

Saludable i XVI 2025-26  
Sostenible Edició Setmana

# Programa

del 16  
al 24  
d'abril

Digues

**sí** a allò que  
importa

# Tota la setmana

**-Taller Autogestió emocional i habilitats socials:** Aquest taller consta de 6 sessions, cadascuna centrada en un àmbit específic de la temàtica. La participació en totes les sessions permet obtenir reconeixement de crèdits ECTS. Tot i això, també és possible assistir-hi de manera independent (sense reconeixement de crèdits). **Inscriu-t'hi [aquí](#).**

- **Dijous 16 d'abril: Taller Autogestió emocional i habilitats socials:** Competències emocionals i autoregulació, a càrrec de Joaquim T Limonero.
  - **Ubicació:** aula R/115. Edifici Àgora
  - **Hora:** 14.00-16.00h
- **Divendres 17 d'abril: Taller Autogestió emocional i habilitats socials:** Gestió de l'estrès, a càrrec de Guillermo Parra.
  - **Ubicació:** aula R/115. Edifici Àgora
  - **Hora:** 13.00-15.00h
- **Dilluns 20 d'abril: Taller Autogestió emocional i habilitats socials:** Gestió de l'estrès, a càrrec de Guillermo Parra.
  - **Ubicació:** aula R/115. Edifici Àgora
  - **Hora:** 14.00-16.00h



# Tota la setmana

- **Dimarts 21 d'abril: Taller Autogestió emocional i habilitats socials:**  
Autoestima, resiliència i motivació, a càrrec d'Anna Muro del Departament psicologia bàsica, evolutiva i de l'educació.
  - **Ubicació:** aula R/115. Edifici Àgora
  - **Hora:** 13 a 15 h
- **Dimecres 22 d'abril: Taller Autogestió emocional i habilitats socials:**  
Relacions interpersonals i Treball en equip, a càrrec de Susana Donada.
  - **Ubicació:** aula R/115. Edifici Àgora
  - **Hora:** 13 a 15 h
- **Divendres 24 d'abril: Taller Autogestió emocional i habilitats socials:**  
Resolució positiva de conflictes, a càrrec de Maika Cirera.
  - **Ubicació:** Sala R/115 Edifici Àgora
  - **Hora:** 13 a 15 h

-**Tercer Temps:** Taller de 7 sessions per fomentar la motivació acadèmica i el benestar emocional per a estudiants de primers cursos. Dies: 22, 29 abril, 6, 13, 20, 27 maig i 3 juny

- **Ubicació:** Espai SIS. Espai a l'Avinguda de l'Eix Central (entre els edificis B i C)
- **Hora:** 15 a 17 h
- **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Dijous 16 d'abril

- **Taller de revisió bàsica de bicicletes**, a càrrec de VAIC, amb la col·laboració de l'Oficina de Sostenibilitat. Requisit: portar bici pròpia. Contingut del taller: Tipus de bicicletes i utilitats; Descripció de les parts d'una bicicleta; Ajustament ergonòmic. Seient i manillar; Manteniment mínim: neteja, greixat i pressió de pneumàtics; Diagnosi i revisió bàsica; Quadre i forquilla; Estat de cobertes i alineació de rodes; Ajustament de canvis i elongació de cadena; Ajustament de frens.
  - **Ubicació:** Espai SiS
  - **Hora:** 12 a 13.30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **Inauguració de la XVI Setmana Saludable i Sostenible**, a càrrec de Xavier Gabarrell, vicerector de Campus i Sostenibilitat. A continuació, actuació del **Cor Comunitari del Campus**: Una proposta que situa l'art com a motor de benestar, cohesió i participació dins la vida universitària. A càrrec del Projecte Art i Benestar, el Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal i el Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació Evolutiva
  - **Ubicació:** Sala Teatre UAB
  - **Hora:** 14 h



