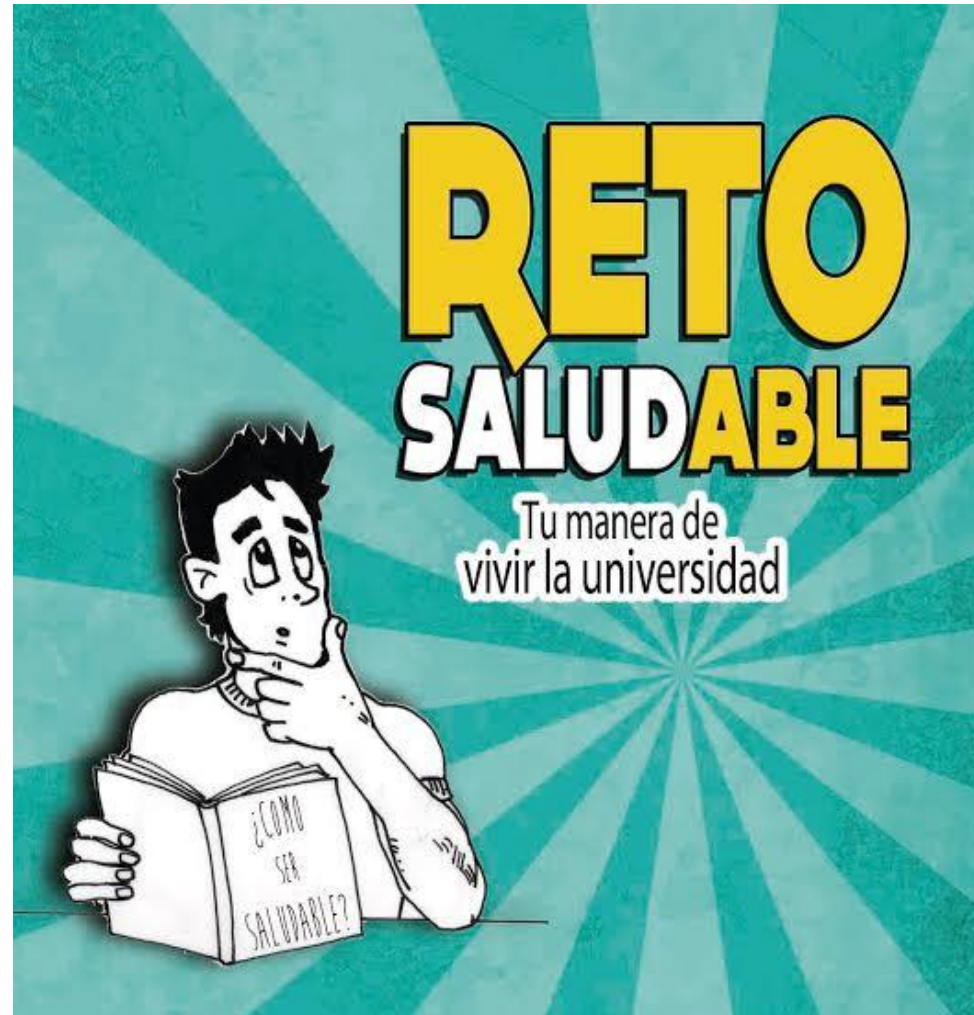




Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es





PRESENTACIÓN DE LA UC3M

- La Universidad Carlos III de Madrid es una universidad pública, innovadora y comprometida con la mejora de la sociedad a través de la investigación y de la enseñanza de alta calidad.
- Creada en 1989, desarrolla sus actividades en cuatro campus: Getafe, Leganés, Colmenarejo y Madrid Puerta de Toledo.





Estudiantes

La UC3M cuenta con 18.916 estudiantes, una cifra similar a la de algunas universidades europeas como Paris II, Uppsala, Maastricht, Cambridge y Oxford

- Estudiantes de grado: 44% son mujeres y 56% hombres.
- Estudiantes de máster: 51% son mujeres y 49% hombres.
- Cerca del 21,6 % de los estudiantes tienen becas del Ministerio de Educación, de la Comunidad de Madrid o de alguno de los programas propios de la UC3M.





Profesores

La UC3M cuenta con 627 profesores permanentes (catedráticos, titulares y contratados doctores) y con 1.112 profesores doctores.

