

Presentació

Durant la **II Setmana Saludable a la UIB** es realitzaran activitats de sensibilització per a la promoció d'estils de vida saludables entre els membres de la comunitat universitària (estudiants, PAS i PDI).

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

II Diada Esportiva Solidària

Divendres dia 1 de maig

Diada Esportiva Solidària a favor de Mallorca sense Fam.

Conjunt d'activitats organitzades pels estudiants del grau de Fisioteràpia:

- Torneig de pàdel
- II Carrera Solidària de 4 milles (6,4 km)
- Carrera d'infants per categories
- Classe d'exhibició de zumba
- Zona recreativa oberta
- Circuits d'orientació, a càrrec del Club Ermassets.

Consulta el programa específic a ousis.uib.cat.



Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable

Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible

Disseny: Direcció de l'Estratègia de Comunicació i Promoció Institucional de la UIB. <http://dircom.uib.es/>
 Il·lustració: Sofia Garrido

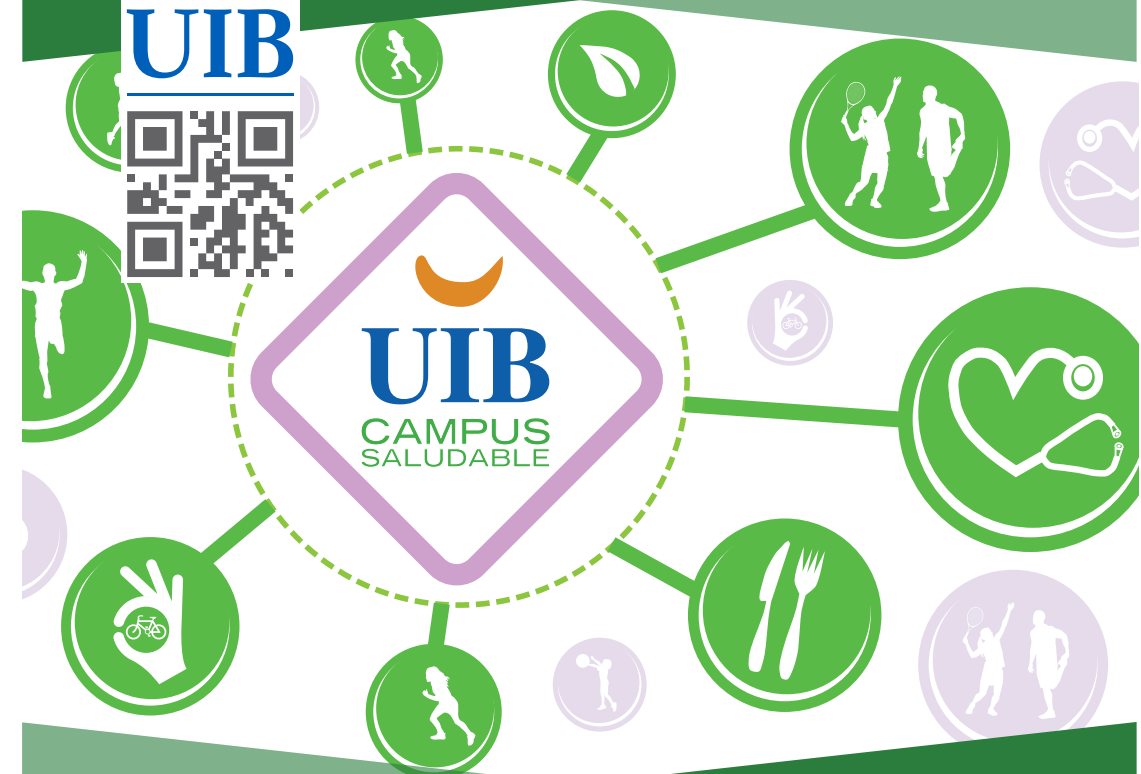


Universitat de les Illes Balears

#SOM UIB



II Setmana Saludable a la UIB 2015



Del 27 d'abril a l'1 de maig de 2015, al campus universitari

1 de maig: **DIADA ESPORTIVA SOLIDÀRIA**

Més informació de totes les activitats a: ousis.uib.cat

II Setmana Saludable a la UIB 2015

Del dilluns 27 al dijous 30

7-23 hores. Jornada de portes obertes a CampusEsport. Accés gratuït a les instal·lacions esportives de la UIB i a totes les activitats. Consulta-les a www.campusesport.com.

I si vols practicar a l'aire lliure, vine a provar les següents activitats a les pistes de tennis de CampusEsport:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
10.15 Tonificació	12.15 GAC	12.15 Cardio Box	12.15 Step
13.15 Step	18.15 Cardio Box	13.15 Step	13.15 Boot Camp
14.15 GAC	19.15 Step llatí	14.15 Zumba	
15.15 Zumba	20.15 Zumba		
18.15 Step			
19.15 Zumba			

Plats mediterranis al campus. Els restaurants del campus oferiran menús de dieta mediterrània. El menú estarà compost per: primer i segon plat, postres, pa i beguda amb opció de copa de vi negre. Pots consultar els plats a ousis.uib.cat i a l'Agenda de la UIB. Hi participen els restaurants dels edificis Anselm Turmeda, Gaspar Melchor de Jovellanos, de les instal·lacions esportives, Guillem Cifre de Colonya, Mateu Orfila i Rotger, Ramon Llull i Son Lledó.

Plats saludables al Restaurant Malvasia de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Informació dels plats a www.ehib.es, a ousis.uib.cat i a l'Agenda de la UIB.

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

- Preu: 0,90 euros

Dilluns 27 d'abril

12-14 hores. Xerrada: «Noves tecnologies aplicades a la psicologia», a càrrec de Joan Miquel Gelabert i Blanca Aguayo (psicòlegs de tSalut, Servei Universitari d'Atenció Psicològica, SUAP, de la UIB). Descobreix com es poden tractar les fòbies a través de les noves tecnologies. Per exemple, la por de volar. A la sala SAL3 de l'edifici Antoni Maria Alcover i Sureda.

12-13 hores. Taller d'iniciació a la marxa nòrdica, a càrrec de Glòria Franquet (monitora de Nordic Walking Palma). Et donarem unes nocions bàsiques per practicar-ne i et deixarem uns bastons per posar en pràctica el que hagis après. A la S1 (sortida 1, del G. M. de Jovellanos) del Circuit UIB.

16-17.30 hores. Tast de vi i salut, a càrrec d'Antoni Bennàsar (professor de la UIB i president de la D. O. Pla i Llevant) i Marina Vera (veedora de la D. O. Pla i Llevant). Ens explicaran els avantatges d'un consum moderat de vi, i tot seguit hi haurà un tast de vi blanc, rosat i negre. A l'aula 20 de l'edifici Guillem Colom Casasnovas.

- Gratuït.
- Inscripcions limitades a ousis.uib.cat.

17-20 hores. Taller de cuina d'infants i per a infants, a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Els nins podran experimentar i interactuar amb diferents productes. Adreçat a infants de 7 a 12 anys. Saló Nixe de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador (EHIB).

- Preu: 15 euros. Per als infants: gratuït.
- Inscripcions limitades a l'adreça cati.borras@uib.es i als telèfons: 971 17 23 75 / 971 17 26 26.

Dimarts 28 d'abril

10-19 hores. Parc d'skate, a càrrec de Roll&Roll i Switch People. Agafa el patí i vine a fer flips i slides. A la zona comercial.

10-13 hores. Vitamines x estimar-te millor, a càrrec de Sexconsulta de Palmajove. Fes-te una foto sol/a o amb algú i escriu un comentari positiu (la vitamina) a la foto impresa. Al hall de l'edifici Ramon Llull.

11-12.30 hores. Taller «Etiquetatge d'aliments, llegint la lletra petita», a càrrec de Leticia Lozano (professora associada del Departament d'Infermeria i Fisioteràpia, i dietista nutricionista de l'Hospital Quiron Palmaplanas). Duu etiquetes de productes, les desxifrarem i coneixerem trucs que la indústria utilitza per fer que el consumidor elegeixi el seu producte. A la sala SAL3a de l'edifici Antoni Maria Alcover i Sureda.

17-18 hores. Taller «Alimentació conscient», a càrrec de Rocío Zamanillo (dietista nutricionista de Nutrición Personalizada Mallorca). Descobreix i posa en pràctica tècniques per a una alimentació més saludable i conscient. Desfarem alguns mites i prejudicis de l'alimentació. Sala de Graus de l'edifici Antoni Maria Alcover i Sureda.

17-20 hores. Taller de cuina vegetariana a càrrec de l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. Es faran diferents plats vegetarians que després es podran degustar. A l'Aula Mestre Tomeu Esteve de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador (EHIB).

- Preu: 15 euros.
- Inscripcions limitades a l'adreça cati.borras@uib.es i als telèfons.: 971 17 23 75 / 971 17 26 26.

17.15-18.15 hores. Taller «Iniciació al running» a càrrec de CampusEsport. Aprèn trucs per no tenir lesions i per aconseguir més bons resultats, duu les esportives i posa en pràctica el que aprendràs. A la S1 (sortida 1, del G. M. de Jovellanos) del Circuit UIB.

Dimecres 29 d'abril

9.30-14 hores. Donació de sang, a càrrec de la Fundació Banc de Sang i Teixits de les Illes Balears. Vine a donar sang. Al bus situat a l'edifici Guillem Cifre de Colonya.

10-16 hores. Proves ràpides de VIH, a càrrec de l'Associació de Lluita Antisida (ALAS). Es realitzaran proves ràpides de detecció de VIH i es repartiran lots de preservatius entre tots els participants. Al laboratori 03 de l'edifici Beatriu de Pinós.

12.30-13.30 hores. Exhibició de poledance, a càrrec de Pole & Dance Mallorca. Exhibició i taula informativa d'aquesta modalitat esportiva. A la zona comercial.

16-18 hores. Tast de xocolata, a càrrec de Francisco Garcia Palmer (catedràtic de Bioquímica i Biologia Molecular). Ens farà una introducció al món de les característiques, elaboració 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 ousis.uib.cat.

Dijous 30 d'abril

10-16 hores. Proves ràpides de VIH, a càrrec de l'Associació de Lluita Antisida, amb la col·laboració de la Conselleria de Salut i Consum. ALAS realitzarà proves ràpides de detecció de VIH. Es repartiran lots de preservatius entre tots els participants. Al hall de l'edifici Beatriu de Pinós.

10-15.30 hores. Degustació de productes del Mercat Ecològic a la UIB, a càrrec de l'Associació Mercat Ecològic. Vine a degustar productes ecològics locals i aprofita el moment per comprar de manera sana i natural. Al caminal de l'Illa d'en Colom.

13-13.45 hores. Xerrada: «El sol: el pitjor enemic de la pell», a càrrec de Rosa Taberner (dermatòloga de l'Hospital Son Llàtzer i coordinadora de la campanya Euromelanoma) i Antoni Nadal (dermatòleg de l'Hospital Son Llàtzer). Et donaran informació sobre els efectes nocius del sol i el diagnòstic precoç del càncer de pell. Es repartiran mostres de fotoprotectors dels laboratoris Isdin, Avène, IFC i La Roche Posay. A la sala SAL3 de l'edifici Antoni Maria Alcover i Sureda.

17-18 hores. Tast d'oli de Mallorca, a càrrec de Carme Rosselló (professora del Departament de Química de la UIB). Amb la col·laboració i el patrocini de la D. O. Oli de Mallorca i l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears. A l'aula de tast de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador (EHIB).

- Gratuït.
- Inscripcions limitades a ousis.uib.cat.

Més informació a:
ousis.uib.cat
971 17 25 87 / 971 17 30 40

Més informació a:
ousis.uib.cat
971 17 25 87 / 971 17 30 40