## Divendres 17 d'abril

- **Taller: Quan estar sol pesa!** Aquest taller proposa un espai participatiu per reflexionar sobre la soledat no desitjada des d'una perspectiva subjectiva i personal. A través de dinàmiques grupals, s'explorarà el significat de sentir-se sol, posant en valor la diversitat d'experiències individuals. A Càrrec de Tania Rodríguez, Psicòloga del Servei de Rehabilitació Comunitària de Sarrià-Sant Gervasi i Ana Barajas del Departament de Psicologia Clínica i de la Salut.
  - **Ubicació:** Sala Annexa. Sobre cafeteria de la Plaça cívica
  - **Hora:** 12 a 13.30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **Taller El Refugi: un espai per aprendre a cuidar-nos junts.** Aquest taller ofereix un espai col·laboratiu per reflexionar i compartir estratègies orientades al benestar emocional. A través de tres dinàmiques de treball seqüencials, es busca enfortir la consciència i la cura de la salut mental: per una banda, es treballarà el reconeixement de senyals d'alerta que puguin indicar malestar psicològic; per l'altra, l'exploració d'estratègies d'autocura accessibles i sostenibles en la vida quotidiana; i finalment, el desenvolupament de formes empàtiques i respectuoses d'acompanyar persones del seu entorn que travessen moments difícils. Amb aquest enfocament, es pretén generar un espai segur per compartir experiències i enfortir el benestar personal i comunitari. A càrrec de Daniela León i Estel Gelabert.
  - **Ubicació:** Sala Annexa. Sobre cafeteria de la Plaça cívica
  - **Hora:** 13.30 a 14.30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Dilluns 20 d'abril

- **Taller de dansa 1. Liberato Dance: habitar el cos, despertar la creativitat i cultivar el benestar**, a càrrec Ruth León. Un taller basat en Liberato Dance, una pràctica de dansa lliure que convida a reconnectar amb el cos com a font de consciència corporal, creativitat i benestar. A través de dinàmiques guiades del Mètode Liberato i música diversa, les persones participants exploren el moviment individualment i en parella a través de l'escolta i l'obertura a noves formes d'expressió lliures de judici. El taller proposa un espai per alliberar tensions, activar la creativitat i el benestar, on el moviment es converteix en una via d'autocura, autoconexió i equilibri.
  - **Ubicació:** Sala assaig 2 edifici Àgora
  - **Hora:** 11.30 a 13.00 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **Projecció documental: "Homo Plasticus"**, organitzada pel Projecte PlasticHeal, Parc de Recerca, Departament de Genètica i Microbiologia i Unitat de Cultura i Patrimoni. Aquest documental, dirigit per Élodie Bonnes, investiga com els micro i nanoplàstics han penetrat en tots els racons del planeta i fins i tot dins del cos humà. A través de recerques científiques pioneres, mostra com aquestes partícules poden afectar òrgans vitals i alterar processos biològics essencials.
  - **Ubicació:** Sala Cinema UAB
  - **Hora:** 12 a 14.00 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Dilluns 20 d'abril

- **Taller Mural Pel Clima:** Taller innovador i col·laboratiu basat en un joc de cartes que té com a objectiu aprendre sobre la situació climàtica, generar diàleg i entrar en acció. A càrrec de Mural del Clima, Amb la Col·laboració de la Comissió de Sostenibilitat de Ciències i Biociències i l'Oficina de Sostenibilitat. Fins a 24 persones.
  - **Ubicació:** Espai SiS
  - **Hora:** 14.30 a 17.30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Dimarts 21 d'abril

- **Taller “Transforma i crea”:** taller de reciclatge de lones publicitàries. Has mirat mai les faroles i t’has preguntat on van a parar totes les lones publicitàries? Doncs és el teu moment de descobrir-ho! En aquesta activitat podràs donar un nou ús a aquestes lones i crear diversos models que hem preparat especialment per a tu. Per a aquesta activitat, no cal que sàpigues cosir ni que tinguis cap coneixement previ, només ganes de reciclar i experimentar. A càrrec de Participació Estudiantil i CircuLab.
  - **Ubicació:** CircuLab
  - **Hora:** Dos torns: 11 a 13.00 h i 12.30 a 14.30 h
  - **Inscriu-t’hi [aquí](#)**
- **Tast de xocolata:** Aprèn sobre el procés d'elaboració de la xocolata de Comerç Just des de l'arbre del cacau fins el producte final. Coneixeràs les diferències entre el Comerç Just i el comerç tradicional, a partir d'una activitat innovadora i molt dolça que et permetrà conèixer la història de les organitzacions productores de cacau que hi ha darrere de cada tauleta tot degustant amb els 5 sentits. A càrrec de La Coordi. 30 places.
  - **Ubicació:** Biblioteca Facultat Medicina
  - **Hora:** A partir de les 12:00 h
  - **Inscriu-t’hi [aquí](#)**
- **Exposició:** «Impactes del sector financer al Sud Global» organitzada per Oikocredit i La Coordi.
  - **Ubicació:** Biblioteca Facultat Medicina
  - **Hora:** A partir de les 12:00 h



