

Viernes

MAÑANA

10:30-12:00  Exhibición de Esgrima (**Club Esgrima Cid Campeador**) – EPS Río Vena (Edificio A)

10:30-12:30  Reto de la semana (**Deportes**) – EPS Río Vena (Edificio A)

TARDE

17:00-18:00  Jornada de puertas abiertas (**Deportes**) – **Actividades, horario y ubicaciones a través de la web**

17:00-20:00  Itinerario Ambiental: “Beneficios para la salud de los itinerarios en la Naturaleza: visita a los humedales de Atapuerca” (**UBUVerde**) – Plaza Cantina de Atapuerca. **Requiere inscripción a partir de la web**

Sábado

Bonus

08:00-21:00  Ruta ambiental “Rutas en Espacios Naturales: bienestar personal y colectivo, actividad física y salud” (**UBUVerde**). **Más información e inscripciones a partir de la web. Requiere pago de cuota de 25€**

Información de las actividades

* Los horarios y ubicaciones de las actividades podrían **estar sujetos a cambios que serán publicados con anterioridad en la página web**, por lo que se recomienda confirmar hora y lugar en la web.

* Las **inscripciones de aquellas actividades que lo requieran** se realizarán a partir de la web.

* Se recomienda acudir a las actividades con la **ropa adecuada para cada actividad**, así como **agua para garantizar una correcta hidratación**.



ORGANIZA:



COLABORA:



III Semana de Promoción de la Salud

!!! Te esperamos !!!

del **2 al 6 de octubre de 2023**

más información en web

<https://www.ubu.es/iii-semana-de-promocion-de-la-salud>



Introducción

La realidad del momento histórico actual obliga a las universidades europeas a dar un paso al frente para atender las necesidades sociales más allá de las formativas y académicas, dando la oportunidad a la sociedad de fijar pilares fundamentales que favorezcan la salud del presente y del futuro. Con este propósito, la Universidad de Burgos organiza la tercera Semana de Promoción de la Salud, en la que tendrán lugar actividades de promoción e información saludable con la colaboración de numerosas empresas y asociaciones. Estas actividades, que tendrán lugar en diferentes puntos de la ciudad y del Campus Universitario, **están abiertas a toda la población y son de acceso gratuito** (excepto la actividad del sábado).

Más información en la página web:

<https://www.ubu.es/iii-semana-de-promocion-de-la-salud>

5 consejos

- ✓ Chequeos de salud recomendados
- ✓ Evita el alcohol
- ✓ Aléjate del tabaco
- ✓ Dieta mediterránea
- ✓ Actividad física diaria

¡Anímate! Cuida tu salud

Programa IIISPS

Lunes

MAÑANA

10:30-12:00  Exhibición de Esgrima (**Club Esgrima Cid Campeador**) – Facultad de Ciencias de la Salud

10:30-12:30  Reto de la semana (**Deportes**) – Facultad de Ciencias de la Salud

11:00-20:00  Jornada de puertas abiertas (**Deportes**) – **Actividades, horario y ubicaciones a través de la web**

11:00-13:00  Stand “Descubre tu edad biológica” (**Sportia**) – Facultad de Ciencias. **Incluye regalo: más información en la web**

12:00-14:00  Stand “Evalúa tu salud” – Facultades de Ciencias de la Salud y Humanidades.

13:00-14:30  Charla: “Presentación del programa *End Game*” (**AECC**) – Facultad de Educación

TARDE

18:00-20:30  Cine Ambiental y Coloquio-Debate: “Tenedores sobre cuchillos” de Lee Fulkerson (**UBUVerde**) – EPS Río Vena

16:00-19:00  Taller: “Gestión del estrés” – Facultad de CC. Económicas. **Requiere inscripción a partir de la web**

19:30-21:00  Conferencia: “Mentiras arriesgadas. ¿Nos engañan con la comida?” con **Gemma del Caño** – Salón de Actos Plaza España. Fundación Círculo (Plaza de España, 3)

Martes

MAÑANA

09:00-11:00  Desayuno saludable (**La Casa del Jamón**) – Facultad de Ciencias de la Salud

10:00-11:30  Charla: “Acompáñame. Práctica del apoyo entre iguales en salud mental” – Facultad de Educación

10:30-12:00  Exhibición de Esgrima (**Club Esgrima Cid Campeador**) – Facultad de Derecho / Hospital del Rey

10:30-12:30  Reto de la semana (**Deportes**) – Facultad de Derecho

11:00-13:00  Stand “Descubre tu edad biológica” (**Sportia**) – Facultad de Educación. **Incluye regalo: más información en la web**

12:00-14:00  Stand “Evalúa tu salud” – Facultad de Ciencias.

