

III CAMPAÑA “DIA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES”

5 DE OCTUBRE DE 2017

La Universidad de Sevilla en el marco de la Red Española de Universidades Saludables, REUS, celebra el 5 de octubre el “Día de las Universidades Saludables”. En su tercera edición el Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios ofrecerá a toda la comunidad universitaria un circuito de actividades de promoción de la salud.



Horario: De 10:00 a 14:00

Día y Lugar: 5 de octubre. Edificio del Rectorado. (Patio de la Fuente)

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.

Objetivos:

En el marco de la Red Española de Universidades Saludables, REUS, la Universidad de Sevilla en virtud del Convenio de Colaboración con el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla organiza la campaña “DIA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES” con los siguientes objetivos:

- Fomentar hábitos saludables entre la comunidad universitaria.
- Ofrecer actividades para concienciar frente a factores cardiovasculares y estrés.
- Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de apoyar y acompañar los procesos oncológicos.
- Visibilizar el trabajo en red de las Universidades Españolas.

Programa de actividades:

Las actividades que desarrollaremos serán:

- **CONCURSO EN TWITTER “EL RETO DE LA FRUTA” (adjunto bases del concurso)**
- **Taller de Alimentación Saludable (Área de Promoción de la Salud, SACU)**
 - ✓ Confección de menú saludable.
 - ✓ Entrega de material formativo en promoción alimentaria
 - ✓ 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 Marcha Nórdica. (Servicio de Actividades Deportivas, SADUS)**

PLAN DE COMUNICACIÓN

Se enviará la campaña a todos centros universitarios y se emitirá una nota de prensa a través del gabinete de Dirección de comunicación de la Universidad de Sevilla y se utilizarán las distintas redes sociales (Facebook y Twitter).

Para hacer partícipe a toda la comunidad universidad universitaria se habilitará el [hashtag #DiaUniSaludables](#) que utilizarán todas las Universidades Españolas que conmemoran este día. A través del mismo podrán subir a las redes sociales fotos, comentarios, mensajes, etc. para acompañarnos en esta celebración.

Se fomentará la participación en el Concurso por Twitter del “Reto de la fruta”.