Más del 81% del personal docente e investigador tiene menos de 50 años. La UC3M es, por la edad de sus profesores, la segunda universidad pública más joven de España.





ESPACIO ESTUDIANTES

Centro de servicios, actividades y recursos para estudiantes

Un espacio pensado para acompañar al estudiante en su paso por la Universidad y ofrecerle servicios ajustados a sus necesidades formativas y lúdicas.

Es también un espacio de encuentro y participación a través de diferentes programas, un espacio que fomenta la participación de los estudiantes y de los diferentes colectivos en la vida deportiva, cultural y social de la Universidad.





RETO SALUDABLE

- Objetivos campaña
- Público
- Calendario Días Internacionales
- Soportes
- Integración en programación de las áreas



Objetivos

- Fomentar, promocionar y difundir la importancia de llevar una vida y unos hábitos saludables.
- Aprovechar el tirón mediático de los Días Internacionales para asociar a ellos propuestas saludables que ofrece la uc3m a su comunidad universitaria (actividades deportivas, cursos de cocina, actividades de voluntariado, actividades solidarias....)
- Convertir la vida saludable en un reto que toda la comunidad universitaria puede asumir (cada uno en la medida de sus necesidades, objetivos y horarios). Convertir el reto en una oportunidad para mejorar nuestra vida (hacerla más activa, más sana, más creativa...)



Público

- Comunidad Universitaria de los cuatro campus y estudiantes de los colegios mayores



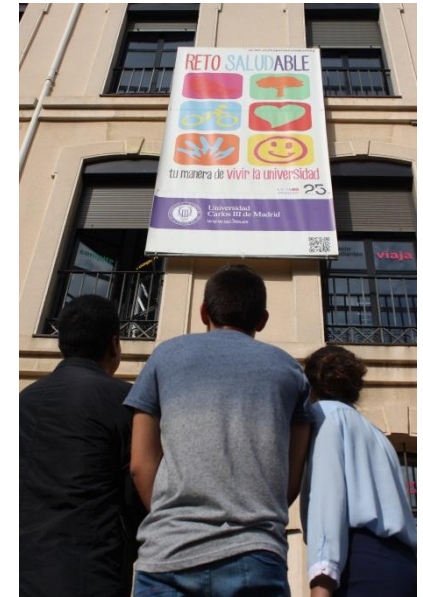
Días Internacionales

- 16 de octubre:
- 11 de noviembre:
- 20 de marzo:
- 6 de abril:
- 31 de mayo:

Día Mundial Alimentación
Día Mundial de la Diabetes
Día Mundial de la Felicidad
Día Internacional del Deporte
Día Mundial sin Tabaco

Soportes

- Lonas de exterior
- Roller con lonas de interior
- Carteles A3
- Octavillas A5 en soportes de metalcristalo (cafeterías, mostradores centro información, centros deportivos...)
- Web Universidad Saludable
- Redes Sociales



Integración de los retos con la programación de las áreas



Te proponemos un primer reto:
COMER SANO Y BIEN

- con una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras
- con menos grasas animales y menos bollería
- con los amigos y familiares, de forma pausada y tranquila
- con recetas de la consagrada dieta mediterránea
- con más ejercicio físico a diario
- con cursos de cocina divertidos, amenos y saludables

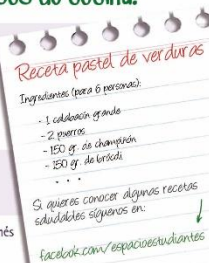
¡Qué fácil con estos cursos de cocina!

