



Patrocinado por laboratorios Pharmex (antiguo Pérez Giménez)  
bajo el programa SMART HEALTHY CITIZEN  
y con la colaboración de CÓRDOBA MUNDO SALUD



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

Córdoba  Salud



Del 21 al 23 de septiembre en el  
Congreso del Bienestar de Córdoba

## ¿En qué consiste el reto?

Sumar **15 millones de pasos** desde el viernes 21 de septiembre hasta el domingo 23, coincidiendo con la Semana Europea de la Movilidad.

Si lo conseguimos entre todos, **laboratorios Pharmex aportará 10.000 euros a la Universidad de Córdoba** para proyectos educativos e investigación en hábitos saludables.



## ¿Cómo participar?

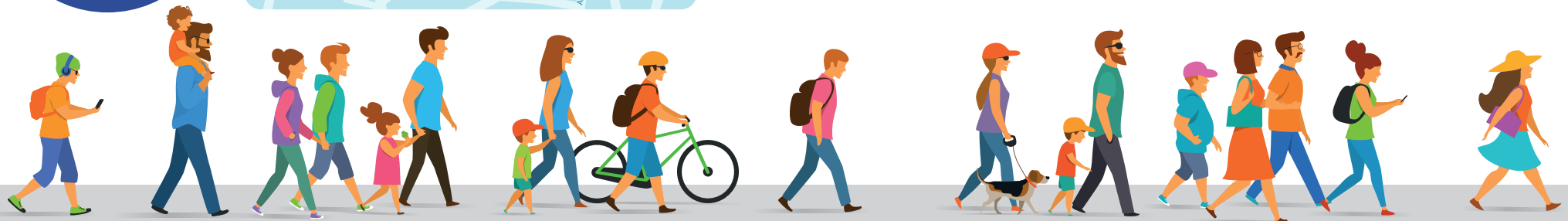
Para participar en el reto tienes dos opciones:

- A App Pharmex** (solo para Android)
- 1) Instala la App de Pharmex desde Google Play
  - 2) Regístrate y automáticamente se suman tus pasos al reto
  - 3) Comprueba los pasos que has dado hasta el momento en el ranking del reto
- B Web Pharmex**
- 1) Recoge tu podómetro de regalo en la Plaza de las Tendillas
  - 2) Accede a la web [www.pharmex.es](http://www.pharmex.es) desde tu móvil
  - 3) Escribe tu nombre y sube la foto de tu podómetro con tus pasos

Comparte tu foto en las redes sociales con el hashtag **#RetoCordobaSaludable**

**¡TE REGALAMOS UN PODÓMETRO!**

Pásate por la Plaza de las Tendillas el viernes 21



## ¿Qué es Smart Healthy Citizen (SHC)?

Es un programa dedicado a crear hábitos saludables a través del aprendizaje continuo y multidisciplinar para toda la comunidad, volcado en transformar y mejorar la salud de futuras generaciones inteligentes, educándolas en Smart Cities.



## ¿Qué objetivo tiene?

Crear una sociedad más saludable, actuando a través del pilar educativo sobre la población infantil, adquiriendo así como base un entorno envuelto en los mejores hábitos saludables: **UN FUTURO SALUDABLE PARA UNA CIUDADANÍA INTELIGENTE.**

El programa se basa en 3 pilares: salud, educación y en un contexto encaminado a Smart Cities.

## ¿Cómo lo vamos a hacer?

- El programa explica cómo se produce la conexión TANGIBLE CON LOS SECTORES EDUCATIVO- SALUD- CIUDAD.
- Usando guías, recursos, actividades y gamificación (Aprendizaje basado en retos y ABP).
- Creando Comités intersectoriales en ciudades y ofreciendo recursos conectados para mejorar la calidad de vida (habitabilidad, viabilidad y sostenibilidad), fomentando hábitos saludables.

Además, el programa es de especial interés y acogida tanto por la comunidad educativa como la sanitaria y está promovido activamente por Naciones Unidas (U44SC) para que se implanten futuras ciudades sostenibles inteligentes en todo el mundo.

**AYÚDANOS PASO A PASO A CONSEGUIR UNA META SALUDABLE**