

EL BUTLLETÍ



El poder ocult del moviment quotidià. **Conferència amb Eva Parrado**



El passat dimarts 9 de desembre, la Biblioteca Mestre Martí Tauler de Rubí, va acollir la conferència: **"El poder ocult del moviment quotidià: una mirada a l'activitat física incidental"** per part d'Eva Parrado, psicòloga i investigadora de la UAB.

En aquesta sessió, Eva Parrado va oferir una mirada innovadora sobre l'activitat física, allunyant-se de la visió clàssica centrada en el gimnàs i l'exercici planificat. La xerrada va fer valdre el moviment quotidià i espontani, com

caminar, pujar escales, moure's a la feina o fer tasques domèstiques, i el seu impacte positiu en la salut física i mental.

La ponent va destacar que **cada moviment compta** i que fins i tot accions breus poden contribuir al benestar, una perspectiva que facilita estratègies més inclusives per promoure estils de vida actius. Aquest enfocament resulta especialment rellevant per a persones que no se senten identificades amb l'esport tradicional o que tenen dificultats per incorporar l'exercici a la seva rutina.

La sessió, de caràcter proper i participatiu, va combinar explicacions clares amb exemples del dia a dia i recomanacions pràctiques. Es va concloure amb un missatge inspirador: la salut pot començar en petits gestos quotidians, sense necessitat de canviar l'agenda, sinó la manera d'entendre el moviment.

Amb aquesta activitat, l'Aula d'Extensió Universitària de Rubí i Amics UAB continuen impulsant espais de divulgació centrats en el benestar, la ciència i la qualitat de vida.

Dies internacionals al voltant de la diversitat

Durant el mes de desembre vam continuar amb el nostre compromís del projecte Amics de la Unidiversitat difonent per xarxes socials commemoracions a dies internacionals relacionats amb la diversitat.



3 de desembre

Dia Internacional de les persones amb discapacitat.



9 de desembre

Dia Internacional contra el Genocidi.



10 de desembre

Dia Internacional dels Drets Humans.

A més, **el 16 de desembre**, vam commemorar el Dia Internacional de la solitud no desitjada.



Vam aprofitar la jornada per publicar una càpsula de coneixement sobre aquesta temàtica, de la mà del psicòleg i professor de psicologia a la UAB, Guillermo Parra.

Podeu recuperar la càpsula a l'enllaç: [Càpsula Guillermo Parra](#).

A través d'aquesta iniciativa de commemoracions de dies internacionals relacionats amb la diversitat per les nostres xarxes socials reafirmem el nostre

TRÀILER DE LA FESTA DELS PREMIS AMICS UAB 2025



Aquest any, des d'AmicsUAB, hem produït un tràiler/videoresum de la 23a edició de la **Festa dels Premis d'AmicsUAB**, celebrada el passat 20 de novembre a la Casa de Convalescència de l'Hospital de Sant Pau.

Podeu reviure els millors moments de la gala, com els discursos de les autoritats, els lliuraments dels guardons als premiats i premiades d'enguany i fins i tot el tan emotiu moment en què tots i totes vam cantar conjuntament l'himne universitari *Gaudeamus Igitur*.

El vídeo recull l'emoció, els reconeixements i l'esperit de celebració que van marcar la jornada. Aquí podeu veure'n el resum.

BON NADAL I FELIÇ ANY NOU!

Us desitgem unes festes plenes de pau, alegria i moments que facin brillar el cor. Amb motiu de les vacances de Nadal, AmicsUAB romandrà tancat del **20 de desembre al 7 de gener**; aprofitarem aquests dies per descansar i omplir-nos d'energia per afrontar un nou any ple de projectes i il·lusions compartides. Que el 2026 ens trobi amb forces renovades i moltes ganes de continuar creixent plegats!



De cara al mes de gener us farem arribar les activitats que farem el proper any. Estigueu ben atents!

Pots consultar tota l'AGENDA i Activitats d'AmicsUAB AQUÍ

[Per veure totes les activitats que organitza la UAB](#)

Per a més informació o per participar en *La veu del soci* i deixar el teu article o recomanació, escaneja el QR on trobaràs les nostres xarxes socials o contacta amb nosaltres a través del correu electrònic benvinguts@amicsuab.cat o al telèfon 93 581 14 90.



Protecció de Dades Personals: D'acord amb el Reglament General de Protecció de Dades (RGPD) i la Llei Orgànica de Protecció de Dades i Garantia dels Drets Digitals (LOPDGDD), l'informem que les seves dades personals estan essent tractades per ASSOCIACIÓ D'AMICS DE LA UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA (en endavant, AMICSUAB) amb la finalitat d'enviar-li informació i promocions relacionades amb els nostres serveis en base a la relació contractual que ens uneix i el seu consentiment. No es cediran dades a tercers excepte obligació legal. Pot revocar el seu consentiment, així com exercir els seus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, portabilitat i limitació del tractament, enviant un correu electrònic a benvinguts@amicsuab.cat. Per a més informació sobre el tractament de les seves dades personals pot consultar la nostra Política de Privacitat.

Donar-se de baixa: Si no vol seguir rebent les nostres comunicacions, pot donar-se de baixa fent clic [aquí](#) o escrivint a l'anterior correu electrònic.



AmicsUAB

Torre Vila Puig, Campus UAB, 08193, Bellaterra

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}.

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.