



Red
Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Trabajo de
Universidades
Saludables

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

"O hashtag (#etiqueta), #DiaUniSaludables (sen acento), é unha estratexia para facer máis visible a Promoción de Saúde Universitaria nas diferentes redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter) e recoméndase a súa utilización durante o mes de outubro, moi especialmente o día 4 de outubro de 2018, día nacional das universidades saudables".

1.- 4 DE OUTUBRO DE 2018, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES.

- **FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA.**

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA SAÚDE.

Ferrol, 12.00 horas, sede Afundación (Praza da Constitución s/n).

- **Benvida:** vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, decana da Facultade de Enfermaría e Podoloxía, directora do Departamento de Ciencias da Saúde e director UDC Saudable.

- **Charla-Coloquio: IMPACTO DA PSEUDOCIENCIA NA SAÚDE.**

Dirixido a: alumnado da materia de Podoloxía Deportiva (actividade vinculada aos seminarios da materia); actividade de interese para todo o alumnado da Facultade de Enfermaría e Podoloxía e a comunidade universitaria en xeral.

Convidados:

Deborah García Bello - Licenciada en química e divulgadora científica.

Membro da Sociedad Española de Comunicación

Científica. Autora de libros de divulgación científica:

"Todo es cuestión de química...y otras maravillas de la tabla periódica. ¡Que se le van las vitaminas!. Mitos y secretos que solo la ciencia puede resolver".

Xurxo Mariño Alfonso - Licenciado en bioloxía, neurocientífico e divulgador científico. Autor de libros de divulgación científica:

"El misterio de la mente simbólica. Cerebro, lenguaje y evolución. Tierra. Ciencia, aventuras y sorpresas de un viaje alrededor del mundo.

Neurociencia para Julia.



SAÚDE MENTAL
FEAFES
GALICIA
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES E
PESSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA

Quérote+



Cruz Vermella Xunenteve

UDC Saudable

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Manuel F. Herrador Barrios - Enxeñeiro de camiños, canais e portos e divulgador científico. Membro do Círculo Escéptico e da “Asociación para Proteger al Enfermo de Terapias Pseudocientíficas”.

Moderador: Prof. Francisco Alonso Tajes.

- CÁTEDRA HM DE TRAUMATOLOXÍA DO DEPORTE, director: Prof. Javier Cudeiro Mazaira.

A Coruña, 19.30 horas, Salón de Actos da Fundación ONCE, Cantón Grande número 3.

- Lección inaugural 2018-2019: Dra. Mónica Solana-Tramunt, *TRABAJO EN EQUIPO EN EL DEPORTE DE RENDIMIENTO: ROLES Y COMPETENCIAS PROFESIONALES PARA EL ÉXITO DEPORTIVO*.
A doutora Solana-Tramunt é fisioterapeuta e profesora de *Ciencias do Deporte da FPCEE Blanquerna, Universidad Ramón LLull*.



Red
Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Grupo de
Trabajo de
Universidades
Saludables

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- CONCURSO RETO 5000 INTERUNIVERSIDADES (Doazón de Sangue):



Unidades Móbiles da ADOS:

- Campus da Coruña: Rotonda da Facultade de Socioloxía, Campus de Elviña (9.30-14.30 horas, 15.30-21.00 horas)
- Campus de Ferrol, Esteiro: diante da Facultade de Enfermaría e Podoloxía (9.30-14.30 horas).

