
Córdoba



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

