



AUDÍFONOS SIEMENS

CÓRDOBA
C/ Cruz Conde, 12-1º iz
957 473 564
Avda. Barcelona, 6-loc
957 666 819

LUCENA
Avda. del Parque, 14
957 513 375
PUENTE GENIL
C/ Industria, 17
957 603 529

EFETA®
Clínicas de Salud Auditiva

en convenio con **REVISIÓN AUDITIVA GRATUITA**

VENTAS CON SU Tarjeta Andaluza Juntá sesentaycinco

Servicio Andaluz de Salud

Ortopedia Aeropuerto

www.ortopediaaeropuerto.com

SANICOR

Marcamos la diferencia

CENTRAL
Avda. Aeropuerto 19, local

SUCURSAL
Avda. Arroyo del Moro 1

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN PROFESIONAL ¡Visítanos!

- Técnico en **Cuidados Auxiliares de Enfermería**
- Técnico en **Farmacia y Parafarmacia**
- Técnico Superior en **Educación Infantil**
- Técnico Superior en **Higiene Bucodental**
- Técnico Superior en **Radioterapia y Dosimetría**
- Técnico Superior en **Imagen para el Diagnóstico y Medicina Nuclear**

C.D.P. ALBOR CÓRDOBA

Encuentra tu vocación, trabaja en lo que te gusta.

www.fundacionalborcordoba.org | Calle María Montessori S/N, 14011, Córdoba | 957 27 03 00

FUNDACIÓN LA ARRUZAFÁ

Forum Arruzafa concluye su decimonovena edición tras abordar la patología palpebral y las técnicas de cirugía estética en ojos

El congreso oftalmológico Forum Arruzafa 2018, titulado «Oculoplastia. Manejo práctico. Controversias», organizado por la Fundación La Arruzafa e Innova Ocular, ha concluido hoy tras desarrollar dos jornadas científicas en las que se han abordado patologías propias de la región periorcular y en las que se han dado cita alrededor de cuatrocientos especialistas procedentes de centros sanitarios de toda España.

(sigue en la página 2)



Clínica Alzahar
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

Medicina y Cirugía Estética
Primera consulta y revisiones gratuitas
Financiación hasta 24 meses sin intereses

tfno. 957 402 556
whatsapp 692 180 738 www.clinicaalzahar.com

Avda. de la Arruzafa, 42

noticia de portada

Forum Arruzafa concluye su decimonovena edición tras abordar la patología palpebral y las técnicas de cirugía estética en ojos

El congreso organizado por la Fundación La Arruzafa e Innova Ocular ha reunido a cuatrocientos profesionales del ámbito sanitario en una cita referente de la Oftalmología que hasta el momento ha congregado a 7.600 asistentes

REDACCIÓN

El congreso oftalmológico Forum Arruzafa 2018, titulado «Oculoplastia. Manejo práctico. Controversias», organizado por la Fundación La Arruzafa e Innova Ocular, ha concluido hoy tras desarrollar dos jornadas científicas en las que se han abordado patologías propias de la región periorcular y en las que se han dado cita alrededor de cuatrocientos especialistas procedentes de centros sanitarios de toda España.

El foro, que ha completado su decimonovena edición, ha cerrado su programa con dos mesas científicas dedicadas a las patologías de párpados y la cirugía estética donde se han desarrollado un total de veintidós ponencias y un caso práctico.

Entre los contenidos expuestos, se ha debatido sobre enfermedades palpebrales y de superficie ocular, el uso de la anestesia local en oculoplastia, el entropión paralítico y cicatrizal, el manejo de la triquiasis y distiquiasis, el manejo del edema palpebral, la reconstrucción palpebral o las diferentes técnicas de intervenciones estéticas, tanto a nivel quirúrgico como médica, entre otros contenidos.

La oculoplastia, subespecialidad oftalmológica dedicada a la vía lagrimal, órbita y párpados, es una rama de la Oftalmología que «en los últimos años ha incrementado su relevancia en el ámbito médico, dada la evolución de las técnicas empleadas y tratamientos»

En las mesas, moderadas por Juan Troyano, Gorka Martínez Grau y Luz María Vázquez, han participado los especialistas Concha Díaz, Santiago Ortiz, Marco Sales, Ferrán Mascaró, Jesús Castillo, Álvaro Toribio, Adrea Sales, Yereña Muiños, Gorka Martínez, Diego Losada, Hae-Ryung Won, Rafael Salido, Juan Troyano,



Juan Manuel Laborda (director médico del Hospital La Arruzafa), María José Pérez Cordobés (coordinadora Forum Arruzafa 2018) y algunos ponentes

Alejandro Álvarez, Cecilia Rodríguez, Concha Romero y Yereña Muiños.

La oculoplastia, subespecialidad oftalmológica dedicada a la vía lagrimal, órbita y párpados, es una rama de la Oftalmología que «en los últimos años ha incrementado su relevancia en el ámbito médico, dada la evolución de las técnicas empleadas y tratamientos», como explica María José Pérez Cordobés, coordinadora

de la Unidad de Oculoplastia del Hospital La Arruzafa (HLA) y del propio congreso.

El simposio, que ha tenido lugar en el Parador de La Arruzafa de Córdoba y que ha reunido a 7.600 personas, celebró su primera jornada, donde se sucedieron un total de diecisiete ponencias distribuidas en dos mesas redondas, la primera dedicada a patologías en niños y la segunda a la cavidad anoftálmica. En ellas, participa-

ron los oftalmólogos María Granados, Ramón Medel, Elena Mateos, Marcos Sales, Antonio M. Garrido, Andrés Laiseca, Álvaro Toribio, Ferrán Mascaró, Alejandro Álvarez, Andrea Laiseca, Carmen Avilés y la propia Pérez Cordobés.

La Fundación La Arruzafa, a cuyos fondos van destinados los recursos económicos que genera la cita para sus proyectos de cooperación social en España y África, prevé celebrar 2019 la edición número veinte de este congreso

La Fundación La Arruzafa, a cuyos fondos van destinados los recursos económicos que genera la cita para sus proyectos de cooperación social en España y África, prevé celebrar 2019 la edición número veinte de este congreso, que «va a estar coordinado por la Unidad de Segmento Anterior del Hospital La Arruzafa», tal y como ha detallado el director médico del HLA, Juan Manuel Laborda, quien ha querido «agradecer» la presencia de «ponentes y asistentes». En esta misma línea, Laborda ha valorado «la calidad de contenidos expuestos y el compromiso de las firmas colaboradoras».



Asistentes al simposio

Déjenos cuidar de su sonrisa y la de su familia

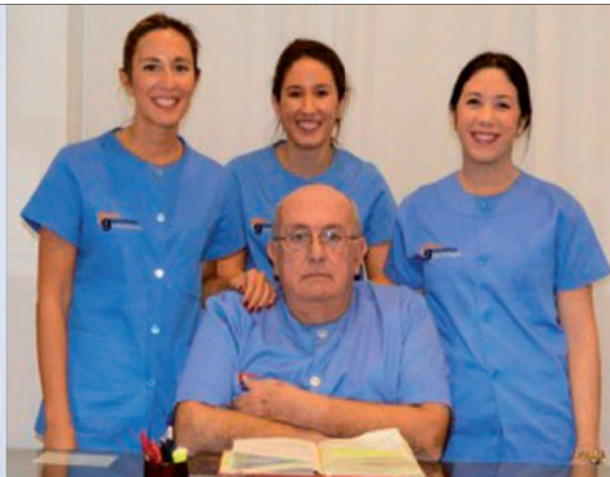
Les atenderemos con la sensibilidad y delicadeza que se merecen

- Atendemos un gran número de compañías médicas
- Disponemos del Plan de Asistencia Dental Infantil de la Junta de Andalucía
- Primera visita, revisiones y consultas gratuitas.

clínicas López González odontólogos

CLÍNICAS DENTALES BRILLANTE -HIGUERÓN

Avd/ Brillante Nº12. C.P 14006
Tel: 957 401 184 (Córdoba)
C/Aguilarejo bajo 1, C.P 14193
Tel: 957 329 369 El Higuero (Córdoba)



NICOLÁS

centro capilar

PORQUE UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

antes



después



**Recupera tu imagen de forma inmediata
por menos de 2 € al día y sin intervenciones quirúrgicas.
Conoce nuestras prótesis capilares personalizadas,
indetectables, naturales y muy transpirables.**

Pide cita sin compromiso al telf 957491395,
te asesoraremos con la mejor opción para ti.

