



Presentació

Durant la **I Setmana Saludable a la UIB** es realitzaran activitats per a la promoció de la salut que afavoreixin l'adquisició d'hàbits de vida saludables entre la comunitat universitària (personal d'administració i serveis, personal docent i investigador i estudiants) i tota la comunitat fora de la Universitat, ja que les activitats són obertes a tothom.

Aquesta setmana l'organitza l'**Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible** del Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable.

Mitjançant el programa de **Campus Saludable** es pretén crear un entorn universitari que fomenti un model de vida saludable. Un campus que pugui ser referent i destacat per un segell de qualitat en el valor de la salut i en el de la sostenibilitat. Això implica integrar la salut i el benestar en tots els nivells de la cultura universitària i potenciar la figura de la Universitat de les Illes Balears com a agent promotor de salut a la comunitat universitària i a la societat balear en general.

El programa Campus Saludable és una línia estratègica del Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable.

Programa

Els migdies del dilluns 5 al divendres 9 de maig. Plats mediterranis al campus: els restaurants del campus oferiran menú o plat del dia de dieta mediterrània. De beguda hi haurà l'opció de demanar una copa de vi negre. Informació dels plats a <http://ousis.uib.cat> i a l'Agenda de la UIB. Als restaurants dels edificis Anselm Turmeda, CampusEsport, Guillem Cifre de Colonya, Mateu Orfila i Rotger, Ramon Llull i Son Lledó i al Restaurant Malvasia de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

Cada dia. Exposició: Salut i cooperació universitària al desenvolupament. Mapa resum de totes les activitats realitzades, durant 2012 i 2013, pels membres de la Facultat i del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia en l'àmbit de la cooperació universitària al desenvolupament en salut. Al hall de l'edifici Ramon Llull.

Cada dia. Exposició: Un viatge amb compromís, el valor de la prevenció en la lluita contra la mutilació genital femenina, a càrrec de Metges del Món i l'Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat. En el marc del videofòrum «Barreres d'accés a la salut: emergències i vulneracions de drets», aquesta exposició pretén mostrar el camí preventiu recorregut per moltes famílies que viuen a Espanya, que accedeixen a la informació, segueixen els seus propis processos de reflexió i decideixen protegir les seves filles i lluitar per l'eradicació d'aquesta pràctica. Al hall de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

Organització I Setmana Saludable a la UIB:

Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible.
Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable.



Universitat de les Illes Balears
Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable

Col·laboren:



CAMPUS ESPORT
ESPORT A LA UIB



ehib
ESCOLA D'HOTELERIA DE LES ILLES BALEARS



sexconsulta
gratuita y confidencial



Associació de Mercat Ecològic



Cafeteries dels edificis:

Anselm Turmeda, CampusEsport, Guillem Cifre de Colonya, Mateu Orfila i Rotger, Ramon Llull i Son Lledó.

Més informació a:

<http://ousis.uib.cat>

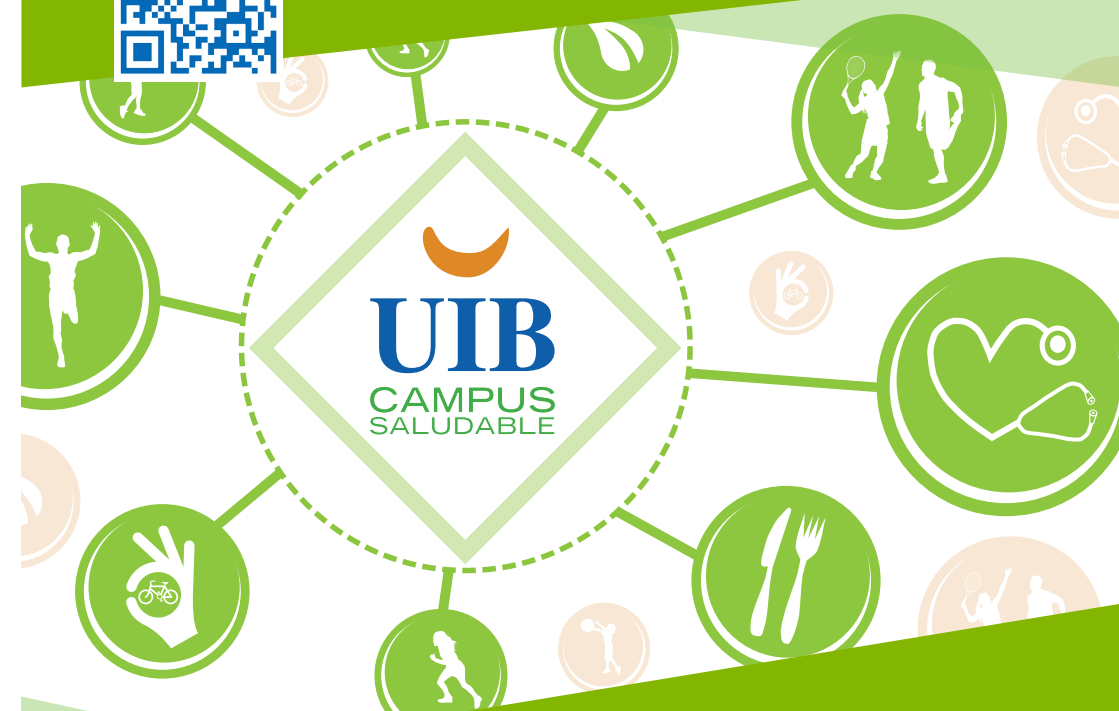
971 17 25 87 / 971 17 30 40



#SOM
UIB



I Setmana Saludable a la UIB 2014



Del 5 al 9 de maig de 2014, al campus de la UIB

Dijous 1 de maig, Diada esportiva solidaria

Diada Esportiva Solidaria

Dijous dia 1 de maig

Conjunt d'activitats organitzades pels estudiants de tercer del grau de Fisioteràpia. Més informació de les activitats a les instal·lacions esportives de CampusEsport.

- Torneig de pàdel.
- Zona recreativa oberta.
- Carrera d'infants per categories.
- Classe d'exhibició de zumba.
- Carrera solidària Club Esportiu Blau, de 7,5 km.
- Massatges esportius.

Consulta programa específic a:

<http://ousis.uib.cat>

I Setmana Saludable a la UIB 2014

Dilluns dia 5 de maig

7 - 23 h. JORNADA DE PORTES OBERTES A CAMPUSESPORT. El gimnàs de la UIB ofereix les seves activitats gratuïtes. Més informació de les activitats a <www.campusesport.com>.

| | |
|---------------------|---|
| 10:15- 11:00 | Tonificació (Sala 1) |
| 10:30- 11:15 | Aquafit (Piscina) |
| 11:15- 12:00 | Pilates-Terra (Pista de Tennis) |
| 12:15- 13:00 | Estiraments (Sala 1) Graons (Sala 2) |
| 13:15- 14:00 | Art corporal (Pista de Tennis) Indoor cycling (Sala 2) |
| 14:15- 15:00 | GAC (Sala 1) |

| | |
|---------------------|---|
| 15:15- 16:00 | Zumba (Pista de Tennis) Aquafit (Piscina) |
| 17:30- 18:00 | Abdomen (Sala 1) |
| 18:15- 19:00 | Art corporal (Sala 1) Graons (Sala 2) Pilates-Terra (Sala 1) Cardio-Box (Sala 2) |
| 19:15- 20:00 | Aquafit (Piscina) |
| 19:30- 20:15 | GAC (Sala 1) |
| 20:15- 21:00 | Indoor cycling (Sala 2) |

10 - 14 h. «Com tires o t'agrada que et tirin la canya?», a càrrec de SexConsulta. T'animam que deixis el teu comentari escrit al nostre mural. Al hall de l'edifici Ramon Llull.

11.15 - 12 h. Classe dirigida de pilates terra a càrrec de CampusEsport. Treballa la musculatura, l'equilibri, el control del cos i de la ment. A les pistes de tennis de CampusEsport.

13 - 15 h. Còctel saludable a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Tasta els còctels multivitamínicos de poma, cogombre i pastanaga, i de fonoll, pera i taronja. A la cafeteria de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

13 15 - 14 h. Classe dirigida d'art corporal a càrrec de CampusEsport. Combina ioga, respiracions, estiraments i relaxació. A les pistes de tennis de CampusEsport.

15.15 - 16 h. Classe dirigida de zumba a càrrec de CampusEsport. Balla salsa, cúmbia, reggaeton i samba. A les pistes de tennis de CampusEsport.

16 - 18 h. Tast de vi blanc jove i en bóta a càrrec de la senyora Mar Jordi (enòloga), amb la col·laboració i el patrocini de les D. O. Binissalem, Pla i Llevant i de l'Associació de Petits Cellers de les Illes Balears. A l'aula d'enologia de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

- Gratuït.
- Inscripcions limitades a <<http://ousis.uib.cat>>.

18 - 20.30 h. Videofòrum: «Barreres d'accés a la salut: emergències i vulneracions de drets» a càrrec de Metges del Món. Projectió de la pel·lícula *Cuanto ganamos, cuanto perdimos*, que fa una anàlisi de l'error de reduir drets sanitaris. Taula rodona amb el senyor Javier Arcos (metge i director del documental), el senyor Mikel Ruiz (metge i vocal d'immigració i salut de Metges del Món), i altres pendents de confirmar. Sala d'actes de l'edifici Gaspar Melchor Jovellanos.

Dimarts dia 6 de maig

7 - 23 h. JORNADA DE PORTES OBERTES A CAMPUSESPORT. El gimnàs de la UIB ofereix les seves activitats gratuïtes. Més informació de les activitats a <www.campusesport.com>.

| | |
|---------------------|-------------------------|
| 7:30- 8:15 | Cardiotono (Sala 1) |
| 10:15- 11:00 | Ioga (Sala 1) |
| 10:30- 11:15 | Aquafit (Piscina) |
| 11:15- 12:00 | Indoor cycling (Sala 2) |
| 12:15- 13:00 | GAC (Pista de Tennis) |
| 13:15- 14:00 | Zumba (Pista de Tennis) |
| 14:15- 15:00 | Total training (Sala 2) |

| | |
|---------------------|--|
| 15:15- 16:00 | Pilates-Terra (Sala 1) Ioga (Sala 2) |
| 17:15- 18:00 | Indoor cycling (Sala 2) |
| 18:15- 19:00 | Metabo-lic (Sala 1) Cardio-Box (Sala 2) |
| 19:15- 20:00 | Llatí (Sala 1) Indoor cycling (Sala 2) |
| 20:15- 21:00 | Tonificació (Sala 1) Graons (Sala 2) |
| 20:30- 21:15 | Aqua-GAC (Piscina) |

9 - 10 h. Xerrada de prevenció del càncer de pell a càrrec de l'Associació Espanyola contra el Càncer, el Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears i Avène. De quina manera podem prevenir el càncer de pell? Protecció solar per a grans i petits. Et donarem trucs per no cremar-te. Hi intervindran la senyora Teresa Martorell (presidenta de l'AECC), el senyor Tomàs Muret (vocal de dermofarmàcia del COFIB) i la senyora Carlota Castro (dermofarmacèutica dels laboratoris Avène). A la Sala de Graus de l'edifici Ramon Llull.

10.30 - 15 h. Proves de diagnòstic de tipus de pell a càrrec de l'AECC, el COFIB i Avène. Farmacèutics del Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears i dermofarmacèutics dels laboratoris Avène t'informen del teu fototip de pell i quina protecció necessites, fan mesuraments individuals de la melanina i et proporcionen mostres de protecció solar adequades. A l'exterior de l'entrada principal de l'edifici Mateu Orfila i Rotger.

12.15 - 13 h. Classe dirigida de GAC a càrrec de CampusEsport. Enforçeix els glutis, abdominals i cames. A les pistes de tennis de CampusEsport.

13 - 15 h. Còctel saludable a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Tasta els còctels multivitamínicos de poma, cogombre i pastanaga, i de fonoll, pera i taronja. A la cafeteria de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

13.15 - 14 h. Classe dirigida de zumba a càrrec de CampusEsport. Balla salsa, cúmbia, reggaeton i samba. A les pistes de tennis de CampusEsport.

16 - 18 h. Tast de vi rosat i negre jove a càrrec de la senyora Mar Jordi (enòloga), amb la col·laboració i el patrocini de les D. O. Binissalem, Pla i Llevant i de l'Associació de Petits Cellers de les Illes Balears. A l'aula d'enologia de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

- Gratuït.
- Inscripcions limitades a <<http://ousis.uib.cat>>.

17 - 20 h. Taller de cuina saludable d'infants i per infants a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Adreçat a infants de 7 a 12 anys. A l'Aula Mestre Tomeu Esteve de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

- Preu: 15 euros. Infants, gratuït.
- Inscripcions limitades al correu <cati.borras@uib.es> i als telèfons: 971 17 23 75 / 971 17 26 26

18 - 20 h. Videofòrum: «Barreres d'accés a la salut: emergències i vulneracions de drets» a càrrec de Metges del Món. Projectió de la pel·lícula *La vergüenza en los tiempos de cólera*, que parla, a través dels professionals que varen lluitar en l'epidèmia de Guinea Bissau el 2008 i 2009, sobre la manera de prevenir noves morts. Taula rodona amb el senyor Javier Arcos (metge i director del documental), la senyora Ruth Díez (pediatra cooperant i vocal de cooperació internacional de Metges del Món) i la senyora Belén Matesanz (infermera experta en cooperació i professora associada de la UIB). Sala d'actes de l'edifici Guillem Cifre de Colonya.

Recordau: els migdies del dilluns 5 al divendres 9 de maig. Plats mediterranis al campus: els restaurants del campus oferiran menú o plat del dia de dieta mediterrània. De beguda hi haurà l'opció de demanar una copa de vi negre. Informació dels plats a <<http://ousis.uib.cat>> i a l'Agenda de la UIB. Als restaurants dels edificis Anselm Turmeda, CampusEsport, Guillem Cifre de Colonya, Mateu Orfila i Rotger, Ramon Llull i Son Lledó i al Restaurant Malvasia de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

Dimecres dia 7 de maig

10 - 19 h. Donació de sang a càrrec de la Fundació Banc de Sang i Teixits de les Illes Balears. Vine a donar sang. Bus a l'exterior de l'edifici Mateu Orfila i Rotger.

11 - 12 h. Xerrada «Está en tu mano estar sano» a càrrec de la senyora Marta Toran (infermera experta en epidemiologia de l'Hospital Son Llàtzer). Amb motiu del Dia Mundial d'Higiene de Mans, us explicam la importància que té rentar-se les mans per evitar la transmissió de malalties. A la sala d'actes de l'edifici Guillem Cifre de Colonya.

13 - 14 h. Conferència «Mindfulness. Què és i per a què serveix?» a càrrec del doctor Mauro Garcia-Toro (psiquiatre i professor de Psicopatologia de la UIB). Ens explicarà aquesta tècnica d'intervenció psicològica basada en pràctiques ancestrals de meditació despulades dels possibles components filosòfics o espirituals. A l'aula A4 de l'edifici Guillem Cifre de Colonya.

13 - 15 h. Còctel saludable a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Tasta els còctels multivitamínicos de poma, cogombre i pastanaga, i de fonoll, pera i taronja. A la cafeteria de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

16 - 18 h. Tast de vi negre criança i reserva a càrrec de la senyora Mar Jordi (enòloga), amb la col·laboració i el patrocini de les D. O. Binissalem, Pla i Llevant i de l'Associació de Petits Cellers de les Illes Balears. A l'aula d'enologia de l'edifici Lluís Salvador.

- Gratuït.
- Inscripcions limitades a <<http://ousis.uib.cat>>.

Dijous dia 8 de maig

10 - 18 h. Proves de detecció ràpida de VIH a càrrec de l'Associació de Lluita Antisida (ALAS). Se realitzaran proves ràpides i es repartiran lots de preservatius entre tots els participants. Aulari i zona comercial.

10 - 18 h. Mercat de producte ecològic a càrrec de l'Associació de Mercat Ecològic. Duu la teva senalla a la UIB i fes una compra sana i natural. Espai exterior entre els edificis Mateu Orfila i Rotger i Ramon Llull.

10 - 12 h. Taula informativa de l'Associació Balear d'Esclerosi Múltiple. Experimenta com se senten els afectats d'esclerosi múltiple. Entre els edificis Ramon Llull i Beatriu de Pinós.

11 - 12 h. Marxa nòrdica a càrrec de l'Associació Balear d'Esclerosi Múltiple. Esquia per la UIB, agafa els bastons i vine a l'exterior de l'entrada de l'estació de metro, des d'on farem la sortida.

13 - 15 h. Còctel saludable a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Tasta els còctels multivitamínicos de poma, cogombre i pastanaga, i de fonoll, pera i taronja. A la cafeteria de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

17 - 19 h. Tast de xocolata a càrrec del doctor Francisco Garcia Palmer (catedràtic de Bioquímica i Biologia Molecular i professor de la UIB). Ens farà una introducció al món de les característiques i propietats de la xocolata, seguida d'una degustació de diferents xocolates representatives. A l'aula 1 de l'edifici Mateu Orfila i Rotger.

- Gratuït.
- Inscripcions limitades a <<http://ousis.uib.cat>>.

17 - 20 h. Taller de receptes fàcils per a tupper a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. A l'Aula Mestre Tomeu Esteve de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

- Preu 15 euros.
- Inscripcions limitades al correu <cati.borras@uib.es> i als telèfons: 971 17 23 75 / 971 17 26 26.

Divendres dia 9 de maig

13 - 15 h. Còctel saludable a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Tasta els còctels multivitamínicos de poma, cogombre i pastanaga, i de fonoll, pera i taronja. A la cafeteria de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.

14 - 15 h. Bufet saludable a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Vine a menjar plats de la dieta mediterrània i de les nostres illes. Al Restaurant Malvasia de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador.