

## OCTUBRE MES DE LA SALUD “POR UNA US SALUDABLE Y SOSTENIBLE”

### Programa borrador

### OCTUBRE MES DE LA SALUD CALENDARIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Campaña de Donación de Sangre: Reto 10.000 Donaciones	Campaña de Donación de Sangre: Reto 10.000 Donaciones --- Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en la Facultad de Ciencias de la Educación	Campaña de Donación de Sangre: Reto 10.000 Donaciones --- Día de las Universidades Saludables --- Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en el Pabellón de Brasil y México	

2

### OCTUBRE MES DE LA SALUD CALENDARIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Curso de Deshabituación Tabáquica		Celebración del Acto: II Edición "Reconocimiento en Cultura Saludable, Solidaridad e Inclusión en el Entorno Universitario" --- Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en la Facultad de Ciencias de la Educación	Día Mundial de la Salud Mental --- Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en el Pabellón de Brasil y México	

3

## OCTUBRE MES DE LA SALUD CALENDARIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p>Curso de Deshabituación Tabáquica</p> <p>---</p> <p>Exposición Itinerante sobre Enfermedad Renal</p>		<p>Día Mundial de la Alimentación</p> <p>---</p> <p>Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en la Facultad de Ciencias de la Educación</p>	<p>Campaña Día Mundial del Cáncer de Mama</p> <p>---</p> <p>Curso de Prevención del Cáncer de Mama</p> <p>---</p> <p>Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en el Pabellón de Brasil y México</p>	

4

## OCTUBRE MES DE LA SALUD CALENDARIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p>Curso de Deshabituación Tabáquica</p>		<p>Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en la Facultad de Ciencias de la Educación</p>	<p>Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en el Pabellón de Brasil y México</p>	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<p>Curso de Deshabituación Tabáquica</p>	<p>Curso de Educación de las Sexualidades</p>	<p>Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la Mejora de la Convivencia en la Facultad de Ciencias de la Educación</p>		

5

## **DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES**

### **“CAMPAÑA POR UNA UNIVERSIDAD LIBRE DE HUMO”**

El Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación en colaboración con la Asociación Española contra el Cáncer, AECC inicia el mes de octubre saludable con acciones en materia de Espacios Libres de Humo.



**Facultad de Farmacia de la Universidad de Sevilla X EDICIÓN DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES**



**3 de octubre a las 10:30 a 14:00 h**



**De 11:00 a 15:00 h:** mesas informativas y photocall

**De 13:00 a 14:00 h en el Salón de Grados:** debate respecto a las legislaciones de uso y promoción del vaper entre las personas jóvenes.

### **CELEBRACIÓN DEL ACTO II EDICIÓN “RECONOCIMIENTOS EN CULTURA SALUDABLE, SOLIDARIDAD E INCLUSIÓN EN EL ENTORNO UNIVERSITARIO”**

Entrega de reconocimientos a las buenas prácticas e iniciativas que repercutan en la US y en la sociedad en general, llevadas a cabo por la comunidad universitaria, así como por agentes externos en las siguientes modalidades:

- Hábitos y entornos de Vida Saludable.
- Inclusión.
- Acciones en el Desarrollo Humano y Sostenible en el ámbito local e internacional.
- Mención Especial.



**Paraninfo de la Universidad de Sevilla**



**9 de octubre a las 12:30 h**

**X EDICIÓN DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES**

## **DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**

El Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación un año más conmemora el Día Mundial de la Salud Mental sumándose al lema “Trabajo y salud mental, un vínculo fundamental” y como símbolo de su apoyo y compromiso realizará las siguientes acciones:

- Iluminación de la fachada del Rectorado de color verde.
- Difusión por redes sociales de mensajes de promoción, recursos y cuidado del bienestar emocional, en colaboración con distintas entidades.

<https://saludmentalandalucia.org/pograma-dmsm24/>



**10 de octubre**

## **EXPOSICIÓN ITINERANTE SOBRE ENFERMEDAD RENAL**

La Universidad de Sevilla junto con la Asociación ALCER, con esta exposición quieren visibilizar la existencia de la enfermedad renal con el objetivo de mejorar la salud, la calidad de vida y la integración de las personas con esta enfermedad, además de sensibilizar sobre la donación de órganos y tejidos la percepción y actitud de las personas de la comunidad universitaria hacia la donación de órganos y tejidos.



