# Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios



El Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios nace con el objetivo de mejorar y gestionar más eficientemente los recursos para atender a la Comunidad Universitaria en general



- sacu.us.es
- Video Prom.
- Comer sano
- Ubicación



- sadus.us.es
- <u>Ubicación</u>



- seprus
- <u>Ubicación</u>



- cooperacion.us.es
- Ubicación



- igualdad.us.es
- <u>Ubicación</u>



¿Cuándo puedo acudir?



Cuando
necesite ayuda
para
necesidades
especiales

## Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios









Cuando quiera hacer voluntariado



Cuando necesite tramitar documentación extranjeros

Cuando necesite asesoramiento psicológico

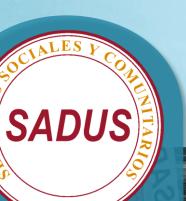


Cuando necesite programas de conciliación

Si quiero conocer la oferta de comedores universitarios

Cuando necesite ayuda para situaciones de dificultad sobrevenida

Y mucho más, visítanos: sacu.us.es



Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios



¿Cuándo puedo acudir?

Cuando quieras saber de competición Cuando quieras practicar deporte

Y mucho más, visítanos: sadus.us.es



solidarios con

otros países

Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios





Visítanos: cooperacion.us.es

# SEPRUS

## Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios



## POSTURA SENTADA ANTE EL ORDENADOR

Conozca la regulación de su silla, situada normalmente debajo del asiento: alt Cuando asiento, inclinación y altura del respaldo, reposabrazos, etc. Acérquese co tengas algún

no inclinar el tronco hacia delante.

¿Cuándo puedo acudir?

El SEPRUS se ocupa de que tus instalaciones estén en perfecto estado

No permanezca sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido: CAMBIE DE POSTURA frecuentemente, mejorando su circulación y reducirá tensiones en su espalda y la fatiga en general.

Ajuste la altura de la sille problema de quedando los codos a la altur antebrazos deben formar acoso superior a 90°, estando los cod Una vez regulada la altura, si los p en el suelo, solicite un reposapiés.

Apoye la espalda en el respaldo de la silla. Regule la altura del respaldo para ajusterla a nivel la zona lumbar (zona baja de la espalda) m inteniendo el contacto ent hombros abeza El SEPRUS centra permane cabeza su actividad en que El bo toda la Comunidad alturd al mo Universitaria realice Anteb alineado sus actividades con Los mus seguridad, salud y evitando bienestar bajo la mes Aprecie que y las corvas de la









Visítanos: <a href="https://recursoshumanos.us.es/index.php?page=seprus">https://recursoshumanos.us.es/index.php?page=seprus</a>



hacer

voluntariado en

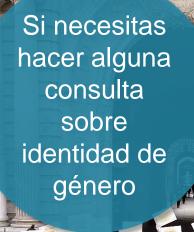
prevención de

violencia de

género

Vicerrectorado de los Servicios Sociales y Comunitarios





Cuando tengas algún problema de acoso

Si quieres formarte en igualdad Si tienes alguna propuesta sobre igualdad

Visítanos igualdad.us.es