

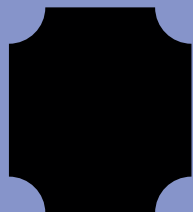
VIU



**Universitat
Pompeu Fabra**
Barcelona

LA

UPF



MÉS ENLLÀ DELS APUNTS

**Gaudeix de la vida
universitària a través
de les activitats
i les accions que
organitza el Servei
de Sostenibilitat,
Atenció i Compromís
Universitaris (SACU).
No et quedis només
amb el que passa
a l'aula i viu les
experiències que
et proposa la UPF!**

CULTURA

<https://www.upf.edu/web/cultura/>

#Aula de Teatre

L'Aula de Teatre és la companyia estable de teatre de la UPF. S'estructura en dos nivells: el primer, d'iniciació, i el segon, de perfeccionament. **A final de curs es fa un muntatge teatral obert** per a tota la comunitat universitària.

Actua amb l'Aula de Teatre i aconsegueix 3 ECTS.

#Orquestra de Cambra

L'Orquestra de Cambra fomenta el coneixement de la música entre els seus integrants. **Al llarg del curs acadèmic, ofereix una programació de concerts.**

Toca amb l'Orquestra de Cambra i aconsegueix 3 ECTS.

#Cor

L'objectiu del Cor de la UPF és potenciar el coneixement de la música entre els seus integrants. **El Cor actua en els actes institucionals de la Universitat** i participa en diversos circuits de cant coral.

Canta amb el Cor i aconsegueix 3 ECTS.

#Sant Jordi

Els premis de Sant Jordi tenen les categories següents:

- Concurs de cartells
- Concurs literari
- Concurs de fotografia
- Concurs d'audiovisuals
- Concurs de composició musical

Presenta-hi les teves obres, **demonstra la teva creativitat i guanya premis interessants.**

#UPF Art Track

Un recorregut estimulant pels edificis emblemàtics del campus de la Ciutadella, on podràs gaudir de les creacions que artistes contemporanis de projecció internacional han donat a la Universitat. Les visites són gratuïtes per als membres de la comunitat universitària de la UPF. Reserva la teva!

#La UPF va...

Vine a gaudir d'exposicions, obres de teatre, concerts o altres activitats culturals en grups exclusius i visites guiades per a la comunitat universitària de la UPF.

PARTICIPACIÓ DELS ESTUDIANTS

<https://www.upf.edu/web/upfparticipacio>

#Associacions

La diversitat de les associacions d'estudiants de la UPF és immensa, però de ben segur que hi trobaràs persones amb interessos i gustos similars als teus: debat, esports, política, festes, castells, economia, dret...

Troba la que més t'agradi entre les existents o crea'n una de nova!

#Consell d'Estudiants (CEUPF)

El Consell d'Estudiants és el màxim òrgan de representació dels estudiants de la UPF i té la responsabilitat de coordinar, defensar i promoure els interessos dels estudiants davant dels òrgans de govern universitaris i en l'àmbit acadèmic. El CEUPF està format per diversos òrgans i espais de participació que garanteixen la representativitat i la transparència en la seva gestió, i està obert a tota la comunitat estudiantil de la Universitat Pompeu Fabra. Ser membre del CEUPF et permet incorporar ECTS al teu expedient acadèmic.

#Delegats

Els delegats són els representants i els portaveus dels estudiants d'un curs o grup de grau. Els delegats tenen com a funció fomentar i reforçar la participació dins el curs o grup. **Presenta-hi la teva candidatura, esdevén el referent de la teva classe i aconsegueix 1 ECTS per curs acadèmic.**

#Lligues de debat

Pots participar en les formacions en oratòria i en les diferents lligues de debat que organitza la UPF o les impulsades per les associacions d'estudiants, per tal de desenvolupar, d'una manera ràpida, efectiva i divertida, les teves habilitats comunicatives. **Argumenta, discuteix..., i convenç!**

ESPORTS

<https://www.upf.edu/web/esports>

#Seleccions esportives

Defensa els colors de la UPF en les competicions esportives universitàries formant part de les seleccions de la UPF. Hi ha esports d'equip i també seleccions d'esports individuals. Pots participar en els Campionats de Catalunya, Campionats d'Espanya o Campionats d'Europa i obtenir fins a 3 ECTS per curs acadèmic.

