

1a

SETMANA SALUDABLE INTERUNIVERSITÀRIA DE CATALUNYA

08/09
d'abril
2021



Totes les activitats disponibles al Canal de Youtube de
Xarxa Catalana d'Universitats Saludables USCAT





Totes les activitats disponibles al Canal de Youtube de Xarxa Catalana d'Universitats Saludables USCAT

08 d'abril

10 a 10.30h

**PRESENTACIÓ JORNADES SALUDABLES:
"PERQUÈ FEM LES JORNADES?"**

Amb totes les universitats

10:30 a 11.30h

"MEDITACIÓ AMB BOLS TIBETANS, BOLS DE QUARS, GONGS, TAMBORS I ALTRES INSTRUMENTS"

Per la Universitat Pompeu Fabra

11.30 a 12.30h

"DEU CONSELLS PER FER ACTIVITAT FÍSICA A CASA"

Per la Universitat Autònoma de Barcelona

12.30 a 13.30h

"SHOW COOKING SALUDABLE AMB EL RESTAURANT L'ALIANÇA D'ANGLÈS"

Per la Universitat de Girona

13.30 a 14h

"COM CULTIVAR EL BENESTAR EMOCIONAL: ELEMENTS CLAU I PRÀCTICA DE RECURSOS"

Per la Universitat de Barcelona

14 a 15h

"ALIMENTACIÓ SALUDABLE: DE LA TEORIA A LA REALITAT. ELABORACIÓ DE RECEPTES SALUDABLES EX-ALUMNES DE GRAU DE NUTRICIÓ"

Per la Universitat Rovira i Virgili

15 a 16h

"TALLER TELE-UNIVERSITAT SALUDABLE: EXERCICIS I IOGA OFFICE PER ESTUDIAR I TREBALLAR"

Per la Universitat Oberta de Catalunya

16 a 17h

"KAHOOT! I: AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY"

17 a 18h

"KAHOOT! II: MERDA, HI HA UN CUC A LA POMA"

DOS JOCS KAHOOT, AMB PREMIS OFERTS PER DEVIR



Organitzats per la I Setmana Saludable Interuniversitària de Catalunya

A càrrec d'Oriol Comas i la Fundació Èpica

Més info: <https://epicalab.com/jocuniv>

09 d'abril

10 a 11.30h

**XERRADA VICTOR KÜPPERS:
"VIURE AMB ENTUSIASME EN TEMPS DE PANDEMIA"**

Per Universitats Xarxa USCAT

