

Estilo de vida saludable y sostenible

Solo una vida - Solo un planeta

Campaña informativa el día 15 de marzo

Día Mundial de los Derechos de los Consumidores

Desde 1983 y cada 15 de marzo se celebran el día Mundial de los Derechos de los Consumidores. Esta fecha tan señalada nos recuerda nuestro papel en la vida como consumidores y que todos vamos a comprar y consumir bienes y servicios para sobrevivir.

La Delegación de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Córdoba, en esta ocasión lanza una campaña informativa recordando a los vecinos de Córdoba las ventajas de adoptar un estilo de vida saludable y sostenible.

Hoy por hoy, es todo un éxito que las personas consumidoras dispongan de normativa legal suficiente, aunque mejorable, que defienda sus derechos. Incluso tienen a su alcance mecanismos administrativos (OMIC y JAC del Ayto. y Asociaciones de Consumidores) y judiciales para la resolución de los conflictos de consumo derivados de sus compras. Sin contar además de múltiples canales informativos para saber cómo reclamar o realizar consultas de consumo vía telefónica, presencial y telemática (www.consumo.cordoba.es) en este Ayuntamiento.

Sin embargo, las personas consumidoras se enfrentan ahora a otros problemas de mayor envergadura al vivir en las ciudades y aumentar la población en las mismas (superpoblación).

El estilo de vida actual de muchas de las personas que viven en las ciudades está conllevando un empeoramiento de su salud, un consumo de bienes y servicios no sostenible para el planeta y un impacto sobre la naturaleza que se manifiesta, entre otras cosas, con la contaminación medioambiental y el cambio de la temperatura del planeta como consecuencia de un estilo de vida y consumo no responsables; cambio climático.

En línea con la Comisión Técnica Municipal ante el Cambio Climático de este Ayuntamiento, e impulsando junto con otras administraciones locales, autonómica, estatal y comunitaria los 17 Objetivos y Metas Mundiales para un Desarrollo Sostenibles (ODS) marcados por la Organización de Naciones Unidas (ONU) y concretamente con el objetivo 12 que promueve la "Producción y Consumo Responsable", la Delegación de Salud y Consumo presenta esta campaña informativa con la intención de informar, recordar y promocionar las ventajas de adoptar un estilo de vida saludable y sostenible para que las personas disfruten de mejor salud física y psicológica mientras provocan el menor impacto posible en la naturaleza (huella ecológica) y menor calentamiento global.

La Delegación de Salud y Consumo recuerda que **solo tenemos una vida** y **solo disponemos de un planeta**. Que otras generaciones de personas y seres vivos tienen que poder disfrutar de los recursos existentes para poder sobrevivir.

Cuando una persona adopta un estilo de vida donde respeta las horas necesarias para dormir, se mueve, realiza actividad física diaria y evita el sedentarismo, se alimenta con alimentos naturales o cocinados en casa, lee y aprende cómo funciona y qué necesita realmente su cuerpo y su cerebro, se relaciona y coopera socialmente de forma activa y positiva, respeta, valora y disfruta la naturaleza, no tiene un consumo excesivo de información digital para entretenerse, relacionarse o comunicarse a través de pantallas y la tecnología y, por último, es consciente, responsable y sostenible cuando compra, usa y consume los bienes y servicios que solo son necesarios para sobrevivir, esa persona vivirá más años con salud física y emocional, será más inteligente y protegerá tanto la vida, la naturaleza, sus recursos como el planeta donde vive. **Salud y sostenibilidad**.

Para ello la Delegación de Salud y Consumo ha realizado las siguientes acciones:

1. Publicidad exterior en autobuses de Aucorsa

Durante un mes, 6 autobuses de 6 líneas distintas (las que más pasajeros llevan según estadísticas de Aucorsa) circularán con publicidad exterior por el municipio de Córdoba promocionando un mensaje claro y sencillo: "Estilo de vida saludable y sostenible", "Solo una vida", "Solo un planeta".



