

DIMARTS 2 d'abril

Facultat de Medicina i Ciències de la Salut Bellvitge, entrada de l'edifici Aulari, 10:00

Presentació dels resultats de l'enquesta d'hàbits saludables.
Informació sobre drogues, alcohol i sexualitat segura,
a càrrec del projecte En Plenes Facultats de la FSC

Aula 106, 12:00

Conferència «La dieta mediterrània», impartida per **Rosa Casas**,
Grup de Recerca en Risc Cardiovascular, Nutrició
i Envel·liment de l'IDIBAPS

Edifici Històric, aula Ramón y Cajal, 18:00

Taula rodona «Què vol dir saludable?». Modera **Malte Vilalta**,
vicerectora d'Igualtat i Acció Social. Hi participen **Esther
Garcia Navarro**, professora de la UB i codirectora del màster
d'Intel·ligència Emocional a les Organitzacions i Coaching a
l'Entorn Laboral; **Toni Caparrós**, professor de l'INEFC del grau
de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, i **Pere Castells**,
director del Science and Cooking World Congress

DIJOUS 4 d'abril

Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació Diagonal, edifici B, de 10:00 a 18:00

11:00-12:00 Activitats físiques. Esports UB

12:00-13:00 Zumba. Esports UB

13:00-14:00 Showcooking. **Víctor Quintillà**, xef i propietari del
restaurant Lluerna

16:00-17:00 Connecta amb la teva respiració. **Gemma Marta
Martínez**, educadora social i professora de ioga,
sala de juntes*

16:00-17:00 Entrenament emocional per potenciar el benestar.
Esther Garcia Navarro, aula I01*

17:00-18:00 Meditació. **Gemma Marta Martínez**, sala de juntes*

**I Happy Food Trucks durant tota la jornada per beure i menjar
de manera saludable**

Més informació: ub.edu/saludable

*Inscripció prèvia: ubsaludable@ub.edu

Amb la participació de: **Creu Roja, Fundació Salut i Comunitat i Projecte Home**

2 i 4

abril

zumba

tallers

showcooking

benestar

meditació

conferències

2019



UNIVERSITAT DE
BARCELONA