C/ María Cristina, 13 oficina G7
Córdoba - Telf 957491395
nicolas@nicolascentrocapilar.com
www.nicolascentrocapilar.com

sumario

► noticias

Forum Arruzafa concluye su decimonovena edición tras abordar la patología palpebral y las técnicas de cirugía estética en ojos 2

Si vives más... ¡Dale vida a tus años!, ¡Entrena tu cerebro! 6

El Hospital Reina Sofía se sitúa en el puesto 15 de los 100 centros públicos con mejor reputación de España 8

La Obra Social del San Juan de Dios incorpora productos ecológicos al servicio de reparto de alimentos 10

► en buenas manos

El doctor Rafael Gutiérrez de Ravé presente en el evento organizado por Alpha Bio Tec 14

El economista Juan Ramón Rallo apuesta por reformas en el mercado educativo, laboral y el sector público 15

El poder nutricional de las legumbres: una fuente de proteínas para equilibrar tu dieta 16



Navidad, alimentación y ejercicio 18

El Círculo Empresarial de Cuidados a Personas de Andalucía (CECUA) se reúne en Córdoba 20

Edita: JCHR Ediciones (Javier Chastang Roldán) **Director-Gerente:** Javier Chastang Roldán **Redacción y Maquetación:** Óscar Córdoba **Colaboran:** Ana Cabello (Redacción) Julián Rodríguez (Pasatiempos) **Departamento comercial:** Javier Chastang Roldán **Administración:** María Jesús Córdoba **Dirección:** C/ Teruel, 4, Portal 2, 3º D. 14012 - Córdoba **Teléfono:** 605 829 454 (atención al lector y departamento comercial) **Buzón de sugerencias:** info@cordobasana.es **Buzón de dirección:** javierchastang@gmail.com **Web:** www.cordobasana.es



DEPÓSITO LEGAL: CO-92-2015

DÍAS DE SALUD INTERNACIONALES EN DICIEMBRE

26	27	28	29	30	1 Día Mundial de la lucha contra el SIDA	2
3 Día de las Personas con Discapacidad	4	5	6	7	8	9
10	11	12 Día de la Cobertura Universal de Salud	13	14	15	16
17	18 Día Nacional Esclerosis Múltiple	19	20	21 Día Nacional del Niño con Cáncer	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

LA FRASE DEL MES

« Tenga cuidado con la lectura de libros sobre la salud. Podría morir de una errata de imprenta »

Mark Twain

ELADIO G. HORTELAÑO
CIRUGÍA PLÁSTICA Y ESTÉTICA

CIRUGÍA ESTÉTICA
MEDICINA ESTÉTICA
CIRUGÍA REPARADORA

618 968 041
957 477 147



Plaza Colón 14-2º
14001 Córdoba



Síguenos



de tú a tú,
de verdad

... para ti
y toda tu familia.

Fernando de Córdoba, 1 · Local

957 39 1234

clinicadentaleduardolopez.es  



CLÍNICA DENTAL

EDUARDO LÓPEZ

LA SALUD NO SE FRANQUICIA



dra. paloma ojel
CLÍNICA DE MEDICINA ESTÉTICA

Tu clínica de confianza en
Medicina Estética Facial, Corporal y Láser.

*Cuidamos de tu imagen,
Cuidamos de tu Salud*

Plaza Constancia 3, 1º A
14006 Córdoba (España)
957 04 71 24 - 635 344 336

clinicapalomaojel.com   



Si vives más... ¡Dale vida a tus años!, ¡Entrena tu cerebro!

Estudios recientes nos informan del aumento de la esperanza de vida en nuestro país, en los próximos años. La Estimulación Cognitiva es una buena inversión para vivir todos esos años con calidad de vida y prevenir enfermedades. Sus beneficios son numerosos

ROCÍO VALVERDE REJANO, PSICÓLOGA
SANITARIA, ESPECIALIZACIÓN ESTIMULACIÓN
COGNITIVA, MENTEÁGIL PUENTE GENIL

Según un reciente estudio de la Universidad de Washington (Seattle, EE.UU.), la esperanza de vida de nuestro país seguirá aumentando en los próximos años, lo que significa que la media de la población vivirá por más tiempo.

En consecuencia, también aumentarán el número de enfermedades asociadas a la edad, así como las enfermedades neurode-

generativas (*Demencias tipo Alzheimer, Parkinson...*), entre otras. Por este motivo, debemos ser conscientes de la importancia de llevar una vida saludable, tanto a nivel físico y nutricional como a nivel cerebral, para retrasar, en la medida de lo posible, un envejecimiento cerebral precipitado o el temible Alzheimer.

Varios estudios y experiencias indican la importancia de la estimulación cognitiva, ejercitar nuestro cerebro, para la prevención de este tipo de enfermedades

así como mantenimiento de la salud cerebral por más tiempo. Esto es lo que se pretende desde MENTEÁGIL, facilitando un gimnasio cerebral donde poder poner en forma nuestro cerebro.

La "Gimnasia del Cerebro" no sólo es importante cuando se ha identificado o diagnosticado una enfermedad, sino que es más valioso si cabe, incorporarlo a nuestras rutinas y vida diaria, incluso entre los más jóvenes, como una inversión en calidad de vida así como prevención de futuras enfermedades asociadas a la edad.

Son muchos los beneficios que nos aporta la estimulación cognitiva a nuestro cerebro. Aquí os los mostramos, a modo ilustrativo, para que os hagáis una idea de lo importante que puede ser incorporar pequeños hábitos a nuestro día a día.

Si nos dicen que cada vez viviremos por más tiempo, que sea con calidad de vida. Está en nuestras manos dale vida a nuestros años. ¡Haz deporte!, ¡Come sano!, ¡Entrena tu cerebro!, ¡Incorpora sesiones de Estimulación Cognitiva entre tus actividades!

En MENTEÁGIL tenemos un método propio de trabajo que personaliza las terapias de estimulación cognitiva haciendo que sean mucho más efectivas. Además en MENTEÁGIL apostamos por el uso de las nuevas tecnologías, incorporándolas a nuestras sesiones de trabajo.

BENEFICIOS DE ENTRENAR NUESTRO CEREBRO

Ayuda a generar más CONEXIONES NEURONALES



Mejora AUTOESTIMA, CONFIANZA y BIENESTAR



Disminuye los niveles de ESTRÉS Y ANSIEDAD



Aumenta la AUTONOMÍA y las RELACIONES SOCIALES



Mejora nuestras FUNCIONES COGNITIVAS (memoria, atención, lenguaje)



RALENTIZA la aparición o proceso de enfermedades NEURODEGENERATIVAS



Rocío Valverde Rejano

En MENTEÁGIL tenemos diferentes formas de impartir las terapias de estimulación cognitiva: Aula de memoria: donde trabajamos en grupos reducidos, en sesiones individuales

les y en el domicilio de nuestros Recuerda que contáis con nuestros servicios en varios centros de Córdoba capital, y también en Puente Genil, Lucena y Villanueva de Córdoba.

En MENTEÁGIL tenemos un método propio de trabajo que personaliza las terapias de estimulación cognitiva haciendo que sean mucho más efectivas. Además en MENTEÁGIL apostamos por el uso de las nuevas tecnologías, incorporándolas a nuestras sesiones de trabajo.

CUIDAMOS TU MEMORIA

Estimulación cognitiva «la gimnasia de tu cerebro»



menteágil
expertos en estimulación cognitiva

LAS SESIONES PUEDEN SER:

- ▶ Individuales o grupales
- ▶ En clínica o en el domicilio
- ▶ Fichas para trabajar en el domicilio

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- ▶ Población mayor sana
- ▶ Personas con deterioro cognitivo
- ▶ Personas con demencia tipo Alzheimer
- ▶ Pers. con daño cerebral (ictus, traumatismos...)

Primera consulta informativa GRATUITA



¡ACTIVA TU CEREBRO!

¿Le preocupa su memoria?
¿Tiene pequeños olvidos?
¿Le cuesta decir algunas palabras?
Nosotros podemos ayudarle

OTROS SERVICIOS

- ▶ Neurorehabilitación (Ictus, daño cerebral...)
- ▶ Atención temprana e infantil
- ▶ Logopedia
- ▶ Auxiliares
- ▶ Fisioterapia a domicilio
- ▶ Psicología Clínica



Dolores Ibarruri, 3 (Zona Carrefour Sierra)
Plaza San Miguel 9, 1º - 1
Avd. Barcelona, 8 (Zona Levante)
Centro Médico Ciudad Jardín

Otros centros:
· Puente Genil
· Lucena
· Villanueva de Córdoba



957 485 513
630 778 690



menteagil@menteagil.com



www.menteagil.com



tu sonrisa,
nuestra mejor
carta de
presentación

Dr. Tomás Páez



- IMPLANTOLOGÍA (Dr. Tomás Páez)
- PROSTODONCÍA (Dr. Tomás Páez)
- ESTÉTICA DENTAL (Dr. Tomás Páez)
- ODONTOLOGÍA GENERAL (Dra. Lourdes Palacios- Dr. Ramón Gallego)
- PERIODONCIA (Dr. Ramón Gallego)
- ORTODONCIA (Dra. Margarita Acedo)
- MEDICINA ESTÉTICA (Dr. José M° Cabrera)
- SEDACIÓN CONSCIENTE

CENTRO DENTAL Y ESTÉTICA
JESÚS MARÍA

C/ Jesús María, 6, 4°-5
(Junto a Tendillas)

957 48 12 31

noticias

El Hospital Reina Sofía se sitúa en el puesto 15 de los 100 centros públicos con mejor reputación de España

El estudio independiente 'Monitor de Reputación Sanitaria' (MRS) ha evaluado por quinto año consecutivo los centros del sistema sanitario nacional, a través del análisis de encuestas a profesionales del sector

REDACCIÓN

El Reina Sofía se sitúa en el puesto 15 de los 100 centros públicos con mejor reputación. Así se extrae de los resultados publicados por el V Monitor de Reputación Sanitaria (MRS), una evaluación independiente, amplia y con rigor del sistema sanitario español. Además del Reina Sofía, otros tres hospitales públicos andaluces se incluyen en estas quince primeras posiciones: el Virgen del Rocío, el Macarena y el Regional de Málaga. Por

Tres hospitales públicos andaluces también se incluyen en estas 15 primeras posiciones: el Virgen del Rocío, el Macarena y el Regional de Málaga

su parte, los hospitales de La Paz, El Clínic, Gregorio Marañón, 12 de Octubre y Vall D'Hebrón encabezan la lista de hospitales públicos con mejor reputación de España.



