

PROGRAMA DE ACTIVIDADES CON MOTIVO DEL DÍA EUROPEO DE LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR (13 DE MARZO 2013)

09:30 Firma protocolaria del Convenio de Colaboración entre la UA y la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y la Fundación Española del Corazón (FEC).

Sala Multimedia del Edificio de Rectorado. Con la presencia de Rector, Vicerrectores, representantes de las SEC y FEC, Decana Facultad Ciencias de la Salud, Director Secretariado Sostenibilidad y Salud Laboral.

10:00 Presentación del Campus Cardioprotegido en el marco del Proyecto Universidad Saludable

Sala Multimedia del Edificio de Rectorado. Acto abierto al público y con la presencia de Rector, Vicerrectores, representantes de las SEC y FEC, Decana Facultad Ciencias de la Salud, Director Secretariado Sostenibilidad y Salud Laboral.

10:00 Comienzo de Actividades en las Carpas "Promoción de hábitos cardiovasculares".

Situadas en el Rincón de los Poetas. Realización de actividades de información sobre riesgos cardiovasculares por parte de Enfermeras y Nutricionistas (Dep. de Enfermería y D.Enfer. Com., Med. Prev. y S.P. e Hª Ciencia de la Facultad de Ciencias de la Salud y Alinua), y Personal del Servicio de Prevención. Actividades físicas al aire libre guiadas por profesores del Dpto. de Didáctica General y Didáctica Específica (Área de Educación Física) de la UA y personal de la empresa Gestkal.

Actividades propuestas de información:

Actividades de prevención de consumo de tabaco	Asesoría sobre alimentación saludable
Valoración nutricional y estudio antropométrico	Toma de tensión arterial

Actividades deportivas al aire libre:

10-11h. Aerobic/Latino	11-12h. Tai-Chi/yoga	
12-13h. Stretching	13-14h. Bailes Salón	16: 30-17.30h. Pilates

10:30 Inauguración las Torres de Cardioprotección semiautomática.

De las tres torres situadas en el campus (Edificio de Biblioteca General, Facultad de Económicas y Edificio de Ciencias II) se inaugurará la torre situada en el Edificio de la Biblioteca General, con la presencia de autoridades académicas y representantes de la SEC y FEC

10:45 Actividades para personas mayores.

Charla "Pon en Marcha a tu corazón: Actividad Física Saludable" (Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud). Ponentes: Lilyan Vega Ramírez y Juan Tortosa Martínez, profesores del Dpto de Didáctica General y Didáctica Específica (Área de Educación Física) de la UA y de la Universidad Permanente.

11:30 Recorrido saludable en el campus y juegos intergeneracionales.

Dinamizados por alumnos de Ciencias de la Actividad Física para alumnos de la Universidad Permanente. Salida desde la Facultad de Ciencias de la Salud (al terminar la Charla "Pon en Marcha a tu Corazón") [CONSULTAR RUTA](#)

12:00 Taller: "Aprender a montar en bici" en Rampa Ampliación.

Actividad cuyo objetivo es fomentar el uso de la bicicleta como medio sostenible y como medio para la realización de ejercicio físico cardioprotector.

12:30 Taller sobre alimentación saludable "Dónde están las calorías".

Dirigido a los colectivos PAS y PDI (Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud) e impartido por las nutricionistas de ALINUA

Durante todo el día "Dieta Mediterránea-Menú Cardiosaludable".

Bajo el asesoramiento de las nutricionistas de ALINUA, y cardiólogos de la SEC y FEC, en el Club Social III *Restaurante El Tossal*, en el *Restaurante el Monte del Olivo* (EPSA) y en el Club Social II *Restaurante Los Arrayanes*, ofrecerán un menú cardiosaludable desde el 13 de marzo hasta el 29 de septiembre. Se ofrecerán desayunos, almuerzos, comidas y meriendas, identificadas con un logo específico de "Dieta Mediterránea-Menú Cardiosaludable". Del coste de este menú se destinará una parte al Banco de Alimentos de Cruz Roja.