#Tornejos

Forma el teu equip i participa en els **tornejos esportius que organitza la UPF:**

- Torneig de vòlei platja
- Torneig de pàdel
- Torneig de futbol-5
- Torneig de bàsquet 3x3

Participa-hi i podràs aconseguir 1 ECTS.

#Lligues universitàries

Forma el teu equip i participa en les lligues universitàries:

- Futbol-7 masculí
- Futbol-5 femení
- Bàsquet femení
- Bàsquet masculí
- Voleibol mixt

Participa-hi i podràs aconseguir 1 ECTS.

#Aula d'esports

La Universitat Pompeu Fabra organitza un programa de sessions teòriques, Aula d'Esport, que té com a objectiu oferir a la comunitat universitària **un fòrum de debat sobre temes relacionats amb l'esport i l'activitat física**.

#Tutoresport

Si ets un esportista d'alt nivell, el programa Tutoresport t'ajuda a compatibilitzar la teva activitat acadèmica amb la teva activitat esportiva, i t'ofereix la possibilitat de comptar amb una tutoria personalitzada.

#Activitat física i saludable

Participa en les diferents activitats (ioga, boxa, autodefensa, escacs...) que la UPF t'ofereix **en horaris compatibles amb les classes** per tal de coordinar l'estudi amb l'activitat física i saludable. La majoria d'aquestes activitats et permeten obtenir ECTS.

UPF SOLIDÀRIA

<https://www.upf.edu/web/upfsolidaria>

#Voluntariat

Oferim voluntariats en els àmbits de:

- Acompanyament i mentoria
- Estudiants amb necessitats educatives especials
- Gent gran
- Menjador social
- Reforç escolar
- Voluntariat internacional
- Voluntariats puntuals

Tenim convenis amb institucions i entitats diverses. **Escull la que més t'agradi i incorpora ECTS solidaris al teu expedient.**

#Unimentor

El projecte Unimentor posa en comú estudiants de primer de carrera amb situacions de vulnerabilitat i estudiants de la seva facultat d'un curs més avançat, que els acompanyen com a mentors i mentores.

Ets estudiant de primer i voldries participar-hi? Ets estudiant de segon o tercer i voldries ser mentor o mentora d'un estudiant de primer? Consulta tota la informació a: <https://www.upf.edu/web/upfsolidaria/unimentor>.

#Visions d'un món desigual

Les jornades Visions d'un Món Desigual et permeten aprofundir en un ODS i conèixer realitats que van més enllà de la nostra societat, de la mà de persones expertes. Participa-hi i reconeix 1 ECTS!

#CursJustíciaGlobal

Apunta't al Curs de Justícia Global i obtén 2 ECTS. En aquest curs sabràs **què és la justícia global des d'una visió àmplia**, i aprendràs sobre moviments socials, migració i refugi; conflictes armats i pau mundial, i tecnologia i desenvolupament, entre d'altres temes.

SOSTENIBILITAT

<https://www.upf.edu/web/upfsostenible>

#UPFSostenible

Tens inquietuds per la sostenibilitat i el medi ambient? Vols formar una associació o ser-ne part d'alguna? Vols ser part activa de la solució als problemes als quals ens enfrontem? Escriu-nos a: upfsostenible@upf.edu i t'assessorarem!

IGUALTAT, DIVERSITAT I INCLUSIÓ

<https://www.upf.edu/web/igualtat>

#Unitat d'igualtat i diversitat

La Unitat d'Igualtat i Diversitat assessora, coordina i avalua la incorporació transversal de les polítiques d'igualtat de gènere així com el desenvolupament de les polítiques d'inclusió i antidiscriminació a la Universitat.

#Inclusió

La Universitat Pompeu Fabra, a través del seu programa UPF Inclusió, **ofereix suport i acompanyament als estudiants amb necessitats educatives especials** per motius de salut, trastorn o discapacitat. Si tens alguna necessitat educativa especial i et calen adaptacions, demana cita a la Unitat d'Inclusió.

#Assetjament

La Unitat d'Igualtat i Diversitat és el punt lila de la UPF. Contacta-hi per tenir una primera entrevista, rebre orientació i, si cal, posar una queixa o una denúncia. A més, oferim serveis d'acompanyament per a persones en situació de violència masclista i LGTBI-fòbica.