Foto exteriores Hospital General

Además de la reputación en conjunto del hospital, el MRS analiza 24 especialidades asistenciales en base a indicadores objetivos de calidad y gestión clínica. En este apartado, algunas de las Unidades de

Gestión Clínica del Hospital Reina Sofía también encabezan el ranking de las 15 mejores. Concretamente, las que obtienen una mejor valoración son Cirugía Oral y Maxilofacial que con 3.529 puntos

se sitúa el séptimo mejor servicio de esta especialidad a nivel nacional, escalando tres puesto respecto al año pasado cuando quedó en décima posición.

También Nefrología se sitúa entre los quince mejores servicios de España, concretamente el número 8 con 3.736 puntos, tres posiciones más arriba que la edición anterior (ocupó el puesto 11). Radiodiagnóstico y Ginecología y Obstetricia ocu-

Algunas de las Unidades de Gestión Clínica del Hospital Reina Sofía también encabezan el ranking de las 15 mejores

pan los puestos 13 en el ranking de sus especialidades con 3.296 y 3.137 puntos respectivamente. El servicio de Cirugía General se sitúa en el puesto 14, con 3.103 puntos y, por último, también aparece en el ranking de los 15 mejores servicios, Alergología, una especialidad que es novedad este año y que ha escalado hasta el puesto 14 con 3.272 votaciones.



INNOVAMED

¡RETRASA TU ENVEJECIMIENTO!

"La Oxigenación Hiperbárica desencadena la renovación celular en todo el organismo y la producción de colágeno, favoreciendo el retraso del deterioro natural que sufrimos con la edad."

- Dra. Beatriz Andicoberry

Consulta de evaluación + 10 sesiones de OHB y multivitamínico por sólo 690€

¡Infórmate!

Calle Dolores Ibarruri, 1, 14011 Córdoba. Tel 957 41 81 09 www.innovamedclinica.com



TECNO-MOVIL

REPARACIONES

LIBERACIONES

ACCESORIOS

C/ Reyes Católicos, 24
(Junto a la Diputación)

Si no quieres chapuzas ven a **TECNO-MOVIL**

Tel. 957 496 806

Recupera tu figura con la Dra. Rocío Soto en Clínica Ros

Los resultados son naturales, las cicatrices no son visibles con la ropa interior y los puntos del ombligo pasan totalmente desapercibidos... como por arte de magia

REDACCIÓN

La falta de ejercicio o una debilidad genética del tejido conectivo, una gran pérdida de peso o, en las mujeres, el embarazo, producen la flaccidez del tejido conectivo que es a menudo la razón de un abdomen prominente.

La abdominoplastia es la solución que ofrecemos en Clínica Ros, realizadas por la Dra. Rocío Soto con una experiencia de más de quince años en este tipo de intervenciones. También denominada dermatolipectomía abdominal. Consiste en un procedimiento de reconstrucción de la pared abdominal, eliminando el exceso de piel, grasa y distribuyendo la tensión de los músculos abdominales consiguiendo así remodelar abdomen, cintura y tronco. Junto con la abdominoplastia podemos realizar lipoescultura de determinadas zonas donde iremos marcando el contorno en cada caso.

La abdominoplastia es la solución que ofrecemos en Clínica Ros

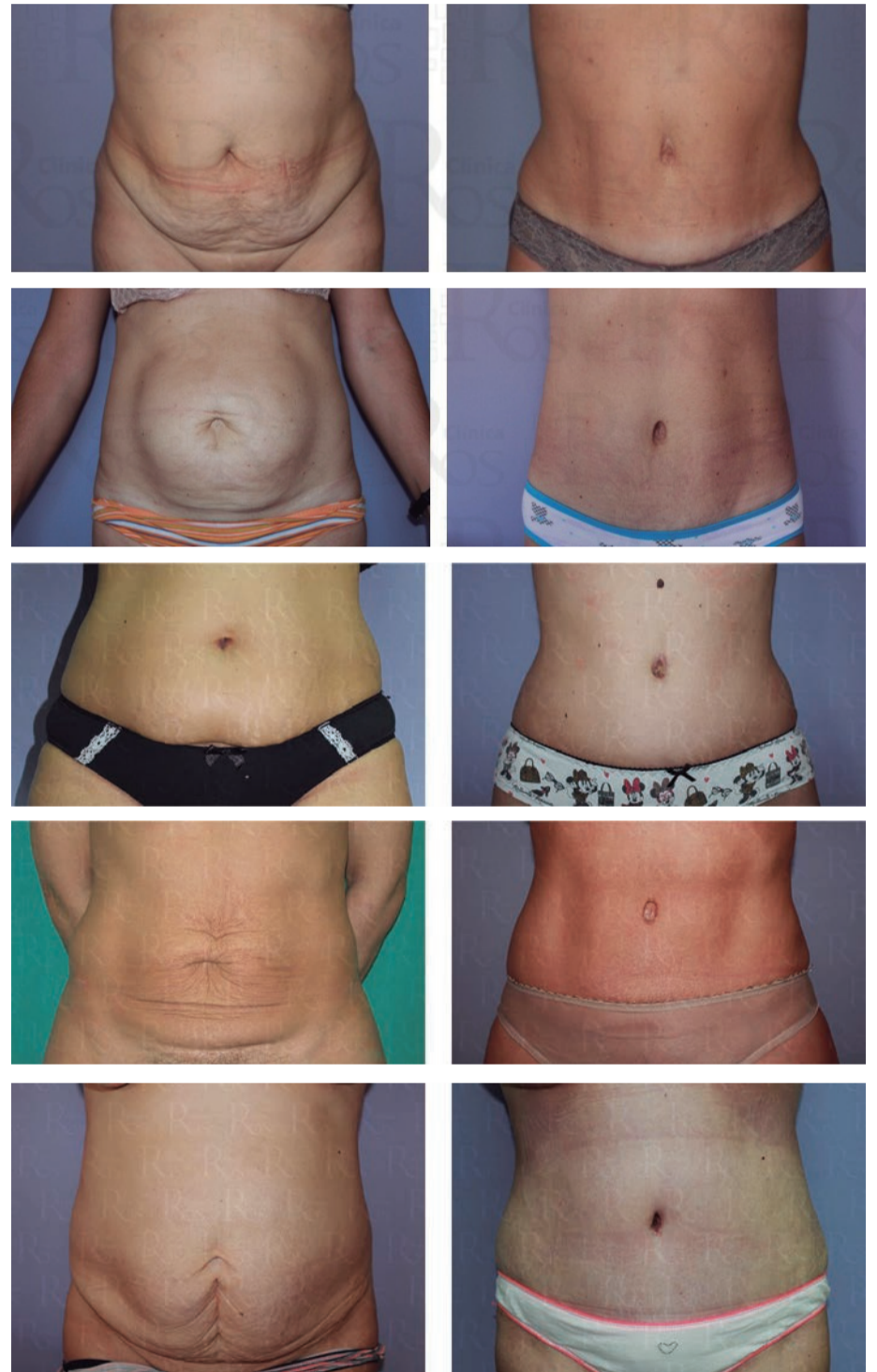
Según el tipo de abdominoplastia se utilizará una anestesia u otra, aunque lo normal es una anestesia general que mantenga al paciente dormido mientras la doctora Soto lleva a cabo la operación, en otras ocasiones se opta por utilizar una anestesia epidural y una sedación.

La abdominoplastia, al igual que todas las operaciones quirúrgicas, requiere un postoperatorio que aunque no es doloroso, requiere dos o tres semanas de llevar una vida más tranquila.

Los resultados son naturales, las cicatrices no son visibles con la ropa interior y los puntos del ombligo pasan totalmente desapercibidos... como por arte de magia. Como bien pueden observar en los resultados que mostramos.

