

## MEMORIA UDC *Saudable* 2019

### Dirección UDC *Saudable*

#### Vicerreitoría do Campus de Ferrol e de Responsabilidade Social

- 7 de xaneiro de 2019, Homenaxe do Concello de Ferrol á Prof<sup>a</sup>. Araceli Torres Miño, Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, como Ferrolá do ano 2019.
- 9 de xaneiro de 2019, Contacto preliminar coa Prof<sup>a</sup>. Laura M. Castro Souto da Facultade de Informática para falar de Responsabilidade Social e da UDC *Saudable*, en especial de Alimentación Saudable.
- 12 de xaneiro de 2019, 2<sup>a</sup> Reunión da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde –INTEGRA SAÚDE- para avaliación e novas propostas de acción no 2019.
- 14 de xaneiro de 2019, Solicitud dun espazo no segundo andar do Centro Universitario de Riazor para Quérote + UDC, aos efectos de facilitar a realización dos test de embarazo.
- 17 de xaneiro de 2019, Difusión na comunidade universitario do receptorio de outono 2016-2018 da “Red Española de Universidades Saludables” (REUS).
- 17 de xaneiro de 2019, Envío das receitas de Inverno 2019 (sopa de verduras á galega e merluza a galega) á REUS.
- 22 de xaneiro de 2019, Reunión na Vicerreitoría de Estudantes, Participación e Extensión Universitaria para tratar sobre un posible convenio con ENKI (deporte inclusivo).
- 23 de xaneiro de 2019, Consello Local de Saúde da Coruña coa presenza de varios representantes UDC: Facultade de Fisioterapia, Facultade de Ciencias da Saúde (Terapia Ocupacional) e UDC *Saudable*. Apróbase a “Declaración Institucional sobre a situación da sanidade pública na cidade da coruña”, o calendario anual 2019 de

actividades do Consello e a creación de tres grupos de traballo: Atención Primaria, Autonomía persoal e coidados, Drogodependencias e outras adicións.

- 25 de xaneiro de 2019, Resultados da I Olimpíada Interuniversidades On-Line Nacional: <<https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/las-universidades-de-la-red-espanola-de-universidades-saludables-reus-dan-la-vuelta-al-mundo/>> e difusión as comisións UDC Saudable Técnica e de Apoio.
- 25 de xaneiro de 2019, Presenza na inauguración do curso 2019 da Real Academia de Medicina e Cirurxía de Galicia.
- 30 de xaneiro de 2019, Actividade Nin+ Nin- Información sobre drogas, tema: Xogo de preguntas: Queres demostrar canto sabes sobre drogas?, Centro Universitario de Riazor.
- 30 de xaneiro de 2019, Reunión coa bolsa UDC *Saudable*.
- 5 de febreiro de 2019, Asistencia a Seminario sobre “*Agenda urbana Española*” organizado pola FEMP.
- 6 de febreiro de 2019, Actividade Nin+ Nin- Información sobre drogas, tema: Usas ou abusas das redes sociais?, Centro Universitario de Riazor.
- 7 de febreiro de 2019, “Hacia una comunidad sostenible”, Proxectos de Innovación Social en Portugal e Documento ODS en España, Fundación Abanca.
- 11 de febreiro de 2019, Reunión sobre alimentación saudable coa Xerencia UDC do grupo de alimentación saudable (Oficina de Cooperación e Voluntariado, Oficina de Medio-Ambiente, Decana da Facultade de Socioloxía e UDC *Saudable*).
- 12 de febreiro de 2019, Reunión en Unidade de Atención á Diversidade para tratar asuntos docentes e académicos do Título Propio Espazo Compartido, entre outros.
- 13 de febreiro de 2019, Reunión e proposta de convenio marco xeral UDC-ASPRONAGA co Director de ASPRONAGA sobre programas de alimentación

saudable(máquinas vending/meriendas saudables para xóvenes con discapacidade intelectual).

- 14 de febreiro de 2019, Cidades Saudables, Fundación Conde de Fenosa.
- 14 de febreiro de 2019, Difusión: Cando o uso das redes sociais se converte nunha necesidade?, Nin+ Nin- Información sobre drogas (Cruz Vermella/UDC).



