

# XIV Edició Setmana Saludable i Sostenible

## PROGRAMA



Del 22 al 26 d'abril de 2024

### En el marc de la Setmana

- **Exposició «Arte y Exclusión»**, a càrrec de la Unitat de Cultura en Viu. Del 8 al 29 d'abril. Al vestíbul de la Sala Teatre. L'exposició té com a objectiu desafiar les percepcions excloents que predominen en l'àmbit artístic i cultural i celebrar la diversitat i l'autenticitat en l'expressió artística.
- **Exposició «Premis d'Ecodisseny de Catalunya 2023»**, a càrrec de l'Agència de Residus de Catalunya. Del 8 al 29 d'abril. Al vestíbul de l'edifici de Ciències (davant de la Sala de Juntes i de la Sala de Graus). L'exposició té per objectiu apropar l'ecodisseny a la comunitat. Mostra exemples de productes dissenyats amb criteris ambientals per tal de difondre aquest concepte i promoure el consum de productes ecodissenyats. També es pot veure en forma d'exposició virtual [aquí](#).
- **Exposició «Emergència climàtica. Un repte social inevitable»**, a càrrec de Lucas Valecillos. Del 10 d'abril al 17 de maig. A la Sala d'Exposicions de la Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General. Exposició sobre l'emergència climàtica que estem vivint, que l'autor va desenvolupar al llarg dels últims anys viatjant per tot l'Estat. L'exposició convida a reflexionar sobre les dimensions del repte inevitable que la societat ha d'afrontar en el present i en el futur més immediat, davant l'augment de l'escalfament de la Terra.
- **BiciBus UAB**. T'agradaria venir en bici al campus i no coneixes les rutes? Puja al BiciBus UAB! Més informació [en aquesta pàgina](#).
- **Repte 30 dies en bici**. Vine al campus en bici, acumula cicles i entra en el sorteig d'un premi! De l'1 al 30 d'abril. Més informació [en aquesta pàgina](#).
- **Cotxe-Compartit UAB**. Vols compartir cotxe per venir a la UAB? Dona't d'alta a aquesta plataforma, genera una ruta (com a persona passatgera o conductora) i entra a participar en un sorteig d'un cap de setmana sostenible per a dues persones! Fins al 26 d'abril. Més informació [en aquesta pàgina](#).
- **Taller de reparació d'electrodomèstics**, a càrrec de Solidança. Dijous, 18 d'abril de 16 a 18.30 h al Centre de Recursos per a Col·lectius, a la Plaça Cívica. L'objectiu del taller és dotar a les persones participants de coneixements bàsics i d'eines necessàries per a ser capaces de reparar de manera autònoma els seus petits electrodomèstics i fomentar-ne el reaprofitament. Es recomana portar un petit electrodomèstic que no funcioni. Període d'inscripcions tancat.



## Dilluns 22 d'abril

- **12.30 h. Inauguració de la XIV Setmana Saludable i Sostenible**, a càrrec de Xavier Gabarrell, vicerector de Campus i Sostenibilitat, i d'Esther Zapater, secretària general. A la Sala Carles Perelló de l'Escola de Postgrau.
- **De 12.40 a 13.40 h. Ponència inaugural de la XIV Setmana Saludable i Sostenible «Està bé no estar bé»**, a càrrec de Jordi Fernández Castro, catedràtic de la Facultat de Psicologia de la UAB. A la Sala Carles Perelló de l'Escola de Postgrau. Període d'inscripció tancat.
- **De 14 a 15 h. Tastet de ioga**, a càrrec de Jose Luís Méndez del SAF. A l'Espai SiS del campus. Cal portar roba còmoda, aigua i una màfega o una tovallola. Període d'inscripció tancat.
- **De 15 a 17 h. «Visita el CircuLab! »**, a càrrec d'OpenLabs UAB i l'Oficina de Sostenibilitat. Al CircuLab, a la deixalleria del campus. Visita guiada i demostració pràctica del nou laboratori obert d'innovació en economia circular CircuLab, de l'espai de material reutilitzable i de la deixalleria. Període d'inscripció tancat.



