

POR UN OTOÑO SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SANA Y ACTIVIDAD FÍSICA
POR UNA VIDA SANA...

...consume frutas y verduras, mejor de temporada

...haz ejercicio físico al menos 30 minutos diarios

CÓRDOBA. NOVIEMBRE 2016



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

Delegación de Salud
Delegación de Servicios Sociales
Promoción de la Igualdad
Delegación de Educación e Infancia

 **IMDECO**
Instituto Municipal de Deportes Córdoba



R·E·C·S
Red Española de Ciudades Saludables



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

COLABORADORES:

CEPER FUENSANTA | CEPER MANUELA DÍAZ CABEZAS | SEPER ALCOLEA
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA | KAMIRA

	LUGAR / A CARGO DE / HORA	SECTOR
3 NOVIEMBRE - JUEVES		
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA	ESCUELA DE HOSTELERÍA DE CÓRDOBA. De 17 a 19h. Máx. 20	CEPER Fuensanta
4 NOVIEMBRE - VIERNES		
PRODUCTOS DE OTOÑO Y CONSERVAS NATURALES	CENTRO MUNICIPAL MAYORES VILLARUBIA. 17 a 19 h. Máx. 20	
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA	ESCUELA DE HOSTELERÍA DE CÓRDOBA De 17h a 19h .Máx. 20	C. MAY. OSARIO ROMANO
EDUCACIÓN POSTURAL (2 SESIONES)	CENTRO MUNICIPAL MAYORES OSARIO ROMANO De 10 a 12h. Máx. 20	MAYORES
LAS LEGUMBRES Y DIETA MEDITERRÁNEA	CENTRO MUNICIPAL MAYORES ANTONIO PAREJA De 17.30 a 19.30h. Máx. 20	MAYORES
RUTA JARDINES AGRICULTURA	JARDINES DE LA AGRICULTURA. Salida esquina Avda. Cervantes con Avda. de América. 10 h. Máx. 20	CENTRO MUNICIPAL MAYORES LEVANTE
5 NOVIEMBRE - SÁBADO		
RUTA SENDERISMO CASTAÑAR DE VALDEJETAS	SALIDA GLORIETA CRUZ ROJA 8.30h -14 h. Máx. 50. Inscripción previa: casadelaigualdad@ayuncordoba.es. Tel: 957499931	POBLACIÓN ADULTA
RUTA PERIURBANA SENDERISMO VILLARES	GRUPO CONCERTADO MAYORES	CENTRO MAYORES LEVANTE
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA Y ECOLOGICA	CENTRO EDUCACIÓN VIAL. De 11 a 13 h. Máx. 20	PÚBLICO FAMILIAR
6 NOVIEMBRE - DOMINGO		
RUTA PERIURBANA SENDERISMO VILLARES	GRUPO CONCERTADO MAYORES	CENTRO MAYORES FUENSANTA
7 NOVIEMBRE - LUNES		
EDUCACIÓN POSTURAL (2 SESIONES)	CENTRO MUNICIPAL MAYORES LEVANTE. 10 a 12h. Máx. 20	MAYORES
CONFERENCIA CINCO CLAVES PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL	C.C.M. FUENSANTA. 17 a 19h.	POBLACIÓN ADULTA
RUTA JARDINES AGRICULTURA	JARDINES DE LA AGRICULTURA. Salida esquina Avda. Cervantes con Avda. de América. De 10 a 12h. Máx. 20	C. MAYORES OSARIO ROMANO
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA Y ECOLÓGICA	CENTRO CÍVICO MUNICIPAL LEPANTO. De 10 a 12h.	MAYORES SERVICIOS SOCIALES LEVANTE
TALLER INICIACIÓN FLIC-FLAMC	CENTRO MUNICIPAL MAYORES VILLARUBIA. 12h.	MAYORES
TALLER LA COCINA SANA DE TU CULTURA	COLEGIO ALBOLAFIA. De 16.30 a 19.30h.	POBLACIÓN ADULTA
8 NOVIEMBRE - MARTES		
PRODUCTOS DE OTOÑO Y CONSERVAS NATURALES	CASA DE LA IGUALDAD. De 11 a 13h. Máx. 20	POBLACIÓN ADULTA
LAS LEGUMBRES Y DIETA MEDITERRÁNEA	CENTRO MAYORES LEVANTE. De 17 a 19h. Máx. 20	MAYORES
9 NOVIEMBRE - MIÉRCOLES		
RUTA JARDINES AGRICULTURA	JARDINES DE LA AGRICULTURA. Salida esquina Avda. Cervantes con Avda. de América. De 16.30 a 18.30h. Máx. 20	CEPER FUENSANTA
LAS LEGUMBRES Y DIETA MEDITERRÁNEA	C. MAYORES FOGARILLA. 17.30 a 19.30h.	MAYORES
RUTA SOTOS DE LA ALBOLAFIA	SALIDA EN LA ALBOLAFIA. De 16.30 a 18.30h.	CEPER MANUELA DÍAZ
RUTA JARDINES AGRICULTURA	JARDINES DE LA AGRICULTURA. Salida esquina Avda. Cervantes con Avda. de América. 16.30 a 18.30. Máx. 20	CEPER MANUELA DÍAZ
10 NOVIEMBRE - JUEVES		
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA	ESCUELA DE HOSTELERÍA. De 17 a 19h. Máx. 20	CEPER Fuensanta
TALLER ALIMENTACIÓN Y COCINA SANA Y ECOLÓGICA	CENTRO CÍVICO MUNICIPAL FUENSANTA. De 10.30 a 12.30h.	SERV. SOCIA. FUENSANTA
MARCHA NORDICA	I.E.S. BLAS INFANTE. CEPER MANUELA DÍAZ CABEZAS. De 16 a 18h.	CEPER MANUELA DÍAZ
23 Y 28 NOVIEMBRE		
TALLER VEJEZ EMOCIONALMENTE INTELIGENTE	I.E.S. BLAS INFANTE. CEPER MANUELA DÍAZ CABEZAS. De 16a 18h.	CEPER MANUELA DÍAZ