

SETMANA
SALUDABLE
I
SOSTENIBLE
De l'1 al 5 d'abril



Informa't a: blogs.uab.cat/campussis/



Setmana SiS

Presentació

Del 1 al 5 d'abril

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

*Potenciar la UAB com una Universitat promotora 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 **"X Setmana Saludable i Sostenible a la UAB"**.*

Carles Gispert, Vicerector d'Economia i de Campus

setmana SiS 2019



[Inscripcions](#) fins el 24/03/2019
[+ informació](#)



dilluns

1



12:15h INAUGURACIÓ a càrrec d'en **Carles Gispert**, Vicerector d'Economia i de Campus. A la Sala d'Actes del Rectorat.

12:30h CONFERÈNCIA INAUGURAL: GENÍS ROCA."SOCIETAT DIGITAL, SALUDABLE I SOSTENIBLE?". De 12:30h a 14:00h a la Sala d'Actes del Rectorat. Capacitat: 320 places. És una activitat compensable i reconeix ECTS.

13:00h ACTIVITAT: RECOLLIDA DE RESIDUS AL CAMPUS. Voluntariat FAS-Medi Ambient+OMA. De 13.00h a 15.00h a la Pl. Cívica. Capacitat: 10 places. És una activitat compensable i reconeix ECTS.

13:00h TALLER SALUT I BENESTAR: LYDIA GIMÉNEZ-LLORT, CORE de Salut Mental i Institut de Neurociències. De 13:00h a 14:30h. Capacitat :20 places. Espai: B7/020 Aula 205 (Aules docents). Edifici: B - Fac. Ciències Socials i Lletres. Facultat de Filosofia i Lletres. És una activitat compensable i reconeix ECTS.

14:00h TALLER DE MARXA NÒRDICA: XAVIER ORTEGA. De 14 a 15:30h a la Plaça del Coneixement (25 places). És una activitat compensable i reconeix ECTS.

15:30h TALLER DE COLUMNA: CLAUS DEL DIA A DIA PER UNA ESQUENA SENSE DOLOR: ELENA GUARDIOLA. De 15:30h a 17:00h a la GB/012 Sala 1, Edifici: G-Fac. de Ciències de l'Educació (20 places). És una activitat compensable i reconeix ECTS.

16:00h TALLER: GASTRONATURA, CUINAR AMB CONSCIÈNCIA. A càrrec de CreatiBio (associació per la divulgació de la biodiversitat) i Puré de Palabras (blog de cuina). De 16:00h a les 18:00h. Espai pendent de confirmar. Capacitat 20 persones. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.





dimarts
2



10:30h ACTIVITAT: ESCAPE ROOM "COM ESCAPES DE L'ESTRÈS?:CORE de Salut Mental i Institut de Neurociències. A la sala B5C/003 Aula P-21 (Aules docents). Edifici: B - Fac. Ciències Socials i Lletres. Facultat de Psicologia. Capacitat. 36 places, 6 grups de 6 persones. 30 minuts cada grup. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

12:00h CONFERÈNCIA: MARIA DOLORES SOLÉ: "COM GESTIONAR L'EDAT EN L'ÀMBIT DE LA PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS": De les 12:00 h a les 13:30 h. Sala U/103, Sala de Graus de l'Escola de Doctorat. Capacitat 60 places. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

12:30h TALLER PRÀCTIC: M. SOLANAS I J. JARAMILLO: "ANÀLISI I INTERPRETACIÓ DE LES ETIQUETES DELS ALIMENTS". A la Facultat de Medicina. Aula M5-005. De les 12:30 h a les 14:00 h (30 places). És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

