

V SETMANA SALUDABLE I SOSTENIBLE

Del 7 a l'11 d'abril de 2014

La **Setmana Saludable i Sostenible a la UAB** consolida la celebració d'una setmana pensada per a promocionar activitats entre la comunitat universitària que afavoreixin l'adquisició d'hàbits saludables, sostenibles i respectuosos amb el medi ambient.

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

Celebrar els dies mundials de l'Activitat Física i de la Salut aprofitant aquest esdeveniment és una oportunitat de crear sinèrgies entre els organismes de salut pública, les institucions comunitàries i les Universitats.

Potenciar la UAB com un agent promotor 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 "**V Setmana Saludable i Sostenible a la UAB**".

1. PROGRAMA:

Activitats quinze dies abans:

Campanya: Exposició itinerant UAB Campus SiS: pòsters del campus Saludable i Sostenible: campanya divulgativa de les accions i activitats que es duen a terme durant tot l'any en el campus.

4 exposicions simultànies: inici Veterinària el 27 de març i final a la plaça Cívica el 10 d'abril.

& Activa't i mou-te a la feina a la Facultat de Veterinària: tast d'exercici físic de baixa intensitat i curta durada: sessions a estriar de 15' amb roba de carrer: respira-activa't- reequilibri- passos saludables- automassatge- exercici adequat- tonifica-higiene de la postura- relaxem les espatlles- greixar les articulacions; de dilluns 24 a divendres 28 de març de 10:45 a 11:00 i de 11:00 a 11:15 a la Facultat de Veterinària davant del Deganat.

Activitats durant la setmana, del dilluns 7 al divendres 11 d'abril:

Vine a la UAB caminant (des dels punts de trobada de Sabadell Sud -passant per Badia i Barberà-, Sant Quirze, Cerdanyola i Bellaterra), o en **bicicleta** (des dels punts de trobada de Terrassa, Rubí, Sabadell -centre o sud-, Sant Cugat, Sant Quirze i Cerdanyola). Itineraris, punt i hora de sortida definits prèviament. **Dimarts i dimecres**. Cal inscripció prèvia.

Portes obertes al Servei d'Activitat Física durant l'horari especial –de dilluns a dijous, de 7.30 h. a 16 h, divendres, de 7.30 h. a 22 h.

& Taller: “Salut d'esquena” de dilluns a divendres de 8 a 9 h. al SAF. Cal inscripció prèvia. Places Limitades.

& Activa't i mou-te a la feina al Rectorat: tast d'exercici físic de baixa intensitat i curta durada. Sessions a estriar de 15' amb roba de carrer: respira- activa't- reequilibri- passos saludables- automassatge- exercici adequat- tonifica- higiene de la postura- relaxem les espatlles- greixar les articulacions; de dilluns a divendres de 9:45 a 10:00 h. i de 10:00 a 10:15 h. al passadís de la planta baixa de l'**edifici del Rectorat**. Places limitades.

& Taller de Dansa-lut: sessió de biodansa, el dilluns 7, de 14 a 15:30 h., a la sala d'Assaig 2 de l'edifici de Participació.

& Preparació de la cursa: a càrrec del grup estable de “Runners” i la col·laboració de la marca Nike. Dimarts 8, davant del Servei d'Activitat Física, de 14 a 15 h.

& Macro NTC: activitat de “fitness” per instructors Nike. Dimarts 8 al poliesportiu del Servei d'Activitat Física de 14 a 15 h.

& Càpsula informativa d'Alimentació i vida Saludable: dimecres 9, de 14 a 15 h. Facultat de Dret. Places limitades.

& Taller “Eines de relaxació”: dos grups, de dilluns i dimecres i dimarts i divendres de 14 a 15 h. a la Facultat de Filosofia i Lletres, aula P-09 de Psicologia (a l'espina B5bis). Places limitades.

Plats mediterranis al campus: els centres de restauració Lletres i Psicologia, Ciències i Biociències i el de la plaça Cívica oferiran una mostra de plats de diferents països de la Mediterrània.

& Activitat formativa. “Eines per conduir l'estrès”: dilluns 7, dimarts 8 i dimecres 9 de 16:15 a 18:15 h. Cal inscripció prèvia. Facultat de Filosofia i Lletres Aula P-09 de Psicologia (a l'espina B5bis). Places limitades.

& Activitat formativa. "Les quatre portes del cervell": neuropsicologia aplicada la presa de decisions. Dilluns 7, dimarts 8 i dimecres 9 de 16:30 a 19 h. A la Facultat de Lletres i Psicologia. Aula 211. Places limitades.

