

MOBILITAT INTERNACIONAL

2023/2024



Flors Viñuela Navarro (DOO, MSc, PhD, MCOptom, FHEA)
Responsable de Relacions Internacionals de la FOOT

Per què marxar ?

- Conèixer una altra universitat, un país i una cultura diferents
- Enriquir el currículum
- Perfeccionar un idioma
- Establir possibles relacions laborals
- Veure món
- Conèixer gent





Programes de mobilitat acadèmica

Erasmus + (Europa):

- Programa d'intercanvi amb universitats europees amb conveni en les que es pot fer una estada d'un o 2 quadrimestres fent, o bé assignatures o bé TFG o TFM

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/es/about-erasmus/what-is-erasmus>

Amèrica Llatina

- Programa d'intercanvi amb universitats iberoamericanes amb conveni en les que es pot fer una estada d'un o 2 quadrimestres fent, o bé assignatures o bé TFG o TFM

<https://www.upc.edu/sri/ca/mobilitat/mobilitat-estudiants/estudiar-a-lestranger/america-llatina/america-llatina>

SICUE: Estat Espanyol

- Programa d'intercanvi amb universitats espanyoles amb conveni en les que es pot fer una estada d'un curs sencer fent, o bé assignatures o bé TFG o TFM.

<https://www.crue.org/sicue/>

Erasmus+: característiques i requisits

- Durada **mínima 3 mesos, màxima 12 mesos**
- Possibilitat de començar amb 1Q i allargar-lo a 2Q més endavant
- Requisits per concedir mobilitat:
 - Haver superat la fase inicial: mínim **90 ECTS aprovats** a FOOT
 - **Nota mitja mínima** expedient acadèmic: **6**
 - Es valorarà **nivell anglès, mínim B2** (depenent del país de la mobilitat)
- Hi ha més disponibilitat i facilitat per demanar ajuts.





Erasmus+: suport econòmic

- Els ajuts cobreixen parcialment la diferència de cost entre seguir cursant estudis a la UPC i cursar-los temporalment a l'estranger, **no el cost total de l'estada**

<https://www.upc.edu/sga/ca/Beques/BequesMobilitat>

https://www.upc.edu/sga/ca/Beques/BequesMobilitat/SantanderErasmus_23-24

- El cost d'estada en un entorn universitari és molt **inferior** al turístic
- La majoria de campus europeus disposen de **residències i menjadors** a preus subvencionats

Erasmus+: suport econòmic

- Beca Erasmus



Requisits generals de participació:

- Matrícula **mínima** de **20 ECTS** (1Q) o **40 ECTS** (2Q)
- Selecció per nota mitjana (possibilitat d'Erasmus sense beca)
- Test d'idiomes al marxar i al tornar i enquesta al tornar.
 - obligatoris per fer efectiva la beca

https://www.upc.edu/sga/ca/Beques/BequesMobilitat/SMS_KA131_EM_23-24_proj22_GM

Erasmus+: suport econòmic

Imports de la BECA ERASMUS + segons els països

	Grup 1	Grup 2	Grup 3
Països	Dinamarca, Finlàndia, Irlanda, Islàndia, Liechtenstein, Luxemburg, Noruega, Suècia	Alemanya, Àustria, Bèlgica, França, Grècia, Itàlia, Malta, Països Baixos, Portugal, Xipre	Bulgària, Croàcia, Eslovàquia, Eslovènia, Estònia, Hongria, Letònia, Lituània, Macedònia del Nord, Polònia, República Txeca, Romania, Sèrbia, Turquia
Import mensual	310€	260€	210€
Import diari	10,33€	8,66€	7€

Els imports es paguen per mesos complets d'estada. Quan no s'arribi al mes sencer d'estada, l'import serà el corresponent a 1/30 del grup al qual pertany el país.

En tot cas, l'import final a percebre es calcula amb l'eina beneficiary Module de la Unió Europea en funció de les dates d'estada que constin a l'expedient de la persona sol·licitant.

Un cop concedit l'ajut pots consultar aquest import a la teva esecretaria.