- ! Se deixas o móbil na casa sénteste ansioso/a.
- ! Recibiches comentarios do tipo "estás enganchado/a".
- ! Adícaslles máis do tempo do previsto.
- ! Interfire no teu día a día.
- ! Perdes a noción do tempo porque te relaxa máis que outra actividade.
- ! Evitas lugares sen cobertura.
- ! Intentaches limitar o tempo de uso sen éxito.
- ! Chequeas o móbil de xeito automático en situación inverosímis ou inaceptables.

**Máis información:**

Centro Universitario de Riazor (Biblioteca antiga Empresariais)  
Rúa Almirante Lángara, s/n, A Coruña  
Teléfono: 981 22 10 00 ext. 38412

Horario: primeiro e último mércores do mes de 17:00 a 19:00 horas  
(excepto en períodos vacacionais)

- 16 de febreiro de 2019, Proposta de creación da Rede Galega de Universidades Promotoras de Saúde (SUG PRO SAÚDE) ante a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 18 de febreiro de 2019, Proposta de convenio con ASPRONAGA ante a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 18 de febreiro de 2019, Visita institucional á Residencia Universitaria Elvira Bao.
- 18 de febreiro de 2019, Solicitud ao Decano da Facultade de Economía e Empresa de melloras na limpeza, calefacción e ventilación da aula Espazo Compartido.
- 19 de febreiro de 2019, Investigación para a sustentabilidade nas Universidades, Facultade de Ciencias de Educación, Salón de Actos (Elviña), Sandra Sofía Ferreira da Silva, *Interuniversity Sustainable Development Research Programae (IUSDPR)*, Universidade Aberta de Lisboa, Oficina de Medio-ambiente, Febreiro ambiental.
- 20 de febreiro de 2019, Reunión coa responsable docente do Programa Espazo Compartido, Dona Ana Villar, para coñecer aspectos relacionados coa limpeza, calefacción e ventilación da aula Espazo Compartido da Facultade de Economía e Empresa.
- 20 de febreiro de 2019, Reunión con bolseira UDC *Saudable* para aprendizaxe en relación con Green Campus Riazor.
- 20 de febreiro de 2019, Proposta de creación de Servizo Asistencial para a Comunidade Universitaria (fisioterapia, terapia ocupacional, enfermaría, logopedia, podoloxía, medicina, psicosocioloxía) ante a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 22 de febreiro de 2019, Primeira reunión da Comisión de Apoio UDC *Saudable*.
- 25 de febreiro de 2019, Reunión coa Prof<sup>a</sup>. Laura Milagros Castro Souto da Facultade de Informática e proposta de membro da comisión de apoio da UDC *Saudable* na súa facultade.
- 25 de febreiro de 2019, Proposta de integración dunha cidade galega na Rede Española de Cidades Saudables (RECS) ante o prof. Luis Pena.

- 25 de febreiro de 2019, Entrevista telefónica con La Opinión sobre o Programa de Deshabitación Tabáquica y la UDC Saudable.
- 25 de febreiro de 2019, Proposta de transformación en espazos cardioprotexidos ás facultades de ciencias da saúde, facultade de dereito, facultade de economía e empresa, facultade de fisioterapia e facultade de socioloxía.
- 26 de febreiro de 2019, Suxerencias para a folia de contratación de cafetaría da Facultade de Filoloxía.
- 26 de febreiro de 2019, Impulso de novos espazos cardio-protexidos nas facultades e escolas da UDC e nove espazos cardioprotexidos da UDC existentes:

LOCALIZACIÓN DESA	UNIDADE DEPENDENCIA	CENTRO
Conserxaría do Pavillón Deportivo	ÁREA DEPORTES	PAVILLÓN DEPORTIVO
Ximnasio do Centro Cultural		ELVIÑA
		CENTRO CULTURAL
Conserxaría das Pistas de atletismo		FERROL
		PISTAS ATLETISMO
Entrada principal de Normal		ELVIÑA
		NORMAL
Conserxaría da E.T.S.A na Zapateira	DIRECCIÓN E.T.S.A	RIAZOR
		E.T.S.A.
Conserxaría Xeral do Ed. De Aulas	DECANATO	ZAPATEIRA
	F. CC. DEPORTE E A EUCACIÓN FÍSICA	F. CC. DEPORTE E A EUCACIÓN FÍSICA
Conserxaría do Ed. De Pavillóns Deportivos e Piscina		OLEIROS
Conserxaría do Estadio de Atletismo		
Conserxaría da Reitoría	REITORÍA	REITORÍA
		MAESTRANZA

- 27 de febreiro de 2019, Programa de deshabitación tabáquica para estudantes UDC (27 de febreiro-29 de maio), Nin+ Nin- Información sobre drogas (Cruz Vermella/UDC).

## Sección informativa

sobre o Programa de  
Deshabitación Tabáquica



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

**DATOS DE INTERESE**

DATA: Mércores 27 febreiro 2019  
LUGAR: Biblioteca antiga de Empresariais (2º andar)  
HORA: 17:30 horas (1 h. de duración)  
Máis información: 981 22 10 00 ext. 35412

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA Cruz Vermella Xovenitude

- 27 de febreiro de 2019, Programa de Deshabitación Tabáquica UDC Nin+ Nin- en La Opinión de A Coruña: <https://www.laopinioncoruna.es/coruna/2019/02/27/quitar-se-mochila-tabaco/1379114.html>
- 27 de febreiro de 2019, Inicio da inclusión de 9 desfibriladores dos Espazos Cardioprotexidos: UDC na app Ariadna, <https://cuatroochenta.com/cruz-roja-y-la-sec-lanzan-la-app-ariadna-mapa-colaborativo-de-desfibriladores-en-espana/>
- 28 de febreiro de 2019, Impulso para o convencemento da implantación de DESA en seis facultades/escolas UDC (formación en Prevención de Riscos Laborais e financiamento polas respectivas facultades e escolas), si así o estimaden.
- 1 de marzo de 2019, Acta primeira reunión da comisión de apoio UDC Saudable no Centro Universitario de Riazor, do 22 de febreiro de 2019: [https://drive.google.com/file/d/12gTMdYfc54HAI2r9Vs9\\_ck4Yd-QNQM\\_1/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/12gTMdYfc54HAI2r9Vs9_ck4Yd-QNQM_1/view?usp=sharing)
- 1 de marzo de 2019, Envío de fotos ao Servizo de Comunicación Audio-visual para o vídeo UDC Saudable do vídeo REUS.

- 6 de marzo de 2019, Difusión da Declaración de Palma 2018, I Congreso da REUS:  
<https://drive.google.com/file/d/1qLfpX5Fu6VeI6Dj3UJDJ9MjAZ4cysfz5/view?usp=sharing>
- 7 de marzo de 2019, Reunión sobre Vixiancia de Saúde co representantes do Servizo de Prevención de Riscos Laborais.
- 11 de marzo de 2019, Aprobación e agradecemento polo compromiso da “*Cátedra UNESCO Educación para la Justicia Social*”, UAM (Director: F. Javier Murillo)  
[catedraunesco.justiciasocial@uam.es](mailto:catedraunesco.justiciasocial@uam.es)
- 13 de marzo de 2019, Campaña de deshabitación tabáquica:



- O tabaco chega a España en 1492, pero é prohibido pola Inquisición.
- Morren prematuramente en España 40.000 fumadores/as ao ano.
- O último tercio de cigarro contén a mesma cantidade de nicotina e alquitrán que os dous tercios restantes.
- Unha persoa non fumadora consume un 5 por cento de enerxía ao respirar. Unha persoa fumadora, hasta o 80 por cento.
- 180 paquetes de tabaco ao ano equivalen a 801 euros. Unha viaxe de sete días a Ibiza, 450 euros.

**Máis información:**

Centro Universitario de Riazor (Biblioteca antiga Empresariais)  
Rúa Almirante Lángara, s/n, A Coruña  
Teléfono: 981 22 10 00 ext. 38412

Horario: primeiro e último mércores do mes de 17:00 a 19:00 horas  
(excepto en períodos vacacionais)

- 13 de marzo de 2019, Asistencia a: Novas perspectivas de enerxía e sistemas de mobilidade que están cambiando nosas vidas. A Coruña que debe ser y será, Foro A Coruña 2030, cara unha comunidade sustentable.

