

SETMANA SALUDABLE I SOSTENIBLE. Abril 2015

La **Setmana Saludable i Sostenible a la UAB** enguany es celebrarà del 13 al 17 d'abril. Consolida la celebració d'una setmana pensada per a promocionar activitats entre la comunitat universitària que afavoreixin l'adquisició d'hàbits saludables i sostenibles.

El foment d'entorns i d'hàbits per un estil de vida saludable i sostenible es l'eix vertebrador dels diferents projectes i activitats de les diferents unitats, serveis i entitats que formen part del projecte "**UAB campus Saludable i Sostenible**".

Celebrar els dies mundials de l'Activitat Física i de la Salut aprofitant aquest esdeveniment es una oportunitat de crear sinèrgies entre els organismes de salut pública, les institucions comunitàries i les Universitats.

Potenciar la UAB com un agent promotor de la salut i la sostenibilitat a la comunitat universitària i a la societat, i donar a conèixer les activitats, accions i projectes que proposa és un dels objectius essencials de la "**VI Setmana Saludable i Sostenible a la UAB**".

PROGRAMA

Activitats setmana prèvia, del dimarts 7 al divendres 10 d'abril

++ Campanya: Exposició itinerant UAB Campus SiS: *pòsters del campus Saludable i Sostenible: campanya divulgativa de les accions i activitats que es duen a terme durant tot l'any en el campus. Tres exposicions simultànies amb aquest recorregut: dimarts 7-8-9 SABADELL+ Facultat Veterinària+ Rectorat; divendres 10 a la Facultat de Ciències de l'Educació + Facultat de Lletres+ Facultat de Traducció i Interpretació.*

Activitats durant la setmana, del dilluns 13 al divendres 17 d'abril:

++ Vine a la UAB caminant o en bicicleta: *les inscripcions a partir del 7 d'abril a: <http://accessibilitat-transport.uab.cat/activitats/>. Podeu consultar recorreguts, dates i hores de sortida.*

++ Campanya: Exposició itinerant UAB Campus SiS: *dilluns 3-14 Facultat de Ciències de l'Educació + Facultat de Lletres+ Facultat de Traducció i Interpretació; 45-16-17 Facultat de Ciències, Facultat d'Enginyeria i Facultat de Medicina.*

& ++ Portes obertes al Servei d'Activitat Física *durant l'horari especial –de dilluns a dijous, de 7.30 h a 16 h, divendres, de 7.30 h a 22 h.*

& + Activa't i mou-te a la feina *a la Facultat de Ciències de l'Educació i Traducció i interpretació: tast "d'hàbits saludables" de baixa intensitat i curta durada. De dilluns a divendres de 10:30 a 10:45 i de 10:45 a 11:00 a la Plaça de les Oliveres. Cal inscripció prèvia.*

++ Plats mediterranis al campus: *els centres de restauració Lletres i Psicologia, Ciències Biociències, Medicina, Socials, Veterinària, Rectorat i el de la Plaça Cívica oferiran una mostra de plats de diferents països de la mediterrània.*

& + Activitat formativa: "Interacció de la histamina amb els estrògens"; *per en Xevi Verdaguer; dilluns de 12:00 a 14:00 h. a la sala d'actes del Rectorat.*

1

& + Activitat formativa: “Eines per conduir l’estrès”; dilluns 13, dijous 16 i divendres 17 de 16:15 a 18:15 h. Facultat d’Educació- Mòdul I, GA/112-Aula 17 (Foniatría).

& + Activitat formativa: “Taller de Relaxació 1”, dilluns i dimecres de 14 a 15 h a la Facultat de Ciències de l’Educació : GB/012 - Sala 1 (gris) (aules especials).

&+ Activitat formativa: “Seguretat i qualitat alimentària: bones pràctiques i la desinfecció i neteja de superfícies de cuina”; dimarts 14 a les 10 h. Aula 12 a la Facultat de Veterinària.

& + Activitat formativa: “Esforç Visual: Taller de relaxació de la vista 1”; dirigits a tots aquells que fan us intensiu de microscopis i de PVD (pantalles de visualització de dades) ; dimarts de 9:45 a 10:45 h a la Sala de reunions de l’ICE.