## Dimarts 23 d'abril

- **De 12 a 16 h. Fira de La Comunitària**. A la plaça Cívica, davant de l'Hemeroteca. Un espai que esdevé una mostra de la diversitat del teixit associatiu universitari i dels serveis del campus.
- **De 13 a 14.30 h. Taller i exposició «Trastorns de la conducta alimentària. És possible recuperar-nos?»**, a càrrec d'Alicia Caprini, metge, professora de ioga i fundadora de @salusyoga, i d'Anna Mateo, comunicadora i fundadora de @leckerandhealthy. A l'edifici L'Àgora. Aquest taller ens ha de permetre identificar i compartir experiències per trobar vies de recuperació. Dirigit tant a persones que han passat o estan passant per un trastorn de la conducta alimentària com per a persones que acompanyen i donen suport. Període d'inscripció tancat.
- **13 h. Sessió de Cinefòrum «Horitzons sensibles? Cinema i conversa a la UAB»**, organitzat per la Comissió de Sostenibilitat de la Facultat de Ciències i Biociències de la UAB. A la Sala d'Actes de la Facultat de Ciències i Biociències. L'artista Marta Moreno Muñoz ens presentarà el seu projecte d'art i activisme climàtic «2020. The Walk». Es projectarà la pel·lícula The Walk (35 min. Projecte Extinction Rebellion, 2023) i es farà una explicació breu de tota la travessia i el llibre «2020. The Walk». Es finalitzarà amb un debat-conversa amb la participació de l'artista. Sense inscripció prèvia.
- **De 14 a 15 h. Tastet de taitxí**, a càrrec de Manel Balart del SAF. A l'Espai SiS del campus. Cal portar roba còmoda i aigua. Període d'inscripció tancat.





## Dimecres 24 d'abril

- **De 11 a 14 h. Expo-Test, mostra de vehicles elèctrics.** A l'Espai SiS del Campus. Coneix i experimenta de primera mà la sensació d'anar en patinet, bici o cotxe elèctrics.
- **De 12 a 13 h i de 13 a 14 h. Taller de revisió de bicicletes,** a càrrec del Servei BiciUAB. Carpa BiciUAB a l'Espai SiS del Campus. 6 places per torn. Període d'inscripció tancat.
- **De 12 a 13.30 h. Conferència «Com incorporar l'activitat física a la vida quotidiana?»**, a càrrec d'Eduard Torras, president d'Sport2live. A l'Edifici L'Àgora. La pràctica regular d'exercici físic té nombrosos beneficis per a la salut física i mental que es tradueixen en una millora de la qualitat de vida de les persones. En aquesta conferència parlarem de com podem incorporar-la de forma fàcil al dia a dia. Període d'inscripció tancat.
- **De 13 a 14.30 h. Conferència «Extractivisme global i migracions climàtiques»**, a càrrec de Beatriz Felipe i Jaume Pujolràs (CICrA Justícia Ambiental), Miguel Pajares (Ecologistes en Acció) i Rosana Carvalho (FAS). A l'aula 13 de la Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia. En aquesta conferència es pretén reflexionar sobre els aspectes climàtics i ecològics de les grans migracions contemporànies. Període d'inscripció tancat.
- **De 13.30 a 15 h. Taller «Què podem fer per a dormir millor?»**, a càrrec de Susana Clos, investigadora del Laboratori de Son de l'Institut d'Investigació Biomèdica de l'Institut de Recerca de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau i professora del màster en Estil de Vida Saludable i Sostenible de la UAB. A l'aula GB/012 sala 1 (gimnàs gris) de la Facultat de Ciències de l'Educació. Taller teoricopràctic sobre hàbits saludables i recomanacions per poder descansar millor. Cal portar roba còmoda. 25 places. Període d'inscripció tancat.
- **De 13.45 a 15.15 h. Caminada «No tenim aigua: busquem-la!»**, a càrrec de l'Oficina de Sostenibilitat. Inici i final de la caminada a la plaça Cívica, davant de l'Hermeroteca. Caminada de 6km per l'entorn del campus. Període d'inscripció tancat.
- **De 14 a 15 h. Tastet de combat**, a càrrec de David Alcedo i Naty Fernández del SAF. Espai SiS del campus. Cal portar roba còmoda i aigua. Període d'inscripció tancat.
- **De 15 a 16 h. Xerrada sobre mercats energètics**, a càrrec de Marga Martín (responsable de compra d'energia al Consorci de Serveis Universitaris de Catalunya) i Gabriel Cardenosa (responsable d'energia de la UAB). A la Sala Montseny de l'ICTA-ICP. Xerrada en la qual es farà una introducció sobre el mercat de l'energia, es tractarà de manera específica el mercat elèctric i de gas i s'explicaran els factors que influeixen directament sobre aquests mercats. 20 places. **ACTIVITAT CANCEL·LADA**