- 14 de marzo de 2019, Envío e difusión do vídeo institucional do Reitor UDC da UDC **Saudable** para a *Red Española de Universidades Saludables (REUS)*: "*A Universidade da Coruña está comprometida con contornas de traballo e educativos que promovan a Vida Saudable de toda a nosa comunidade universitaria. Este compromiso reflíctese nas súas políticas institucionais baseadas na sustentabilidade ambiental, social e económica*"  
[https://drive.google.com/open?id=1k417o\\_gN\\_GJEYyNYmHQNoV2UIBtQ8OyJ](https://drive.google.com/open?id=1k417o_gN_GJEYyNYmHQNoV2UIBtQ8OyJ)
- 15 de marzo de 2019, “Lo que de verdad importa”, Palexco.
- 18-22 de marzo de 2019, Creación/geolocalización *in situ* de desfibriladores en App Ariadna.
- 22 de marzo de 2019, Aprobación **definitiva** do documento de consenso: **Informe sobre o fomento dos hábitos saudables nas universidades a través das empresas adjudicatarias dos servizos de vending e restauración**, o cal se atopa na web <<https://www.unisaludables.es/es/>. Asemblea Xeral de Reitores, 19 de febreiro.
- 22 de marzo de 2019, Ábrese un período de achegas nas comisións técnica e de apoio da **UDC Saudable** sobre os tres seguintes documentos da REUS: *As universidades como centros promotores de saúde e prevención de adiccións non tóxicas*, *As universidades como centros promotores de saúde e prevención do consumo de alcohol*, *As universidades como centros promotores de saúde para a xestión de festas e a prevención das agresións sexuais*.
- 25 de marzo de 2019, Ciclo Green. Reto 30 días en bici  
<https://www.reto30diasenbici.com/>  
<https://drive.google.com/file/d/1FhPGR2iNRTzcu0pfrMVETgCe0LiMh4N7/view?usp=sharing>
- 26 de marzo de 2019, Compra pública ética e a súa contribución cara o cumprimento dos ODS”, Sala do Consello de Goberno, Reitorado.

- 26 de marzo de 2019, A máquina da saúde: merendas vending saudables para a mocidade co discapacidade intelectual, Aspronaga.
- 3 de abril de 2019, Envío de comentarios e suxerencias da Comisión Técnica UDC Saudable (OMA e OIX) e rede de apoio UDC Saudable sobre alcohol, adicións no tóxicas e festas universitarias á UIB.
- 4 de abril de 2019, **Autodiagnóstico Universidade da Coruña Saudable** segundo a Guía de Emprega Saudable da Xunta de Galicia (RSE) cos seguintes resultados:

**VALORACIÓN XERAL: NIVEL MEDIO**

*Estratexia e compromiso da dirección: NIVEL MEDIO*

*\*Se desexas coñecer como avanzar en materia de promoción da saúde e establecer unha estratexia, acadando o compromiso da dirección, vai á páxina 19 da Guía.*

*Implicación das persoas e comunicación: NIVEL BAIXO*

*\*Se desexas coñecer como mellorar en comunicación para involucrar aos traballadores dentro do plan de acción, vai á páxina 22 da Guía.*

*Responsabilidade social: NIVEL MEDIO*

*\*Se desexas profundizar na responsabilidade social na súa empresa, vai á páxina 24 da Guía.*

*Medición da saúde e o benestar: NIVEL BAIXO*

*\*Se desexas coñecer como medir o impacto das políticas de promoción da saúde, vai á páxina 26 da Guía.*

*Redución do tabaquismo: NIVEL ALTO*

*\*Se desexas fomentar o abandono do tabaco na empresa, vai á páxina 29 da Guía.*

*Fomento da actividade física: NIVEL MEDIO*

*\*Se desexas promocionar a actividade física na empresa, vai á páxina 31 da Guía.*