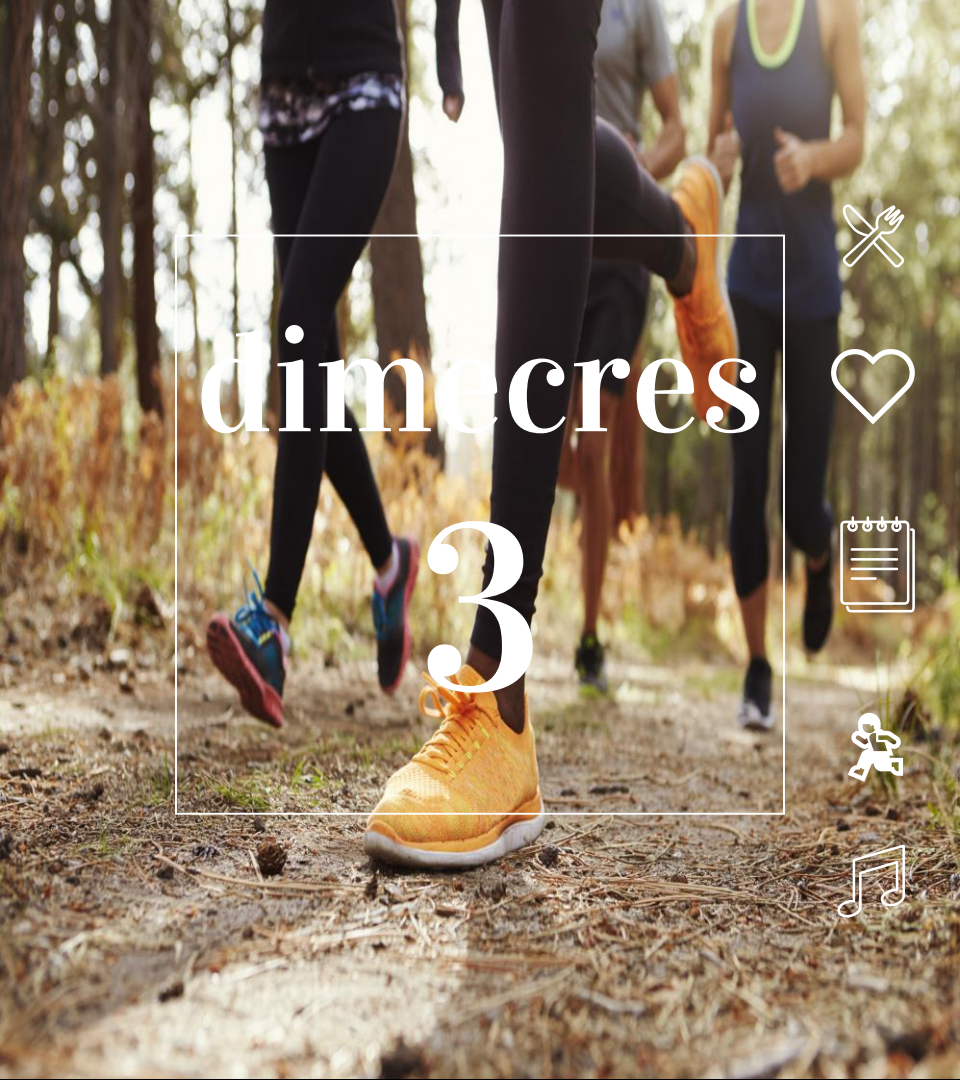
13:00h ACTIVITAT: ALIMENTACIÓ SALUDABLE I JUSTÍCIA ALIMENTÀRIA. *Voluntariat FAS-Salut + FAS-Medi Ambient. De les 13:00 h a les 14:30 h . A la PI del Coneixement. Capacitat: 20 places. Sense inscripció.*

14:00h ACTIVITAT: MASTER-CLASS DE IOGA: LAURA CALVET. *De 14:00 a 15:00 h a la PI. del Coneixement. Capacitat: 20 places. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.*

15:30h TALLER: ROSER NADAL i SÍLVIA FUENTES :COM FUNCIONA EL CERVELL?. *De 15:30 h a 17:00. Lloc: B7/025 Sala de juntes. Edifici: B - Fac. Ciències Socials i Lletres Aula pendent de concretar. Capacitat: 20 places. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.*

16:00h ACTIVITAT: VINE A DONAR SANG: BUS del Banc de sang i teixits. *De les 16:00 h fins les 19:30 h a la PI. del Coneixement. No cal inscripció prèvia..*





dimecres
3



10:00h FOOD TRUCKS De les 12:00 h fins a les 19:00 h a la Plaça del Coneixement.