- CONCURSO II “RETO DA FROITA” da Red Española de Universidades Saludables (REUS): RETO #IIRetoFrutaREUS, un reto a través da rede social Twitter, que consiste en subir unha foto propia comendo froita durante o día nacional das universidades saudables e mencionar a conta de twitter da universidade, @UDC_gal , e a conta da REUS @unisaludables , durante o día 4 de outubro de 2018, desde ás 06:00 ás 21:00 horas. Achéganse no anexo as bases do concurso: Reto Fruta Twitter REUS 2018.
- Algunhas outras accións nacionais para o 4 de outubro de 2018: <https://bit.ly/2MIMBZJ>



Red
Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Trabajo de
Universidades
Saludables

	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD	MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
--	-----------------------	--	--

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



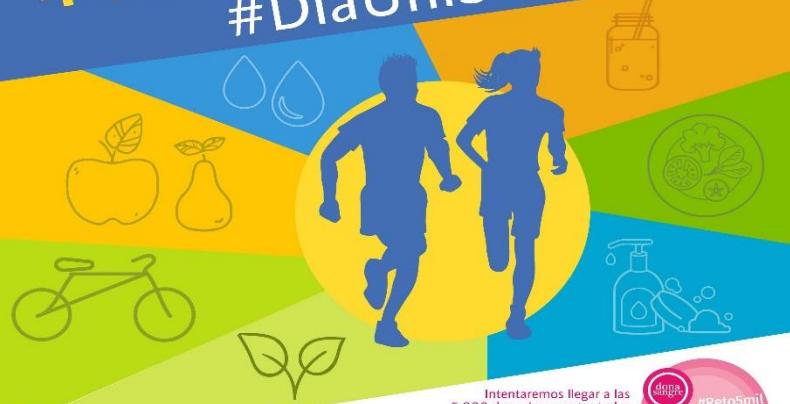
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día de las Universidades Saludables



4 de outubre de 2018
#DiaUniSaludables



Intentaremos llegar a las
5.000 donaciones entre todas
las universidades participantes
Más información
ousis.uib.cat



Concurso en Twitter. II edición del Reto de la Fruta



Sube una foto comiendo
una pieza de fruta
con la etiqueta del reto



Menciona
[@unisaludables](https://twitter.com/unisaludables)
[@UDC_gal](https://twitter.com/UDC_gal)

¡Participa!



consigue retweets
y clics en "me gusta"



Participa en
el sorteo de:
1º premio:
Bicicleta plegable + inscripción
al I Congreso de Universidades
Promotoras de Salud.
2º y 3º premio: Inscripción
al I Congreso de Universidades
Promotoras de Salud.



Lee las bases del concurso
Más información en:
www.unisaludables.es

Más información en:
ousis.uib.cat

UDC Saudable



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol
e Responsabilidade Social



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE



SAÚDE MENTAL
FEAFES GALICIA
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE FAMILIAS E
PESSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA

Quérote+



Cruz Vermella Xunventude

Disenyo: Vicerreitoría de Campus Digital i Transmedia.
Sección de Comunicación Interna, Propaganda i Imaxe. Servicio de Comunicación, Promoción i Imagen. (<http://dicon.uib.cat>)
Ilustración: www.freepik.es / www.flaticon.es

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

2.- EVENTOS NAS FACULTADES/ESCOLAS DA UDC:

2.1.- FACULTADE DE CIENCIAS DA EDUCACIÓN, CAMPUS DE ELVIÑA:

- “O noso impacto diario na Universidade”. Unha actividade colaborativa en Educación Ambiental.

Organiza: *Facultade de Ciencias da Educación*.

Poboación diana: Dirixido a 3º curso de Grao de Educación Primaria.

Realizado por: profesorado de Grao de Educación Primaria.

Obxectivo: Valorar o alto grao de impacto humano nas zonas universitarias e buscar solucións para diminuir o impacto derivado da acción diaria da comunidade universitaria.

Metodoloxía: aprendizaxe colaborativa en pequeno grupo con reparto de tarefas e responsabilidades, favorecendo a autoavaliable.

Cronograma: **Outubro 2018**. Cinco sesións de 90 minutos: Sesión 0: Introducción para expoñer a metodoloxía da actividade e os seus obxectivos; Sesión 1: Investigación en grupos (saída); Sesión 2-4: 3 sesións interactivas. Utilización de ferramentas para a análise dos datos en pequeno grupo; Sesión 5: Reflexión-conclusión sobre as medidas a tomar para diminuir ou eliminar impactos.