Erasmus+ Grant Simulator:

<https://erasmusgeneration.org/grant-simulator>

Erasmus+: suport econòmic

- Beca Santander Erasmus



Requisits generals de participació:

- Haver superat com a mínim 120 ECTS
- Haver obtingut una plaça de mobilitat per al curs 2024/25
- Convocatòria entre Novembre i març.
- Requisit indispensable inscriure's a la convocatòria a:

www.becas-santander.com

<https://app.becas-santander.com/es/program/becas-santander-estudios-para-erasmus-2023-2024> (link d'inscripció de l'any passat)

Erasmus+: suport econòmic

• Ajuts Generalitat de Catalunya: **MOBINT AGAUR**

- Els ajuts a la mobilitat internacional (MOBINT-MIF) s'adrecen als estudiants de les universitats catalanes que participen en programes de mobilitat internacional.
- Contribuir a les despeses que comporta estudiar en altres països i es pot sol·licitar una vegada has confirmat que has obtingut una plaça en un programa de mobilitat internacional.
- Existeixen diferents modalitats d'ajut depenen del país o objectiu de l'estada.
- Requisits generals de participació:
 - 60 crèdits aprovats
 - Nota mitjana mínima de 6.3
 - Acreditat nivell B2 d'una tercera llengua del sistema educatiu català
- Convocatòria: juny o juliol, normalment

<https://agaur.gencat.cat/ca/beques-i-ajuts/pagines-especials/ajuts-a-la-mobilitat-internacional/index.html>

<https://agaur.gencat.cat/web/.content/Pelicula/mobint2023v2.mp4>

MOBINT-MIF 2023-2024

MOVE & LEARN!





On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- Alemanya:

- **AALEN University Applied Sciences**

- Currículum (in German pero algunes assignatures en anglès, canvien cada quadrimestre): *Possibilitat de TFG*
- <https://www.hs-aalen.de/en/facilities/131>
- https://www.hs-aalen.de/en/pages/aaa_incomings

- Romania:

- **Transilvania University of Brasov**

- <https://www.unitbv.ro/en/>
- Currículum (in Romanian): <https://dpm.unitbv.ro/en/study-programmes/bachelor-s-degree.html>
- <https://unitbv.ro/en/erasmus-students/incoming-students.html>



On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- Polònia:
 - Adam Mickiewicz University in Poznan
 - Curriculum (in Polish):
<https://amu.edu.pl/en/admissions/bachelor-degree-programs>
 - <https://erasmus.amu.edu.pl/en/incoming-students/welcome-to-poznan>
- República Txeca
 - Czech Technical University in Prague. Faculty of Biomedical Engineering.
 - Curriculum (in English):
<https://international.cvut.cz/students/incoming-students/erasmus-and-exchange/courses-for-ee-students-prospectus/>
 - The courses at the Faculty of Biomedical Engineering can be found at:
<https://mobility.cvut.cz/prospectus/2017/FBME.html>
 - The curriculum of our optometry study for Czech students can be found at: <http://bilakniha.cvut.cz/en/pruchod708304185105.html>



On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- Itàlia
 - Università degli studi di **Milano Bicocca**
 - <https://www.unimib.it/>
 - Curriculum (in Italian):
<https://elearning.unimib.it/course/index.php?categoryid=2670&categoryid=2670>
 - <https://elearning.unimib.it/course/index.php?categoryid=8659>
 - Università degli Studi di **Padova**
 - <http://www.unipd.it>
 - Curriculum (in Italian):
<https://didattica.unipd.it/off/2020/LT/SC/SC1168>



On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- Finlàndia

- **Helsinki Metropolia University of Applied Sciences**

- Department of Human Movement and Functioning
- <https://www.metropolia.fi/en>
- <http://www.metropolia.fi/en/academics/degree-programmes-in-finnish/optometry/>
- <https://opinto-opas.metropolia.fi/88094/fi/108/70309/3240>

- **International program offered to exchange students (autumn and spring) (in English):**

<https://www.metropolia.fi/en/academics/exchange-studies#hcss>

- **Oulu University of Applied Sciences**

- Faculty of Social and Health Care
- Curriculum (in English):
- <https://www.oamk.fi/en>
- <https://www.oamk.fi/opinto-opas/en/exchange/studies>



On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- Portugal

- Universidade do Minho (Braga)

- <http://www.uminho.pt/>
- *Licenciatura em optometria e ciencias de la visao*
- Curriculum (in Portuguese): <http://www.fisica.uminho.pt/>
<https://www.uminho.pt/PT/ensino/oferta-educativa/Cursos-Conferentes-a-Grau/layouts/15/UMinho.PortalUM.UI/Pages/CatalogoCursoDetail.aspx?itemId=4139&catId=13>

- Universidade da Beira Interior (Colvilha)

