**PROGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANA SALUDABLE.**

Del 11 al 18 de noviembre de 2016

**UNIVERSITAT DE VALÈNCIA**

**VIERNES 11 DE NOVIEMBRE**

Actividad: Premier de la Película SustainableEating.

Hora: 16,30 a 20,30 horas

Lugar: Sala Charles Darwin de la Facultat de Farmàcia de la Universidad de Valencia, situada en Av. Vicent Andrés Estellés, s/n, 46100. Burjassot.

Más información en: <http://www.codinucova.es/formacion/otras-entidades/982-toma-con-ciencia>

**LUNES 14 DE NOVIEMBRE**

**Acto de** **Apertura de la Semana de celebración de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** por M. Vicenta Mestre. Vicerrectora de Profesorado y J

Lugar: Campus d’ Ontinyent Plaça de la Coronació “Mercat”

Hora: de 10 a 12h..

Responsables activitats: Cristina Blasco y Pedro Pérez

***Tu condición física y la calidad de tus movimientos hablan de tu salud actual y futura...Ven a vernos***

Te ayudaremos a saber cómo te encuentras y tu expectativa de vida con calidad psicomotriz.

¿Va todo bien? ¿Puedo hacer algo para mi mejora?

**EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL**

Peso, masa grasa y masa muscular por bioimpedancia. Índice cintura cadera

**EVALUACIÓN DE LA CALIDAD Y VELOCIDAD DEL PASO**

¿Cuántos años me restan con calidad de vida a partir de mi velocidad de marcha actual?

¿Qué calidad tienen mis pasos? ¿Qué hago para mejorarla? ¿Pienso bien mientras me muevo?

**Y POR SUPUESTO... VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

**TEST DE SALTO, TEST DE APTITUD CARDIORESPIRATORIA, TEST DE FUERZA DE PRESIÓN…**

¿Tu corazón se adapta bien al esfuerzo?  ¿Recuperas bien?  ¿Cómo vas de fuerza de brazos? ¿Aprovechas bien tu fuerza explosiva? ¿Por qué es importante para ti? ¿Te mueves con amplitud suficiente? ¿Estás compensado muscularmente? … Respondemos a tus preguntas.

**NO LO DUDES, EXPERTOS DE TODAS LAS ÁREAS LO RECONOCEN: EL MOVIMIENTO ES SALUD, Y UNA ACTIVIDAD FÍSICA BIEN PAUTADA, LA MEJOR MEDICINA**

**MARTES 15 DE NOVIEMBRE**

**-Mesa Salud Mental**. De 9 a 11h en el Salón de Actos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia. Unitat per a la Integració de Persones amb Discapacitat

 “Mitos y Estigma en las personas con enfermedad mental” Ana Sánchez

 Presentación de Plan de Acción sobre Salud Mental de la Conselleria de Sanidad. Begoña Frades. Coordinadora de la Oficina Autonómica de Salud Mental y José Antonio López de la misma Oficina

-Actividad**:Tu condición física y la calidad de tus movimientos hablan de tu salud actual y futura...Ven a vernos. FCAFE**

Hora: 10:00 a 12:00

Lugar: Campus Blasco Ibáñez: Hospital Clínic/edifici de la UPV

Responsable activitat: Alejandro Martínez

La Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte tiene preparado para ti:

* Mediciones de Índice de masa corporal (para comprobar si tienes una composición corporal saludable).
* Juegos populares valencianos y actividades de expresión corporal para los más jóvenes (para aprender a movernos como lo hacían nuestros padres y abuelos).
* Crossfit, una manera dinámica de hacer ejercicio si quieres ganar músculo y sentirte a tope.
* Ejercicios de fortalecimiento para los mayores (Aprende a luchar contra la sarcopenia y sus consecuencias de forma sencilla).
* Ejercicios divertidos para mejorar la fuerza en la zona CORE y así evitar lesiones y dolencias de espalda.
* Pruebas de valoración de la condición física mediante test estandarizados y de fácil aplicación (frecuencia cardiaca mediante pulsómetro, dinamometría, etc.).
* Charlas informativas sobre niveles de actividad y condición física en jóvenes y de concienciación para invertir la actual tendencia.



**No lo dudes, expertos de todas las áreas lo reconocen: el movimiento es salud, y una actividad física bien pautada la mejor medicina.**

-Conferencia: **El desplazamiento activo en la promoción de la salud: factores psicosociales y ambientales asociados**”.

Lugar: Aula de grado de la Facultad de Magisterio. Campus de Tarongers a las 11 horas. Ponente: Javier Molina. Department of Teaching of Corporal Expression. Universidad de Valencia.

-Conferencia “**Drogodependencias**” impartida por el Profesor Jose Miñarro López, Catedrático adscrito al Departamento de Psicobiologia.

Lugar: Salón Actos Facultat Ciències Socials

Hora: 12:30 h

-**Presentación de la Guía de Promoción de Estilos de Vida Saludable**. Dolores Corella.

Lugar: Facultad de Medicina. Aula Cajal.

Hora:14:00h.

**MIERCOLES 16 DE NOVIEMBRE**

-Actividad: **Fomento de la Fruta fresca. Stands Delikia** en tres Campus. A las 09:00 Hall de la Facultad de Medicina (Campus Blasco Ibáñez).