Contidos: Contaminación na atmosfera, xeosfera e hidrosfera, desaparición de especies ou aparición de especies invasoras, tempo de degradación dos residuos e posibles solucións e alternativas para a diminución do impacto.

Descripción da actividade: Logo da presentación da actividade e da plantilla de recollida de datos, os pequenos grupos indagarán sobre os impactos negativos da súa actividade diaria no medio próximo.

Localización: Aula.

2.2.- FACULTADE DE CIENCIAS DA SAÚDE, CAMPUS DE OZA:

- Valora a túa saúde: perspectiva funcional e calidade de vida.

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Organizan: *Actividade realizada en colaboración coa Facultade de Fisioterapia.*

Poboación diana: Colectivo universitario (alumnado, PAS e PDI) así como público interesado.

Día e hora: **xoves 4 de outubro de 10:00 a 13:00 h.**

Localización: vestíbulo de entrada do Edificio Universitario de Oza.

- **Photocall e Merenda Saudable.**

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde.*

Día e hora: **xoves 4 de outubro ás 17:00 horas.**

Localización: Edificio de Grao de Terapia Ocupacional.

- **Presentación do Green Campus da Facultade de Ciencias da Saúde aos alumnos/as do Grao**

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde.*

Día e hora: **xoves 11 de outubro ás 16:00 horas.**

Localización: Aulario, Edificio de Grao de Terapia Ocupacional.

- **Mitos sobre a alimentación e trastornos de conduta alimentaria.**

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde, en colaboración coa Cruz Vermella da Coruña.* En conmemoración do **Día Mundial da Alimentación.**

Día e hora: **martes 16 de outubro ás 10:30 horas.**

Localización: Aulario, Edificio de Grao de Terapia Ocupacional.

- **Paseo saudable acompañados/as por cans de Terapia Ocupacional.**

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde en colaboración coa Facultade de Socioloxía.*

Día e hora: **xoves 18 de outubro ás 19:00 horas.**

Localización: Praia de Lazareto, campus de Oza.

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde en colaboración coa Facultade de Socioloxía.*

- **Comunidade e Terapia Ocupacional.**

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde.*

Día e hora: **xoves 25 de outubro ás 17:30 horas.**

Localización: Salón de Actos.

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde.*

- **Reflexións co alumnado do Grao de Terapia Ocupacional sobre saúde e promoción de saúde.**

Organiza: *Facultade de Ciencias da Saúde.*

Día e hora: **mércores 31 de outubro ás 16:00 horas.**

Localización: Edificio de Grao de Terapia Ocupacional.

2.3.- FACULTADE DE ECONOMÍA E EMPRESA, CAMPUS DE ELVIÑA:

- **Exposición Fotográfica NOSWHYNOT,** <http://noswhynot.org/>
Mes: **outubro.**

Organizan: *Unidade de Atención á Diversidade (ADI), Programa Espazo Compartido, en colaboración coa Facultade de Economía e Empresa.*

Localización: Vestíbulo da Facultade de Economía e Empresa.

2.4.- FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA E DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA SAÚDE, CAMPUS DE FERROL:

- **Pés descalzos no Campus de Ferrol.**
Día e hora: **luns 8 de outubro ás 14:00 horas.**

UDC Saudable

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Localización: Para celebrar el **Día Internacional da Podoloxía**, realizaráse unha foto colectiva de pés descalzos no xardín do Campus diante do aulario de Esteiro.

Dirixido a: Estudiantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía.

- **Camiñada con aperitivo saudable e acto de Sensibilización en saúde e en educación ante as desigualdades de xénero.**

Organizan: *Facultade de Enfermaría e Podoloxía e Departamento de Ciencias da Saúde.*

Día e hora: **luns 15 de outubro ás 11:00 horas.**

Poboación diana: Estudiantes universitarios e poboación en xeral.

Realizado por: O estudiantado de 1º de grao de enfermaría, en distintos formatos, realizará una actividade de visibilización e sensibilización desta problemática.