- <http://www.ubi.pt/>
- *Licenciatura em optometria e optotecnica.*
- Curriculum (in Portuguese): <https://www.ubi.pt/PlanoDeEstudos/2/1534/2021>



On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- Noruega:
 - University of South-Eastern Norway (**Kongsberg**)
 - <https://www.usn.no/english/>
 - They offer a full **English** exchange semester “**Community & Global Optometry for International Students**”:
<https://www.usn.no/english/academics/find-programmes/exchange-bachelor-in-optometry-and-visual-science/>
- Holanda

 - HU University of Applied Sciences **Utrecht**
 - <https://www.internationalhu.com/>
 - They offer a **30 ECTS English** exchange program “**International Health Studies**”(HIS) <https://www.internationalhu.com/exchange-programmes/international-health-studies>



On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- Bèlgica
 - **Odisee, Brussels**
 - Classes en *flamenc / francès*
 - <https://www.odisee.be/en>
 - <https://www.odisee.be/en/health-0>
-



On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- UK:
 - **Aston University (Birmingham)**
 - *Obligatori B2 Anglès*
 - <http://www1.aston.ac.uk/>
 - **Cardiff University (Wales)**
 - *Obligatori B2 Anglès*
 - <http://www.cardiff.ac.uk/>

Brexit

*En converses amb TU Dublin per possible conveni



Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

- L'intercanvi dirigit sobretot a estudiants de **Grau, excepte:**
 - **Master:**
 - Aalen University of Applied Sciences (Alemanya)
- **TFG:**
 - **Més facilitat a:**
 - Aalen University of Applied Sciences (Alemanya)
 - Universidade do Minho (Portugal)
 - Università degli studi di Milano Bicocca



On anar?

Acords de mobilitat Amèrica Llatina

- **Universidad Santo Tomás Bucaramanga (Colòmbia)**
 - Àrea de Ciències de la Salut
 - <https://www.ustabuca.edu.co/>
 - <https://facultadoptometria.ustabuca.edu.co/>
- **Universidad Fundación Areandina (Colòmbia)**
 - Facultat de Ciències de la Salut y del Deporte (Pereira)
 - <https://www.areandina.edu.co/>
 - <https://www.areandina.edu.co/es/content/optometria-pereira>
- **Universidad Autónoma de Aguascalientes (Mèxic)**
 - Centro de Ciències biomèdicas: licenciatura de Optometria
 - <http://www.uaa.mx/>
 - <https://www.uaa.mx/portal/oferta-educativa/licenciaturas/>

On anar?

Acords de mobilitat Erasmus+ (Europa)

● Programa SICUE

- <https://www.crue.org/sicue/>
- Terminis ajustats per sol·licitud: **febrer-març**
(exemple: Curs anterior 13 al 27 de febrer, mitjançant Seu Electrònica UPC)
- Actualment no hi ha beca associada

● (2 places) a:

- Zaragoza
- Madrid
- València
- Granada
- Múrcia
- Santiago de Compostela
- Valladolid



Convalidació d'estudis

- Si marxo, perdo un quadrimestre / curs?
 - **Normalment NO**, els estudis es solen convalidar

