

I a més...
DURANT TOTA LA SETMANA



Universitat
de les Illes Balears

Recollida de residus d'aparells elèctrics i electrònics (RAEE), als edificis Mateu Orfila i Rotger i Gaspar Melchor de Jovellanos



Recollida de petits electrodomèstics, a l'edifici Ramon Llull



Oferta de fruita de franc, a les consergeries dels edificis



Sorteig d'un lot de productes de Rezero entre tots els participants de qualsevol de les activitats



SOM **SALUDABLES**

VIII
Setmana
Saludable i
Sostenible
2022

Del 16 al 20 de maig

ousis.uib.cat

Inscriu-t'hi



Delegat del Rector
d'Universitat Saludable
i Campus

Oficina
d'Universitat Saludable
i Sostenible

CONSELLERIA
DE FONS EUROPEUS,
UNIVERSITAT I CULTURA
DIRECCIÓ GENERAL
DE POLÍTICA UNIVERSITÀRIA
I RECERCA



#SomUIB

**No t'ho
perdis!**

Activitats de franc
amb prèvia inscripció



Dilluns 16

MATÍ

De 10 a 13 h

Taules informatives de: Projecte Home, Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC), Asperger Balears, Ciutat de Palma Halterofília i Col·legi Oficial de Dietistes Nutricionistes de les Illes Balears (CODNIB).
📍 Davant l'edifici Mateu Orfila i Rotger

D'11 a 11.15 h

Pausa activa i saludable, a càrrec d'Isabel Martín. 📍 Davant l'edifici Mateu Orfila i Rotger

D'11.30 a 12.30 h

Exhibició a càrrec de Ciutat de Palma **Halterofília** 📍 Davant l'edifici Mateu Orfila i Rotger

HORABAIXA

De 16 a 17 h

Xerrada: «**Es poden prevenir les pedres als ronyons? Què és pot fer?**», a càrrec del Dr. Fèlix Grasses. 📍 Aula AV06 de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

A les 17 h

Conferència: «**La ciència de los campeones. Recorrido por diferentes deportes**», a càrrec de José Manuel López Nicolás. @ScientiaJMLN 📍 Sala d'actes de l'edifici Son Lledó

De 18 a 19 h

Xerrada: «**La promoció dels hàbits de vida saludable des de l'escola: una feina de tothom**», a càrrec del Dr. Josep Vidal Conti. 📍 Aula AV06 de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

Dimarts 17

MATÍ

De 10 a 13 h

Taules informatives de: Decathlon, Col·legi Oficial de Dietistes Nutricionistes de les Illes Balears (CODNIB), Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física de les Illes Balears (COLEF), EMAYA, Associació Espanyola Contra el Càncer (AECC) i ALAS. 📍 Davant l'entrada principal de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

D'11 a 12 h

Entrenament funcional amb el COLEF. 📍 Davant l'entrada principal de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

HORABAIXA

De 16.30 a 17.30 h

Xerrada: «**Perquè l'activitat física té tants de beneficis per la salut?**», a càrrec de la Dra. Ana María Rodríguez. 📍 Aula AV05 de l'edifici Mateu Orfila i Rotger

De 17.30 a 20 h

Taller: «**Cosmètica natural i fitoteràpia**». 📍 Aula AA04 de l'edifici Gaspar Melchor de Jovellanos

De 18 a 19 h

Xerrada: «**¿Sabes qué es lo que fumas?**», a càrrec de Rocío Capristo (AECC). 📍 Aula AV05 de l'edifici Mateu Orfila

Dimecres 18

MATÍ

De 10 a 13 h

Taules informatives de: Projecte Home, Sexconsulta (Palmajove), Fundació Banc de Sang i Teixits, GOB Mallorca, Deixalles, Creu Roja, Campus Esport. 📍 Davant l'entrada principal de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

D'11 a 11.15 h

Pausa activa i saludable, a càrrec d'Isabel Martín. 📍 Davant l'entrada principal de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

D'11 a 12 h

Taller: «**Sostenibilitat en una casa domèstica mediterrània dins el campus: Ca Ses Llúcies**»
📍 Ca Ses Llúcies, Campus UIB

HORABAIXA

A les 13 h

Conferència: «**Alimentos del mar: Revolución en la alimentación del futuro**», a càrrec de Miguel Herrero. @Mherrero_On 📍 Sala d'actes de l'edifici Melchor Gaspar de Jovellanos

De 16.30 a 17.30 h

Xerrada: «**Aliments funcionals: com podem millorar la nostra salut?**», a càrrec de la Dra. Mariona Palou. 📍 Aula AV06 de l'edifici Guillem Cifre de Colonya

De 17 a 20 h

Taller: «**Regulació emocional, gestió de l'estrès, adversitat i resiliència**», a càrrec del Dr. Raül Genovès. 📍 Aula 04b de l'edifici Antoni Maria Alcover i Sureda

Dijous 19

MATÍ

De 10 a 13 h

Taules informatives de: GOB Mallorca, Decathlon, Associació de Lluita Anti-Sida de les Illes Balears ALAS, Amics de la Terra, Cleanwave i Metges del Món. 📍 Davant l'edifici Mateu Orfila i Rotger

D'11.15 a 12 h

Activitat dirigida: **power disc** a càrrec del personal de CampusEsport. 📍 Instal·lacions esportives

De 12 h a 13 h

Exhibició de **cal·listènia**.
📍 Davant l'edifici Mateu Orfila i Rotger

HORABAIXA

A les 16 h

Activitat dirigida: classe de ball a càrrec de l'escola de ball **Tandem Club**. 📍 Propileu

De 16 a 17 h

Xerrada: «**Em puc fiar del Dr. Google? Com identificar fonts d'informació sobre salut fiables**», a càrrec de la Dra. Iosune Salinas. 📍 Aula AV05 de l'edifici Mateu Orfila i Rotger

De 17 a 19 h

Taula rodona: «**El vehicle elèctric i les energies renovables: elements clau de la transició ecològica**», a càrrec del Dr. Vicenç Canals. 📍 Sala d'actes de l'edifici Anselm Turmeda

De 17 a 19 h

Taller: «**Taller de cuina per a famílies**», a càrrec de l'AECC. 📍 Escola d'Hoteleria de les Illes Balears (EHIB)

Divendres 20

MATÍ

De 9 a 10 h

Taller «**Introducció a l'atenció plena (mindfulness) en la vida quotidiana**», a càrrec d'Alejandra Barrionuevo. 📍 Propileu

D'11 a 11.15 h

Pausa activa i saludable, a càrrec d'Isabel Martín. 📍 Davant l'edifici Son Lledó

HORABAIXA

A les 13 h

Conferència: «**Alimentació i transport sostenible**», a càrrec de José Miguel Mulet. @jmmulet 📍 Sala d'actes de l'edifici Guillem Cifre de Colonya