++ Activitat: "Assaig obert de castellers"; dimarts de 13 a 15 h a càrrec de la **Colla Castellera Ganàpies**, a la gespa entre la Facultat de Ciències i la Facultat de Dret.

++ Xerrada: "L'ascensió al Toubkal"; dimarts de 13 a 15 h a càrrec del **Club Alpí Universitari**, a la Facultat de Ciències.

& + Activitat formativa: “Taller de risoteràpia”; dimarts de 13:30 a 14:30 h. Indret: poliesportiu del SAF.

& + Activitat formativa: “Taller de Relaxació 2”; dimarts i divendres de 14 a 15 h a la Facultat de Ciències de l’Educació : GB/012 - Sala 1 (gris) (aules especials).

++ Taller de reparació de bicicletes dimecres de 9:30 a 11:30 h a la plaça Cívica.

& + Activitat formativa: “Taller pràctic: Vols deixar de fumar? Sempre es pot ! ”; dimecres de 12 a 14 h. Aula 43 de l’Aulari Central.

++ Activitat formativa: "Ens hi juguem la salut!", dimecres a les 13 h a l’Hotel d’Entitats de la plaça Cívica a càrrec d’**Albano Dante**, editor de la revista Cafèamblet.

++ Activitat: "Entrenament obert de rugby"; dimecres de 17.30 h - 19.00 h a la gespa entre la Facultat de Dret i la plaça Cívica a càrrec del col·lectiu **Centaures de la UAB**.

+ Activitat: “Taller de G-URBANFIT”; dimecres de 19:00 a 20:00 h. A l’entrada del SAF. L’activitat es durà a terme a l’exterior.

& + Activitat formativa: “Cuina per celíacs”; divendres de 10 a 14 h Sala de demostracions de cuina a l’Edifici Blanc de la Vila Universitària.

++ Activitat formativa: “Els canvis biopsicosocials en les persones grans”, divendres a les 12 h. Propostes de vida saludable en l’envelliment i finalment, l’acceptació a fer-nos grans i envellir, a la sala d’actes de l’Àgora (edifici R)

++ Activitat: “Classe de Hatha Vinyasa loga”, divendres de 14:15 a 15:15 h a càrrec del col·lectiu Namasté, amics del yoga de la UAB, a la sala d’assaig 2 de l’Àgora (edifici R).

Activitats del dijous 16 d'abril: DIADA DEL CAMPUS SIS

& ++ 7.30 h–16 h: Portes obertes al Servei d'Activitat Física.

++ Dia de la Bicicleta a la Vila Universitària.

+ 10h – 12h Activitat formativa: "Mindfulness i benestar personal", a càrrec de la Marta Portero, a la sala d'assaig 2 de l'Àgora (edifici R).

& + 10 a 12 h Activitat formativa: "Taller pràctic de seguretat amb motos 1"; a l'aparcament del costat de l'Estació de Bombers del Campus.

& + 10:30 a 15 h: "Revisat" a la Unitat Mòbil de Salut: Egarsat Societat de Prevenció instal·larà una Unitat Mòbil a la plaça cívica on infermeres del Servei Assistencial de Salut faran un circuit de proves amb èmfasi especial en alimentació equilibrada i deshabitació al tabaquisme.

& + 11 a 12:15 h Activitat formativa: "El risc d'esquitx de productes químics"; adreçat a tots aquells que treballen a laboratoris amb productes químics corrosius, i al Equips de Primers Auxilis de les facultats experimentals de la UAB; a l'Aula C3B/002 de la Facultat de Ciències.

& + 12 a 14 h Activitat formativa: "Taller pràctic de seguretat amb motos 2"; a l'aparcament del costat de l'Estació de Bombers del Campus.

& + 10:45 a 11:45 Activitat formativa: "Esforç Visual: Taller de relaxació de la vista 2"; dirigits a tots aquells que fan un ús intensiu de microscopis i de PVD (pantalles de visualització de dades); a de 9:45va 10:45 h la Sala de reunions de l'ICE.