## Dimarts 21 d'abril

- **Mercat d'intercanvi de llibres i Campanya de recollida de mòbils:** La Fundació Autònoma Solidària impulsa un Mercat d'intercanvi de Llibres, una iniciativa pensada per donar una segona vida als llibres que ja no necessites i oferir-los a altres persones que els puguin aprofitar.
  - **Ubicació:** Plaça Cívica
  - **Hora:** 12.30 a 15.30 h
- **Xerrada i debat:** Xarxes socials, pantalles i ús digital: com afecten en el benestar dels joves? A càrrec de Pablo Gracia del Departament de Sociologia.
  - **Ubicació:** Sala revistes Biblioteca d'Humanitats
  - **Hora:** 13 a 14:30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **Tastet de taitxí,** a càrrec de Manel Balart del Servei d'Activitat Física. Cal portar roba còmoda, una tovallola o una màrrega, i aigua.
  - **Ubicació:** A la zona de gespa de l'Espai SiS
  - **Hora:** 13.30 a 14.20 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Dimarts 21 d'abril

- **Taller: “Dona una segona vida a la teva roba”:** Has mirat mai la teva roba i t’has preguntat si encara li podries donar una altra oportunitat? Doncs és el teu moment de descobrir-ho! En aquesta activitat aprendràs a donar una segona vida a les teves peces mitjançant tècniques de reparació i transformació creativa. Explorarem com arreglar forats, dissimular o aprofitar taques i reinventar roba bàsica perquè torni a formar part del teu dia a dia. No cal que sàpigues cosir ni que tinguis cap experiència prèvia, només ganes d’experimentar i de consumir de manera més conscient. A més, parlarem sobre la indústria tèxtil i posarem en valor el treball manual i el temps que hi ha darrere de cada peça, perquè puguis entendre millor tot el que s’amaga dins del teu armari. A càrrec de La Coordi.
  - **Hora:** Hi ha tres torns: de 14 a 15 h, de 15 a 16 h i de 16 a 17 h.
  - **Ubicació:** Centre de Recursos per a Collectius (Plaça Cívica)
  - **Inscriu-t’hi [aquí](#)**



## Dimecres 22 d'abril

- **Taller de dansa 2. Liberato Dance: cossos en diàleg i dansa compartida**, a càrrec de Ruth León. Un taller en què s'aplica el Mètode Liberato, centrat en l'exploració del moviment dansat en parella i en la creació d'un espai d'escolta corporal i cocreació. A través de propostes de moviment, improvisació, contacte conscient i moviment compartit, les persones participants experimenten la dansa com un llenguatge relacional. S'hi exploren rols fluidos de guia i seguiment, fomentant l'escolta, la confiança, el respecte i la creació conjunta. La dansa es converteix així en un laboratori viu de comunicació no verbal, connexió humana i creativitat col·lectiva.
  - **Ubicació:** Sala Assaig 2 Edifici Àgora
  - **Hora:** 11.30 a 13.00 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **Dia de mercat:** El Mercat de Pagès de la UAB compta amb una desena de paradetes d'horta i fruita, embotits, formatges i làctics, fleca, olives i mel. Totes les paradetes seran de productors i elaboradors del territori, i configuren un espai de venda directa. Més informació [aquí](#).
  - **Ubicació:** plaça cívica
  - **Hora:** 12 a 16 h
- **Passejada etnobotànica:** Tastet de plantes oblidades, xerrada bioeconomia i aprofitaments forestals, plantada de planter de silvestres i ornamentals. A càrrec d'Eixarcolant amb la col·laboració de l'Oficina de Sostenibilitat.
  - **Ubicació:** Inici Plaça Cívica
  - **Hora:** 13.30 a 15.30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Dimecres 22 d'abril

