



DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

#DiaUniSaludables

7 de octubre de 2021
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 de Universidad Saludable REUPS-UMU y la Consejería de Salud.

-Universidades saludables: Encuesta online anónima para alumnado UMU (grado, máster y doctorado): <https://encuesta.com/survey/edGa3uYv7l/red-espanola-de-universidades-promotoras-de-salud>

- COVID: cómo protegernos.
- Prevención de ITS.
- Playas sin humo.
- Prevención de adicciones.

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

-Mesa informativa del Servicio de Actividades Deportivas sobre los beneficios del ejercicio físico:

-En personas sedentarias con síndrome metabólico.

-En mujeres con cáncer de mama.

-En pacientes con secuelas del COVID.

-Mesas informativas de Servicios Asistenciales de la Universidad de Murcia.

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

-Entrega de premios a las ganadoras de la I Edición del Concurso de Imágenes: Refleja la Felicidad REUPS-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).

Encuesta SALUD alumnado UMU

Y recuerda, si eres estudiante de la UMU (GRADO, MÁSTER Y DOCTORADO) tu participación es muy importante. Nos gustaría conocer tu opinión en temas de SALUD. Por ello, te solicitamos que, por favor, cumplimentes la siguiente encuesta totalmente voluntaria y anónima:

Cuestionario sobre uso de móvil y estilo de vida en el alumnado universitario bajo situación de pandemia (REUPS, 2021):

Tiempo estimado de realización de 20-30 minutos aproximadamente (Solamente alumnos de Grado, Posgrado y Doctorado de la UMU).

Enlace de acceso al cuestionario: <https://encuesta.com/survey/edGa3uYv7l/red-espanola-de-universidades-promotoras-de-salud>

Se trata de una iniciativa enmarcada en el "Proyecto de Universidad Saludable de la Universidad de Murcia" (<https://www.um.es/web/reups/>).

Te PREMIAMOS por tu ayuda con la participación en el sorteo de premios de la UMU y de la red nacional REUPS (Red Española de Universidades Promotoras de Salud).

Gracias por tu colaboración.

Actividades Online

-Concurso en redes sociales de CASAN sobre máquinas dispensadoras de alimentos saludables.

-Información sobre el Servicio de Calidad y Seguridad Alimentaria CASAN y encuestas: <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 Prevención de la UMU. Investigador del proyecto europeo BENDIT-EU (Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities)
7 de octubre de 2021 a las 16.00 horas

Enlace: <https://umurcia.zoom.us/j/98304738997>

-Y para finalizar nuestro #DiaUnisaludable no te pierdas la charla de **Aitor Sánchez**, será gratuita y online y lleva por título «**Alimentación y sostenibilidad: ¿Por qué la dietética puede ser clave contra el cambio climático?**» Animamos a hacer la máxima difusión en redes sociales y en vuestros portales. Horario: de 18:30 a 20:30h.
Enlace a las inscripciones:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZcpfuGqqjvHNxWKYPLCWbxEturDPZKMSQY>

¡Nuestra UMU es saludable, solidaria y sostenible!

Más información:

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

Oficina de Universidad Saludable REUPS-UMU (Red Española de Universidades Promotoras de Salud-Universidad de Murcia) <https://www.um.es/web/reus/>

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