Naturalmente, como antes de cualquier intervención, la Dra. Rocío Soto, Cirujana plástica estética y reparadora te informará de ¿Cómo será el procedimiento que te permitirá reducir la barriga? ¿Cuáles son los riesgos, complicaciones y efectos secundarios? ¿Cómo he de prepararme, debo suspender alguna medicación o tomar alguna? ¿Qué resultados se obtendrán? Son sólo algunas de las preguntas a las que debes tener respuesta antes de tomar la decisión de pasar por el quirófano. Pero la más importante de todas: ¿Realmente necesito pasar por el quirófano? Hacer un buen estudio sobre necesidad o no de la cirugía estética de abdomen es, en nuestra opinión, fundamental.

Si una vez aclaradas tus dudas estas decidid@ a dar el paso recuerda que debes escoger una buena cirujana con una larga experiencia para así obtener los mejores resultados como es en este caso de la Dra. Rocío Soto cirujana plástica con título oficial desde el año 2002.



Porque en Clínica Ros pensamos que la naturalidad es sinónimo de belleza. Las estridencias son pasajeras y las podemos crear con los atuendos y accesorios del vestuario. Sin lugar a dudas en Clínica Ros estamos para ofrecerte lo mejor. Ven y compruébalo por ti misma llámanos al 957 782 226.



NUESTRA TRAYECTORIA GARANTIZA EL RESULTADO

Medicina y cirugía estética plástica y reparadora

Situada en C/ Antonio Gaudí 6 (edificio América) portal 2, 1º. 14006, Córdoba capital. Paralelo a estación AVE.

Tfno. 957 782 226.

Instagram: doctorarociosoto facebook: clínica ros

www.clinicaros.es

noticias

La Obra Social del Hospital San Juan de Dios incorpora productos ecológicos al servicio de reparto de alimentos

Con esta iniciativa, se quiere contribuir a que las personas usuarias del servicio tengan una alimentación más saludable y fomentar el cuidado del medio ambiente y el desarrollo de la economía local

REDACCIÓN

La Obra Social 'Hermano Bonifacio' del Hospital San Juan de Dios de Córdoba ha incorporado productos ecológicos a la cesta mensual que distribuye a las familias usuarias del 'Programa de Garantía Alimentaria', mediante el proyecto 'Alimentando Córdoba', en el que también participan instituciones como el Ayuntamiento o la Universidad de Córdoba.

El objetivo de esta iniciativa es, según explica el responsable de Desarrollo Solidario del centro de la Orden Hospitalaria, Luis Amaro, "contribuir a la mejora de la salud de las familias beneficiarias, mediante la



Cesta ecológica Programa Garantía Alimentaria

El objetivo es contribuir a la mejora de la salud de las familias beneficiarias, mediante la introducción de una dieta saludable, así como al cuidado del medio ambiente y el desarrollo de la economía local

introducción de una dieta saludable, así como al cuidado del medio ambiente y el desarrollo de la economía local, ya que todos estos alimentos proceden de pequeños productores locales".

De esta manera, desde el mes de octubre se ha sumado al repar-

to de alimentos una cesta de productos procedentes de la huerta; verduras y hortalizas frescas y de temporada, que cuentan con certificación ecológica y proceden de pequeños proyectos productivos unidos en red, con el objetivo de promover la agricultura

ecológica y llevar sus productos al comercio de proximidad.

Programa de garantía alimentaria

Actualmente, el 'Programa de Garantía Alimentaria' del Hos-

pital San Juan de Dios de Córdoba atiende cada mes a unas 160 familias cordobesas vulnerables o en riesgo de exclusión social para hacer frente a sus necesidades alimenticias y de higiene personal más básicas. Para ello cuenta con la colaboración de instituciones como la Junta de Andalucía, el Ayuntamiento y la Diputación de Córdoba, la aportación de bienhechores y fondos propios.

El «Programa de Garantía Alimentaria» del Hospital San Juan de Dios de Córdoba atiende cada mes a unas 160 familias cordobesas vulnerables o en riesgo de exclusión social

Este programa, que cuenta con la colaboración del voluntariado del centro, forma parte del Área de Desarrollo Solidario cuyo objetivo es identificar las necesidades de los más vulnerables y movilizar todos los recursos disponibles para mitigarlas.

Essenzia[®]
Dormire

R3VIVE
Nueva línea sport

elcolchón
Especialistas en Descanso... zzzz
desde 1972




















Calle Osario, 3 Local

☎ 957 471 369

📱 638 415 577

Arriola & Partners

Ya estamos en Córdoba

Una nueva manera de entender y gestionar el sector inmobiliario

Arriola and Partners llega a la ciudad de Córdoba con la idea de traer un nuevo concepto de gestión integral inmobiliaria, en la que la excelencia en el servicio y el conocimiento del suelo en el que operamos son dos pilares fundamentales. Nuestra seriedad y experiencia nos han llevado a ser una organización destacada en las provincias de Málaga, Cádiz y Madrid, y ahora, en Córdoba, lugar donde abrimos nuestra nueva Delegación con la intención de convertirnos en un referente del sector inmobiliario

El Equipo Arriola and Partners de Córdoba cuenta con una larga experiencia en el ámbito técnico y comercial inmobiliario caracterizada por la profesionalidad y la vocación hacia el sector, lo que nos permite ofrecer a nuestros clientes un servicio completo y de máxima confianza.

T: 722 617 601
cordoba@arriolaandpartners.com
www.arriolaandpartners.com
Ronda de los Tejares 27, local



Sarah Carmona Thernell, Arquitecta y Rafael Castillo Galiana, Delegado en Córdoba de Arriola and Partners

ahora, Las Terrazas de Poniente Sur mvc.

Cómodas y amplias, ideales para invertir o ubicar tu consulta médica.



Comercializa:



La información gráfica de este documento puede ser modificada durante el transcurso de la ejecución de la obra por exigencias técnicas, jurídicas o comerciales. Las imágenes utilizadas en este soporte tienen carácter provisional, a expensas de la configuración definitiva del Proyecto. 123 viviendas entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto, oficina de ventas en Avda. Gran Capitán n°1, 5°E. Las cantidades antes indicadas se paritizarán de conformidad a la ley. Se abrirá una cuenta bancaria especial y exclusiva para los ingresos. El dinero entregado en concepto de señal y como parte del precio Promueve: Metrovacesa, S.A. 902-552-255 info@metrovacesa.com

Junto a la Clínica Quirón

Entre C/ Escritor Conde de Zamora y Av. del Aeropuerto.
Oficina de ventas: Av. Gran Capitán n°1, 5°E.



Hemos llegado al punto cardinal idóneo. La brújula ha encontrado tu destino: Lo que buscabas está a poniente.
En la mejor zona de Córdoba, se sitúan 123 viviendas de entre 1 y 5 dormitorios con terraza y hasta 100m² en los áticos. Todas disponen de aparcamiento y trastero. Amplio espacio común con piscinas, pádel, zonas verdes y parque infantil.

**VIVIENDAS Y LOCALES COMERCIALES PERFECTOS PARA SERVICIOS MÉDICOS Y CONSULTAS
DEBIDO A SU UBICACIÓN Y FÁCIL ACCESO.**

ponientesur.metrovacesa.com

900 55 25 25

ahora, metrovacesa

farmacias de guardia

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org CORDOBA DE LUNES A VIERNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón (El Chimeneón) Frente al gimnasio 'goffit'	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
ISLA DE HIERRO, 4	Esquina calle Isla Formentera	ZONA NOREÑA
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
JOSE M° MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org CORDOBA SABADOS

DIA DE 10:00 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
JOSE M° MARTORELL, 4	Frente al Macdonald del Zoco	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE
CARRETERA DEL AEROPUERTO KM 4,250 (N-437)	Glorieta Junto al Supermercado Piedra	ZONA AEROPUERTO

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org CORDOBA DOMINGOS

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org CORDOBA 6 y 8 DICIEMBRE FESTIVOS

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
CONDE DE GONDOMAR, 2 (ESQUINA TENDILLAS)	Plaza de las Tendillas (Centro)	ZONA CENTRO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
ISLA ALEGRANZA, 10	Junto Supermercado Piedra de Avda. Isla Fuerteventura	ZONA NOREÑA
HUERTA DEL RECUERO S/N	Farmacia Noreña - Junto a Arroyo del Moro	ZONA NOREÑA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org CORDOBA 24 DICIEMBRE LUNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón (El Chimeneón) Frente al gimnasio 'goffit'	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'goffit'	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AVDA. ALMOGAVARES, 46	Junto a Parada Taxi Valdeolleros	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org CORDOBA 25 DICIEMBRE FESTIVO

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
CONCEPCION, 6	Farmacia Concepción (Frente a Bershka)	ZONA CENTRO
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE CÓRDOBA FARMACIAS DE GUARDIA www.cofco.org CORDOBA 31 DICIEMBRE LUNES