2. Promoción de un video informativo sobre qué es un estilo de vida saludable y sostenible

El video se proyectará en la TV situada en el patio del Ayuntamiento de Gran Capitán, será difundido tanto en redes sociales municipales como en las páginas web de la Delegación de Salud y Consumo y TV municipal. También será proyectado durante las acciones formativas de Salud en centros cívicos y de Consumo en los centros educativos.

3. Promoción de las actividades formativas y folletos que la Delegación de Salud y Consumo oferta a la ciudadanía sobre “Estilo de vida saludable y sostenible”

La Unidad de Salud Pública

Actualmente está desarrollando las siguientes formativas en los Centros Cívicos sobre “Alimentación saludable, consciente y sostenible” o “Planificador de hábitos saludables”

PROGRAMA:
ESTILOS de vida SALUDABLE

CHARLA - TALLER
ALIMENTACIÓN *saludable,*
consciente y sostenible

CONTENIDOS:
Fomento de hábitos saludables a través de recomendaciones sobre prácticas alimentarias conscientes y sostenibles, que ayudan a establecer una alimentación adecuada, sensibilizando sobre la conexión entre nuestras elecciones alimentarias diarias y su impacto ambiental, así como sus efectos a corto y largo plazo en la salud.

ADMISIÓN:
Por orden de llegada hasta completar aforo
(25 PERSONAS)

SESIONES:
18 de marzo: Centro Cívico Poniente Sur de 12:00 a 14:00 h.
18 de marzo: Centro Cívico Norte de 17:30 a 19:30 h.
2 de abril: Centro Cívico Centro de 11:30 a 13:30 h.
29 de abril: Centro Lepanto de 17:30 a 19:30 h.
30 de abril: Centro Cívico Fuensanta de 17:30 a 19:30 h.



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Salud y Consumo
Unidad de Salud Pública

PROGRAMA:
ESTILOS de vida SALUDABLE

TALLER PLANIFICADOR de HÁBITOS *saludables*

CONTENIDOS:
Mejora y organización de hábitos alimentarios.
Actividad física y bienestar emocional de las personas a través de un planificador que servirá de guía, agenda u organizador semanal.

ADMISIÓN:
Previa inscripción en los centros cívicos correspondientes.

SESIONES:
Centro Cívico Levante
5, 12, 19 de marzo de 17:00 a 19:00 h.
Centro Cívico Lepanto
1, 8, 15 y 22 de abril de 17:30 a 19:30 h.
Centro Cívico Cerro Muriano
2, 9, 16 y 23 de abril de 17:00 a 19:00 h.



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Salud y Consumo
Unidad de Salud Pública

Aula de Consumo del Servicio Municipal de Consumo

Desde hace 5 años el Aula de Consumo mantiene un proyecto educativo destinado a los alumnos de los centros educativos con el objetivo de enseñar, promover y demostrar que un estilo de vida consciente, saludable y sostenible provoca más inteligencia, mejor rendimiento educativo, mayor salud y una consciencia crítica a la hora de consumir y cuidar el planeta donde vivimos.

A través de la Delegación de Educación e Infancia, los centros educativos pueden solicitar los tres talleres que el Aula imparte <https://programaseducativos.cordoba.es/>:

CONSCIENCIA Y CONSUMIDOR Consumo Responsable y sostenible



NUEVAS TECNOLOGÍAS (pantallas) Hábitos, calidad de vida y rendimiento académico



ESTILO DE VIDA SALUDABLE Dormir, deporte, leer, familia, naturaleza, pantallas, aprender



El Aula de Consumo, en línea con esta campaña dispone de los siguientes folletos informativos.