- **“Frisbee Duo Challenge”**: Vols posar a prova la teva coordinació i passar una estona divertida amb companys i companyes del campus? Vine a jugar amb nosaltres al *Frisbee Duo Challenge*, riu, comparteix habilitats i descobreix quantes passades pots fer sense que caigui el *frisbee*. A més de passar un bon moment en equip podràs emportar-te algun regal de la UAB.
  - **Ubicació**: Plaça Cívica
  - **Hora**: 13.30 a 14.30 h
- **Taller «Què podem fer per 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. 25 places.
  - **Ubicació**: Aula GB/12, sala 1 (gimnàs gris), Facultat de Ciències de l'Educació.
  - **Hora**: 14 a 15.30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **Tercer Temps**: Taller de 7 sessions, dirigit a estudiants de 1r i 2n de grau UAB, per fomentar la motivació acadèmica i el benestar emocional per a estudiants de primers cursos. Dirigit per Queralt Rodríguez del Departament de psicologia bàsica, evolutiva i de l'educació.
  - 22, 29 abril, 6, 13, 20, 27 maig i 3 juny
  - **Ubicació**: Espai SIS. Espai a l'Avinguda de l'Eix Central (entre els edificis B i C)
  - **Hora**: 15 a 17 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Dijous 23 d'abril

- **Del lloc a l'espai viu: Taller de co-creació del entorn de la deixalleria com a porta verda del campus.** Taller participatiu en el marc del projecte pilot local del projecte ULALABS a càrrec de la CORE Ciutats Intel·ligents i Sostenibles. El taller se centrarà en co-crear propostes de millora de l'entorn de la deixalleria / CircuLab per a la seva integració amb el campus, imaginant nous usos i el seu paper emergent com a "porta Nord" del Campus, enfortint la connexió amb Badia del Vallès.
  - **Ubicació:** CircuLab
  - **Hora:** 12 a 14 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **BIBLIO MOU-TE: Tastet de Tai-txí** a càrrec de Manel Ballart del Servei d'Activitat Física. Cal portar roba còmoda, una tovallola o una màrrega, i aigua.
  - **Ubicació:** Biblioteca de Veterinària
  - **Hora:** 13.30 a 14.20 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **BIBLIO MOU-TE: Tastet de loga** a càrrec de Laura Calvet del Servei d'Activitat Física (SAF). Porteu roba còmoda, una tovallola o una màrrega i aigua.
  - **Ubicació:** Biblioteca de Ciències Socials
  - **Hora:** 13.30 a 14.30 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**



## Divendres 24 d'abril

- **Cloenda de l'Edició XVI de la Setmana Saludable i Sostenible**, a càrrec de Xavier Gabarrell, vicerector de Campus i Sostenibilitat. A continuació, **demostració de cuina d'aprofitament**, a càrrec de Fundació Espigoladors, amb la col·laboració de l'Oficina de Sostenibilitat.
  - **Ubicació:** Edifici RR Pl. Cívica (Sala Annexa a l'Hotel d'Entitats, 1a planta)
  - **Hora:** 11.40 a 14.00 h
  - **Inscriu-t'hi [aquí](#)**
- **Check-in: How's your landing at UAB? ?** It's a space to share how you feel, connect with other students, and build your new network at the university. We will look at some of the challenges you might face and provide tools and resources to help you stay on course. Aimed at the UAB international community, and is offered by Ingeborg Porcar of the Psychology and Speech Therapy Service.
  - **Place:** COMTEC Centre of the Communication Library.
  - **Time:** 2 pm to 4 pm
  - **Sign up [here](#)**

*Per a les persones del PTGAS que vulguin participar en les activitats, si aquestes són dins la franja horària de presència obligada, necessitaran l'autorització del 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 jornada laboral (fora de l'horari de presència obligada), no es requereix d'autorització, ni realitzar cap marcatge, ni introduir cap Incidència a l'eina de gestió horària. Per a l'alumnat, en aquesta edició les activitats no tenen reconeixement RAC*



**Per a més informació:** [campus.sis@uab.cat](mailto:campus.sis@uab.cat)