DIA DE 9:30 DE LA MAÑANA A 22:00 DE LA NOCHE		
LUCANO, 17	Junto a Plaza 'El Potro'	ZONA CASCO ANTIGUO
MARMOL DE BAÑUELOS, 4	Farmacia El Globo (Esquina a Alfonso XIII)	ZONA CENTRO
AVDA. RONDA TEJARES, 2	Esquina con Plaza de Colón (El Chimeneón) Frente al gimnasio 'goffit'	ZONA CENTRO
PLAZA FLOR DEL OLIVO S/N	(El Chimeneón) Frente al gimnasio 'goffit'	ZONA CENTRO
AV. DE MEDINA AZAHARA, 29	Esquina a Alcalde Sanz Nogueir	ZONA CIUDAD JARDIN
RODRIGUEZ MARIN, 8	Farmacia de la Espartería (Próxima al Ayuntamiento)	ZONA CENTRO
CARRETERA TRASSIERRA, 41	Glorieta Hipercor	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
DOLORES IBARRURI, 5	Farmacia Pryca Sierra (Junto a Carrefour Sierra)	ZONA TABLERO BAJO
AVDA. DE LAS OLLERIAS, 11	Esquina a Cuesta de San Cayetano	ZONA CENTRO
GLORIETA AMADORA ESQUINA ISLA FORMENTERA	Frente a Mercadona	ZONA ARROYO DEL MORO
INFANTA DOÑA MARIA, 5	Frente Iglesia La Inmaculada	ZONA CIUDAD JARDIN
GONZALO XIMENEZ DE QUESADA, 19	Esquina con Antonio Maura	ZONA CIUDAD JARDIN
AVDA. DEL 28 DE FEBRERO, 4	Frente al Ambulatorio Benito de Baños	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
CRUZ CONDE, 21	Esquina a Ronda de los Tejares	ZONA CENTRO
JEREZ, 1	Junto al Ambulatorio	ZONA SECTOR SUR
CARRETERA DE TRASSIERRA, 38	Frente Bar Pireo	ZONA FIGUEROA-TRASSIERRA
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
LOPE DE HOCES, 7	Esq. a Paseo de la Victoria - Junto a la Zona	ZONA PASEO DE LA VICTORIA
CINCO CABALLEROS, 9		ZONA CARLOS III-SAGUNTO
ESPEJO BLANCAS, 2	Esquina Almogavares (Junto al Ambulatorio)	ZONA SANTA ROSA-VALDEOLLEROS
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
SAGUNTO, 13	Junto Centro Salud de Lepanto	ZONA CARLOS III-SAGUNTO
FELIPE MELLIZO CUADRADO LOCAL 4 y 5	Junto a Deza	ZONA NOREÑA
AV. BARCELONA ESQ. A PLATERO S. CRUZ		ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. VIRGEN DE LOS DOLORES, 23	Explanada - Junto a Parque Infantil	ZONA PARQUE CRUZ CONDE
FRANCISCO PIZARRO, 8	Junto al Ambulatorio - Plaza de la Juventud	ZONA FUENSANTA
AVDA. GRAN CAPITAN, 21	Junto al Corte Ingles	ZONA CENTRO
AVDA. REPUBLICA ARGENTINA, 12	Pabellones Militares (junto a esquina Medina Azahara)	ZONA CIUDAD JARDIN
DAMASCO, 21	Esquina a Avda. del Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN
MANUEL DE FALLA, 6	Junto Camping del Brillante	ZONA BRILLANTE

NOCHE DE 22:00 DE LA NOCHE A 9:30 DEL DIA SIGUIENTE		
AV. JESUS RESCATADO, S/N	Mercado del Marrubial	ZONA A. BARCELONA-CTRA. MADRID
AVDA. DE AMERICA, 3	Junto al Ambulatorio	ZONA CENTRO
GRAN VIA PARQUE, 59	Esquina a Avenida Aeropuerto	ZONA CIUDAD JARDIN

EL EQUIPO DE CÓRDOBA SANA Y TODOS SUS ANUNCIANTES DESEAMOS QUE DISFRITEN DE UNAS FELICES FIESTAS

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba



www.cofco.org



DIONI BARRERA

PELUQUEROS

«Conocemos la importancia de verse bien cada día, y más aún en momentos especiales, por eso, desde «diseño capilar» ponemos toda nuestra profesionalidad a su servicio» Dioni Barrera

I BARRERA

PELUQUEROS



«DISEÑO CAPILAR» ALONSO EL SABIO, 4
(FRENTE AL COLEGIO EL CARMEN). CÓRDOBA
T. 957 782 388. M. 610 751 173

DIONI BARRERA PELUQUERÍA CRONISTA SALCEDO
HIERRO, 6. CÓRDOBA. T. 957 486 591

info@dionibarrera.com · dionibarrera.com

Entre Dioni Barrera diseño capilar y la AECC existe un convenio de colaboración disponible para quien lo necesite. Queremos aportar nuestro grano de arena y conseguir que todas las personas, durante la enfermedad, puedan sentirse seguras y guapas para continuar con su vida normal



Convenio de colaboración
entre la a.e.c.c. de Córdoba
y Dioni Barrera Diseño Capilar

DIONI BARRERA
diseño capilar



El poder nutricional de las legumbres: una fuente de proteínas para equilibrar tu dieta

comer sano

16

Navidad, alimentación y ejercicio

deporte saludable

18

El Círculo Empresarial de Cuidados a Personas de Andalucía (CECUA) se reúne en Córdoba
información

20

odontología

CLINICA C.I.D
CENTRO INTEGRAL DENTAL
GUTIÉRREZ & RAVÉ



**EXPERTOS EN CASOS
DENTALES COMPLEJOS**

www.clinicacid.com
Tif. 957 484 904

Avda. América, 9. 1º-2
(esquina Gran Capitán)
14008 CÓRDOBA

El doctor Rafael Gutiérrez de Ravé presente en el evento organizado por Alpha Bio Tec
Congreso internacional de Implantología Digital en Colombia

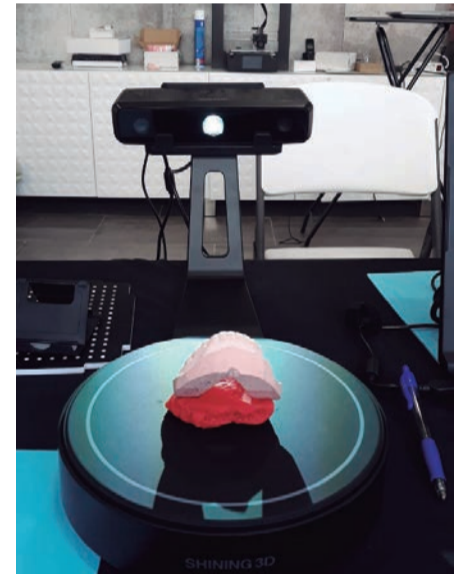


Del 21 al 26 del mes de noviembre el Dr. Rafael Gutiérrez de Ravé, director de clínica Cid Clínica e Instituto de Implantología Digital participó en uno de los más importantes eventos a nivel mundial en últimos avances en Odontología Digital Implantos y nuevas tecnologías.

Representantes de España y Latinoamérica tuvieron la oportunidad de realizar una puesta al día en los últimos avances en las técnicas de cirugía guiada de implantes así como el conocimiento profundo de nuevos software de planificación quirúrgica y fabricación de guías con técnicas de impresión 3D.

Previo a su partida a la Ciudad de Cartagena de Indias el Dr. Gutiérrez de Ravé impartió un curso teórico práctico en la ciudad de Córdoba en las instalaciones de Centro Radiológico Dident donde presentó entre otros un escáner de modelos dentales de alta precisión que facilita el diagnóstico y planificación de la cirugía de implantes así como el escáner facial Bellus para el estudio de la sonrisa.

El nivel alcanzado por nuestros profesionales en el flujo digital es de muy alto nivel cómo se pudo comprobar en este importante evento organizado por Alpha Bio Tec.



957 474 078

Avda. de América, 21 bajo dcha.
www.centrodelogopedia.com
info@centrodelogopedia.com

- Trastornos del lenguaje y de la comunicación
- Alteraciones del habla y de la voz
- Dificultades del aprendizaje
- Atención temprana
- Retraso escolar
- Terapia miofuncional
- Método Hanen
- Fisioterapia infantil y respiratoria
- Psicomotricidad

Amalia
JOYERÍA

- Collares a medida
- Colgantes
- Broches
- Diseño en plata
- Piedras semipreciosas
- Pulseras
- Pendientes
- Diseño en oro

DOCE DE OCTUBRE, 10 - BAJO. TLF.: 957 479 354. CÓRDOBA

El economista Juan Ramón Rallo apuesta por reformas en el mercado educativo, laboral y el sector público

El también profesor y escritor ha participado en la actividad Forum Gestión Arruzafa, que se incluye en el programa contemplado del congreso Forum Arruzafa, celebrado el pasado fin de semana en Córdoba

laArruzafa
HOSPITAL | INSTITUTO OFTALMOLOGÍA | FUNDACIÓN

El economista Juan Ramón Rallo (Benicarló, 1984), personalidad que este año ha formado parte del programa Forum Gestión Arruzafa, que organiza la Fundación La Arruzafa e Innova Ocular, apuesta por «realizar reformas en el mercado educativo, laboral y el sector público» para que España pueda afrontar el reto de continuar en una línea de crecimiento económico en los próximos años.