## Dijous 25 d'abril

- **D'11.15 a 12.45 h. Sessió de co-creació de projectes d'Aprenentatge Servei (ApS),** a càrrec de l'Oficina ApS de la FAS. A l'aula 004 de la Facultat de Traducció i d'Interpretació. Sessió dirigida a professorat i a membres d'entitats sense ànim de lucre i serveis públics interessats en treballar plegats per aterrar propostes i definir possibles projectes ApS, especialment en els àmbits de la salut i de la sostenibilitat. Període d'inscripció tancat.
- **De 12 a 13.30 h. Taller «Com millorar la teva vida sense morir en l'intent»,** a càrrec de Guillermo Parra, de la Unitat de l'Estrès i Salut del Servei de Psicologia i Logopèdia de la UAB. A l'edifici L'Àgora. Taller que ajuda a desenvolupar habilitats per a fer front a les dificultats del dia a dia i ofereix eines per gaudir d'estabilitat emocional davant de les complicacions diàries. Període d'inscripció tancat.
- **De 12.30 a 14.30 h. Taller «Caixes niu al campus de la UAB»,** a càrrec del programa de Medi Ambient de la FAS. Punt de trobada a la plaça Cívica. Es farà una parada a la BCT amb una breu explicació a càrrec d'en José Luís Copete sobre el fons de l'editorial Lynx Edicions (d'ocells principalment) i després es farà un seguiment de les caixes niu del campus de la UAB. Període d'inscripció tancat.
- **De 13 a 15 h. Fira d'entitats oberta a tothom amb pica-pica inclòs,** a càrrec de l'Oficina ApS de la FAS. Davant de la Facultat de Traducció i d'Interpretació. Estands d'entitats del tercer sector i de cooperatives.
- **De 14 a 15 h. Tastet de zumba,** a càrrec d'Ana Durán i Naty Fernández del SAF. Espai SiS del campus. Cal portar roba còmoda i aigua. Període d'inscripció tancat.
- **De 14 a 15.30 h. Taller «Sentit crític a les xarxes socials. Tastet i kit de supervivència i gestió emocional»,** a càrrec de Paloma Fernanda Sepúlveda del Departament de Teories de l'Educació i Pedagogia Social de la Facultat de Ciències de l'Educació. Edifici l'Àgora. Aquest taller brindarà eines per tal de desenvolupar el sentit crític davant els usos i continguts de les xarxes socials amb les quals interactuem cada dia.

**ACTIVITAT CANCEL·LADA**



## Divendres 26 d'abril

- **De 10.30 a 13 h. Taller de cuina d'aprofitament,** a càrrec del Programa «Millor que nou» de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) i l'Oficina de Sostenibilitat. Al menjador de la primera planta de l'edifici on hi ha el Bar de la plaça Cívica. 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. 20 places. Període d'inscripció tancat.
- **De 12 a 13 h. Cloenda de la XIV Setmana Saludable i Sostenible,** a càrrec de Xavier Gabarrell, vicerector de Campus i Sostenibilitat, i Esther Zapater, secretària general. A continuació tindrà lloc la conferència: «Entre natura i societat: les sequeres com a fenomen socioambiental», a càrrec de David Saurí, catedràtic del Departament de Geografia de la UAB. A la Sala Carles Perelló de l'Escola de Postgrau. Període d'inscripció tancat.

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 del saldo flexible. Si l'activitat és fora de l'horari de presència obligada no es requereix 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.