

Por tu salud Córdoba

Semana de la Salud del 18 al 22 de marzo 2013

**PROMOVER LA SALUD DE LA POBLACIÓN
POTENCIANDO LA ADQUISICIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES**

Se desarrollarán las siguientes actividades

- ▶ Promoción del ejercicio físico en Parques biosaludables. Poniente Norte y Centro.
- ▶ Rutas urbanas cercanas a los Centros participantes. Fuensanta, Levante, Poniente Norte y Sur.
- ▶ Sensibilización uso de la bici en el Centro de Educación Vial.
- ▶ El agua en la alimentación humana. Visita planta potabilizadora Villazul.
- ▶ Taller la Alimentación y el cambio climático. Desayuno con productos de temporada. Recolección y Transplante. Parque Asomadilla.
- ▶ Senderismo para personas adultas. Rutas Urbanas.
- ▶ Conferencias sobre "Psicología de la Gestalt como herramientas para la calidad de vida" y "Los hábitos saludables en la prevención de las enfermedades crónicas".

Para más información en el tlf. 957 76 97 60
y en www.ayuncordoba.es



Hacer ejercicio físico
al menos 30 min. diarios

nadar

andar

correr

senderismo

usar la bici



Organiza



Colaboran