Proposta de convalidació de crèdits per estudiants Erasmus

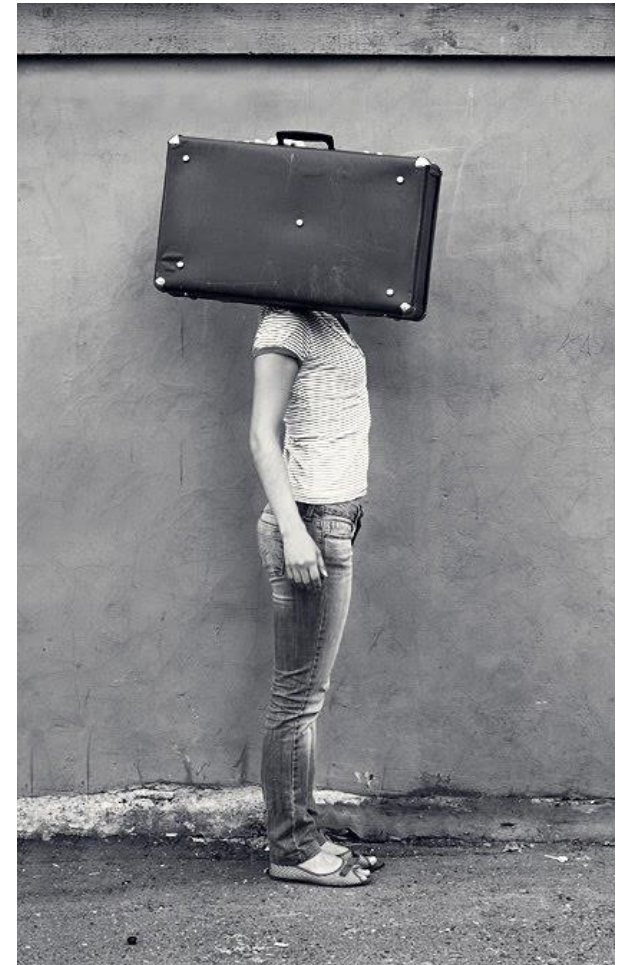
Nom estudiant: _____

Universitat de destí: _____

Dates inici final estada: _____ Any acadèmic 3er _____ Quadrimestre 1Q _____

Assignatures FOOT	+ECTS FOOT	OB OP	Assignatures Univ destí	ECTS Univ destí
Contactologia Bàsica	6	OB	OM00CA20-3006 Contact Lens 2	7
Dispensing i muntatge d'ulleres I	3	OB	OM00CA14-3009 Spectacle Lens Technology	4
Patologia	6	OB	OM00DC08-3005 Dispensing Optics 2	3
Optatives x 5	15		OM00CV21-3007 Abnormal Ocular Conditions 1	8
Total Obligatories	18		OM00DC06-3005 Subjective Refraction	8
Total Optatives	12			
Total	30			30

Vist i plau Vice-Degana de Rel Internacionals FOOT Vist i plau Cap d'Estudis de Grau de la FOOT



Convalidació d'estudis

- El **programa acadèmic** a cursar a destí es defineix i acorda entre el Centre docent (FOOT), l'estudiant i el centre de destí
 - Es pot **denegar la mobilitat** segons l'**expedient acadèmic**
- Primer, s'acorda i aprova un precompromís de convalidació intern: **ACORD CONVALIDACIÓ INTERN**
 - Després es prepara el **LEARNING AGREEMENT** a enviar
 - segons destinació, pot limitar-se únicament a optatives.
- Al tornar: **reconeixement acadèmic**
 - **+ 3 ECTS** per Q d'estada a fora a reconèixer a la darrera matrícula de Grau.

Proposta de convalidació de crèdits per estudiants Erasmus

Nom estudiant: _____
Universitat de destí: _____

Dates inici final estada: _____ Any acadèmic: 3er Quadrimestre IQ

Assignatures FOOT	#ECTS FOOT	OB OP	Assignatures Univ destí	ECTS Univ destí
Contactologia Bàsica	6	OB	OM00CA20 3006 Contact Lens 2	7
Dispensing i muntatge d'ulleres I	3	OB	OM00CA14 3009 Spectacle Lens Technology	4
Patologia	6	OB	OM00CO39 3005 Dispensing Optics 2	3
Optatives x 5	15		OM00COV1 3007 Abnormal Ocular Conditions 1	8
Total Obligatòries	15		OM00CO36 3005 Subjective Refraction	8
Total Optatives	15			
Total	30			30

Visi i plau Vice-Degana de Rel Internacionals FOOT Visi i plau Cap d'Estudis de Grau de la FOOT

Erasmus+ Learning Agreement Form
Student's name: **Josay Ferris Escudero Soler**
Academic Year 2023/2024

**Learning Agreement
Student Mobility for Studies**

Student	Last name(s)	First name(s)	Date of birth	Nationality ¹	Sex (M/F)	Study cycle ²	Field of education ³																		
						First cycle	ICED-F 09																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Name</th> <th>Faculty/Department</th> <th>Erasmus code⁴ (if applicable)</th> <th>Address</th> <th>Country</th> <th>Contact person name⁵; email; phone</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sending Institution</td> <td>Universitat Politècnica de Catalunya</td> <td>Optics and Optometry</td> <td>ESBARCEL003 Vialesca, 37 08222, Terrassa</td> <td>Spain (ES)</td> <td>Mireia Pacheco relacions.internacionals.foot@upc.edu</td> </tr> <tr> <td>Receiving Institution</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								Name	Faculty/Department	Erasmus code ⁴ (if applicable)	Address	Country	Contact person name ⁵ ; email; phone	Sending Institution	Universitat Politècnica de Catalunya	Optics and Optometry	ESBARCEL003 Vialesca, 37 08222, Terrassa	Spain (ES)	Mireia Pacheco relacions.internacionals.foot@upc.edu	Receiving Institution					
Name	Faculty/Department	Erasmus code ⁴ (if applicable)	Address	Country	Contact person name ⁵ ; email; phone																				
Sending Institution	Universitat Politècnica de Catalunya	Optics and Optometry	ESBARCEL003 Vialesca, 37 08222, Terrassa	Spain (ES)	Mireia Pacheco relacions.internacionals.foot@upc.edu																				
Receiving Institution																									