10:00h TALLER PRÀCTIC: ESFORÇ DE LA VEU: CECÍLIA GASSULL del grup *EVES* de la UAB. De les 10:00 h a les 12:00 h. Aula 17 de Ciències de l'Educació. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

12:30h CONFERÈNCIA ALUMNI: "LA NOSTRA CONTAMINACIÓ INTERNA: ALIMENTACIÓ, SALUT I SOCIETAT": MIQUEL PORTA, *catedràtic de salut pública de la UAB i autor de "Vive más y mejor reduciendo tóxicos y contaminantes ambientales"*. Capacitat: 80 places. De les 12:30 h a les 14:00 h a la Sala de Graus de la Facultat de Lletres. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

13:30h ACTIVITAT: MASTER CLASS ZUMBA amb la Naty i la Sònia; De 13:30 a 14:30 h. Pendent de concretar l'espai (60 places). És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

13:30h ACTIVITAT: ACTUACIONS MUSICALS GRUPS UAB. 13:15 h "**JoS**"; 14:00 h "**Màrius Alfambra**"; 14:45 h "**Jordina Roca i Albert Rodas**". A l'escenari de la Plaça del Coneixement.



dijous
4



DIADA CENTRAL

10:00h ACTIVITAT: VINE A DONAR SANG: BUS del Banc de sang i teixits. De les 10:00 h fins a les 14:30 h a la Plaça del Coneixement. No cal inscripció prèvia.

10:30h ACTIVITAT: PER UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE. Personal de la Unitat de Salut Laboral faran proves visuals, tonometria, test d'ishihara i donaran consells dietètics per a una alimentació equilibrada i saludable a la unitat mòbil d'Egarsat SP. De les 10:30 h fins a les 15:00 h a la Plaça del Coneixement. Durada: 30'. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

12:00h FIRA CAMPUS SIS. De les 12:00 h fins a les 15:00 h a la Plaça del Coneixement..

11:00h ACTIVITAT: "SABER FER REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR, POT SALVAR UNA VIDA". Creu Roja a la carpa del SAS. De 11:00 a les 14:00 h. Inscripció prèvia. Durada 30 minuts. 8 places per sessió. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

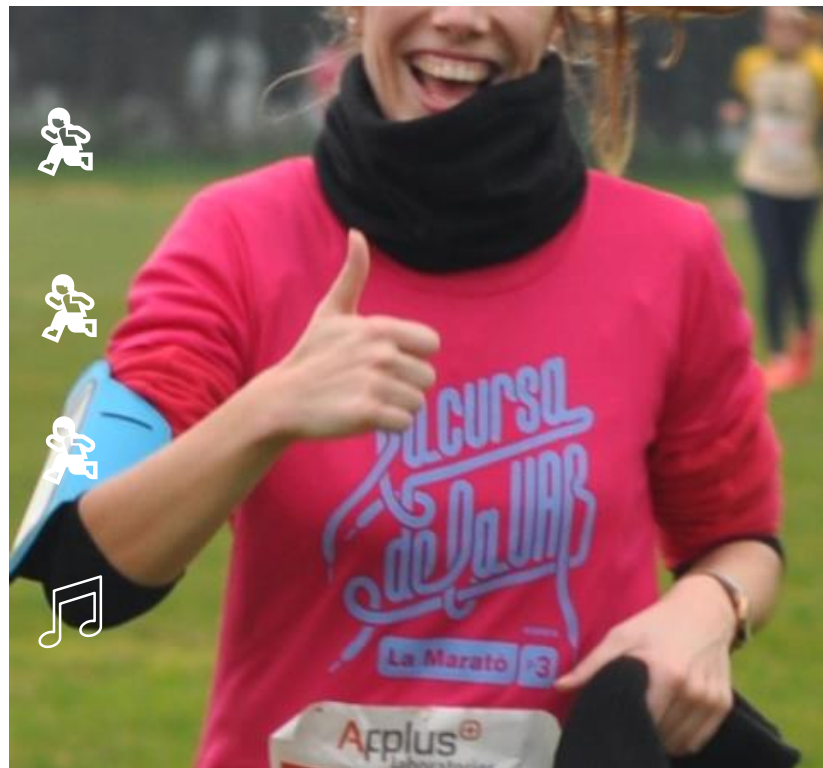
11:30h TALLER DE REPARACIÓ DE BICICLETES. De les 11:30 h fins a les 13:30 h. A la carpa de VAIC - La vida en bici- a la Plaça del Coneixement. Inscripció prèvia fent clic [aquí](#) . 2 tallers amb capacitat per a 10 persones. Durada 1 h. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

12:00h ACTIVITAT INCLUSIVA: Joga a bàsquet en cadira de rodes amb Global Basket UAB i FCB-UNES a la Plaça del Coneixement. De les 12:00 h a les 14:00 h. No cal inscripció prèvia.