*Impulso á alimentación saudable: NIVEL MEDIO*

*\*Descubre máis ideas para promover unha alimentación saudable na empresa na páxina 33.*

*Actuacións en saúde: NIVEL ALTO*

*\*Para enfocar as actuacións en saúde e priorizar a colectivos de risco, vai á páxina 35 da Guía.*

*Control do estrés e riscos psicosociais: NIVEL BAIXO*

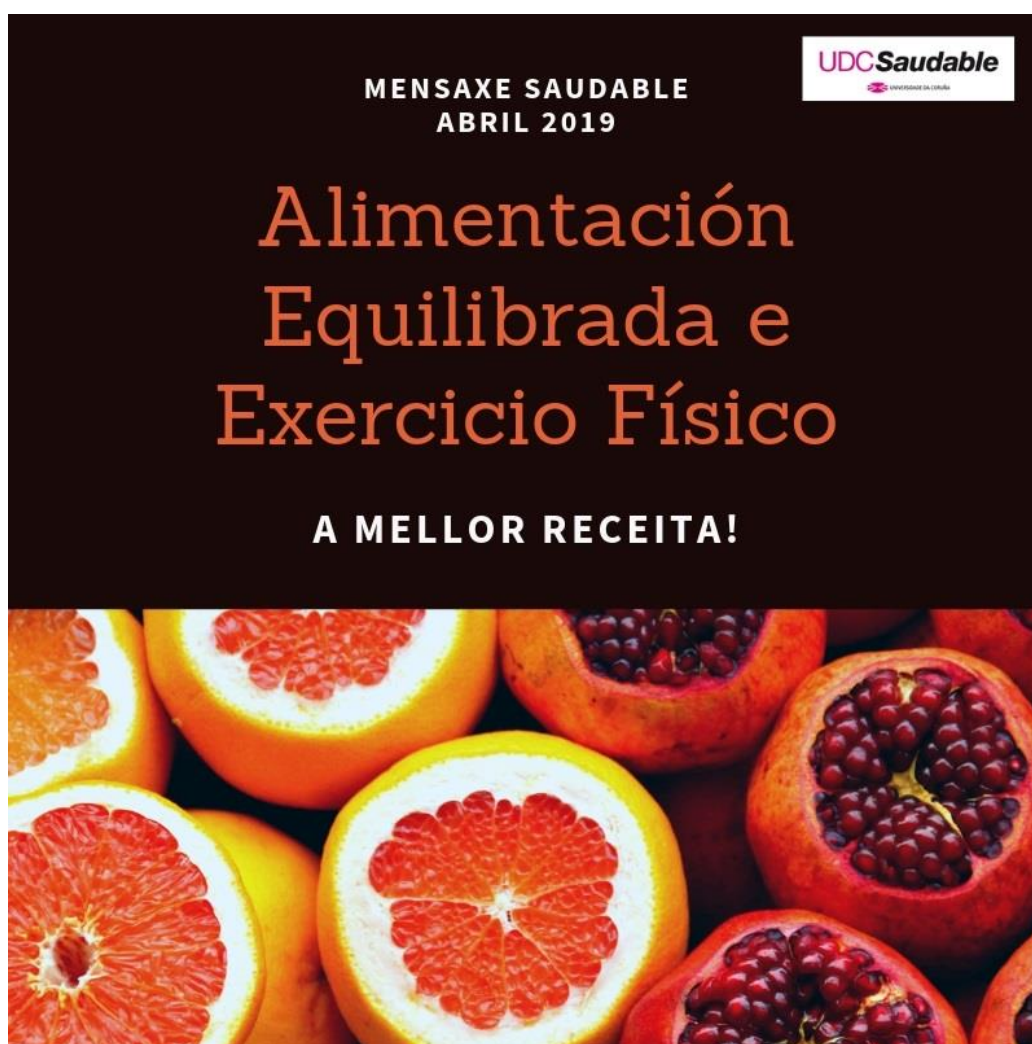
*\*Para aprender máis sobre como xestionar o estrés e os riscos psicosociais, vai á páxina 37 da Guía.*

*Compromisos e certificacións: NIVEL BAIXO*

*\*Se desexas adherirte á Declaración de Luxemburgo ou coñecer como certificarse, vai á páxina 39 da Guía.*

- 8 de abril de 2019, Difusión do Boletín *Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud* (RIUPS) xaneiro-marzo 2019 na páxina web **UDC Saudable** e nas redes 2.0.
- 9 de abril de 2019, Foro Axenda 2030: O cambio social: Inclusión, educación e innovación. O emprendedor social.
- 10 de abril de 2019, Elaboración e envío do Plan de Formación para o bolseiro/a UDC Saudable 2019-2020.