12 a 15 h: Fira Campus SiS a la plaça Cívica; punt d'informació de 10 a 15 h per la recollida de samarretes i vals per l'arrossada:

Activitats:

9:30 a 14 h Prova ràpida del VIH: cal inscripció prèvia (93 581 34 55).

11 a 14 h Aprenem a fer el massatge cardíac i la tècnica de la reanimació cardiopulmonar. Experts de la Creu Roja de Cerdanyola-Ripollet-Montcada ens ensenyaran els procediments i les tècniques, a més d'informar-nos sobre les accions de voluntariat a les que podem participar a la carpa SAS.

12 a 15 h Gincama sobre alimentació i estils de vida saludable: a la carpa de la FAS.

12 a 15 h Foto-Col per l'aprofitament dels aliments i Jocs dels mots antimalbaratament a la carpa de la de la Oficina de Medi Ambient.

12 a 15 h Exposició BiciUAB a la carpa de Mobilitat.

++ 12 a 12:30 h Activitat informativa: "Curs de Preparat a l'aigua"; Carpa Campus SiS.

& + 12h Bàsquet 3x3 Inscripció per equips a saf.competicions@uab.cat.

13.20 h: Benvinguda a càrrec del vicerector de Relacions Institucionals i Territori, Dr Manel Sabés Xamaní

& ++13.30 h: Inici de la cursa popular saludable de 5,4 km, amb el recorregut similar a la caminada. Recorregut: <http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9158593>.

& ++13.35 h: Inici de la caminada saludable, "Passejada botànica per la Vall Moronta" de 5,6 km. La ruta permet conèixer diferents entorns del campus amb algunes de les espècies vegetals més destacades. Recorregut: <http://ca.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=9158599>

& ++14.00 h: Masterclass de ZMBSAF a la plaça cívica. Activitat basada en coreografies senzilles de ball llatí amb estil propi.

14.30 h: Arrossada vegetal popular a la plaça Cívica.

& + 15 a 19 h Activitat formativa: "Cuina mediterrània". Sala de demostracions de cuina a l'Edifici Blanc de la Vila Universitària.

+ Activitat: "Taller de parkour": dijous de 17:30 a 20:30 h. Inscripció amb pagament al saf del 13 de març al 16 d'abril.

Activitats després de la setmana

& + Activa't i mou-te a la feina a la Facultat de Medicina: tast "d'hàbits saludables" de baixa intensitat i curta durada. Del 20 al 24 d'abril a la Sala Polivalent. Per inscriure's i reservar plaça: <http://goo.gl/forms/zAn3cbV0ZV>.

& + Activa't i mou-te a la feina al Rectorat: tast "d'hàbits saludables" de baixa intensitat i curta durada.

& + Activa't i mou-te a la feina a Veterinària: tast "d'hàbits saludables" de baixa intensitat i curta durada.

++ Campanya: Exposició itinerant UAB Campus SiS: pòsters del campus Saludable i Sostenible: campanya divulgativa de les accions i activitats que es duen a terme durant tot l'any en el campus: 20-21-22 Facultat d'Econòmiques+ Facultat de Socials+ Facultat de Comunicació.

++ Activitat formativa: "Taller de Micromasclismes i xarxes socials"; dilluns 21 a les 12:30 h, a càrrec de la **Maria Mena** i la **Denise Cebey** de l'Observatori per a la Igualtat, a l'aula P10 de la Facultat de Psicologia.

++ Activitat formativa: "La intervenció del logopeda en els casos de disfèmia", dimarts 22 a les 10:30 h, a càrrec d'**Adolfo Sánchez** (president de la Fundació Española de la Tartamudez) i d'**Anna Civit** (membre del Col·legi de Logopedes de Catalunya), a l'aula Magna de la Facultat de Psicologia.

Atenció a la inscripció a les activitats:

+ Les activitats amb limitació d'aforament començaran el 25 de març i finalitzaran quan s'esgotin les places assignades.

++ Les activitats sense limitació d'aforament restaran obertes fins a les 18:00 h del dia anterior a la celebració de la mateixa.

& Les activitats marcades amb aquest símbol, per compensar-les i reconèixer com a formació (PAS), requereixen inscripció prèvia i signatura de seguiment a l'acabar l'activitat. Les inscripcions finalitzaran el 7 d'abril.