

XV Edició Setmana Saludable i Sostenible



Del 7 a l'11 d'abril de 2025

PROGRAMA

Amb motiu de la Setmana Saludable i Sostenible

- Repte «**Mou-te per la UAB**». Vine al Campus caminant, en bici o patinet, en bus, en tren o compartint cotxe i acumula 100 cicles entre l'1 d'abril i el 8 de maig. Si superes el repte, entraràs al sorteig d'un premi! [Més informació sobre com participar-hi.](#)
- **Exposició de Mobilitat** en el marc del procés participatiu del nou Pla de Mobilitat de la UAB 2026-32. Itinerant per les facultats del Campus d'abril a juliol.
- Lloga una bici al **Servei BiciUAB** i beneficia't del 50% de descompte durant el primer mes! [Consulta més informació.](#)
- De dilluns a dijous d'11 a 11.45 h, **Biblio Mou-te**, a càrrec de Luciana Valeria. Taller que combina exercicis físics moderats amb tècniques de concentració i relaxació per millorar el rendiment acadèmic. Inscriu-t'hi [aquí](#).

Dilluns, 7 d'abril

- De 10.30 a 12.30 h. **Tros, l'aventura pagesa**: el joc cooperatiu per aprendre a gestionar el teu sòl agroalimentari i protegir-lo, presentat per Marçal Bayona, de l'Associació Eixarcolant. Consulta les instruccions del joc. A la Biblioteca de Veterinària. . 20 places. Inscriu-t'hi [aquí](#).
- De 13 a 14 h. **Inauguració de la XV Setmana Saludable i Sostenible**, a càrrec de Xavier Gabarrell, vicerector de Campus i Sostenibilitat, i ponència inaugural, «**Les mentides que mengem**», a càrrec de Dina Bashir, coordinadora de la Delegació de Catalunya de Justícia Alimentària. A la Sala Cinema. Inscriu-t'hi [aquí](#)
- De 14 a 15 h. **Tastet de Ioga**, a càrrec de Jose Luís Méndez del Servei d'Activitat Física. Cal portar roba còmoda, aigua i una màrfega o tovallola. A l'espai SiS del campus. Inscriu-t'hi [aquí](#).

Dimarts, 8 d'abril

- De 12 a 12.30 h. Inauguració de l'exposició fotogràfica «**Birdwatching**». de Jordi Bartolomé, professor de la UAB. Al vestíbul de la Sala Teatre.
- De 12.45 a 14.00 h. Projectió del documental *Once Upon a Time in a Forest*, sobre la lluita d'una jove activista per salvar els boscos finlandesos, dirigit per Virpi Suutari (Finlàndia, 2024) dins del Festival de Cinema i Drets Humans. Sala Cinema. Inscriu-t'hi [aquí](#).
- De 13.30 a 15 h. «**Visita el CIRCULAB!**», a càrrec d'UAB OpenLabs i l'Oficina de Sostenibilitat. Visita guiada i demostració pràctica del laboratori obert d'innovació en economia circular CircuLab, de l'espai de material reutilitzable i de la deixalleria. Al CircuLab, a la deixalleria del campus. Inscriu-t'hi [aquí](#).
- De 12 a 13 h i de 13 a 14 h. **Taller de revisió bàsica de bicicletes**, a càrrec del Servei BiciUAB. Al Servei BiciUAB, a l'estació UAB de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya. 6 places per torn. Més informació. Inscriu-te [al torn de les 12 h](#) o [al torn de les 13 h](#).

• De 13 a 15 h. **Tallers de Gestió de l'estrès i les emocions.**

A l'Edifici L'Àgora. Inscriu-t'hi [aquí](#).

- 8 Abril. Taller 1: Identificar les fonts d'estrès i establir lligams amb les fonts de satisfacció. Pràctica de tensió -relaxació per parts del cos.
- 9 Abril. Taller 2: Saber identificar diferents punts de vista d'una situació (positiu i/o negatiu) i aprendre a canviar la mirada. Conèixer pensaments no productius. Pràctica de respiració 4-7-8.
- 22 Abril. Taller 3: Aprendre a distingir entre compromisos que es volen assumir i els que corresponen a obligacions que no responen a valors personals. Clarificació de valors i prioritats. Pràctica de relaxació d'imaginació d'un lloc especial.
- 24 Abril. Taller 4: Aprendre a identificar i respectar la perspectiva dels altres per millorar les relacions i la comunicació. Pràctica d'atenció plena a una acció present.
- 29 Abril. Taller 5: Aprendre a controlar les preocupacions. Pràctica de prestar atenció al moment present sense jutjar.
- 30 Abril. Taller 6: Aprendre a planificar-se sense estrès. Diferenciar importància d'urgència. Optimitzar l'organització de l'agenda. Caminar amb atenció plena.