13:30h ACTIVITAT: “Cursa popular saludable” de 6 km. Sortida des de la Plaça del Coneixement. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

13:35h ACTIVITAT: CAMINADA per la vall de Can Domènec. 6 km. Grup de voluntariat FAS-Medi Ambient + OMA. Sortida des de la Plaça del Coneixement. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

18:00h ACTIVITAT: MASTER CLASS COMBAT Silvia i en Carlos; activitat aeròbica coreografiada. De les 18:00 h a les 19:00 h. L'espai pendent de concretar. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.



divendres
5

8:00h TALLER D' EFICIÈNCIA ENERGÈTICA:
GABRIEL CARDEÑOSA. De les 8:00 a 9.30 h. Sala GA/212 Aula 27 Edifici: G - Fac. de Ciències de l'Educació.(30 places). És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

9:00h JORNADA A LA FACULTAT DE BIOCIÈNCIES:
CONSUM D'ALCOHOL DURANT L'EMBARÀS: 9:00 h INAUGURACIÓ per en JAUME FARRÉS; 09:15 h MAGDA CASAMITJANA; 10:15 h MONTSERRAT BOIX; 11:15 h CONXITA COCA; 12:15 h NÚRIA GÒMEZ; 13:15 h CONSUELO GUERRI. De 9:00 h a les 14:00 h a la Sala d'Actes de la Facultat de Ciències i Biociències, edifici C. (Cal inscripció; 100 places reservades). És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

12.00h ACTIVITAT:TORNEIG PÀDEL al SAF de les 12:00 a 14.00h. Capacitat 16 participants. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

12:30h CONFERÈNCIA: MARIBEL MARTÍNEZ.
"HISTÒRIA D' UN COMPROMÍS". Ex jugadora olímpica d'Hoquei herba a BCN 92. Al Cinema a la Pl. Cívica, de les 12:30 a 14.00h. 120 places. És una activitat compensable i reconeix crèdits ECTS.

DIMARTS 9

**13:15 h ACTIVITAT: CAMINADA A
SABADELL:** *Sortida 13:15 h del campus de
Sabadell. És una activitat compensable i reconeix crèdits
ECTS.*

DIJOUS 11

**ACTIVITAT: JORNADA POLIESPORTIVA:
VOLEIBOL, BÀSQUET 2X2, BÀDMINTON**



25è
aniversari
Campus
Sabadell



1 CRÈDIT ECTS VIU EL CAMPUS SIS
PORTES OBERTES AL SAF dijous de 7:30 a 16:00 h
PLATS DEL MON ALS RESTAURANTS

PROVA RÀPIDA VIH I SÍFILIS dilluns 8 i dimarts 9 de 10:00 a 17:00 h

a la Pl Cívica amb el **PROGRAMA DE SALUT DE LA FAS +ACTÚA VALLÈS**

ACTE OBERT DEL PROGRAMA DE SALUT DE LA FAS 29/05 de 13.00 a 14:00 h

DONAR SANG amb el Banc de sang i teixits 25 d'abril a la **Vila Universitària**

MOU-TE A LA FEINA I A L'ESTUDI A LA FTI

DMAF ACTIVA LA VIDA, MILLORA LA VIDA

ENQUESTA D'HÀBITS DE MOBILITAT

REPTE: MOU-TE PER LA UAB

**DEBAT: "ALIMENTAR LES CIUTATS: UNA MIRADA CRÍTICA I
MULTIDISCIPLINAR"** Sessió de debat entre alumnat i professorat de diferents Facultats
del Campus. 11-04-2019 de 12:30h - 14:30h Aula P-24 (B5C/011) de la Facultat de Psicologia

més informació a

<http://blogs.uab.cat/campussis/blog>

INSTAGRAM hashtag #SaludableiSostenibleUAB

