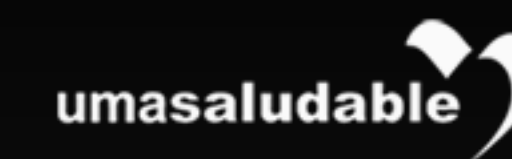


II Festival UMA Saludable



Calendarización II Festival



L	M	X	J	V	S	D
				31	1	2
3	4	5	6	7 Día Mundial de la Salud	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 Días clave II Festival UMA Saludable	26 Días clave II Festival UMA Saludable	27 Días clave II Festival UMA Saludable	28	29	30

Semana Santa 2023
Del 31 de Marzo al 10 de Abril

7 de Abril
Día Mundial de la Salud

II Festival
Del 17 al 28 de Abril

Días clave II Festival
25, 26 y 27 de Abril

Participación de los Centros

Propuesta de actividades organizadas por los centros

CC Comunicación - DISFRUTA DEL SOL DE FORMA SEGURA. reloj solar en la isla verde que indica la peligrosidad de los rayos solares

CC Comunicación - estudio del Prof. Francisco Javier Paniagua, sobre el suicidio. La información en medios y redes. Póster

BBA - Ping Pong performático. Distensión de neuronas

BBA - "Mi campo de Níjar. La microcomunidad". Visita guiada de la exposición

Informática - Alimentación Saludable ¿? - Añadiríamos más fruta a la proporcionada por el vicerrectorado

FEST - Stand informativo sobre prevención de adicciones (uso y abuso de sustancias) realizado por ACP

Psicología y Logopedia- Charla de sensibilización para la prevención de la conducta suicida en los universitarios.

Psicología y Logopedia- Taller práctico sobre "Mindfulness, autocuidado y bienestar.

Turismo - Hábitos saludables recomendados para la vida universitaria (con una propuesta de menú semanal)

Turismo - La alimentación saludable desde la Dieta Mediterránea: dar información sobre las bases, las recomendaciones alimentarias, recetas tradicionales

FEST - Señalética específica para promoción de la salud. Actividad a desarrollar con la participación del estudiantado de la asignatura Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales (la señalética se realizará en español e inglés)

CC de la Salud - Las manos salvan vidas: RCP

CC de la Salud - Masoterapia: tu momento de salud

CC de la Salud - ¡Cuida de tus pies!

Filosofía y Letras - Las mujeres también ríen: humor y género en la Historia. 24 de Abril

Filosofía y Letras - Risoterapia: Date permiso para ser feliz. 24 de Abril

Turismo - Aprende a gestionar la ansiedad ante los exámenes" con Josefina Cano, psicóloga del SAP. 25/04

CC Educación + CC de la Salud - Taller sobre prevención del suicidio. Documental 'Sobre vivir', presentado por Cárabo Producciones

CC de la Educación - UNA SOLA SALUD : onehealth material escolar para generar los recursos, mesas para presentarlos y material para decorar los stands

CC de la Educación - ALIMENTACIÓN DIVERTIDA frutas y alimentos para decorar los platos, mesa de exposición

Comercio y Estudios Sociales - Zumba. Sesión cardiovascular compuesta por coreografías variadas. y quema calorías mientras te diviertes.

Comercio y Estudios Sociales - COMBAT Entrenamiento cardiovascular con música inspirado en las artes marciales en el que combinarás diversas disciplinas de defensa personal, Karate, Muay Thai y boxing para despertar al guerrero que hay en ti!

Participación de los Centros

Propuesta de investigaciones y Actuaciones destacadas por los centro

FEST - I Certamen de Posters UMA SALUDABLE FEST (TFG y TFM). Constará de una exposición presencial en el Hall del Complejo de Estudios sociales y del Comercio , en la que se visibilizarán los Trabajos de fin de Grado y de Fin de Máster que conecten las línea temáticas definidas con la Salud y la propuesta de una universidad Saludable. Durante todo el Festival

Turismo - Legumbres y sus beneficios para la salud (introducción teórica sobre la importancia de su consumo, de las razones de su bajo uso actual y de opciones de recetas atractivas e innovadoras).
FORMATO: taller práctico con opción de formato en bimodal en el Laboratorio enogastronómico de la Facultad de Turismo. DURACIÓN: 1 - 1,5 horas

Turismo - Presentación del Proyecto Soludable a la comunidad universitaria. FORMATO: charla de presentación del proyecto con recomendaciones de hábitos saludables. DURACIÓN: 1 - 1,5 horas

