

“RUTA DE LA SALUD” UNIVERSIDAD DE SEVILLA

Calendario de actividades:



Horario: De 11:00 a 14:00

Día y Lugar:

7 de octubre: Campus Ramón y Cajal/Pirotecnia. Facultad de Ciencias de la Educación.

11 de octubre: Campus Cartuja. Facultad de Comunicación.

18 de octubre: Campus Reina Mercedes. Frente al Edificio Rojo.

25 de octubre: Campus Perdigones. Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología.

3 de noviembre: Rectorado.

Programa de actividades:

- **Taller de Alimentación Saludable (Área de Promoción de la Salud, SACU)**
 - ✓ Confección de menú saludable.
 - ✓ Juego “Pasapalabra Alimentación Saludable”.
 - ✓ Promoción del consumo fruta: se ofrecerá una pieza de fruta a los participantes.
- **Taller “En tu cabeza está, ponte guapa” (Curadas de Espanto, S.L.)**
Taller vivencial donde en primera persona la comunidad universitaria pueda ponerse en el lugar del día a día de las mujeres que viven un proceso oncológico. Para ello contaremos con la colaboración de las mujeres *Curadas de Espanto S.L.* que a través de sus mujeres nos enseñarán a ponernos el pañuelo.
- **Taller de Factores Cardiovasculares y RCP (Área médica del SEPRUS)**
Conocer los factores cardiovasculares y las medidas preventiva par que no tenga problemas cardiacos, y en caso de producirse saber actuar para salvar una vida
- **Taller de atención plena para gestionar el estrés (Eusebio Pérez)**
Conocimientos prácticos básicos sobre relajación, respiración y movimientos de nuestra columna vertebral.
 - Iniciar un proceso de autoconsciencia y sensibilización corporal y mental.
 - Facilitar una serie de técnicas corporales y respiratorias de autocuidado.
- **Taller de Nordic Walking (Marcha nórdica). (Servicio de Actividades Deportivas, SADUS)**
Adquisición de nociones básicas para practicar la marcha nórdica con la técnica correcta, analizando sus beneficios y practicando a través de un breve recorrido.

¡PARTICIPA CON NOSOTROS ATRAVES DEL HASHTAG #DíaUniSaludables!

Organiza: Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios de la Universidad de Sevilla. Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla.

Colabora: *Curadas de Espanto, S.L* Y *Fundación MAS.*

Contribuyendo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