Dirixido a: Estudiantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía.

- **I Encontro Solar da UDC no Campus de Ferrol.**

Día: **mércores 17 de outubro, de 11.00 a 17.00 horas.**

Obxectivo: Dentro da semana saudable da UDC, a Oficina de Medio de Medioambiente (OMA), en coordinación co Green Campus Ferrol, organiza este encontro para dar visibilidade ao aproveitamento da enerxía solar, limpa e inesgotable, ao tempo que se fomenta a cociña saudable, festexando cun xantar colectivo e saudable no que se usan cociñas solares (pódense pedir en préstamo).

Dirixido a: Estudiantes universitarios e poboación en xeral.

Inscripción: oma2@udc.gal

Instruccóns: No blogue da OMA.

Responsables: OMA-UDC, ADEGA e Green Campus Ferrol.

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- **Master class de Taichi no Campus de Ferrol.**

Día e hora: **venres 26 de outubro ás 10:30 horas.**

Organiza: *Da man do instructor Fran Notario*, de Zen Active, Licenciado en Ciencias da Actividade Física e Deportes, practicarase esta arte marcial nos xardíns do Campus de Esteiro.

Dirixido a: Estudiantes universitarios e poboación xeral.

Responsables: Zen Active Arteixo e Green Campus Ferrol.

2.5.- FACULTADE DE FISIOTERAPIA, CAMPUS DE OZA:

- **Valora a túa saúde: perspectiva funcional e calidade de vida**

Organizan: *Facultade de Fisioterapia en colaboración coa Facultade de Ciencias da Saúde.*

Día e hora: **xoves 4 de outubro de 10:00 a 13:00 h.**

Poboación diana: comunidade universitaria (alumnado, PAS e PDI) así como público interesado.

Realizado por: profesorado e alumnado do Grao de Fisioterapia e do Grao de Terapia Ocupacional da UDC.

Obxectivo: promover o coñecer do nivel de funcionamento do propio corpo para unha vida saudable desde o punto de vista físico e funcional, e para a calidade de vida relacionada coa saúde.

Localización: vestíbulo de entrada da Facultade de Fisioterapia.

- **"A importancia do exercicio físico no desenvolvimento da doença pulmonar obstrutiva crónica".**

Organiza: *Facultade de Fisioterapia.*

Día e hora: **xoves 11 de outubro ás 17.00 h.**

Poboación diana: Comunidade universitaria, así como público interesado.

Realizado por: Profs. Alexandre Silva e Antonio Mesquita.

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Obxectivo: informar sobre os beneficios do exercicio físico terapéutico nas doenças pulmonares obstructivas crónicas.

Localización: salón de actos da Facultade de Fisioterapia.

- **Andaina saudable e exercicio preventivo.**

Organiza: *Facultade de Fisioterapia*.

Día e hora: **venres 19 de outubro ás 11.30 h.**

Poboación diana: Alumnado da UDC.

Realizado por: profesorado e alumnado da Facultade de Fisioterapia.

Obxectivo: promover hábitos saudables en relación ao exercicio físico.

Localización: saída desde o vestíbulo da Facultade de Fisioterapia.

- **Taller de alimentación saudable.**

Organiza: *Facultade de Fisioterapia*.

Día e hora: **mércores 24 de outubro ás 17.30 h.**

Poboación diana: Comunidad universitaria, así como público interesado.

Realizado por: profesorado e alumnado da Facultade de Fisioterapia.

Obxectivo: promover hábitos saudables en relación á nutrición.

Localización: salón de actos da Facultade de Fisioterapia.

2.6.- FACULTADE DE SOCIOLOXÍA, CAMPUS DE ELVIÑA:

- **Obradoiro de Naturezas Híbridas.** Con lago Carro (Ergosfera).

Organiza: *Facultade de Socioloxía*.

Día e hora: **xóves 4 de outubro ás 13.00 horas.**

Lugar: Salón de Graos da Facultade de Socioloxía.