-Actividad: **Efectos perjudiciales del alcohol en jóvenes**. Dra. Consuelo Guerri. Jefe del Laboratorio de Patología Celular del Centro Investigación Príncipe Felipe

 Lugar: Salón Actos Facultad de Farmacia. Campus de Burjassot.

Hora: 13:30h

-Conferencia: “**Estilos de vida saludable**”. Lorena González. A las 13 horas en el Salón de Actos de la Facultad de Psicología

-**Actividades de formación y promoción de la Salud**: ¿Sabes lo que te estas comiendo? ¿Este alimento es bueno para un celíaco, diabético, hipertenso, obeso, …? ¿qué son esas “E”s de las etiqueta? ADINU Valencia te enseña a interpretar las etiquetas de los alimentos, cuanta energía proporciona, qué cantidad y tipo de grasas contiene y…, te daremos alternativas saludables.

Lugar: De 9 a 13h en la mesa de Universidades Saludables en **Campus Burjassot**, en el **acceso al aulario interfacultativo**.

-**Stand Fruta Frescha Delikia**. Hall Facultad Magisterio. 14:45h

-Actividad: **Conferencia sobre Tabaquismo**. Dr. Franscisco Carrión. Profesor Asociado Asistencial - Dept. Medicina - Sº Neumología del Htal. Clínico Universitario

Lugar: Aula PD04. Facultad de MAGISTERIO.

Hora: 15:00h.

**JUEVES 17 DE NOVIEMBRE**

-**Stand Fruta Frescha Delikia**. Biblioteca Campus Bursjassot (acceso entrada a la Biblioteca al aire libre) a las 9:00

-**Taller de mejora de hábitos posturales**. Facultat de Fisioteràpia. De **10h a 13h** en el Patio de la **Facultad de Filosofía en Campus Blasco Ibáñez**. Coordinadora: Raquel Faubel. Profesoras participantes: Nuria Sempere y Catalina Tolsada. Estudiantes: Chaimaa Tamasna, Sara Capó, Silvia Sanchis, Laura Añó, Sheila Rangel, Paula Carrió y Meritxell Blesa.

Contenido: ¿TRABAJAS SENTADO? Pásate por nuestro stand y evaluaremos tu postura mientras estás sentado. Te daremos recomendaciones para adaptar tu puesto de trabajo o de estudio y para poder mantener hábitos posturales saludables en el puesto de trabajo.

¿PASAS MUCHO TIEMPO DE PIE? Evaluaremos tu postura en bipedestación y con las indicaciones del fisioterapeuta mejorarás tu postura y evitarás posibles lesiones.

¿SABES CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE CARGAR PESO? El transporte y movilización de cargas puede resultar mucho menos lesivo para nuestro sistema músculo-esquelético si tienes en cuenta unas cuantas directrices fáciles de recordar.

**-Actividades de formación y promoción de la Salud**: ¿Sabes lo que te estas comiendo? ¿Este alimento es bueno para un celíaco, diabético, hipertenso, obeso, …? ¿qué son esas “E”s de las etiqueta? ADINU Valencia te enseña a interpretar las etiquetas de los alimentos, cuanta energía proporciona, qué cantidad y tipo de grasas contiene y…, te daremos alternativas saludables.

Lugar: De 9 a 13h en la mesa de Universidades Saludables en **Campus Blasco Ibáñez** y en **Campus Taronjers**.

-Actividad: **Mesas Informativa en dos campus**. Alumnos de Enfermería

 **1.** **Mesas Prevención Riesgo CV**: Informacion sobre estilos de vida saludables y detección de parámetros biológicos de determinación sencilla e indicadores del RCV

 **2. Mesas de aprendizaje de la RCP**

-Actividad: **Club del Paseo**: se medirá la distancia caminada por los/las participantes (cada uno mediante su propia aplicación feetbit, endomondo, etc) y deberán enviar un tweet al hastag #UVUniversidadSaludable. Responsable: Decanato Enfermería.

-Actividad: **Detectores de actividades saludables**. Alumnado de la Facultad de enfermería ira identificado mediante chalecos y pondrán un adhesivo con el logo de la Jornada y de la UV a las personas que hagan actividades saludables: subir escalera, comer sano, no fumar, reciclar adecuadamente…. Lugar: En los tres campus.

-Actividad: **Conferencia** “**Trastornos de la alimentación (anorexia y bulimia)**” impartida por el Profesor Luis Rojo. Catedrático de Psiquiatría- Dept. Medicina - Hospital U. y Politécnico La Fe.

Lugar: Salón Actos Facultad Psicología.

Hora: 16:30

**VIERNES 18 de NOVIEMBRE**

-Actividad: **Jornada Flash Workshop on Diet, Nutrition & Health**.

Hora: 9 a 14, horas

Lugar: Fundació LLuís Alcanyís. Universitat de València. 5ª planta. C/ Gascó Oliag, 1. Valencia

Más información en: <http://www.sabien.upv.es/takeaflash/#about>

-Actividad: El “**Desayuno Saludable**”. Avance de la Presentación de la Guía de Desayunos Saludable. A las 14h en el Aula Cajal. Facultad de Medicina. Dolores Corella