**Hall del Pabellón de Uruguay, SACU**



**14 de octubre a las 12:00 h presentación**

**Exposición: del 14 de octubre al 25 de noviembre**

## **DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN**

Para conmemorar este día, iniciamos el curso llevando a los distintos centros los recursos del programa de “Alimentación **Saludable**” de nuestra Universidad. Se ofrecerá información personalizada a la comunidad universitaria previa cita a través del correo: [sacusalud@us.es](mailto:sacusalud@us.es).

El objetivo es ofrecer orientación nutricional con parámetros básicos para instaurar hábitos saludables de alimentación.

Se ofrecerá asesoramiento e información sobre:

- Los comedores universitarios y su menú saludable.
- Recetas y táper saludables y alimentos de temporada.
- Confección de menús saludables.
- Etiquetado de alimentos.
- Cesta de compra saludable.

- App de alimentación.



**Facultad de Ciencias de la Educación**



**16 de octubre inauguración (todos los miércoles en horario de 8.30 a 10:30)**

### **CAMPAÑA DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA**

El Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación un año más conmemora el Día Mundial del Cáncer de Mama con las siguientes acciones:

- Colocación del emblemático lazo rosa en la puerta del Rectorado y la iluminación de la puerta de la Fama de color rosa.
- Difusión por redes sociales de mensajes de promoción, prevención y recursos en colaboración con distintas entidades (Fundación Actitud Frente al Cáncer, la Asociación Española contra el Cáncer y la Asociación Vida-ON.)



**Puerta del Rectorado de la Universidad de Sevilla**



**17 de octubre a las 12:00 h**

### **CAMPAÑA DONACIÓN DE SANGRE: RETO 10.000 DONACIONES**

La Universidad de Sevilla, un año más, y junto a Red Española de Universidades Promotoras de Salud, REUPS y el Centro de Transfusión, Tejidos y Células de Sevilla, se une al reto 10.000 donaciones de sangre. Se habilitarán distintos puntos de donación en centros universitarios durante todo el mes de octubre.



**MARTES 1, MIÉRCOLES 2 Y JUEVES 3 DE OCTUBRE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y FACULTAD DE DERECHO (CASA DEL CORONEL (C/ ENRAMADILLA N. °18-20) en horario de 9.00 a 13.30 y de 16.00 a 20.30 horas.**

**X EDICIÓN DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES**

(Próximos espacios pendientes de confirmación)

## **PLAN FORMATIVO EN PROMOCIÓN DE LA SALUD (CUATRIMESTRE 1º)**

**Para el estudiantado: (publicado página web del SACU)**

- “Curso de Educación de las Sexualidades”



Comienzo del curso el 29 de octubre de 2024 (5 sesiones con reconocimientos de créditos)

**Para el PTGAS/PDI: (publicado a través del FORPAS)**

- “Curso de Prevención del Cáncer de Mama”



17 de octubre

- “Curso de deshabituación tabáquica”



7, 14, 21 y 28 de octubre

## **PROGRAMA DE BIENESTAR PSICOEMOCIONAL**

- “Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la mejora de la convivencia. Primer curso en la Facultad de Ciencias de la Educación”



25 de septiembre

2, 9, 16, 23, 30 de octubre.

6, 13, 20, 27 de noviembre

- “Técnicas de Respiración, Relajación y Atención Plena para la mejora de la convivencia. Segundo curso en los Pabellones de Brasil y México”



19, 26 de septiembre.

3, 10, 17, 24 de octubre

7, 14, 21, 28 de noviembre

## **CAMPAÑA PREVENCIÓN DE FACTORES CARDIOVASCULARES**

Difusión por redes sociales de mensajes de promoción, prevención y recursos a la comunidad universitaria para la deshabituación tabáquica y difusión del programa de espacios libres de humo de la Universidad de Sevilla.

Campaña Promoción de La Actividad Física **“Viaja a pie o en bicicleta por tu universidad”**

Carrera universitaria para frenar el uso abusivo de antibióticos **“¡Corre sin resistencias!”**



Última semana de octubre



7 de noviembre: Carrera universitaria **“¡Corre sin resistencias!”**

**organiza Facultad de Farmacia y Vicerrectorado Servicios Sociales, Campus Saludable , Igualdad y Cooperación.**