

# SETMANA DE LA SALUT 2021



**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" (HÀBITS SALUDABLES)**

**17 a 18h**

**"KAHOOT! II: MERDA, HI HA UN CUC A LA POMA" (ADDICCIONS)**

DOS JOCS KAHOT, AMB PREMIS OFERTS PER DEVIR

**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 PANDÈMIA"**

Per Universitats Xarxa USCAT

**12 a 14h**

**TALLER: COM S'HA D'AJUSTAR LA MASCARETA PER TENIR UNA BONA PROTECCIÓ CAP A LA COVID-19**

Davant de la Facultat de Ciències  
(Campus Montilivi)

Per l'Oficina de Salut Laboral de la UdG

INSCRIPCIONS: <https://bit.ly/3vYkld4>