– **Cocina española**
Miércoles del 1 al 29 de octubre

– **Cocina internacional**
Miércoles del 22 de octubre
al 3 de diciembre

– **La buena alimentación**
Miércoles del 22 de octubre
al 10 de diciembre

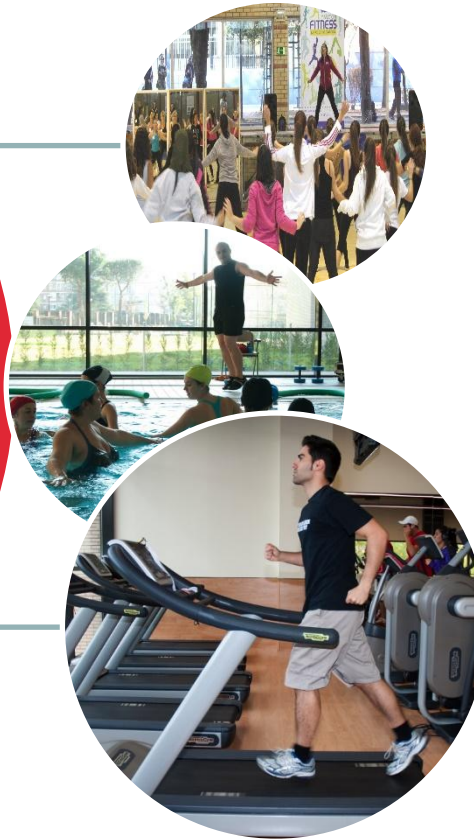
Todos los cursos se imparten en el campus de Leganés
y tienen reconocimiento de créditos



Alimentación equilibrada- Talleres cocina



Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es



UC3M
CAMPUS DE EXCELENCIA
INTERNACIONAL

Poner en marcha el corazón- P.I. Fitness



Te proponemos un segundo reto:
PONER EN MARCHA TU CORAZÓN

- Andar todos los días 30 minutos
- Practicar ejercicio aeróbico dos o tres veces por semana (montar en bicicleta, nadar, jugar al tenis, pádel, bailar...)
- Marcarte objetivos realistas y dejarte aconsejar por un técnico deportivo
- Correr en grupo con un plan específico de entrenamiento adecuado a tu nivel

Si te apetece llevar una vida más activa...

puedes inscribirte en el Programa Individual de Fitness



Programa Individual de Fitness: puedes trabajar la musculación y el entrenamiento cardiovascular (cinta, bici, remo, elíptico, step...). Cuentas con el asesoramiento profesional de un técnico deportivo.



Maratón de Fitness: 6 de febrero, 10:30h. Campus de Leganés. Práctica aeróbica, step, batuko, defensa personal, taichi, kick boxing... de forma divertida y en compañía de tus amigos.

¡Visita la web y pon en marcha tu corazón!
uc3m.es/espacioestudiantes



Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es





Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es



uc3m.es/espacioestudiantes

MI TERCER RETO SALUDABLE

¡Quiero ser feliz!



20 de marzo
Día internacional de la felicidad



Universidad
Carlos III de Madrid
www.uc3m.es

"La búsqueda de nuestra felicidad no funciona sin la de los demás"
Mathieu Ricard. Genetista y monje budista.

La felicidad es un estado mental, una forma de ser. No funciona si nos preocupamos solamente por nuestra felicidad

El altruismo es uno de los caminos que ayudan a sentirse feliz, también desarrollando actividades y proyectos con personas cercanas de nuestro entorno, agradeciendo además lo que hacen por nosotros. Ayudar nos hace mejores. Queremos hacer algunas propuestas donde desarrollar ese espíritu altruista y solidario.

"El factor más importante y que hace durar más la felicidad es la vida con sentido"
Martin Seligman. Psicólogo, escritor y especialista en psicología positiva.

Se consideran más felices aquellas personas que dedican su tiempo libre a actividades culturales

Te hacemos algunas propuestas para este segundo cuatrimestre, que pueden satisfacer el deseo de viajar, la inquietud de dejarse llevar por los rincones de nuestra capital, descubrir museos y exposiciones, o sumergirse por rutas literarias en el viejo Madrid.

Viajes
• Sevilla 7 y 8 de marzo
• Bilbao 11 y 12 de abril
• Oporto 25 y 26 de abril

Cursos de voluntariado

Taller "Vidas de Cine"

Nos vamos de exposición
• Caixa Forum
• Sorolla
• Museo Arqueológico

Conoce Madrid
Rutas guiadas por el Madrid de los Austrias y por las leyendas de su historia (español e inglés)