A xornada dividirase en partes: a primeira ás 13.00 horas con lago Carro (ergosfera), un encontro/charla; a segunda, un roteiro pola cidade a partir das 15:30hs e ata que o corpo aguante.

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

2.7.- ESCOLA UNIVERSITARIA POLITÉCNICA, CAMPUS DE FERROL (SERANTES):

- **Colleita de Froita, 2 de outubro.**

Responsables: OMA-UDC e Green Campus Ferrol.

3.- EVENTOS DE OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC:

3.1.- ÁREA DE DEPORTES DA UDC, CAMPUS DE A CORUÑA E CAMPUS DE FERROL.

- **SEMANA DO DEPORTE. SEMANA DE PORTAS ABERTAS NA UDC.**



Do 8 ao 11 de outubro podes participar gratuitamente e sen inscrición previa en calquera das actividades ofertadas na Semana do Deporte 2018 da Área de Deportes.

Campus da Coruña:

- Estadio do campus de Elviña
 - **Adestrador persoal:** luns a xoves 08:00-09:15 h e de 10:30-11:45 h. (sala musculación)

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- **Gap:** luns e mércores 20:00-21:00 h e martes e xoves 19:00-20:00 h (sala multiusos)
 - **Pilates:** luns e mércores 09:30-10:30 h e martes e xoves 17:00-18:00 h (tatami)
 - **Zumba:** luns e mércores 19:00-20:00 h (sala multiusos)
 - **Hipopresivos:** martes e xoves 09:30-10:30 h (tatami)
 - **Tiro con arco:** martes e xoves 18:00-20:00 h (sala de tiro con arco)
 - **Unibike:** martes e xoves 20:00-20:45 h (sala multiusos)
 - **Hiitfit:** martes e xoves 20:45-21:30 h (sala multiusos)
 - **Taekwondo:** martes e xoves 20:00-21:30 h (tatami)
 - **Cross training:** luns e mércores 21:00-22:30 h (sala multiusos)
 - **Fútbol gaélico:** luns 19:00-21:00 h (campo de herba)
 - **Fitboxing:** luns e mércores 20:30-21:30 h (tatami)
 - **UDCorre:** martes e xoves 19:15-20:15 h (pista atletismo)
- Pavillón de Deportes do campus de Elviña
 - **Tenis:** luns e mércores 14:00-15:00 h ou 19:00-20:00 h e martes e xoves 18:00-19:00 h ou 19:00-20:00 h
 - **Escalada deportiva:** martes e xoves 18:30-20:00 h ou 20:00-21:30 h (rocódromo)
 - Aula Náutica. Dique de Abrigo
 - **Estiramentos-Gap:** luns e mércores 15:30-16:30 h (aula Génova)
 - **Exercicio e solo pelviano:** luns e mércores 18:30-19:30 h (aula Génova)
 - **Hipopresivos:** luns e mércores 19:30-20:30 h (aula Génova)
 - **Pilates:** martes e xoves 15:30-16:30 h (aula Génova)
 - **Ioga inspiración Iyengar:** martes e xoves 18:30-20:00 h (aula Génova)
 - Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física
 - **Rugbi:** martes e xoves 15:00-17:00 h (campo herba natural)
 - **Acrobacia:** luns e mércores 17:00-18:00 h (sala usos múltiples)
 - Edificio Normal do campus de Riazor
 - **Ioga:** luns e mércores 18:00-19:00 h (aula de danza)

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Campus de Ferrol

- Centro Cultural Universitario:
 - **Adestrador persoal:** martes e xoves 08:30-09:45 h e luns e mércores 17:00-18:15 h
 - **Cross Training (UDC Games):** martes e xoves 20:15 - 21:45 h
 - **Fitboxing:** martes e xoves 17:30 - 18:30 h
 - **Bono Fitness:** de luns a xoves 18:30 - 21:45 h



3.2.- OFICINA DE COOPERACIÓN E VOLUNTARIADO (OCV)



- **Voluntariado é boomerang de ida e volta #lánzate.**

Data: xoves 4 outubro.