12:00-13:30  Charla: “Promoción de la Salud desde las terapias contextuales” (**Servicio Salud Joven**) – Facultad de Ciencias de la Salud

TARDE

13:00-21:00  Jornada de puertas abiertas (**Deportes**) – **Actividades, horario y ubicaciones a través de la web**

17:00-19:00  Proyección comentada del documental sobre la Resistencia a los Antibióticos: “Las Pequeñas Indestructibles” – Facultad de Ciencias de la Salud

17:00-20:00  Itinerario Ambiental: “Depuradoras ecológicas, yacimientos arqueológicos, paisaje y etnografía en Los Ausines”. Con Cipriano Ramos y Santiago García” (**UBUVerde**) – Los Ausines. **Requiere inscripción a partir de la web**

Miércoles

MAÑANA

09:30-10:30  Charla: “Programas de prevención del consumo de alcohol de riesgo en jóvenes” (**ARBU**) – Facultad de Ciencias de la Salud

10:00-21:30  Jornada de puertas abiertas (**Deportes**) – **Actividades, horario y ubicaciones a través de la web**

10:30-12:00  Exhibición de Esgrima (**Club Esgrima Cid Campeador**) – Facultad de Educación

10:30-12:30  Reto de la semana (**Deportes**) – Facultad de Educación

11:00-13:00  Stand “Descubre tu edad biológica” (**Sportia**) – EPS Río Vena. **Incluye regalo: más información en la web**

11:00-14:00  Stand frutas y verduras (**Huerto Ecológico Milanera**) – Facultad de Derecho / Hospital del Rey

12:00-14:00  Stand “Evalúa tu salud” – Facultad de CC. Económicas y Empresariales.

12:30-13:30  Charla: “El bienestar del trabajador, un nuevo objetivo dentro de la empresa” (**FAE**) – Facultad de Ciencias de la Salud

TARDE

18:00-20:00  Taller Ambiental: “Hacia una cosmética ecológica y saludable: elección de ingredientes. Elaboración de crema cold cream” (**Sylvatia** – **UBUVerde**) – EPS Río Vena. **Requiere inscripción a partir de la web**

18:30-20:00  Charla: “La atención de enfermería tras el trasplante de médula” – Facultad de Ciencias de la Salud

Jueves

MAÑANA

10:00-13:00  Stand de Donación de Sangre – EPS del Vena

10:30-12:00  Exhibición de Esgrima (**Club Esgrima Cid Campeador**) – Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

10:30-12:30  Reto de la semana (**Deportes**) – Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

11:00-13:00  Stand “Descubre tu edad biológica” (**Sportia**) – Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. **Incluye regalo: más información en la web**

11:15-12:45  Charla: “Sobre donación de médula y salud en supervivientes de leucemia” (**ADMOBU**) – Facultad de Educación

12:00-13:30  Taller Ultimate Frisbee (**Cidbee Burgos Ultimate Frisbee**) – Entre Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales y Biblioteca

12:00-14:00  Stand “Evalúa tu salud” – Facultad de Derecho.

TARDE

16:00-20:00  Stand de Donación de Sangre – EPS del Vena

16:30-17:30  Charla: Presentación del Grado en Ingeniería de la Salud – EPS Milanera

17:00-20:00  Jornada de puertas abiertas (**Deportes**) – **Actividades, horario y ubicaciones a través de la web**

19:00-20:30  Charla Ambiental (presencial y online): “Transición Verde: alimentación saludable, ecológica y sostenible” (**UBUVerde**) – EPS Río Vena

21:30-23:30  Orientación urbana “Jueves Saludable” (**A.D. Tjalve**) – Templete de El Espolón. **Requiere inscripción a partir de la web**