

DIADA DEL CAMPUS SALUDABLE

19 d'abril de 2012

7:30h **Portes obertes al Servei d'Activitat Física** (fins a les 17h)

8h Començar el dia amb energia, **sessió de Hatha Vinyasa Ioga** a càrrec de Namaste-Amics del Ioga, a l'Edifici d'Estudiants (fins a les 9:30h)

11h Xerrada **Seguretat Alimentària**, a la sala d'actes de l'Edifici d'Estudiants (Fins a les 12h)
El Departament de Salut ens parla sobre seguretat alimentària per informar sobre què hem de saber per tenir una alimentació segura.

11h **Puntua la teva salut!**, a l'eix central entre la plaça Cívica i Socials. (Fins a les 16h)
Per tal de conscienciar a la comunitat universitària sobre la importància d'adoptar hàbits de vida saludables, EGARSAT Societat de Prevenció, instal·larà una Unitat Mòbil junta a la plaça Cívica amb la finalitat que tothom que ho desitgi pugui conèixer alguns indicadors del seu estat físic (tensió, massa corporal i audiometria) i rebre les recomanacions adients.

11h **Gimcana "Què fas de festa?"** sobre alcohol, sexualitat i seguretat vial amb la col·laboració de l'associació Sida Studi. (Fins a les 16h)

La gimcana reproduceix quatre espais d'una nit de festa (el local d'ambient nocturn, el trajecte fins a casa, el rebedor i l'habitació amb un llit de matrimoni). Les proves de la gimcana es realitzen en un to de diversió acompanyat de missatges i reflexions sobre la salut sexual i l'efecte dels consums de substàncies.

11h **Fira de col·lectius d'estudiants i Serveis de la UAB.** (fins a les 16h)

1. Punt d'informació dels serveis de la UAB: **Àrea de Prevenció i Assistència i Servei d'Assistencial de Salut** (Salut i consignes de seguretat), **Servei d'Activitat Física** i **l'Oficina de Medi Ambient** (Punt de trobada de les caminades saludables)

2. Estand informatiu de la **Fundació Autònoma Solidària** sobre drogues i sexualitat dinamitzat pel grup d'agents de salut de la Fundació Autònoma Solidària. Es facilitarà material de prevenció de drogues i de sexualitat: tríptics informatius, preservatius... i es convidarà als estudiants a respondre a "Per a tu, la salut és...?"

3 Parades de Col·lectius d'Estudiants: **Club Alpí Universitari**, **Club Bàdminton Bellaterra** (altres pendent de confirmació).

4 Parada de l'**ONG Esport Solidari Internacional**. Apropa't a la realitat d'aquests infants i joves, i dona material esportiu (samarretes, pantalons, botes, sabatilles, pilotes, etc.) per fer-ho arribar a aquells que no tenen possibilitat d'aconseguir-lo.

Esport Solidari Internacional (www.esportsolidari.org) és una Fundació esportiva sense ànim de lucre, que vol ajudar a infants i joves dels països més desfavorits per fer-los costat mitjançant la via solidària de l'esport. Des de la UAB creiem que per un desenvolupament dels països empobrits s'ha d'actuar sobre les causes de la pobresa de forma crítica i transformadora a la vegada que donem suport a iniciatives com aquesta.

12:45 **Presentació i benvinguda als participants de la Masterclass de ciclisme en sala sobre sexualitat i drogues.**

13h **Mou-te per la teva salut! Masterclass de ciclisme en sala.** (Fins a les 15h)

Activitat que dinamitza el grup d'Spinlive, format per un màster instructor de ciclisme en sala que facilita les instruccions als participants i els missatges de promoció de la salut, de la sexualitat saludable i del consum responsable de substàncies i per un DJ amb les mescles i la percussió electrònica fomenta el ritme de l'activitat.

13:15h **Inici de les Caminades Saludables** (Fins les 15h)

Activitat organitzada pel SAF i l'OMA que té com a objectiu fomentar l'*exercici verd*, pràctica d'una activitat física suau en espais verds i donar a conèixer el campus. Es farà una caminada per tot el perímetre del campus i dues de més curtes que enllaçaran, en horaris diferents, amb la primera.

1. Perímetre Campus: 8,2km · Durada 1h 45' · Desnivell positiu: 220m. (Inici a les 13:15h)

Recorregut: plaça Cívica – circuit de llevant fins al tendal de Lletres – circuit de ponent inici a jardí oriental CC Educació – Plaça Cívica.

2. Circuit de Llevant: 3,9km · Durada: 45' · Desnivell positiu: 100m. (Inici a les 13:15h)

Recorregut: plaça Cívica – Vila Universitària – Torrent de Can Domènec – Font del Carme – Columnes d'Alfaro – Edifici MATGAS-ICMAB – Tendal de Lletres – plaça Cívica

3. Circuit de ponent: 4,7km · Durada: 1h · Desnivell positiu: 150m. (Inici a les 14:00h)

Recorregut: plaça Cívica – Jardí oriental de CC Educació – camp del turó de Sant Pau– Pont damunt via FGC – Estació de FGC de Bellaterra – Torrent de Can Domènec – Can Miró – plaça Cívica.

14h **Ballada de Country**, a l'esplanada de Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General (Fins a les 15h). Animeu-vos a fer un tastet de country amb ells!

Grup autodidacte i obert que es troba habitualment els migdies dels dijous a Ciències de l'Educació farà una exhibició de Country.

Organització:

Fundació Autònoma Solidària (FAS), Servei d'Activitat Física (SAF), Oficina de Medi Ambient (OMA), Àrea de Prevenció i Assistència, Servei d'Assistencial de Salut (SAS), Unitat d'Estudiants i de Cultura (UEC) i el Club Alpí Universitari (CAU)

Col·laboració:

