



ACTIVITATS DE LA XIII SETMANA SALUDABLE I SOSTENIBLE

Durant tota la setmana:

- Campanya de recollida d'aliments i productes de higiene personal destinades a les persones sense recursos dels municipis de Badia i Cerdanyola del Vallès. Lloc: Centre de Recursos (plaça Cívica).
- Exposició "Descartadas", sobre les dones grans de El Salvador. Sala d'exposicions de la Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General.
- Concurs de receptes de carmanyola saludables i sostenibles (més informació properament).
- Exposició "Orgànica", que mostra els beneficis d'una correcta recollida i valorització dels residus de la fracció orgànica. Facultat de Ciències i Biociències, Vestíbul Ciències Nord. [Més informació i visita virtual.](#)
- Repte 30 dies en bici. Vine al Campus en bici, acumula cicles i entra al sorteig d'un premi! [Més informació.](#)
- BiciBus UAB. T'agradaria venir en bici al Campus i no coneixes les rutes? Puja al BiciBus UAB! [Més informació.](#)

Dilluns 17 d'abril

- 9:30 a 9:45 i de 9:45 a 10h. “Mou-te a la feina”, píndoles de 15 minuts per millorar els hàbits saludables. Rambla del coneixement. 30 places. Sessions el 17, 24 abril, 1, 8 i 15 de maig. [Formulari d'inscripció](#).
- 12 a 14 h. Inauguració de la XIII Setmana Saludable i Sostenible a càrrec de Carme Miralles, vicerectora de Campus, Sostenibilitat i Territori. A continuació tindrà lloc la “Jornada sobre els trastorns de la conducta alimentària i l'autoimatge personal”, amb el passi del documental “Petricor” i una taula rodona posterior, amb especialistes i testimoni de primeres persones. Sala de cinema. 190 places. [Formulari d'inscripció](#).
 - 13h a 15h. Taller de primers auxilis de muntanya. Centre de Recursos de la Plaça Cívica. La FEEC (Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya) impartirà aquest taller per a donar les eines i les pautes adequades per a fer primers auxilis en el context de l'alta muntanya. Aquest taller compta amb la col·laboració del Club Alpí Universitari. [Formulari d'inscripció](#)
- 13.30 a 14.30 h. Classe de dansa contemporània oberta a totes les persones interessades a provar, sense importar el seu nivell, una classe de l'Aula de Dansa de la UAB. Sala assaig 2, edifici l'Àgora. 15 places
 - Reserva la teva plaça en [aquest formulari](#).

Dimarts 18 d'abril

- 12 h. Conferència organitzada per la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables, “Les ulleres de la felicitat: aprendre intel·ligència emocional”, per Rafael Santandreu, aula Magna de la UB i per streaming: <https://youtu.be/enxuLfw5OTM>
- Xiringu, FAS, Plaça Cívica
- 12.30 a 14 h. Taller d'imatge corporal “Filtre protector o d'Instagram? Amb quin et quedes? Obrint pas a la corpodiversitat”, UAIC-SPL. Sala polivalent de l'edifici l'Àgora, 20 places. [Formulari d'inscripció](#).
- 13 a 14.30 h. Taller “Cuina creativa i de reaprofitament”, a càrrec de Sobres Mestres. [Formulari d'inscripció](#)
- 13 h. Visita guiada a la Deixalleria del campus i futur projecte de laboratori d'economia circular (Reciclab), Oficina de Sostenibilitat, 20 places. Inscripció prèvia al [formulari](#).
- 13h a 14 h i de 14 a 15 h. Taller de revisió de bicicletes. Espai SiS, 6 places per torn. [Formulari d'inscripció](#).
- 13h a 14:30h Taller de Primers Auxilis Psicològics (PAP). Espai: sala Annexa de l'Hotel d'Entitats (primera planta de l'edifici de l'Autoservei a la plaça Cívica), activitat organitzada pel Servei de Psicologia i Logopèdia. [Formulari d'inscripció](#).
- 16 a 18 h. Taller de reparació de petits electrodomèstics. Centre de Recursos, plaça Cívica. Taller per a dotar a les persones participants de coneixements bàsics i les eines necessàries per ser capaces de reparar de manera autònoma els seus petits electrodomèstics i fomentar el reaprofitament del

que ja tenim a les llars en comptes de comprar coses de primera mà. Podeu dur el vostre propi electrodomèstic espatllat per a donar-li una nova vida útil! [Formulari d'inscripció](#).

Dimecres 19 d'abril

- 12 a 14 h. Taller de lectura d'etiquetes dels aliments, Dra. Montserrat Solanas. Aula M6-004 de la Facultat de Medicina, 30 places. [Formulari d'inscripció](#)
- 13 a 14 h. Taller autoreparació tèxtil. Centre de Recursos de la Plaça Cívica. Més informació properament.
- 13 a 14.30 h. Celebració del Dia Internacional de la Dansa. Presentació de tres coreografies de carrer a càrrec del Taller d'Iniciació i del Taller de Dansa Contemporània (nivell mig) de l'Aula de Dansa de la UAB i de la companyia professional convidada "Clémentine & Lisard". Espai SiS. Més informació a uab.cat/cultura
- 13 a 15 h. Cursa d'orientació. Club Alpí. Sortida des de l'Espai SiS. Més informació properament.
- 13h a 14:30h Taller de Primers Auxilis Psicològics (PAP). Espai: sala Annexa de l'Hotel d'Entitats (primera planta de l'edifici de l'Autoservei a la plaça Cívica), activitat organitzada pel Servei de Psicologia i Logopèdia. [Formulari d'inscripció](#).
- 14 a 15 h. Dinars de dones. "La vitamina D" amb María Hernández Bascuñana. Lloc pendent de confirmar [Formulari d'inscripció](#).

Dijous 20 d'abril

- 12 a 16 h. La Comunitària. [Programa](#).
- 12 a 16 h. Iniciació al Bàdminton a l'Espai SiS. Obert a totes les persones interessades a provar, sense importar el seu nivell.
- 12 a 13 h Màster class de Body Combat al poliesportiu del SAF.
- 13 a 14 h Màster class de Core al poliesportiu del SAF.
- 13h a 14:30h Taller de Primers Auxilis Psicològics (PAP). Espai: sala Annexa de l'Hotel d'Entitats (primera planta de l'edifici de l'Autoservei a la plaça Cívica), activitat organitzada pel Servei de Psicologia i Logopèdia. [Formulari d'inscripció](#).
- 13.30 a 14.45 h. Caminada Biodiversitat. Sortida des de plaça Cívica (davant de l'Hemeroteca). No cal inscripció.
- 14 a 15 h Màster class de Zumba al poliesportiu del SAF.
- 14 a 15 h loga a la gespa de l'Espai SiS. [Formulari d'inscripció](#).
- 14 a 15.30 h. "Tercer Temps. Taller de coaching per alumnes de grau", Dra. Marta Borrucco. [Formulari d'inscripció](#).

Divendres 21 d'abril

- 9 h. Cloenda de la XIII Setmana Saludable i Sostenible a càrrec de Carme Miralles, vicerectora de Campus, Sostenibilitat i Territori.

A continuació tindrà lloc la conferència “L’actual situació de sequera: urgència, complexitat i resiliència”, a càrrec de Samuel Reyes, director de l’Agència Catalana de l’Aigua. Sala d’actes del rectorat. 200 places. [Formulari d'inscripció](#).