

3 SALUD
Y BIENESTAR



7 ENERGÍA ASEQUIBLE
Y NO CONTAMINANTE



12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES



15 VIDA
DE ECOSISTEMAS
TERRESTRES



Semana de la Sostenibilidad, la Salud y el Bienestar

Saber vivir bien, en
equilibrio con nuestro
entorno

CLASE DE YOGA

Horario: 10h - 11.30h

Imparte: Saúl Becana.

Lugar: Plan A: Parque de los Tapices. Plan B: Casa del Barrio (por sí lloviera).

Acerca de: Profesor de yoga titulado. Actualmente imparte clases de yoga y a en nuestro vecindario.



SEO BirdLife – Cajas Nido

Horario: 10h – 13.30h

Imparte: SEO BirdLife

Charla inicial – charla divulgativa sobre la cuela de las cajas nido confeccionadas en una anterior actividad de la Asociación Vecinal.

Lugar – Casa del Barrio y Parque de los Tapices.

Asistencia – familiar. Sería ideal poder contactar con las familias que participaron en la primera actividad. – abierto bajo inscripción (nombre/apellidos y DNI adulto. En caso de menores sin DNI, nombre y apellidos y deberán ir con una persona adulta como acompañante.

Cajas nido para aufllo (2), para carboneros y herrerillos (2), paseriformes (3) y murciélagos (4).



Zona de distribución de las cajas nido en Parque de los Tapices



Charla Coche eléctrico: mi experiencia tras un año de uso

Horario: desde las 19h (1,5h aprox.)

Imparte: Chesús, vecino del barrio, usuario de coche eléctrico y placas fotovoltaicas.

Lugar: Casa del Barrio (C/Globo, 25).

Acercade: Abierto a todo el público.

Balance detallado con datos sobre consumo y ahorro económico. Experiencia en la conducción, autonomía, cómo cargar la batería, puntos de recarga en carretera, huella medioambiental, apoyo energético con placas solares... Una gran oportunidad para vivir la sostenibilidad y el ahorro energético



Actividad física y mental con hábitos saludables

Horario: 17.30h-18.30h

Imparte: Ángel Nalvárez Soriano, Entrenador Personal y Grupal. Coach deportivo.

Lugar: Casa del Barrio (C/Globo, 25)

Acerca de: Charla teórica y práctica para jóvenes y adultos.

Habitos saludables



Charla/degustación alimentos ecológicos "Agrieco"

Horario: 17.30h/18.45h

Imparte: Asociación de consumidores de alimentos ecológicos 'Agrieco' de A (Zaragoza). asociación sin ánimo de lucro.

Lugar: Zona Joven (Casa Juventud) en Pl. Poesía (junto a biblioteca)

Acerca de: Abierto a todo el público. Agrieco es una de las **asociaciones pioneras en la agricultura biológica en España**, con más de 30 años cultivando alimentos en el valle del Ebro. Su filosofía es conseguir que todas las personas puedan comer alimentos bio de temporada, y con especial interés en el derecho a que cualquier persona pueda acceder a alimentos libres de pesticidas y abonos químicos.

Además, cada 4 meses realizan visitas a sus campos para dar conocer en primera persona los huertos, tanto a las familias socias como a las no socias, además de impartir charlas sobre agricultura ecológica.

Desde sus inicios, trabajan por toda Zaragoza en la difusión del consumo cercano, principalmente con grupos particulares y asociaciones vecinales. Ya cuentan con varios grupos en diferentes barrios de Zaragoza (Torrero, Centro, La Jota, Valdefierro, Arrabal...) y nos ofrecen la posibilidad de establecer un punto de reparto en nuestro barrio.

Tras su presentación, podremos degustar sus productos.



Charla Nutrición y Dietética

Horario: 19h – 20.30h

Imparte: Irene Marín – Graduada en Nutrición y Dietética

Lugar: Zona Joven (Casa de Juventud) Pl. Poesía (junto a biblioteca)

Acerca de: Abierto a todo el público.



-Fake news en nuestros hábitos y dietas, y falsos mitos de la nutrición - Nutrición en el deporte - Macrobiótica y ayuno intermitente ¿sabemos lo que hacemos y cómo? - Redes sociales, imagen corporal y comida – qué son las malas conductas alimentarias y sus posibles desencadenantes.

Imparte: Irene Marín – Graduada en Nutrición y Dietética

Vecina del Picarral. Cursó su TFG con un equipo femenino de patinaje, impartiendo charlas también a las familias sobre aspectos de una nutrición saludable, ideas de recetas y desmontando mitos de la nutrición. Irene tiene experiencia adicional en el ámbito deportivo con niños de 12 años (prácticas en el club Peñas oscenses de fútbol en Huesca).



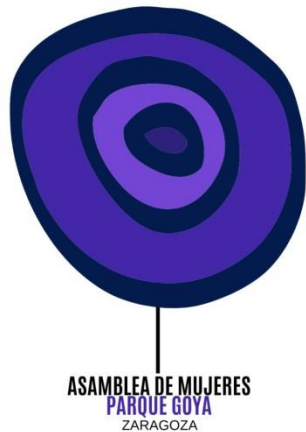

Micro Abierto & Bookcrossing

Horario: Desde las 18h

Organiza: Asamblea de Mujeres Vecinales,

Lugar: Rincón Violeta (Parque de los Tapices)

Acerca de: Una tarde en la que la lectura será nuestro eje conductor del encuentro y a la que acompañaremos de la liberación de más de 100 libros dentro del proyecto BookCrossing. Convertimos el barrio en una gran biblioteca. Acompaños y conoce más sobre el proyecto.

¿Qué es el bookcrossing?

bookcrossing.com

Es un movimiento **gratuito, voluntario** cuya meta es convertir el mundo en una gran biblioteca, liberando (dejando) libros en cualquier lugar: cafeterías, trenes, bancos en el parque, etc. Como resultado la lectura se acerca a un gran número de personas. Consiste en dejar o "liberar" libros en lugares públicos para que otras personas los puedan leer.


¿Cómo? Regístralo en www.BookCrossing.com y comienza a convertir el mundo en una gran biblioteca. Si encuentras un libro libre introduce su BCID (---) y descubre cómo ha viajado el libro.

Las tres "R" del Bookcrossing son:

- **Read (Lee):** Lee un buen libro. Ya sabes cómo hacer eso.
- **Register (Registra):** Regístralo en Bookcrossing, con tus comentarios, consiguiendo su BCID, y etiquétalo.
- **Release (Libera):** Envíalo a otra persona para que lo pueda leer. Dáselo a un amigo/a, déjalo en un banco del parque, olvídalo sobre la mesa de una cafetería... Serás notificado por correo electrónico cada vez que alguien incluya un comentario, y así podrás seguir su aventura.

VALORES IMPLÍCITOS DEL MOVIMIENTO BOOKCROSSING

LECTURA
RECICLAJE
REUTILIZACIÓN




MICRO ABIERTO

20 ABRIL-18H-RINCÓN VIOLETA

PARQUE DE LOS TAPICES (JUNTO AL PARQUE INFANTIL DE ARENA)

Vecinos y vecinas, jóvenes, colegios, colectivos sociales... os invitamos a compartir lecturas sobre igualdad, diversidad y cualquier tema que fomente los valores de convivencia del RINCÓN VIOLETA .

LECTURAS EN BRAILLE Y LIBERACIÓN DE MÁS DE 100 LIBROS Y CUENTOS DE BOOKCROSSING ¡VEN A POR EL TUYO!