• De 14 a 15 h. **Tastet de taitxí**, a càrrec de Manel Balart del Servei d'Activitat Física. Cal portar roba còmoda i aigua. A l'espai SiS del campus. . Inscriu-t'hi [aquí](#).

Dimecres, 9 d'abril

- De 12 a 16 h. **Fira de La Comunitària**. Un espai que esdevé una mostra de la diversitat del teixit associatiu universitari i dels serveis del Campus. Organitzada per Dinamització Comunitària. A la Plaça del Coneixement. Consulta [el programa](#).
- **Programa de radio i sofà en salut mental** en el marc de La Comunitària, a càrrec d'Antonio Serrano, de l'associació Amb Experiència Pròpia.
- De 14 a 15 h. **Tastet de zumba**, a càrrec de Dalmai Casasayas i Eli Delgado del Servei d'Activitat Física. Cal portar roba còmode i aigua. A l'espai SiS del campus. . Inscriu-t'hi [aquí](#).
- De 14 a 15.30 h. Taller teoricopràctic sobre hàbits saludables i recomanacions per descansar millor «**Què podem fer per a dormir millor?**», a càrrec d'Ariadna Farré, infermera de la Unitat del Son i Teràpies Domiciliàries de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Cal portar roba còmoda. A l'aula GB/12 sala 1 (gimnàs gris) de la Facultat de Ciències de l'Educació. 25 places. Inscriu-t'hi [aquí](#).

Dijous, 10 d'abril

- De 9.30 a 12 h. **Taller de costura creativa**, a càrrec del Programa Millor que Nou. Aprendrem a transformar la roba en desús com un material en potència per fer altres peces informals, obrint la ment i despertant l'enginy de les persones participants. A l'espai R del Circulab, a la deixalleria del campus. Inscriu-t'hi [aquí](#).
- De 12.30 a 14.15 h. **Cloenda de la XV Setmana Saludable i Sostenible**, a càrrec de Xavier Gabarrell, vicerector de Campus i Sostenibilitat. Tot seguit tindrà lloc l'activitat **Extinction Rave**, a càrrec de la Fundació Mis Bragas. Activitat artística immersiva amb auriculars amb sons de la natura, música i reflexions sobre el canvi climàtic. El recorregut s'inicia en el hall de la Sala Teatre on es contempla l'exposició «Birdwatching», a continuació, es fa una breu caminada pel bosc i acabar amb una sessió de DJ a la terrassa de la Sala Teatre. 30 places. Inici a la Sala Teatre. Inscriu-t'hi [aquí](#).
- De 14 a 15 h. **Tastet de body combat**, a càrrec de Dalmai Casasayas i Carlos Laguna del Servei d'Activitat Física. Cal portar roba còmoda i aigua. A l'espai SiS del campus. Inscriu-t'hi [aquí](#)

Divendres, 11 d'abril

- D'11 a 13.30 h. **Taller de cuina d'aprofitament**, a càrrec del Programa Millor que Nou. Taller sobre cuina saludable i residu zero on s'ensenyarà com preparar receptes saludables i s'oferiran recomanacions per evitar llençar menjar i generar el mínim de residus. A l'Espai RR/14, el menjador de la primera planta de l'edifici on hi ha el Bar de la Plaça Cívica. 20 places. Inscriu-t'hi [aquí](#).

Les persones del PTGAS que vulguin participar en activitats que siguin dins la franja horària de presència obligada necessitaran l'autorització del cap o de la cap i ho hauran de justificar amb el codi «IP-Activitat de la setmana saludable» a compte de saldo flexible. Si l'activitat és fora de l'horari de presència obligada no es requereix l'autorització, ni cal fer cap marcatge ni introduir cap incidència a l'eina de gestió horària.

En aquesta edició les activitats no tenen reconeixement RAC.