CC de la Salud - Buenas prácticas sobre Salud desde la perspectiva de Género. 60 min

Participación de los Centros

Propuesta de actividades demandadas por los centro

CC Educación - Salud emocional. Presencial. 2h

CC Educación - Utilización correcta de las redes sociales. Presencial. 2h

BBA - Prevención del Suicidio. Presencial

BBA - Prevención de la Violencia de Género. Presencial

BBA - Salud Emocional. Presencial

Informática - Salud postural, online, 45 minutos

Psicología y Logopedia - Mesas informativas sobre voluntariado en la UMA

Turismo - promoción actividad física (padel o ping pong). FORMATO: presencial. DURACIÓN: torneos de 3-4 horas de duración.

Turismo - promoción actividad física (a través de rutas de senderismo). FORMATO: presencial. DURACIÓN: 3-4 horas de duración.

Turismo - actividades de yoga FORMATO: presencial. DURACIÓN: 1-1,5 horas de duración

Turismo - promoción mindfulness FORMATO: presencial/online. DURACIÓN: 1-1,5 horas de duración.

CC de la Salud + CC de la Educación - Taller sobre prevención del suicidio. Documental 'Sobre vivir'

Actividades Servicios

- Prevención Laboral
- Prevención Salud
- Cultura
- Igualdad
- Deportes
- Acción Social
- Estudiantes
- Diversidad
- SMART Campus
- SAP

Prevención del envejecimiento cognitivos - 90' Actividad de la MUTUA	Taller de RCD en Deportes UMA	Jornadas del Bienestar tematica Sexualidad	Gymkana Sostenible	Taller 1	Riesgos del tabaco. 19 de Abril online	Reparto de Fruta	¿Aula de Mayores?
Risoterapia	Entrada Libre Pista exterior para correr	Oferta de Rockets para ayudar en la organización	Soludable	Taller 2		Ruta fin de semana con Asoc. Montaña	¿Espeleología Progresión Vertical?
Danza con Cascos	Entrada Libre calle de nado libre	Posibilidad de contactar y coordinar a los GOU	Mercado Ecológico	Taller 3		Mediadores en PS	¿Marcha Nórdica?
Circuito con ASPAIM	Entrada Libre gym exterior y zona de calistenia	Formación Migración y Refugio - Mesa UMAREfugia	Recorrido de bicicletas entre campus	Taller Salud Emocional en BBAA	Mediación - Igualdad y Prevención Violencia	Donación de Sangre	
	Toma de Tensión Arterial en Deportes UMA		Visita a Huerto ecológico - CultivaUMA - Talleres de Ecología	Taller Salud Emocional en CC de la Educación		Zona FoodTruck	
						Mercadillo de Libros con Madre Coraje	

Otras Actividades

Actividades Protocolo
Prevención del
Suicidio - Berta M.

Espacios Libre de
Rumores en Turismo

Actividad Musical con
la Joven Orquesta -
Antonio

Actividades de los
Mediadores
Promotores de Salud

Mesa de Trabajo
Campus Libre de
Humos

Voluntariado -
Muestra en Psicología

Actividades en la
Residencia
Universitaria

Formación Migración
y Refugio - Mesa
UMARefugia

Live Library por la
convivencia

2 Sesiones
Musicoterapia -
P.A.

Mínimo 60
Actuaciones que
realizarán los 20
grupos de
mediación en PS

Actuaciones
Mediadores
Prevención Cáncer

Coordinación con
los 4 Estudiantes
iCaros residentes

Formación
específica de 25h
de duración del
17 al 21 de Abril

Embelluyendo cada
rincón. Colegio Lex
Flavia

- Prevención en
Drogodependencias
y otras Adicciones
- Salud Afectivo-
Sexual
- Alimentación
saludable y ejercicio
físico
- Promoción de la
Igualdad y
Prevención de la
Violencia de Género
- Promoción de
donación de sangre y
médula ósea
- Prevención de
cáncer
- Mediación Social
Intercultural

Formaciones
Específica AECC

- 1 Cultura
- 1 Género
- 1 Informático
- 1 Redes

Participarán

- ACNUR
- MCI
- CODENAF
- APHDA
- Málaga Acoge
- CEAR
- AIQuds
- Accem
- Cruz Roja
- Asoc. Marroquí
- UMA

Formación Igualdad y
Género

Formación Igualdad y
Discapacidad -
Diversidad

Formación Edición de
Vídeo - TFG BBAA y
Arquitectura

Sostenibilidad con
Aulaga

Taller Deshabitación
Tabaquera