- 11 de abril de 2019, Xornada Emprego co apoios como base para mellorar a empregabilidade das persoas con discapacidade intelectual, Programa Espazo Compartido, Salón de Graos, Facultade de Dereito.
- 11 de abril de 2019, Envío de segundo periodo de alegacións dos documentos de benestar psicosocial da REUS (alcohol, violencias sexuais e festas universitarias, adicións no tóxicas) aos membros das comisión de apoio e técnica da **UDC Saudable**.
- 11 de abril de 2019, Inicio da estratexia “Mensaxes saudables mensuais” para a web oficial UDC Saudable e redes 2.0 da UDC. Mes de Abril 2019.



- 11 de abril de 2019, Segundo periodo de alegacións para comisións técnica e de apoio **UDC Saudable** para documentos enviados de novo da REUS nos seguintes termos:  
*“Adjuntamos de nuevo los documentos de consenso para que podáis hacer*

*comentarios, hasta el 26 de abril de 2019. Es importante que nos hagáis llegar vuestra opinión ya que estos son los documentos que se llevarán a debate en las próximas jornadas de la Crue-Sostenibilidad, que tendrá lugar los días 9 y 10 de mayo en la Universidad de Valladolid. Los documentos tratan los siguientes temas: Las universidades como centros promotores de salud y prevención de adicciones no tóxicas. Las universidades como centros promotores de salud y prevención del consumo de alcohol. Las universidades como centros promotores de salud para la gestión de fiestas y la prevención de la violencia sexual. También, enviamos un documento que nos han hecho llegar desde el Programa “Tu Punto”, de prevención de riesgos derivados del consumo de drogas y otras conductas adictivas entre estudiantes universitarios, financiado por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre drogas. Es un decálogo en proceso de elaboración para la gestión de fiestas de un campus universitario y nos han pedido que desde la Red Española de Universidades Saludables (REUS) participemos, emitiendo posteriormente un tríptico donde figure la red como entidad colaboradora. Para ello, debemos recibir los comentarios en plazo prefijado en este texto”.*

- 11 de abril de 2019, Propostas para Programa Docencia a petición da Vicerreitora de Oferta Académica e Innovación Docente: *“Participación proactiva do profesorado en actividades da Universidade da Coruña relacionadas coa Vida Saudable e o Desenvolvemento Sostible (comisións, organización, obradoiros, conferencias, eventos, entre outras similares), excluendo os certificados de asistencia” e “Participación proactiva do profesorado en actividades doutras universidades, institucións e organismos relacionadas coa Vida Saudable e o Desenvolvemento Sostible (comisións, organización, obradoiros, conferencias, eventos, entre outras similares), excluendo os certificados de asistencia”*
- 12 de abril de 2019, Proposta á Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da identificación cos Obxectovps de Desenvolvemento Sostible dos carteis para o público dos eventos UDC.
- 22 de abril de 2019, Envío de Autodiagnóstico da UDC Saudable según Guía de Empresa Saudable da Xunta de Galicia: Nivel Medio.