Paseos literarios
Por el Madrid de Valle Inclán, Pío Baroja y Martín Santos

Semana Solidaridad
23 al 26 de marzo

Más información: www.uc3m.es/espacioestudiantes

Universidad Carlos III de Madrid
www.uc3m.es

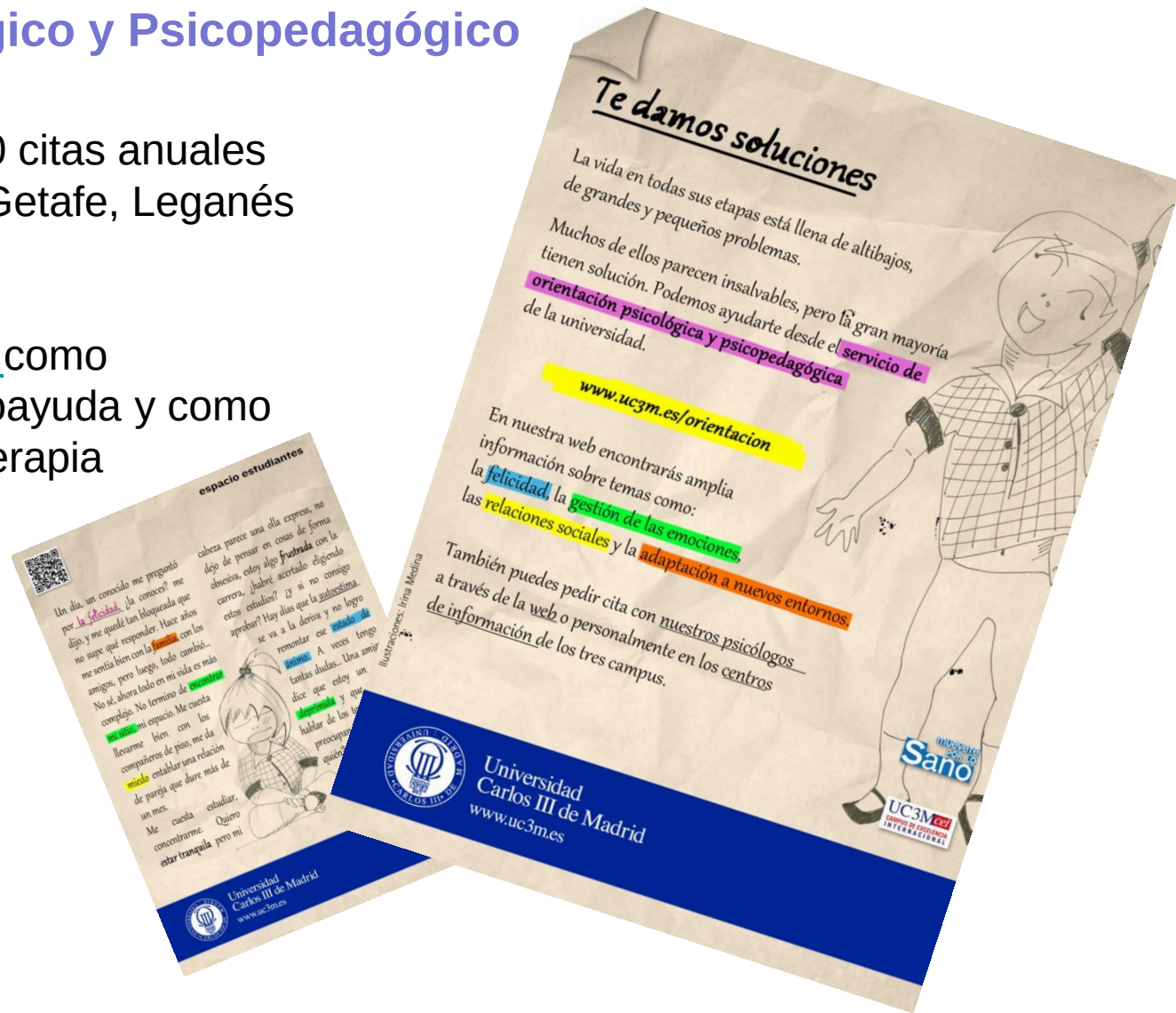
Ser feliz –viajes culturales, rutas literarias, exposiciones, voluntariado, talleres solidarios



Un campus sin malos humos- Talleres conducción eficiente, spa, torneos deportivos

Servicio Psicológico y Psicopedagógico

- En torno a las 1.000 citas anuales en los Campus de Getafe, Leganés y Colmenarejo
- Web de orientación como herramienta de autoayuda y como complemento a la terapia