#Discriminació

Si has patit o presenciat actes de discriminació per motius ètnics, d'orientació sexual i identitat o expressió de gènere, de discapacitat, de creences o d'expressió religiosa o qualsevol altra, contacta amb la Unitat d'Igualtat i Diversitat.

#Nom sentit

Adreça't a la Unitat d'Igualtat i Diversitat si vols que se't reconegui pel teu nom sentit, corresponent al gènere amb el qual t'identifiques. **El nom sentit substitueix el nom legal dins de la UPF en tots els procediments interns** sempre que no tinguin implicacions legals.

BENESTAR EMOCIONAL

<https://www.upf.edu/web/upfsaludable/recursos-per-a-estudiants>

La UPF t'ofereix **serveis i recursos per tal d'afrontar problemes relacionats amb el teu benestar emocional** i millorar-lo. Al mes d'abril organitzem la Setmana Saludable amb una programació plena d'activitats per millorar la salut física i la salut mental.

#SAP

El Servei d'Assessorament Psicològic (SAP) té com a objectiu afavorir l'adaptació de l'estudiant al món universitari, tot facilitant-li l'estabilitat personal i també el rendiment acadèmic. **El SAP t'ofereix una atenció totalment confidencial i gratuïta.** L'espai d'atenció està situat al campus de la Ciutadella i té els horaris següents:

- Dilluns, de 9.30 a 14.00 h
 - Dijous, de 15.15 a 19.45 h
-

Telèfon de prevenció del suïcidi: **900 92 55 55**
Funciona les 24 hores, els set dies de la setmana

#Cursos

- Curs de promoció de la salut mental entre els joves estudiants universitaris

Aquest curs en línia **té com a objectiu potenciar la promoció i la prevenció pel que fa a la salut mental dels estudiants universitaris**, mitjançant el desenvolupament de factors de protecció i la millora de l'autoestima, la reducció dels problemes de salut mental i la detecció precoç de possibles disfuncions. A més, pots obtenir 2 ECTS.

- A les Xarxes, Lliuris i Seguris! Microcurs que vol sensibilitzar sobre la problemàtica de les violències masclistes digitals.

Es tracta d'un **microcurs en línia per prevenir i detectar les violències masclistes digitals** per sensibilitzar sobre aquesta problemàtica, contribuir a identificar-la i donar a conèixer estratègies i eines per poder donar una resposta pràctica a diferents tipologies de violències masclistes digitals. Està obert durant tot el curs acadèmic, no cal inscriure-s'hi prèviament i permet obtenir 1 ECTS.

- Curs d'autodefensa feminista: curs destinat a dones de la comunitat universitària per trencar estereotips sobre la feblesa i la vulnerabilitat de les dones i facilitar-los l'empoderament. A més, pots obtenir 1 ECTS.
-

ALTRES SERVEIS

#Residències

La UPF té signats convenis amb residències que donen una prioritat especial als estudiants de la UPF.

També podem, però, facilitar-te altres opcions d'allotjament i més informació.

#Descomptes i avantatges

Com a estudiant de la UPF, pots gaudir de molts i variats descomptes i d'avantatges exclusius. Els trobaràs a la plataforma UPF Avantatges al Campus Global.

A qui m'adreço si necessito més informació?

Si necessites informació general o ajuda a l'hora de fer els tràmits d'inscripció a les activitats, adreça't al **Punt d'Informació a l'Estudiant (PIE)**. En tenim un a cada campus.

Si necessites informació especialitzada, orientació o assessorament, pots adreçar-te a **Sostenibilitat, Atenció i Compromís Universitaris (SACU)**, de dilluns a divendres, de 9.30 a 14.00 h, i de dilluns a dijous, de 15.30 a 17.30 h (campus de la Ciutadella).

Pots fer arribar les teves consultes via web a través del **Centre d'Atenció a l'Usuari (CAU)**.

Pots contactar amb nosaltres trucant als telèfons:

SACU: **93 542 21 11**

Unitat d'Igualtat i Diversitat: **93 542 28 55**

Unitat d'Inclusió: **93 542 28 66**

**Ens trobaràs
a les xarxes socials**

**@ViulaUPF
@culturaUPF
@esportsUPF
@upfigualtat**



@Viu la UPF!

www.upf.edu/web/sacu