- 22 de abril de 2019, Envío ao Presidente REUS das alegacións recibidas no segundo período da Prof<sup>a</sup>. Cristina López Villar (Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física) e de novo da Oficina de Medio-Ambiente da UDC, co novas aportacións ao documento de dez ideas da REUS para unha xuventude saudable.
- 22 de abril de 2019, Reunión na sede UDC *Saudable* co Valedor Universitario, Prof. Enrique Ansemil, quen refire queixas de estudantes que demandan a necesidade de determinar espazos axeitadamente dotados (nevera, microondas, mesas e cadeiras) nas facultades e escolas para facilitar á alimentación saudable dos estudantes que acuden con tupper dende as súas casas. Formalizará a petición ante Xerencia UDC e UDC Saudable, asunto que tratarase nunha próxima reunión do grupo de alimentación saudable da UDC.
- 23 de abril de 2019, Reunión coa bolseira da UDC Saudable, Dona Claudia Domínguez Agra, para revisar conxuntamente as imaxes dos mensaxes saudables de maio ata decembro de 2019, así como da memoria de súa actividade como bolseira 2018-2019.
- 23 de abril de 2019, Envío da memoria da bolseira 2018-2019 ao SAPE.
- 23 de abril, Información sobre desfibrilador da Facultade de Ciencias ao vicedecano responsable do centro.
- 24 de abril de 2019, Recepción de documento do valedor universitario ao Sr. Xerente UDC sobre necesidade de desenvolver espazos axeitados (nevera, microondas,...) para alumnado que trae tupper ás facultades e escolas.
- 29 de abril de 2019, Proposta UDC espazo cardioprotexido en ámbitos políticos parlamentarios.
- 29 de abril de 2019, Proposta de organización do día das universidades saudables, 8 de outubro, á Facultade de Economía e Empresa.
- 29 de abril de 2019, Elaboración de recomendacións para establecemento de espazos para uso por membros da comunidade universitaria que traen tapers para a alimentación.
- 1 de maio de 2019, “Mensaxes saudables mensuais” para a web oficial UDC Saudable e redes 2.0 da UDC. Mes de Maio 2019.



- 6 de maio de 2019, Reunión en Xerencia do grupo de traballo de alimentación saudable: contrato dun nutricionista o servizo/orzamento; documento coas conclusións sobre inspección pola Oficina de Medioambiente das cafeterías; abordaxe do espazos para alimentación co tupper nas facultades e escolas, prazo para contratación de máquinas de vending, oficialización do grupo de traballo; creación de lista de provedores.
- 9 de maio de 2019, Plantexamento creación Rede Galega de Universidades Promotoras de Saúde a USC e UDC.
- 13 de maio de 2019, Reunión coa valedora universitaria para presentar **UDC Saudable** e tratar tema sobre *tuppers*.
- 14 de maio de 2019, Petición de material (cartazes, dípticos, manteles) a FREMAP sobre benestar psico-social.
- 15 de maio de 2019, Envío das receitas de primaveira a REUS: Vieiras á plancha, Flan de verduras, crema de aguacate e iogur e brocheta de pavo.
- 20 de maio de 2019, Envío de empresas sostibles para a relación UDC do grupo de traballo de asesoría a Xerencia UDC.
- 21 de maio de 2019, Participación na seguemento pre-avaliación do Green Campus Ferrol UDC.

- 21 de maio de 2019, Inicio de conversas con ASFEDRO-Ferrol (adicións) para o Campus de Ferrol.
- 22 de maio de 2019, A Facultade de Economía e Empresa asume a organización do día nacional de universidades saudables (8 de outubro).
- 27 de maio de 2019, Organización da Semana Europea do Deporte 23-30 de setembro de 2019 (frutas, instalacións deportivas abertas e deporte inclusivo).
- 28 de maio de 2019, Contacto con ASFEDRO para valoración do curso de formación de mediadores para a prevención de riscos de drogas.
- 28 de maio de 2019, Contacto co Clúster Saúde Galiza para coñecer misión, proxectos e obxectivos e iniciar trámites, de proceder, de integración da Universidade da Coruña.
- 28 de maio de 2019, Reunión con representante de Quérote + UDC.
- 28 de maio de 2019, Propostas a Vicerreitora de Estudantes, Participación e Extensión Universitaria: Presentación de Espazos de Asesoramento de Estudantes a representantes de estudantes, transformación das asociacións estudiantís en axentes promotores de saúde e mediadores co alumnado da Universidade da Coruña, mellora da actividade de benvida aos estudantes de primeiro curso do próximo curso, recordatorio do carnet para os estudantes do título propio Espazo Compartido.
- 28 de maio de 2019, Proposta Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social sobre a necesidade de establecer medidas de envellecemento proactivo e de hábitos, rutinas e estilos de vida saudable para profesorado e PAS maiores de 55-60 anos de idade seguindo as estratexias lexisladas ao respecto para traballadores maiores de 55 anos de idade, entre outras.
- 29 de maio de 2019, Día Mundial Sen Tabaco: pulmón, tabaco e saúde, mesa informativa organizada por Cruz Vermella Xuvenil, AECC e UDC *Saudable*.