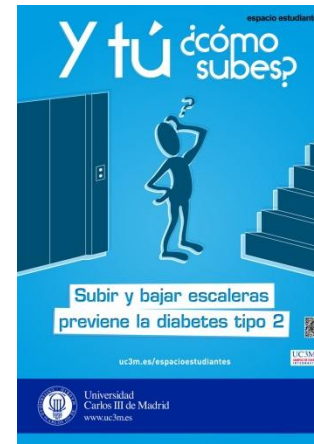
Prevención de drogodependencias

- Programa de prevención de drogodependencias y conductas sexuales de riesgo "[En Plenas Facultades](#)"
- Adheridos a "[tu punto](#)" (programa financiado por el Ministerio de Sanidad y con participación de muchas universidades)



Campaña ¿Y tú cómo subes?

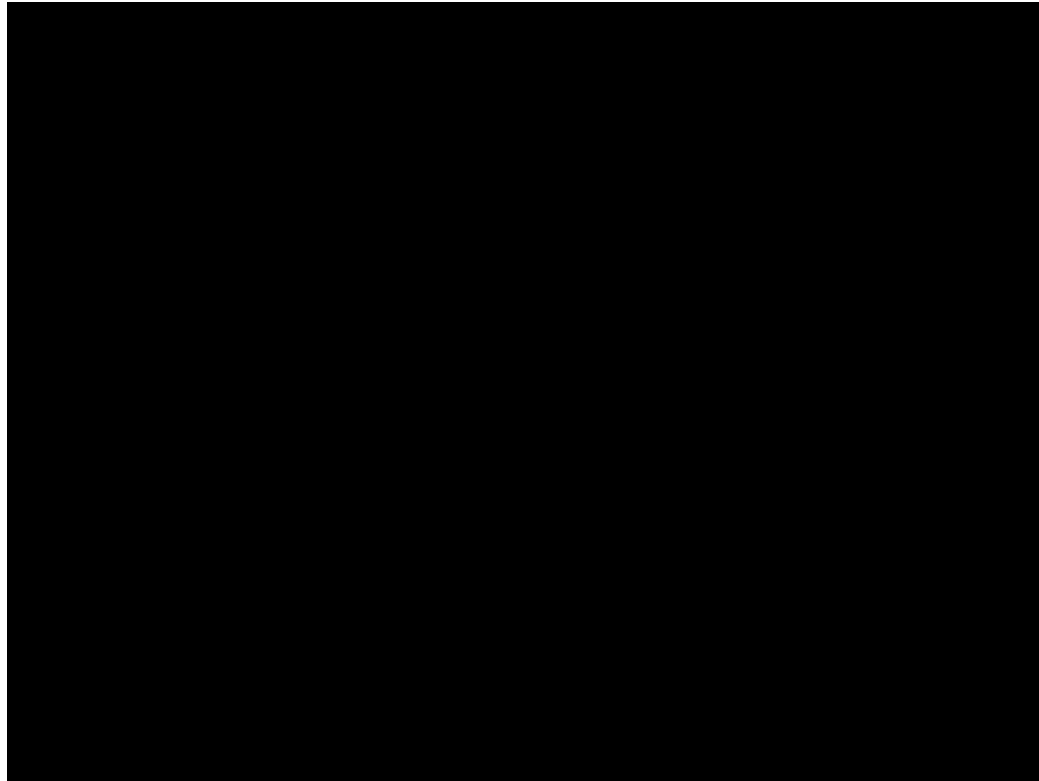
- Campaña de promoción del uso de las escaleras
- Vinilos colgados en los ascensores de todos los campus con mensajes que informan de los beneficios que conlleva el gesto de subir y bajar escaleras a diario





Certamen de Poesía y Relato corto Concurso de Cortos y Guión

Premio Especial: en consonancia con el programa de “promoción de estilos de vida saludable”





Y este curso continuamos con el
Reto Saludable.

Una oportunidad para descubrir
una vida activa, equilibrada, feliz,
respetuosa con los demás y abierta
a múltiples actividades deportivas,
solidarias, culturales, viajeras,
asociativas....

**TU MANERA DE VIVIR LA
UNIVERSIDAD**