Before the mobility

Study Programme of the Receiving Institution

Planned period of the mobility:

Table A: Before the mobility	Component ⁶ code (if any)	Component title at the Receiving Institution (as indicated in the course catalogue ⁷)	Semester (e.g. autumn/spring; term)	Number of ECTS credits (or equivalent) ⁸ to be awarded by the Receiving Institution upon successful completion
	OM00CA20: 3006	Contact Lens II	autumn	7 ECTS
	OM00CA14: 3009	Spectacle Lens Technology	autumn	4 ECTS
	OM00COV1: 3007	Abnormal Ocular Conditions I	autumn	8 ECTS
	OM00CO36: 3005	Dispensing Optics II	autumn	8 ECTS
	OM00CO36: 3005	Subjective Refraction	autumn	8 ECTS
				Total: 38 ECTS

Web link to the course catalogue at the Receiving Institution describing the learning outcomes: <https://www.upc.edu/optim-opta/en/learning/studies>

The level of language competence⁹ in English (indicate here the main language of instruction) that the student already has or agrees to acquire by the start of the mobility period is: A1 C... A2 C... B1 C... B2 B... C2 C... ⁹Native speaker: 0

Convalidació d'estudis

- Quines assignatures hi puc fer?
 - Depèn de la universitat de destí (moltes vegades és un llistat d'assignatures tancat).
 - **Compte: no totes les convalidacions són possibles.**
Cal un estudi cas a cas en funció de destí i progrés acadèmic previ a FOOT.
 - Cal garantir que l'estudiant que acaba el Grau ha assolit les competències que marca la llei (a la FOOT i/o a destí).

Convalidació d'estudis

- Quines assignatures hi puc fer?

- **Recomanació:**

- Programar la mobilitat pel Q5 a la majoria de les destinacions
- Polònia i República Txeca, Noruega i Holanda convalidar per optatives



TFG / TFM

- Una universitat de destí on facin TFG/TFM similar en nombre d'ECTS al de la FOOT (Aalen, Minho o Milà)
 - Inscripció prèvia d'un títol genèric a la FOOT dins del termini normal establert per inscripció (sol ser finals de novembre)
 - Un cop a destí, definició del títol i contingut del TFG/TFM
 - Supervisió conjunta FOOT/destí
 - Canvi de títol
 - Idealment, contacte previ (abans de la inscripció) amb la universitat de destí per definir supervisor/tema
 - Defensa a destí segons el model de destí. Retorn amb la qualificació. Depòsit memòria a FOOT.



Opinions de mobilitats d'alumnes de la FOOT

Tardor 22-23: P.C. (7è Q) a Txequia – Praga. Czech Technical University (CTU)

● Positiu:

Viure en un País estranger, conèixer la cultura, la gent i les costums.
Conèixer gent de moltes nacionalitats diferents i formar moltes noves amistats.

Possibilitat de treballar a una Universitat diferent i conèixer les diferents maneres de treballar.

Viatjar de manera econòmica als països del voltant.

La Universitat i les residències organitzen moltes festes i activitats per a fer més fàcil l'arribada i introducció amb els nous companys.

● Negatiu: La Facultat d'Òptica i Optimetria està a Kladno (40 minuts desde Praga). La majoria de persones adultes i majors parlen en Txec, l'anglès no és la llengua oficial.

Tardor 22-23: L. G. (7è Q) a Italia– Milano. Università degli Studi di Milano-Bicocca

● Positiu: una de les millors experiències de la meua vida, m'ha permès conèixer una altra cultura, aprendre un idioma i sobretot conèixer molta gent de tot arreu.

● Negatiu: El nivell educatiu de l'Òptica & Optometria, és més baix que el d'Espanya, no em va suposar cap problema en seguir les classes ni en fer els exàmens.