Ha destacado que son necesarias reformas a nivel financiero, que incluyan medidas «de más ahorro»

Así lo ha explicado en la conferencia que ha impartido en el marco del congreso Forum Arruzafa, simposio oftalmológico que aglutina una parte científica y otra de calado económico-social, y que ha llevado por nombre «¿El fin de la recuperación? Impuestos, deuda y paro, donde el economista ha repasado el contexto social y económico español desde el año 2008.



En su disertación, que ha contado con casi un centenar de asistentes, Rallo se ha declarado «no especialmente pesimista» a la hora de analizar la coyuntura económica nacional presente y futura con respecto a otros países del entorno de la Unión Europea.

Rallo, que ha situado el origen de la crisis en el «desequilibrio financiero, el caos del modelo productivo y el desequilibrio económico del Estado», ha recordado que España continúa siendo el país europeo «con mayor déficit público»

y que, pese a estar en un «período de crecimiento sostenido», arrastrado desde 2014, no debe confiar la senda en lo que los economistas denominan «vientos de cola», en alusión a hechos coyunturales como el bajo precio del petróleo, la bajada de tipos de interés o la recuperación económica internacional.

El economista alerta de que «sin estos vientos de cola, España no habría crecido al tres por ciento, sino al uno» y que en el futuro habrá que tener precaución con la «deuda pública, un problema

que no está resuelto». En este sentido, también auguró una «subida de precios del petróleo y de tipos», presumiblemente, «a partir del próximo año, si la economía mundial crece como ahora».

De igual manera, esboza que «existen posibles riesgos» en la economía global, como un probable «freno en el crecimiento de Europa» y un previsible «crecimiento de China». Para Rallo, la situación de inestabilidad en Italia, tercera economía de europea, «debe preocupar más que la de

Grecia, por la sociología de la población», en referencia a que «no es tan descabellado» pensar que el país italiano podría hipotéticamente postularse para salir de la zona euro para intentar variar su situación económica.

El también columnista asevera que «las políticas dirigidas a incrementar el gasto público en un momento de incertidumbre no son muy oportunas», en alusión al contexto político actual español.

En esa línea, ha destacado que son necesarias reformas a nivel financiero, que incluyan medidas «de más ahorro»; ejecutar reformas de tipo fiscal dirigidas a la «despenalización de impuestos» sobre el ahorro y de sociedades; y una reforma educativa que evite en el futuro «el maltrato al capital humano». Rallo apuesta por conceder «más libertad a los centros privados» para que lleven a cabo una «experimentación educativa» que evite la «precariedad laboral» futura.

El economista concluyó su ponencia señalando que «los políticos deberían hablar claro, aportando mensajes reales», vinculando este comentario a que «en España, si no se reforman las pensiones, el país va a la quiebra».

- / Problemas cervicales dorsales y lumbares
- / Contracturas, tendinitis, roturas fibrilares
- / Hernias discales, protusiones y lumbalgias
- / Hombros dolores y problemas de rodilla
- / Esguinces
- / Especialistas en osteopatía: estructural, visceral y craneal.
- / Dolores de cabeza, mandíbula e insomnio
- / Embarazadas
- / Osteopatía pediátrica
- / Cólico del lactante, alteraciones de sueño, plagiocefalias

Salvador Vinuesa Sánchez
Ana M^a Machado Rodríguez

CENTRO DE FISIOTERAPIA & OSTEOPATÍA

SANTA MARINA

C/ Mayor de Santa Marina, nº 6

Tel. 957 48 75 43 / 615 22 49 83 / 655 68 16 27

www.fisioterapiasantamarina.es



El poder nutricional de las legumbres: una fuente de proteínas para equilibrar tu dieta

REDACCIÓN

Las legumbres han formado parte de la gastronomía de la mayoría de pueblos y culturas del mundo, ya que son alimentos con numerosos nutrientes básicos para una dieta bien equilibrada.

Forman una parte esencial de la dieta mediterránea siendo uno de los pilares más importantes de nuestra alimentación

Con la denominación genérica de «legumbres secas» se conocen las semillas secas, limpias y separadas de las vainas procedentes de plantas de la familia de las leguminosas. Las principales legumbres secas que se producen y consumen en nuestro país son: alubias o judías, entre las que destacan la alubia blanca de riñón, las fabas, caparró, judión de la Granja, palmeña jaspeada o la Tolosana; lentejas, de las que existen numerosas variedades tales como la castellana o reina, verdina, beluga, pardiña, puy y arnuña; los garbanzos, que gozan de gran popularidad en nuestro país y cuyas variedades más usadas son el garbanzo castellano, el blanco lechoso, el venoso andaluz, el chamad y el pedrosillano. Además de los anteriores, también tenemos soja y guisantes, estos últimos se consumen frescos o congelados.



Forman una parte esencial de la dieta mediterránea siendo uno de los pilares más importantes de nuestra alimentación debido a la gran cantidad de nutrientes que aportan y a su bajo contenido en

grasas, son económicamente accesibles y contribuyen a la sostenibilidad medioambiental. Su valor calórico es de 350 Kcal por cada 100 g de alimento crudo y varía en función de la forma de prepararlas.

Son una gran fuente de proteínas (entre 19-36%) vegetales de buena calidad. Combinados con cereales como arroz o quinoa permite el aporte de aminoácidos azufrados escasos en las legumbres. Sus hidratos de carbono son de digestión lenta por lo que la glucosa se libera en sangre de forma gradual. Destacan su contenido en minerales tales como calcio, hierro, zinc, fósforo y magnesio. También nos brindan vitaminas como niacina, B6 o ácido fólico.

Son una gran fuente de proteínas vegetales de buena calidad y de fibra

Su contenido en fibra es alto en su forma soluble y en menor medida insoluble, lo que favorece los procesos de tránsito intestinal, contribuyen a la prevención de cáncer de colon, reducen los niveles de colesterol en sangre, ayudan a regular la digestión y en combinación con otros alimentos disminuyen el pico de glucosa que produce la ingestión de los mismos lo que reduce el riesgo de diabetes.

Por tanto las legumbres no deben faltar en una alimentación equilibrada. Los expertos en nutrición recomiendan consumir entre 2 y 4 raciones a la semana (70 g en crudo, un plato normal individual de legumbre cocida).



La Energía de lo Natural

LEGUMBRES
La Flor
del Garbanzo

aguilar Sánchez
ALIMENTARIA

Aguilar Sánchez Alimentaria S.L.
Pol. Amargacena Parc. 14 Nav. 4
14013, CÓRDOBA
Tel: 957 201 844

www.aguilarsanchez.com



NUEVA PROMOCIÓN

Los Boliches



Apartamentos de **dos dormitorios con terraza**

A 50 metros del paseo marítimo

Proinmosol, bienvenido a casa

644 897 715

TRAZOS

ESTUDIO DE COCINAS

Distribuidor oficial :

Miele

Avda. Escritor Conde de Zamora s/n

957 356 828

www.trazoscocinas.es f t

 **Balay**

SIEMENS

 **BOSCH**

 **NEFF**

Navidad, alimentación y ejercicio

CLUB GYM SIERRA
FITNESS & HAPPINESS CLUB

Ha llegado el mes de Diciembre y con él la Navidad, una época del año muy especial y tradicional donde se reúnen las familias en torno a una mesa con el objetivo de «conversar y festejar». Eso sí, también unos días muy difíciles para mantener un régimen de comidas y bebidas equilibrado, debido a los compromisos culinarios ineludibles con amigos y familiares.

PLANIFICAR

En nuestras manos está la posibilidad de paliar en gran parte todos estos efectos que producen los excesos, y eso es a través de la planificación y la cordura. No se trata de no comer los menús navideños, sino de **comer menos cantidad**, picando lo justo en los entrantes, y consumiendo el alcohol con moderación. Dependiendo de nuestra fuerza de voluntad, la cual debe ser firme teniendo en cuenta que las fiestas pasarán pronto, y de la actitud que hayamos mantenido estos días, conseguiremos llegar con un peso correcto y una aceptable condición física a primeros de año.

CONSEJOS

Desde **Club Gym Sierra** te vamos a dar algunos consejos que seguro que te ayudarán a no perder **TU SALUD** en los 20 días que duran las fiestas.

SEGÚN COMPRES, ASÍ COMERÁS.

Cuando entres en el Supermercado ignora en principio todo lo que te encuentres en el primer pasillo: mantecados, turroneos, dulces navideños, etc., y pasa directamente a la ZONA SANA. Aquí, si podrás adquirir todas las **frutas y verduras** de temporada que desees incluso las que no conozcas, son auténticos almacenes de vitaminas que tendrás luego a mano para acompañar otros platos y saciar tu apetito en los momentos difíciles. A continuación pásate a las carnes y pescados y cómpralos con moderación, ya que tan solo hay dos grandes comidas que podrías hacer: Navidad y Fin de año, por lo tanto no llenes el congelador hasta arriba.