Duración: 11:00 a 14:00 horas.

Lugar: Rotonda do Campus de Elviña.

Organiza: Cruz Vermella Xuventude e Oficina de Cooperación e Voluntariado.

UDC Saudable

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- **Saudable-Mente.**

Data: martes 16 de outubro.

Duración: 12:30 a 14:30 horas.

Lugar: Rotonda do Campus de Elviña.

Organiza: Oficina de Cooperación e Voluntariado.

- **"Take your pills".**

Data: luns 29 de outubro.

Duración: 16:00 a 18:00 horas.

Lugar: Salón de graos da Facultade de Socioloxía.

Organiza: Oficina de Cooperación e Voluntariado.

3.3.- OFICINA DE MEDIO AMBIENTE (OMA): Actividades Sostibles e Saudables.



- **BICIS E MOBILIDADE, curso 2018-2019.**

https://www.udc.es/gl/sociedade/medio_ambiente/bicis/



Red
Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Trabajo de
Universidades
Saludables

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



- **Servizo de préstamo de bicicletas da UDC.** No reparto das bicis as persoas adxudicatarias asistirán a un obradoiro de ergonomía e mantemento básico da bici, impartido por Mobi-Liza (Asociación por unha mobilidade responsable). Toda a info na web e blogue da OMA.
- **Móllate polos ríos: XI Limpeza simultánea, 28 de setembro de 11.00 a 13.00 horas.** Trátase dunha xornada de voluntariado ambiental e concienciación social no coidado dos ríos galegos. Aberto á participación da comunidade universitaria, inscricións en oma2@udc.gal. A limpeza de ríos forma parte do Proxecto Ríos, iniciativa coordinada por ADEGA. Toda a info na web e blogue da OMA.
- **Limpeza da praia de Bens. 19 de outubro, de 11.00 a 13.00 horas.** Xornada de voluntariado ambiental e concienciación social. Despois da xornada de limpeza nesta praia no Día Mundial dos Océanos (8 de xuño), a OMA tomou a responsabilidade de continuar apoando a recuperación deste areal que se atopa ameazado polas achegas de lixo. Actividade coordinada xunto con Mar de Fábula. Aberta a participación a toda a comunidade universitaria, inscricións en oma2@udc.gal. Toda a info na web e blogue da OMA.



Red
Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Trabajo de
Universidades
Saludables



UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

3.4.- UNIVERSIDADE SÉNIOR, Xóves Séniior UDC Saudable, nos Campus de A Coruña e de Ferrol:



Campus A Coruña:



- 11 DE OUTUBRO, ás 12 horas
INAUGURACIÓN E CONFERENCIA "Habilidades Psicosociais para unha vida mais saudable", da Prof. Adela Reig, da UDC
- 18 DE OUTUBRO, ás 12 horas
CONFERENCIA "Actividade física no Adulto Maior", a cargo do Prof. Isabel Raposo, da UDC
- 25 DE OUTUBRO, ás 12 horas
CONFERENCIA "Nutrición e Alimentación Saudable", da Dra. Ana Castro, médica especialista en endocrinoloxía.
- 26 DE OUTUBRO, a partir das 10 horas.
"Andaina Saudable no Coto de Chelo (Betanzos)", cos profesores Isidoro Hornillos e Juan Fernández, da UDC.
- ENTRADA LIBRE ATA COMPLETAR AFORO, AGÁS NA ANDAINA SAUDABLE QUE PRECISA INSCRICIÓN NAS SECRETARIAS, ATA O DÍA 18 DE OUTUBRO



UNIVERSIDADE SÉNIOR
PASEO DE RIBADEO, 47, 1º
A CORUÑA



- 10 DE OUTUBRO, ás 10 horas
INAUGURACIÓN E CONFERENCIA "Beneficios da relaxación para a saúde", do Prof. José Mª Rolón, da UDC
- 16 DE OUTUBRO, ás 10 horas
CONFERENCIA "Parada cardiaca. Desde a prevención ata a actuación", a cargo do Prof. Santiago Martínez, da UDC
- 26 DE OUTUBRO, en horario por confirmar
"Andaina Saudable no Coto de Chelo (Betanzos)", cos profesores Isidoro Hornillos e Juan Fernández, da UDC.

