

DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

#DiaUniSaludables

5 de octubre de 2023

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, potenciar el consumo de fruta y concienciar sobre la necesidad de las donaciones de sangre y médula.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades presenciales Centro Social Universitario, de 11 a 14h.

-Mesa Informativa de la Oficina REUPS de Atención Biopsicosocial de la UMU: PROGRAMAS (Prevención de Adicciones; Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS); Promoción de la Salud Mental y el Bienestar Emocional) Y ASESORÍA PRESENCIAL Y ONLINE (servicio de atención permanente).

- Mesa Informativa del Ayuntamiento de Murcia (salud mental, adicciones...).

- Mesa informativa de PROYECTO HOMBRE Murcia (mitos sobre el alcohol; voluntariado, programas y demás iniciativas de esta asociación).

- Mesa Informativa sobre donación de sangre y médula (Centro Regional de Hemodonación con apoyo del voluntariado UMU). Reto de las 10.000 donaciones de sangre durante todo el mes de octubre. Jornada solidaria de donación de sangre y Campaña #UnMatchXUnaVida.

-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) y programas de actividad física para la comunidad universitaria.



- Mesas informativas de Servicios Asistenciales de la UMU.
- Mesa Informativa de Alcohólicos Anónimos.
- Mesa informativa de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)-Murcia: servicios, material divulgativo sobre tabaco y nuevos dispositivos, iniciativas de creación de espacios sin humo y programa para dejar de fumar “RespirApp”.
- Mesa informativa del Servicio CASAN de Inspección Sanitaria-UMU: encuestas y recomendaciones nutricionales; concurso de fotos en Instagram (@casanum) sobre alimentación saludable.
- Presencia de la caravana saludable de Campus Sostenible y Saludable-UMU.
- Reparto de frutas a todas las personas que se acerquen a las mesas informativas y suban una foto a las redes sociales (@reupsumu, @csu y @unisaludables) comiendo fruta con el hashtag #RetofrutaREUPS.

Actividades Online de 16 a 20h.

- Charla “Burnout académico y cómo prevenirlo en estudiantes”. Ponente: Dr. Mariano Meseguer de Pedro. Profesor de Psicología Social y Coordinador de Salud y Bienestar de la UMU. Investigador del proyecto europeo BENDIT-EU (Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities). 5 de octubre de 2023, 16.00 horas. Enlace: <https://umurcia.zoom.us/j/92863885180>
- Webinar “Alternativas al tabaco convencional, ¿qué piensan los jóvenes?, ¿son realmente seguras?”. Organizan AECC y REUPS. 5 de octubre de 2023, 19 horas. Enlace: <https://youtube.com/live/8sW1HJ1SxAQ?feature=share>

¡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/>

Empresas colaboradoras: FECOAM, El Ciruelo y Via Nature.