Piensa en que platos navideños vas a elaborar, teniendo en cuenta que las carnes de ave son más saludables, más digestivas y tienen un porcentaje de grasa inferior al resto. Por último, y cuando ya hayas terminado prácticamente de comprar, es cuando podrás darte algún capricho navideño pero tampoco en exceso. Ten en cuenta que los dulces tradicionales debes ofrecerlos en días contados y celebraciones, no a diario y por el hecho de que estemos en fiestas, ya que estos son auténticas bombas calóricas que se transformarán



en grasa almacenada si luego no los quemamos con ejercicio.

ACOSTARTE SIN CENAR NO ES LA SOLUCIÓN

Los días que hayas comido mucho a medio día, seguro que pensarás en no cenar para compensar el exceso. Esto sería un error a no ser que sufrieses un empacho. Debes **comer algo muy ligero** como una ensalada, una pieza de fruta o un yogourt, lo que aportará a tu organismo, nutrientes necesarios para su regeneración nocturna, y evitará que piques otras cosas. Eso sí, cuando te vayas a la cama deberán haber transcurrido al menos dos horas para evitar que te aparezcan reflujo esofágico, pesadez o insomnio.

CUIDADO CON LA SAL

Es preferible que hagas las comidas con **poca sal**, y luego que cada uno sazone a su gusto. Las personas hipertensas deben tener esto muy en cuenta, ya que casi todos los alimentos preparados contienen sal, lo que hace que sumados aporten una cantidad diaria muy alta, elevando la tensión arterial y haciendo que suframos unos riesgos cardiovasculares innecesarios.

ATENCIÓN AL AZÚCAR

Con el azúcar pasa exactamente igual. El abuso endulzando cafés o infusiones, o ingiriendo todo tipo de pastelería y sabrosos postres en estas fechas, hace que los niveles de glucosa en sangre se disparen poniendo en peligro la salud, más en las personas **con diabetes**. Hay que ser muy moderado e intentar tomar los productos sin azúcares o con sustitutivos.

EL ALCOHOL DAÑA Y AÑADE MUCHAS CALORÍAS

Ten en cuenta que cuando bebes alcohol, haces que tu hígado trabaje de forma forzada a

diarios, esto te mantendrá además hidratado y con mayor sensación de saciedad.

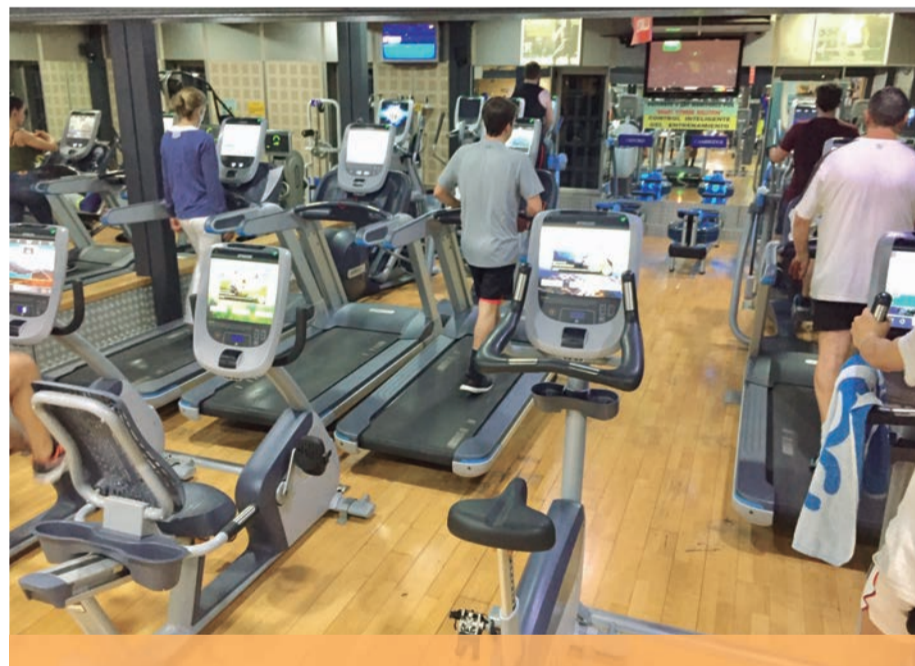
HAZ EJERCICIO, UNA GRAN SOLUCIÓN
Practica **ejercicio a diario** durante estos días, será una excelente opción para contrarrestar los efectos perjudiciales que se originan a corto plazo debido a la falta de actividad física, y a la cantidad de alimento que ingieres en exceso.

Todos los estudios científicos confirman, que el ejercicio físico nos ayuda enormemente a quemar el exceso de calorías consumidas, manteniendo unos niveles de glucosa bajos, interviniendo en procesos metabólicos beneficiosos de desintoxicación, y proporcionando un buen estado de ánimo y felicidad. Por lo tanto, y por mucho frío que haga en Diciembre, no nos queda otra alternativa que **olvidarnos del sedentarismo**, salir de casa, hacer deporte, y practicar ejercicio a un buen nivel durante las próximas semanas. Esto hará que no lo lamentemos al encontrarnos en Enero con varios kilos de más.

Por último, y para acentuar la idea de **ACTITUD POSITIVA**, seguro que en Navidad o Reyes tendrás que hacer un regalo. Pues ahora es el momento de aprovecharlo y **“REGALAR SALUD”**. Para ello te damos algunas sugerencias saludables: una Inscripción a un buen Gimnasio, dar clases con Entrenador Personal, un podómetro que controle tus pasos diarios, una bicicleta para dar bonitos paseos, una buenas zapatillas de footing, o cualquier elemento que ayude a moverse, a practicar ejercicio y a estar más sano.

BEBE SUFICIENTE AGUA

Recuerda que debido a los abusos alimentarios, debes proporcionarle a tu cuerpo la posibilidad de limpiarse y desintoxicarse, por lo tanto, no olvides beber como mínimo **dos litros de agua**



Regala
SALUD

REGALA

club **GYM** 1987
SIERRA

EL MEJOR **GIMNASIO**
PARA ENTRENAR

WWW.CLUBGYMSIERRA.ES



Collection *Todoliva*

AOVEs de fincas Multivarietales en seto

Emociona tu paladar
con un mundo de sabores, aromas y colores

hierba fresca
recien cortada

plátano

alcachofa

**Aceites
Virgenes Extra**

frutos secos

canela

manzana



Disponibles en cajas de 1, 3, 5 y 6 L

tomate

almendra

hojas de olivo

Collection *Aoves Todoliva*

La colección completa está formada por cinco extraordinarios **aceites vírgenes extra** monovarietales y un multivarietal. De variados e intensos sabores y aromas frutados, que los hacen únicos y diferentes entre sí. En boca se muestran suaves, ligeros y fragantes. Ideales para degustar y maridar en tu cocina, con tantos platos, como tu imaginación te permita

El Círculo Empresarial de Cuidados a Personas de Andalucía (CECUA) reúne en Córdoba a 40 centros sociosanitarios

Uno de los principales objetivos de CECUA es la adecuación de los centros para personas mayores a las necesidades reales con la adaptación de las tarifas al grado de dependencia, tipología de plaza y ocupación real

REDACCIÓN

El Círculo Empresarial de Cuidados a Personas de Andalucía (CECUA) ha reunido esta mañana en el Real Jardín Botánico de Córdoba a más de 40 centros sociosanitarios para tratar con profundidad el nuevo concierto social andaluz y sus implicaciones jurídicas y económicas.

En este sentido, y para informar al elevado número de empresarios que se han dado cita, ha tenido lugar una ponencia de especialistas jurídicos del bufete de abogados AdvoCare, que han reflexionado y debatido con los asistentes sobre esta nueva figura administrativa especial. En este encuentro profesional también han participado Andrés, Rodríguez y Antonia Gutiérrez, presidente y vicepresidenta de CECUA, respectivamente, así como Antonio Díaz, presidente de CECO (Confederación de Empresarios de Córdoba).

Actualmente, uno de los cinco retos más destacados en los que trabaja CECUA, entidad que defiende, representa, promueve y gestiona los intereses del sector de Servicios Sociales, Asistenciales y de Cuidados a las Personas, es la adecuación de los centros a las necesidades reales. Se trata de una medida necesaria para adaptar las tarifas al grado de dependencia, ti-



pología de plaza y ocupación y establecer ratios teniendo en cuenta la ocupación real de los centros.

Según Andrés Rodríguez, presidente de CECUA, "es esencial que Andalucía esté bien representada en la negociación del convenio colectivo estatal. Actualmente representamos los intereses de más de 11.000 personas usuarias y 5.000 profesionales para lograr nuestros objetivos a través del diálogo social, la participación institucional y la negociación colectiva,

donde la colaboración público-privada es fundamental".

Mejorar la calidad del servicio y el bienestar de la ciudadanía

Creada para contribuir a mejorar el bienestar de las personas usuarias en Andalucía, CECUA agrupa servicios sociosanitarios como residencias y centros de día, así como de ayuda a domicilio y teleasistencia, y entre sus objetivos se encuentra lograr la implementación de forma efectiva y real de la equiparación

del IVA en el sector para que las personas usuarias de Servicios Sociales paguen el mismo IVA, el 4%, con independencia de quién sea el pagador.

