



DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

#DiaUniSaludables

6 de octubre de 2022
Universidad de Murcia

La Universidad de Murcia (UMU), miembro desde 2008 de la *Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)*, se suma a la celebración nacional del **Día de las Universidades Saludables**. Hemos organizado actividades, charlas, concursos y talleres durante este día para celebrar la importancia de la salud y potenciar el consumo de fruta.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Centro Social Universitario, de 11 a 14h.

Actividades presenciales

-Mesa Informativa de la Oficina REUPS de Atención Biopsicosocial de la UMU

- 1) Programa de Prevención de Adicciones.
- 2) Programa de Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- 3) Programa de Promoción de la Salud Mental y el Bienestar Emocional.
- 4) Programa de información, sensibilización y formación sobre Salud, Solidaridad y Sostenibilidad (las 3S o tres valores clave de la REUPS).

- Mesa Informativa de la Consejería de Salud.

-Mesa informativa de PROYECTO HOMBRE Murcia.

-Mesa Informativa sobre donación de sangre y médula (Centro Regional de Hemodonación con apoyo del voluntariado UMU).

-Mesa informativa del Servicio de Actividades Deportivas (SAD-UMU) sobre los beneficios del ejercicio físico:

-En personas sedentarias con síndrome metabólico.

-En mujeres con cáncer de mama.

-Programas de Actividad Física Saludable para la Comunidad Universitaria.

-Mesas informativas de Servicios Asistenciales de la UMU.

-Mesa informativa del Servicio de Calidad y Seguridad Alimentaria (CASAN-UMU).

-Presencia de la caravana saludable de Campus Sostenible y Saludable de la UMU.

-Reparto de frutas a todas las personas que se acerquen a las mesas informativas y suban una foto comiendo fruta (mención a @reupsumu, @csu y @unisaludables).

Actividades Online

- Encuesta/Sorteo de la Oficina REUPS: “La Salud de los Estudiantes de la UMU”:
<https://www.um.es/web/reups/>

-Encuesta/Concurso de CASAN: “Descubre qué hace CASAN para cuidar de ti”:
<https://www.um.es/web/casan/>

-Charla “Burnout académico y cómo prevenirlo en estudiantes”
Ponente: Prof. Dr. Mariano Meseguer de Pedro. Profesor Área Psicología Social de la Universidad de Murcia. Coordinador de Salud y Bienestar de la UMU. Investigador del proyecto europeo BENDIT-EU (Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities). 6 de octubre de 2022 a las 16.00 horas. Enlace:
<https://umurcia.zoom.us/j/98304738997>

¡Nuestra UMU es saludable, solidaria y sostenible!

Más información:

Centro Social Universitario (CSU) <https://www.um.es/web/csu/>

Oficina REUPS de Atención Biopsicosocial de la UMU <https://www.um.es/web/reus/>

Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) <https://www.unisaludables.es/es/>