L'organització en algunes assignatures a vegades era una mica caòtica, canvis de data de l'examen, vaig cursar contactologia i la majoria de classes me les van anul·lar.

Tot i així, recomano molt l'experiència!



Opinions de mobilitats d'alumnes de la FOOT

M. P (5è Q) a Romania– Brasov. Transilvania University of Brasov

Positiu: **País** Romania és un país molt ric i confortable. El nivell de vida no és més elevat que el d'aquí i la llengua, al ser romànica, és fàcil d'aprendre. A més, té una història i un context geogràfic molt diferents als de països d'Europa occidental, dels quals pots aprendre si hi tens prou interès. Les persones són molt amables, i encara ho són molt més si demostres interès per la seva cultura. **Acollida** L'equip de l'Erasmus Student Network organitza tota mena d'activitats per donar la benvinguda als estudiants. **Ciutat** Brasov és una ciutat ben dissenyada i ben situada: és al centre del país, i amb un tren nocturn pots viatjar a l'altre punta del país sense perdre el temps del dia. Queda envoltada de muntanyes, cosa que és perfecte per fer excursions improvisades. El transport urbà està ben dissenyat, hi ha molts arbres i espais verds i el centre vell és preciós

Negatiu: **Universitat** A diferència de a la FOOT. la facultat on es feia optometria estava compartida amb altres enginyeries, per tant, les assignatures i les instal·lacions no eren tan especialitzades. De tota manera, les professores i companyes eren amables, els apunts estaven ben escrits i actualitzats i el campus era un campus amb cara i ulls i molta activitat. **Allotjament** Creiem que degut a prèvies males experiències amb els erasmus espanyols, la residència ens va dir que "no hi havia prou places". Buscar-te la vida per trobar un lloguer és difícil, i degut a que els d'una sola nacionalitat vam quedar exclosos, era difícil no acabar compartint pis amb altres espanyols també, tot i que en el meu cas vaig preferir agafar-me un apartament sola. Va ser més car i difícil que anar a una residència, però més sola còmode he de dir

B. M. (5è Q) a Finlàndia– Helsinki. Metropolia University of Applied Sciences

Positiu: Conèixer una altra cultura, viure en un altre país, aprendre un altre idioma, conèixer gent nova, estudiar en un sistema educatiu diferent (aprendre d'una manera més pràctica), posar a prova moltes competències, bon horari lectiu que permet tenir temps per visitar l'entorn i poder viatjar.

Negatiu: No feien classes teòriques en anglès, tot i fer 30 crèdits no fas exactament les mateixes assignatures que hauries fet aquí, en general tot és bastant més car que el país d'origen.

Què he de fer per marxar?



Consulta

- Informació general a les webs de les universitats
- Plans d'estudis

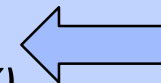
Sol·licita

- Email: relacions.internacionals.foot@upc.edu
- Plaça a **e-secretaria** (**1 al 29 febrer 2024**)

Resolució

(1 el 8 de Març 2024)

- Lliurament de documents
 - *Application form (destí)*
 - *Learning agreement (destí)*
 - Precompromís de matrícula (FOOT)



**Alerta dates
online applic
univ. destí**

Abans de marxar

- Sol·licitud ajut econòmics
- Comunicar dates d'estada per generar la credencial de mobilitat.
- Contractar assegurança
- **Matricula FOOT d'una borsa de crèdits**



Què cal fer quan arribo al destí?

Has d'enviar a la FOOT (escanejat a través de e-Secretaria)

- Certificat d'incorporació

- Si hi ha canvis en les assignatures que feu a la universitat d'estada CAL NOTIFICAR-HO (i refer el *Learning Agreement* i compromís de convalidació. **Segons quins canvis impliquen convalidar només per optatives i cursar assignatures addicionals a la FOOT de tornada**).
- Si voleu allargar l'estada, fer sol·licitud abans de 30 dies de l'acabament de l'estada original.



Què he de fer al tornar?

