Semana de las Universidades Saludables

Fecha de inicio
04/10/2022 - 09:30
Fecha de fin
10/10/2022 - 20:30

cartel

Semana Universidades Saludables 4-10 de octubre

VIII Edición Día de las Universidades Saludables 6 de octubre

Día Mundial de la Salud Mental 10 de octubre

El Vicerrectorado de Estrategia y Gestión del Cambio, en colaboración con la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) celebra, por octavo año consecutivo, el Día de las Universidades Saludables. Este día, que nació para conmemorar la Declaración de Pamplona en el año 2009, pretende visibilizar el trabajo que hacen conjuntamente las universidades de la red para integrar la promoción de la salud en el ámbito educativo.

En esta ocasión, la UJA presenta además sus primeras actuaciones del curso académico, poniendo en práctica varias acciones del Plan Director de Universidad Saludable de la UJA 2021-2023, dirigidas a conseguir los objetivos concretos de: propiciar un entorno universitario saludable, promover una actitud positiva hacia la salud y el bienestar, y promover comportamientos que incrementen la salud y el bienestar.

Los actos que se realizarán son:

- ***Reto 10.000 Donaciones de Sangre***. Es un reto promovido por la Red Española de Universidades Promotoras en Salud (REUPS), en el que participan todas las universidades españolas. Como en otras ocasiones, se van a sumar a este reto la Universidad de Jaén, la Asociación de Donantes de Sangre de Jaén y Linares y el Centro de Transfusiones de Jaén y Linares. El objetivo es lograr 10.000 donaciones de sangre entre todos los participantes a lo largo del mes de octubre. **Puede obtenerse más información del evento en el documento al que se accede a través del título.**
- ***Reparto de fruta de temporada en los Campus de Jaén y Linares entre las personas donantes de sangre***. Se realizará un reparto de fruta ecológica procedente de pequeñas huertas y granjas ecológicas de nuestro entorno, que irá acompañado de una breve descripción de las características y propiedades nutricionales de las frutas elegidas, así como de su procedencia. Esta medida se pone en marcha como parte de una campaña dirigida a concienciar y promover una alimentación saludable y sostenible en la Comunidad Universitaria. Todas las personas que realicen su donación durante los días **4, 5 o 6 de octubre** recibirán una pieza de fruta de temporada.
- Lanzamiento de la campaña "**descansos activos contra el sedentarismo**". Campaña que se realizará a través de web y redes para concienciar sobre la importancia de la actividad física, y proponer algunas medidas para romper la conducta sedentaria en el puesto de trabajo o estudio. El lanzamiento se llevará a cabo el **miércoles 5 de octubre**.
- Lanzamiento del **programa de intervención psicológica para dejar de fumar**. Se ofrece al estudiantado de la UJA un programa grupal de 5 sesiones presenciales para aquellas personas que fumen de manera habitual y quieran abandonar este hábito. El lanzamiento del programa y el inicio del período de inscripción se realizarán el **viernes 7 de octubre**.

- Lanzamiento del **programa de intervención psicológica para fomentar Fortalezas Personales** que favorecen la salud y el bienestar. Se ofrece al personal de la UJA un programa grupal de 6 sesiones presenciales para aquellas personas que deseen adquirir recursos personales para gestionar mejor su estado emocional y su bienestar. El lanzamiento del programa y el inicio del período de inscripción se realizarán el **viernes 7 de octubre**.
- Sesión informativa sobre colaboración UJA-AECC en **Espacios Libres de Humo**. Tendrá lugar on-line el **lunes 10 de octubre a las 9:30**. Puede accederse a la sesión a través del siguiente enlace: https://meet.google.com/vbk-ptap-hfc
- **Lunes 10 de octubre**, **Día Mundial de la Salud Mental**, que en esta edición ha centrado el foco en la infancia y la juventud. Para conmemorar este día y esta temática, la Universidad de Jaén, en colaboración con el Colegio de Psicólogos de Andalucía Oriental, y las personas promotoras del proyecto Dígitas, organizan la mesa redonda: "Alzando la voz. Stop suicidio en adolescentes". El acto tendrá lugar en el salón de grados del **Edificio A3, en horario de 18:30 a 20:30** y que se retransmitirá a través del canal de Youtube de la UJA.

Locate

37.788420535794, -3.7772369384766