ENTRADA LIBRE ATA COMPLETAR AFORO, AGÁS NA ANDAINA SAUDABLE QUE PRECISA INSCRICIÓN NAS SECRETARIAS, ATA O DÍA 18 DE OUTUBRO



UNIVERSIDADE SÉNIOR
PASEO DE RIBADEO, 47, 1º
A CORUÑA





Red
Española
de Universidades
Saludables

CRUE
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Grupo de
Trabajo de
Universidades
Saludables

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

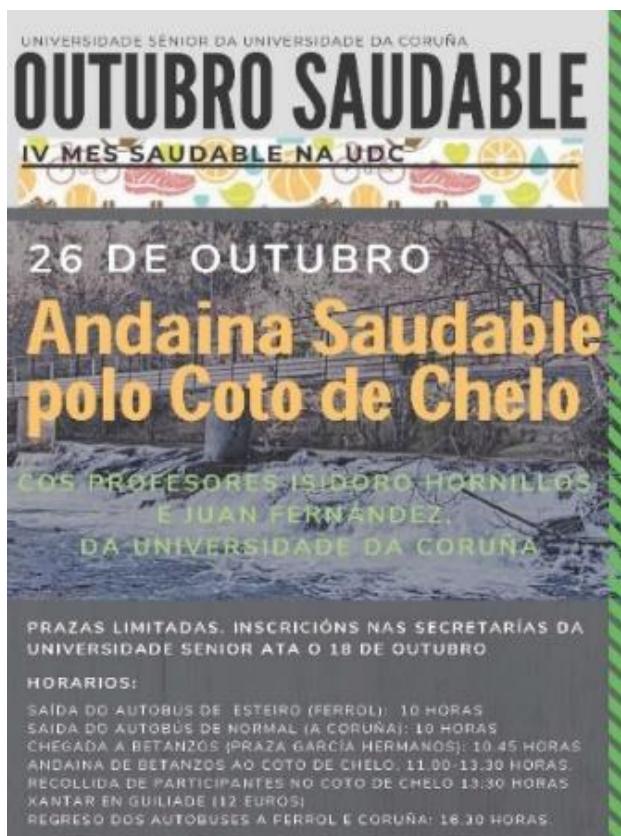
Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



3.5.- SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS (dirixido a PDI e PAS): ESPAZOS CARDIOPROTEXIDOS, Charla-demostración. Informarase máis adiante.



Red
Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Trabajo de
Universidades
Saludables

	GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD	MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE
--	-----------------------	--	--

UDC **Saudable**

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC **Saudable** 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

4.- EVENTOS UDC *Saudable*-ESPAZOS PUNTOS DE ASESORAMIENTO DE ESTUDANTES UDC (EPAE), información específica en <https://www.udc.es/gl/udcsaudable/>

4.1.- NIN + NIN -: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS, CRUZ VERMELLA:

- **¿Atrévete a opinar?. Pros e contras da marihuana.**

Organiza: *Nin + Nin -: Información sobre drogas e outras adiccións, Cruz Vermella A Coruña.*

Día e hora: **mércores 3 de outubro de 17:00-18.00 horas.**

Localización: Aula **UDC *Saudable***, 2º andar, Centro Universitario de Riazor.

Charla Informativa

Debatimos sobre os Pros e os
Contras da marihuana?



enmarcada no proxecto **NIN + NIN -**
información sobre DROGAS

Teus documentos, noticias ou fontes de información sobre todos os teus coñecementos da marihuana. Atrévete a dialogar con expertos/as obxectivos nun tema tan controvertido como o consumo desta droga. Será un coloquio sen axiomas de valor e con total confidencialidade!