Entrenament de Rugbi, a càrrec dels Centaures, a la gespa davant de la Facultat de Dret. El dimecres 9, entre les 17 h. i les 18 h.

& Taller de Swingtònoma: a la plaça Cívica el dimecres 9, de 13 h. a 15 h.

& Sessió de loga a càrrec de Namastase-Amics del loga a la Sala d'assaig 2 de l'edifici de Participació, el dimecres 9, de 14 h. a 15:30 h.

Activitats del dijous 10 d'abril: DIADA DEL CAMPUS SIS

7.30 h–16 h.: **Portes obertes al Servei d'Activitat Física.**

& 10:30 a 15 h.: "Revisat" a la Unitat Mòbil de Salut: Egarsat Societat de Prevenció instal·larà una Unitat Mòbil a la plaça cívica on infermeres del Servei Assistencial de Salut faran un circuit de proves amb èmfasi especial en alimentació equilibrada i deshabitació al tabaquisme. Cal reservar hora trucant al 93 5811311

& Xerrada: "Manipulació de productes químics i els seus riscos" Adreçat a tècnics de laboratori i estudiants. De 10 a 12 h. a la aula C3-015 de la Facultat de Ciències.

& Xerrada: "Tòxics i intoxicacions en l'àmbit domèstic" A les 13 h. a la sala polivalent de l'edifici de Participació.

& Taller: "Manipulació d'extintors i extinció virtual d'incendis". De les 11 a les 12'30h. estarà restringit als Equips de Primera Intervenció (EPIs en emergència) i a partir de les 12,30 h. estarà adreçat a PAS i interessats. A la plaça Cívica. Durada aproximada: 10'."

12 h: **Fira Campus SiS** a la plaça Cívica (de les 12 a les 15 h). **Punt d'informació** obert de 10 a 15 h. per a la recollida de samarretes.

Activitats:

- **La taula del malbaratament:** un terç del menjar produït al món es perd o es malbarata.
- **Et perds a la teva nevera?:** consells de planificació, compra i conservació. Receptes per cuinar reduint el malbaratament.
- **Aprenem a fer el massatge cardíac i la tècnica de la reanimació cardiopulmonar.** Experts de la **Creu Roja** de Cerdanyola-Ripollet ens ensenyaran els procediments i les tècniques, a més d'informar-nos sobre les accions de voluntariat a les que podem participar. D'11 a 14 h.
- **Xiringu** Espai d'informació sobre temàtiques de salut, que inclou jocs com el Semàfor i el Trivial.

- **Consultori dels Drs. Amor:** dues persones, caracteritzades mèdicament (amb bata blanca, fonendoscopi, etc.) conviden les persones a seure i respondre un breu qüestionari sobre hàbits saludables (alimentació, son, consum de substàncies, exercici físic...).
- **Gimcana “Què fas de festa?”.** Gimcana que pretén simular el que pot succeir en un context de festa (consum d’alcohol i altres substàncies, relacions sexuals sense protecció, contagi d’ITS, embaràs no desitjat...).
- **Performance sobre relacions saludables amb perspectiva de gènere.** A les 13:00 h.
- **Cigarreta informativa:** per reflexionar sobre la cigarreta al campus, busca la cigarreta gegant, explica’ns les teves experiències i informa’t.

& 12 h.: **Bàsquet 3x3**, a l’esplanada de la Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General. Inscripció per equips mixtes de quatre jugadors amb un màxim de 16 equips.

13.20 h: **Benvinguda** a càrrec del vicerector de Relacions Institucionals i Territori.

& 13.30 h: **Inici de la cursa popular saludable** de 5,6 km., amb el recorregut similar al de la caminada. Cal inscripció prèvia. Podeu consultar el recorregut previst a <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6383974>

& 13.35 h.: **Inici de la caminada saludable** de 5,5 km per “la ruta de l’aigua”, resseguint les rieres del campus i passant per diferents fonts i pous. Cal inscripció prèvia. Recorregut a <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=6383964>

& 13.30 h.: **Masterclass de ZMBSAF** a la plaça Cívica. Activitat basada en coreografies senzilles de ball llatí amb estil propi.

& De 14:30 a 15:30 h.: **Taller de Country** i posteriorment exhibició de Flamenco a les 15:30 h. a la plaça Cívica.

14.30 h.: **Arrossada popular** a la plaça Cívica.

& *Les activitats marcades amb aquest símbol, per tal de ser compensades i reconegudes com a formació (PAS), requereixen signatura de seguiment a l’acabar l’activitat.*

Més informació: campus.sis@uab.cat