

#### Organitza:

Universitat de Girona  
**Unitat de Compromís Social**

Universitat de Girona  
**Servei d'Esports**

Universitat de Girona  
**Facultat d'Infermeria**

Universitat de Girona  
**Facultat de Medicina**

Universitat de Girona  
**Oficina de Salut Laboral**

Universitat de Girona  
**Campus Salut**



#### Col·labora:



#salutUdG19



Cuida't,  
comptem amb tu.



El 1986, la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut establí, com una de les cinc àrees d'acció prioritàries per promocionar la salut, "la creació d'entorns de suport". Els entorns o escenaris es defineixen com aquells llocs i contextos socials on les persones desenvolupen activitats diàries, i en els quals interactuen factors ambientals, organitzatius i personals que afecten la salut i el benestar de les persones que hi viuen, hi treballen, hi aprenen, etc. La universitat reuneix diverses de les característiques d'aquests entorns; d'una banda, és un centre de treball, d'altra, és un centre educatiu i, a més, és una institució d'especial rellevància per la recerca que realitza i que garanteix l'avenç de la nostra societat. La Universitat de Girona no és aliena al valor de la salut i, de fet, forma i ha format amb gran efectivitat professionals relacionats amb la salut i els seus determinants.

No obstant això, després de les experiències en els camps nacional i internacional en projectes específics d'universitats saludables, sembla arribat el moment d'aprofundir en una universitat que, a més de complir les seves principals missions, és també capaç d'iniciar, en el seu propi si, un procés de promoció de la salut per a la comunitat universitària i per a la societat en conjunt. En un món globalitzat, el treball en xarxa resulta imprescindible tal com remarca la Carta de Nairobi. En el mateix, la Carta de Bangkok per a la promoció de la salut estableix els principals reptes, mesures i compromisos necessaris per abordar els determinants de la salut en un món globalitzat, i demana la implicació de nombrosos agents i interessats directes, que són fonamentals per aconseguir la salut per a tothom. Per afrontar aquests reptes, la implicació de la universitat és imprescindible, i més encara, si aquesta adquireix el compromís d'impulsar els principis, valors i propostes de promoció de la salut. És per aquest motiu que la Setmana de la Salut l'organitzen conjuntament tots els centres docents i serveis de la UdG plegats.

Totes les activitats són gratuïtes, però requereixen control d'assistència. Cal inscriure-s'hi prèviament, per l'aforament limitat dels espais que les acullen. En cas que hi hagi més sol·licituds que places disponibles, es farà un sorteig.

Si ets estudiant i vols obtenir CRÈDITS amb les activitats d'aquesta setmana, ho pots aconseguir, segons el teu interès, inscrivint-te, específicament, a la pàgina web on vols obtenir els crèdits: Servei d'Esports o Unitat de Compromís Social.

Si no ets estudiant, pots inscriure't a les activitats de la Unitat de Compromís Social i de l'Oficina Salut Laboral a través del correu [promociosalut@udg.edu](mailto:promociosalut@udg.edu) fins al 27 de març. Per apuntar-te a les activitats que pertanyen al Servei d'Esports, pots inscriure't al seu web fins a l'inici de l'activitat o fins que s'exhaureixin les places.

Per més informació, consulta la pàgina web de cada unitat i la llista d'activitats.

#### Unitat de Compromís Social

<https://www.udg.edu/Voluntariat>

<https://www.udg.edu/Promocio-salut>

Per apuntar-se a l'activitat solidària puntual de 10h, cal apuntar-se a la web de Voluntariat, dins de les Activitats Solidàries Puntuals, àmbit Salut.

#### UdGSalut

<http://www.udg.edu/udgsalut>

#### Servei d'Esports

<http://www.udg.edu/esports>

Us animem a compartir la vostra activitat durant la Setmana de la SALUT a les diferents xarxes socials amb l'etiqueta **#salutUdG19**

	DILLUNS 1 d'abril	DIMARTS 2 d'abril	DIMECRES 3 d'abril	DIJOUS 4 d'abril	DIVENDRES 5 d'abril	
Exposició de fotografies "L'espera mou" de Clàudia Barberà i Eloi Sánchez a la biblioteca de Campus Montilivi del 25 de març al 5 d'abril						
09:30 10:00					Chi Kung Mòdul 8 Campus Montilivi	
10:00 10:30						
10:30 11:00		Carmanyola saludable menjador estudiants Mòdul 22-003 Campus Montilivi				
11:00 11:30			* Conferència Menjador estudiants Mòdul 22-003 Campus Montilivi			
11:30 12:00	Coneixes la teva esquena? Mòdul 8 Campus Montilivi					
12:00 12:30					Chi Kung Mòdul 8 Campus Montilivi	*** Conferència Dr. Víctor Vidal Sala Graus Facultat de Dret
12:30 13:00			** Conferència Aula 13 Facultat Infermeria			
13:00 13:30			Low Press Fitness Mòdul 8 Campus Montilivi			
13:30 14:00						
14:00 14:30	Krav magá Mòdul 8 Campus Montilivi					
14:30 15:00						
15:00 15:30			Inicia't al Hatha ioga aula 226 FEP		Dansa oriental Mòdul 8 Campus Montilivi	
15:30 16:00			Biodansa aula 226 FEP		Bany Sonor Mòdul 8 Campus Montilivi	
16:00 16:30	AXÉ Ball brasiler Mòdul 8 Campus Montilivi					
16:30 17:00						
17:00 17:30	Consciència corporal Mòdul 8 Campus Montilivi					
17:30 18:00		Masterclass samba Mòdul 8 Campus Montilivi	Kung fu Sanshou Modul 7 Campus Montilivi		Mindfulness Mòdul 8 Campus Montilivi	Capoeira Mòdul 8 Campus Montilivi
18:00 18:30				Vinyasa loga Flow Mòdul 8 Campus Montilivi		
18:30 19:00						
19:00 19:30		Ioga Kundalini Mòdul 8 Campus Montilivi	Atman dance Mòdul 7 Campus Montilivi		Dansa contemporània Mòdul 8 Campus Montilivi	Consciència corporal Mòdul 8 Campus Montilivi
19:30 20:00						
20:00 20:30				Kung fu art marcial Mòdul 8 Campus Montilivi		
20:30 21:00						
21:00 21:30				Zumba brasiler Mòdul 8 Campus Montilivi		Moviment transparència social Mòdul 8 Campus Montilivi
21:30 22:00						