DATOS DE INTERES

LUGAR: Aula de UDC *Saudable*
HORA: 17:00 horas (1 h. de duración)

Mais información: 981 22 10 00 ext. 38412

- **Luces e sombras na legalización da marihuana.**

Organiza: *Nin + Nin -: Información sobre drogas e outras adiccións, Cruz Vermella A Coruña.*

Día e hora: **mércores 31 de outubro de 17:00-18.00 horas.**



Quérote+ *Cruz Vermella Xunidade*

UDC **Saudable**

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC **Saudable** 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Localización: Aula **UDC Saudable**, 2º andar, Centro Universitario de Riazor.

4.2.- QUÉROTE + UDC:

- **Campaña “Coidando a autoestima”.**

Organiza: Quérote + UDC, con esta campaña preténdese promover un coidado proactivo da autoestima. Proponse a realización dun simple test sobre autoestima, que nos permite reflexionar acerca de nosa propia autoestima. Recorremos a unha analogía entre as plantas e a autoestima, en tanto que esta última do mesmo xeito que as plantas, necesita duns coidados e atencións. Para reforzar a mensaxe obsequiamos cun pack de semillas, estoxo explicativo da campaña e bolsa de tea.



Acción dentro desta campaña: Mesa informativa no vestíbulo/entrada do Centro Universitario de Riazor (CUR).

Día e hora: martes, 2 de outubro, de 17:00 a 19:00 horas.

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- **Campaña “Que fas en 20 minutos?”.**

Organiza: Quérote + UDC, Campaña para promover a realización da proba rápida do VIH en fluído oral. Nesta campaña xogamos con todas aquellas actividades cotiás que ocupan parte do noso tempo, lanzando a mensaxe de que para a realización da proba só necesitamos dispor de 20 minutos, de aí a pregunta: e ti que fas en 20 minutos?



Accións dentro desta campaña:

- Realización da proba rápida de VIH en fluído oral no centro Quérote + UDC de A Coruña.
 - Horario: luns a xoves, 09:00 a 14:00 e 16:30 a 19:00 horas.
- Mesa informativa no vestíbulo/entrada do Centro Universitario de Riazor (CUR).
 - Venres, 19 de outubro, de 11:00 a 13:00 horas.



Red
Española
de Universidades
Saludables

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad
Trabajo de
Universidades
Saludables



UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Outubro UDC Saudable 2018

4 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



UDC SAUDABLE ESTUDANTES COMO AXENTES PROMOTORES DE SAÚDE

POR QUE PROMOCIÓN DA SAÚDE E UNIVERSIDADE?

A Promoción de Saúde é AUTOCUIDARSE PARA MELLORAR A SAÚDE e tamén basease en actuar CONXUNTAMENTE COA POBACIÓN para potenciar a VIDA SAUDABLE das persoas (Declaración de Ottawa, 1986)

A Promoción de Saúde é “o proceso que permíll ás persoas INCREMENTAR O CONTROL SOBRE A SUA SAÚDE, abarcando unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a BENEFICIAR E PROTEGER A SAÚDE E A CALIDADE DE VIDA INDIVIDUAIS” (OMS, 2016)

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

Actividade Física e Deporte
(Área de Deportes).
Rutinas, Lecer e Tempo Libre.
Alimentación Saudable.
Benestar Psico-social.
Saúde Sexual.
Uso e abuso Alcol, Tabaco e
Drogas. Outros.
<https://www.udc.es/g/udcsaudable/>.
Responsabilidade Social:
Pessoal/Comunidade/Contorna

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES (REUS). <https://www.unisaludables.es/es/>

RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPS). <http://riupsestudiantes.wixsite.com/riups>

ENTRA E DESCOBRE



Sede: Centro Universitario de Riazor
(CUR), 2º andar, Tfno. 881014350
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
ude.saudable@ude.es

FACEBOOK UDC Saudable
<https://www.facebook.com/UDC.Saudable/?ref=settings>



Quérote+

Cruz Vermella Xumentude