



universitat.diariodemallorca@epi.es ► Redacció: Bartomeu Font i Jaume Mateu.

## SALUT I GASTRONOMIA QUARTA EDICIÓ DEL CICLE



► **LES EDICIONS ANTERIORS D'AQUEST CICLE FOREN UN ÈXIT.** Aquesta nova edició sembla que anirà tan bé com les cites passades. En poc més de tres dies ja hi ha ocupades el 50 per cent de les places dels tallers de cuina. **1** El cuiner Santi Taura impartirà dos cursos, un d'iniciació i un d'avançat, i també n'impartirà un altre el cuiner Jaume Oliver. **2** Carne Ruscaleda serà l'encarregada de fer la lliçó inaugural. **3** Pere Palou, responsable de les activitats **4** Bartomeu Font **5** Els assistents als tallers podran tastar de primera mà esplèndids plats. **6** Es duran a terme tallers d'emocions i salut i de ioga. **7** B. RAMON

# El campus universitari es prepara per a 'La Bona Vida'

► El cicle començarà aquest mes de febrer amb l'objectiu de promoure hàbits saludables i nutritius  
 ► S'hi duran a terme tallers de cuina, sessions de relaxació i valoracions de la condició física

**Bartomeu Font Sbert**  
 PALMA



■ Per dur una vida sana cal tenir en compte tres pilars: la nutrició, la salut mental i part fisiològica (l'exercici). Aquestes són les bases del cicle 'La Bona Vida', que la Universitat engega aquest mes de febrer. Sens dubte, en només tres edicions (aquesta serà la quarta) s'ha convertit en tot un referent pel que fa a gastronomia i salut a les Illes Balears. De fet, sempre ha gaudit de molta bona acceptació entre el públic. Tant és així, que en poc més de tres dies ja hi ha cobertes el 50 per cent de les places dels tallers que impartiran els cuiners Santi Taura i Jaume Oliver.

Pere Palou, responsable de la iniciativa, explica que la primera activitat preparada és un taller bàsic de cuina, impartit pel prestigiós cuiner Santi Taura, els dies 13 i 20 de febrer. Es continua amb la mateixa dinàmica del curs passat, és a dir, la matrícula inclou el taller, l'autobús i el sopar, i es permet que cada participant al taller pugui dur un acompanyant al sopar final.

A més dels tallers de Santi Taura, (d'iniciació i avançat), al cicle, se'n preveu un altre impartit pel cuiner Jaume Oliver, qui el 2006 es va fer càrrec del Forn de Can Salem d'Algaida, on començà a treballar la pastisseria clàssica mallorquina, recuperant les receptes tradicionals i usant pro-

ductes naturals.

Però no solament el menjar és protagonista del cicle, també ho són els nous tallers de Maria Jesús Serrano, de relaxació i control de les emocions, i el de Guillermo Rodríguez-Navas, de ioga IYENGAR, dues iniciatives adreçades al personal docent i d'administració i serveis de la Universitat.

Una altra de les novetats d'enguany serà l'estació per valorar de la condició física que, de forma itinerant, s'instal·larà als diferents edificis del campus. El Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, integrat pels professors Pere Palou, Xavier Ponseti, Josep Vidal, Pere A. Borràs i Joan Cantallops, durà a terme dife-

rents proves de valoració de les mesures de condició física, salut i antropomètriques als membres de la comunitat universitària interessats i es farà un *feedback* amb la persona avaluada per indicar-li una sèrie de recomanacions per millorar el seu estat de salut mitjançant la prescripció d'exercici físic.

El cicle és organitzat pel Servei d'Activitats Culturals i la Fundació Universitat-Empresa, i compta amb la col·laboració dels cellers Can Majoral, Tianna Negra, Miquel Gelabert, Tunel i l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears.

➕ **Més informació:**  
 971 25 96 96 / info@fueib.org  
<http://www.facebook.com/labona vida>

### PROGRAMA

#### LLIÇÓ INAUGURAL

► A càrrec de **Carne Ruscaleda**, dia 12 de març, a les 18.30 h.

#### CUINA AGRADABLE I SALUDABLE

► **Tallers de cuina de Santi Taura.** Bàsic, dies 13 i 20 de febrer; Avançat, dies 16 i 23 d'abril, de 18 a 21 h.  
 ► **Taller de Jaume Oliver (de Can Salem).** Propostes dolces i salades. 7 i 14 de maig de 18 a 21 hores.

#### BONA SALUT

► **Taller d'emocions i salut**  
 A càrrec de Maria Jesús Serrano, psicòloga i investigadora IUNICS. Dia 25 d'abril de 16 a 20 hores. Adreçat a la comunitat UIB.  
 ► **Taller de ioga IYENGAR®**  
 A càrrec de Guillermo Rodríguez-Navas. Vuit sessions d'una hora i mitja entre els dies 6 i 29 de març de 7.45 a 9.15 h. Adreçat a la comunitat UIB.

#### COM ESTÀS DE SALUT?

► **Programa de valoració de la condició física.** Es durà a terme els mesos de febrer, març, abril i maig.

#### CLOENDA

► A càrrec de **Lluís Llach** (juny 2012)