Además, CECUA trabaja para redefinir un nuevo acuerdo marco para el Servicio de Ayuda a Domicilio, así como sus costes y tarifas, de cara a ofrecer un servicio de calidad para la mejora y desarrollo del sector, así como de la propia ciudadanía. Y es que, para dotar de un reconocimiento social a los centros de personas con dependencia, otros de los principales proyectos en las que está implicado CECUA es declararlos como Centros de Utilidad Pública.

Sobre CEAPs y CECUA

CECUA es la asociación andaluza del Círculo Empresarial de Atención a la Dependencia (CEAPs), la mayor entidad de atención a la Dependencia de España gracias a las más de 180.000 plazas y servicios que aportan las patronales territoriales y empresas del sector a nivel nacional. Creada en 2016, CEAPs está integrada por las patronales mayoritarias de atención a las personas mayores y con capacidades diversas de Andalucía, Cataluña, Castilla La Mancha, Castilla y León, Comunidad Valenciana, Extremadura, Galicia, Asturias, Aragón, Comunidad de Madrid y País Vasco.



CUESTIÓN DE FUTURO

LOS PEQUES

ib

Maecenas
EDUCACIÓN Y CULTURA

COLEGIO
ALAUDA



CENTRO MEDICO CIUDAD JARDIN

Abierto todos los días del año

Les deseamos unas felices fiestas

Laborables de 8'30 a 22'00 horas
Sábados, domingos y festivos de 9'00 a 22'00 horas

Consulte nuestra página web y solicite su cita:
www.centromedicociudadjardin.com

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

- Especialidades médicas
- Técnicas de diagnóstico
análisis clínicos, radiología general e
infantil, ortopantomografía, ecografías,
mamografía, pruebas oftalmológicas,
respiratorias y auditivas, eco doppler,
holter T/A, holter ECG, electromiografía,
potenciales evocados...
- Certificados médicos de todo tipo
Aviación, Conductor, Armas,
Animales peligrosos,
Embarcaciones, Gruas...
- Odontología
Implantología, conservadora,
ortodoncia, periodoncia

Cita previa en los teléfonos
957 450 002 y 957 450 021

Avda.Gran Vía Parque 21 local, segunda entrada C/Julio Pellicer 26 local - 14005 CÓRDOBA

CONSULTA MÉDICA DE NUTRICIÓN

Dra. M^a Isabel Martínez Muñoz
Colegiada: 6866



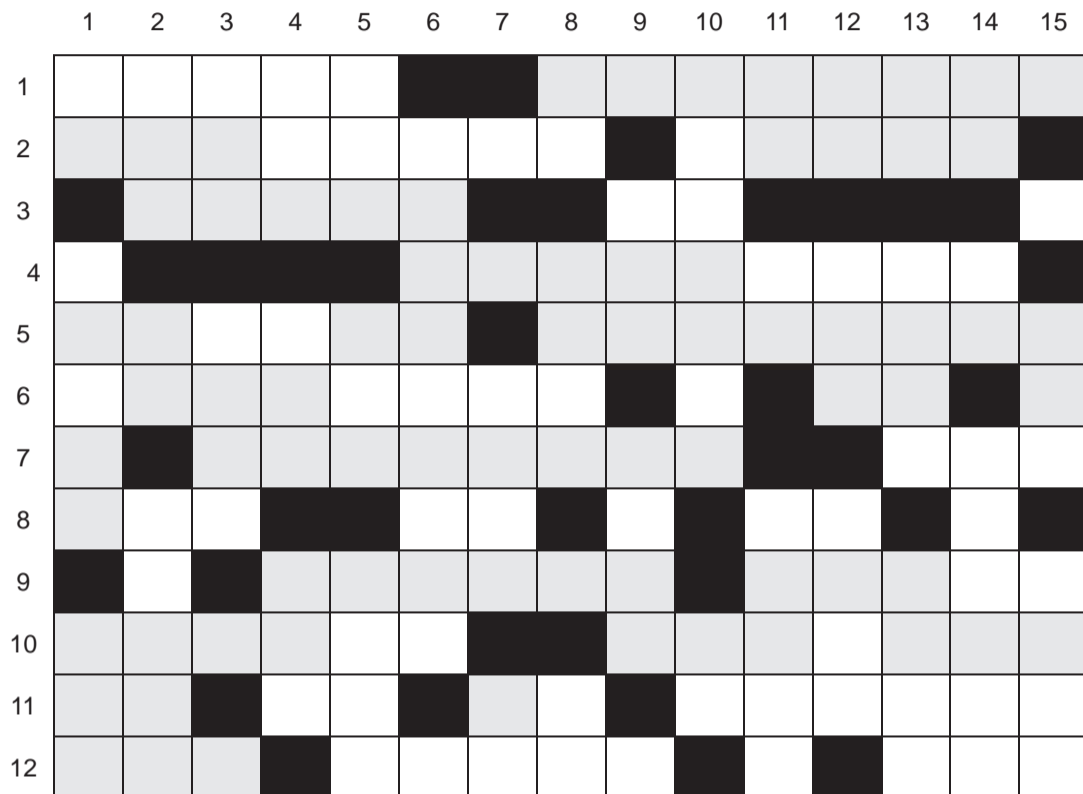
**Cita Previa:
957 47 17 43**



Ronda de los Tejares, 16, Portal 5 1º dcha 14001 Córdoba

Crucigrama del villancico cordobés

Con las palabras en fondo gris, se puede leer el inicio del Villancico cordobés «Las Campanas de la Mezquita», de Ramón Medina



Por Julián Rodríguez

* Las soluciones aparecerán publicadas en la web de Córdoba Sana (www.cordobasana.es).

HORIZONTALES: 1.- Las cinco vocales. Carillones, campaniles. 2.- Clemencias. Ofendes, daños. Nombre de mujer. 3.- Atalaya, fortificación. Pronombre personal. La antigua placa de los coches de Madrid. 4.- Excelencia. Atalayas, vigías, defensas. 5.- Cédamela, entréguemela. Seo, Basílica. 6.- Pronombre, femenino. Área. Símbolo del Bismuto. Este. 7.- Norte. Tañéis, hacéis sonar las campanas. Máximo Peso Autorizado. 8.- Voz al teléfono. Centímetro. Antigua placa zaragozana. Neptunio. Placa de España. 9.- Uranio. Cielo, paraíso, edén. Es un producto lácteo. 10.- El conjunto del patrimonio de una persona. Responde con argumentos a favor o en contra de algo. 11.- Media isla. Ésta, con la siguiente, desembocaduras de ríos. Atontar, abobar. 12.- Tranquilidad, armonía. Al revés, camina placenteramente. Diez de la antigüedad romana. Al entrar en Argentina.

VERTICALES: 1.- Cuarenta y nueve romanos. Al revés, ánsar, oca. Al revés, Producto Interior Bruto. 2.- Al revés, letra griega que equivale a nuestra 't'. Parte de la equis. Nombre de mujer. 3.- Animal úrsido. Pared. Europa. La última. 4.- En medio del metro. Vocal que se repite. Consonantes de género. 5.- Aire inglés. *Laser Line Probe*. Daba lectura. 6.- Relativos al metal. Ente. 7.- Alteza. Oeste. Letras de cámara. Campeón. 8.- Cesio. Letras de casará. Un uno. Sociedad anónima. 9.- Alba. Período histórico. Enarbolar los pendones. Fósforo. 10.- Equipajes. Placa del Ejército del Aire. 11.- *Post Data*. Vocales de soez. Al revés, consonantes de expliquen. 12.- Las primeras vocales. Consonantes del bidón. Refina, alisa. 13.- Placa holandesa. Al revés, observé. Al revés, acuerde por tratado. 14.- Aire acondicionado. Salamanca. Capturar peces. 15.- Sur. Mil. Interprete lo escrito. Al revés, desembarcadero.





su proveedor de confianza

Ven a MONRA para conocer las estufas y calderas de pellets y disfrutar de un agradable invierno

Avda. Virgen de las Angustias, 3 - 14006 CÓRDOBA

Síguenos en

Teléfono 957 273 494 e-mail: ramon.orti@ramonorti.com www.comercialmonra.com



RESIDENCIAL LLANOS DEL CONDE



**EN CERRO MURIANO
A 15 MINUTOS DE CORDOBA
CHALETS UNIFAMILIARES
Y CASAS ADOSADAS**



desde 100.000€ + I.V.A



**CONSTRUCCIONES
BERLANGA, S.L.**

**INFORMACIÓN
Y VENTA**

957 47 77 67



Eliminación de tatuajes y lesiones pigmentadas

Láser Q-Switched multicolor
Por personal sanitario
De forma segura y eficaz



RC | REDONDO CAMACHO
CIRUGÍA ESTÉTICA
Y REPARADORA

957 498 132

Reyes Católicos, 11 local Córdoba. www.redondoestetica.com