Has de lliurar

- Certificat d'estada (e-secretaria)
 - Enquesta i test anglès. Online.
-
- **Certificat d'estada:** ha de ser original, i signat l'últim dia o posterior al de finalització de l'estada. **Les dates del certificat d'estada són les que compten per calcular el pagament.**

Més informació

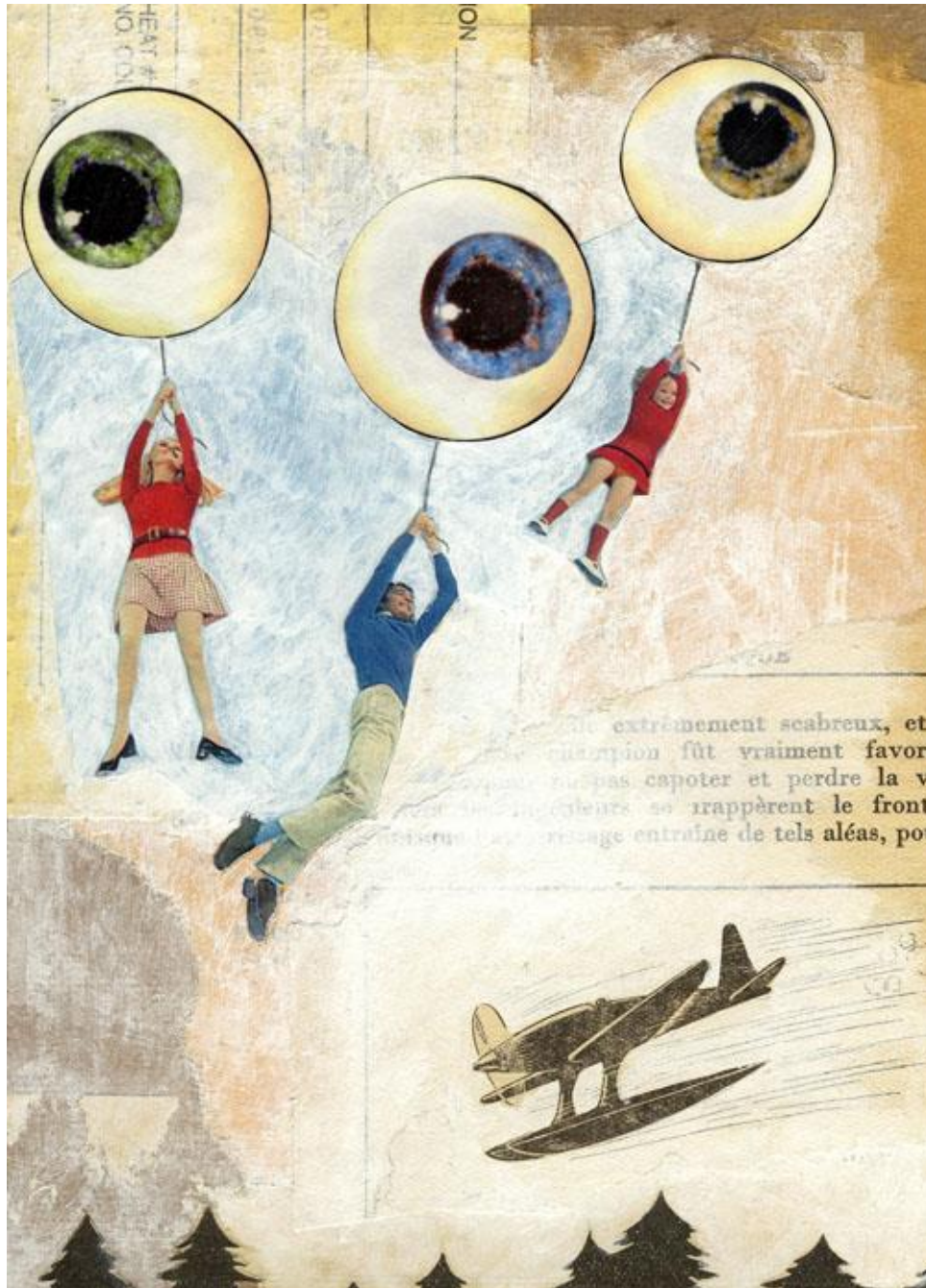
- Responsable de relacions internacionals
 - Flors Viñuela Navarro
Despatx 2.16 FOOT (o bé videotrucada Meet)

relacions.internacionals.foot@upc.edu

- Suport administratiu relacions internacionals
gestio.academica.foot@upc.edu

<https://foot.upc.edu/ca/curs-actual/programes-de-mobilitat>

<https://www.upc.edu/sri/ca/mobilitat>



HEAT #
NO. 101
DATE
NO. 101

est extrêmement scabreux, et
suspension fût vraiment favori
pas capoter et perdre la vi
se trappèrent le front
entraîne de tels aléas, pou