SMC
CAMPAÑA INFORMATIVA
Consumo Responsable

Alimentación Saludable
Energía Hogar
Moverse Empleadamente
Consumo Saludable de vida

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

Hola. Tienes en tus manos un folletto informativo que te mostrará cómo puedes mejorar tu salud, tu economía y tu ciudad. **Córdoba**

Tu **estilo de vida** depende de cómo te alimentas, de si practicas una actividad deportiva, de qué productos y servicios compras, de cuánto energía eléctrica usas en tu domicilio o de las veces que utilizas tu vehículo para desplazarte, o las que decides ir andando. Podríamos decir y seguro que estás de acuerdo, que **sones lo que consumes**, es decir, lo que compras y cómo lo utilizas.

Tu comportamiento como persona consumidora depende principalmente de tu personalidad, de tus conocimientos, de a qué prestas atención, de comparar tu estilo de vida con el de otros, de cómo te influyen los medios de comunicación y de la cultura de tu ciudad, Córdoba.

Tu **forma de consumir determina tu estilo de vida**.

Un **estilo de vida saludable, consciente y responsable** te provocará mejor salud, ahorro económico y mejoras en la ciudad donde vives.

En este folletto encontrarás la siguiente información: cómo te comportas, las causas, las consecuencias y las soluciones a problemas concretos que te afectan todos los días, como el sobrepeso, la contaminación de tu ciudad u otros generales como el calentamiento del planeta.

Confiamos que tras la lectura de este folletto hayas adquirido la información suficiente para que puedas tomar las **decisiones que más te convengan**.

85.000 folletos impresos
www.consumo.cordoba.es
Servicio Municipal de Consumo

¿Qué estilo de vida tiene tu máquina de supervivencia?

Programa de actualización para tu máquina de supervivencia
100% orientado a mejorar tus hábitos de consumo

Cuidado, esta información puede cambiar tu salud, tu inteligencia y la sostenibilidad de tu planeta

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Consumo
www.consumo.cordoba.es

SMC
Consumo de información
PANTALLAS

Smartphone
Tablet
Móvil
Consola
Redes inteligentes

Entertainment
Comunicación
Relaciones
Trabajo
Juego

consumo excesivo

Lista de síntomas:
- Estrés
- Menos tiempo de sueño
- Cambios de humor
- Estrés
- Escasa vitalidad
- Menos memoria
- Poco concentración
- Abandono de actividades
- Poco tiempo para el ocio
- Falta de sociabilidad
- Menos rendimiento laboral
- Menos relaciones personales
- Menos tiempo para el ocio
- Estrés
- Menos actividad física
- Menos tiempo para el ocio
- Estrés

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA

Hola. No cabe duda. La tecnología está cambiando nuestra vida. Nos ha dado una nueva forma de comunicarnos, relacionarnos, de trabajar, de aprender y de entretenernos. Es casi imposible vivir sin sus ventajas. Sin embargo, de todos los usos posibles que las tecnologías de la información nos ofrecen, su utilización como **medio de comunicación y diversión** son los más empleados diariamente. Basta recordar los meses que hemos pasado confinados consumiendo la información que sale de las **"pantallas domésticas"**: Televisión, teléfono móvil, ordenador de sobremesa, portátil, tablet, y consola de videojuegos.

El tiempo que sus hijos o usted pasan frente a una pantalla, **prestando atención a una pantalla**, cambia su cerebro, su inteligencia y sus emociones. Afecta a su salud, a sus relaciones personales y a su economía.

La vista es nuestro principal sentido. **¿Somos lo que vemos?**

Confiamos que tras la lectura de este folletto adquiera la información suficiente para que pueda tomar las **decisiones que más le convengan**.

85.000 folletos impresos
www.consumo.cordoba.es
Servicio Municipal de Consumo

Enlace y código QR puede encontrarse la información, el vídeo y documentación de la campaña informativa:

https://consumo.cordoba.es/index.php?option=com_content&view=article&id=2881&catid=533



¿Gamer?

Si eres gamer te interesa esta información

Next Level →

AYUNTAMIENTO DE CORDOBA
Delegación de Consumo