# Meza informativa

polo Día Mundial Sen Tabaco:  
pulmón, tabaco e saúde



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

Colabora



#### DATOS DE INTERESE

**DATA:** Mércores 29 de maio 2019

**LUGAR:** Hall do Centro Universitario de Riazor (CUR) ( fronte á Casa da Auga)

**HORA:** 17:00 horas (2 h. de duración)

**Máis información:** 981 22 10 00 ext. 38412 // [nimasnimenos@cruzroja.es](mailto:nimasnimenos@cruzroja.es)

- 30 de maio de 2019, Reunión co representante de FEFES/Saúde Mental.
- 1 de xuño de 2019, Mensaxe saudable xuño 2019:



- 3 de xuño de 2019, Reunión con Dona Ana Pena para traballa coa ferramenta CANVA e para falar sobre ODS.
- 3-5 de xuño de 2019, Inicio intenso no Curso on-line “Recursos para o tratamento da diversidade no ensino superior”, Centro Universitario de Formación e Innovación Educativa (CUFIE).
- 6 de xuño de 2019, Reunión coa xerente do Clúster Saúde de Galicia. Emítese informe para a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- **6 de xuño de 2019, Aprobación pola Asemblea Xeral de Reitores en Madrid da Declaración das Universidades como centros promotores de saúde.**
- 7 de xuño de 2019, Reunión coa responsable da Unidade de Atención a Diversidade para falar do Programa Espazo Compartido.
- 10 de xuño de 2019, Reunión Espazo Compartido no Reitorado.
- 13 de xuño de 2019, Premiada a primeira campana de doazón de sangue nas universidades españolas (outubro 2018), Red Española de Universidades Saludables.
- 14 de xuño de 2019, Reunión de ideas coa Directora da Universidade Sénior.

- 14 de xuño de 2019, A petición da Vicerreitoría de Economía, Infraestruturas e Sustentabilidade, envíase resposta á *“Encuesta mundial de la AIU sobre Educación Superior e Investigación para el Desarrollo Sostenible (HESD), 2019”*.
- 19 de xuño de 2019, Envío-difusión do Recetairo de Primavera REUS 2017-2019. definitivo á Rede de Apoio da UDC Saudable.

<https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/recetas-saludables-de-primavera-de-la-red-espanola-de-universidades-saludables/>



- 21 de xuño de 2019, Corrección do borrador do convenio da UDC-ASFEDRO.
- 25 de xuño de 2019, Envío de logo UDC a REUS para encargo de documentación FREMAP sobre benestar psico-social.
- 26 de xuño de 2019, Difusión na Comisión de Apoio da **UDC Saudable** do seguinte documento da Universidade Javeriana de Colombia:

[https://docs.wixstatic.com/ugd/9386fc\\_bd49849fb3c846829a86a6b6cb1688d1.pdf?sfns=mo](https://docs.wixstatic.com/ugd/9386fc_bd49849fb3c846829a86a6b6cb1688d1.pdf?sfns=mo)

- 1 de xullo de 2019, Mensaxe **UDC Saudable** Xullo 2019



- 2 de xullo de 2019, Difusión nacional mensaxe UDC Saudable mes de xullo 2019.
- 8 de xullo de 2019, Envío de mensaxes aos responsables da UDC Saudable nas facultades e escolas dos Campus de A Coruña y de Ferrol sobre as presentacións da UDC Saudable e puntos de asesoramento de estudantes no curso 2019-2020.
- 9 de xullo de 2019, Asistencia ao Consello Galego de Benestar Social, Xunta de Galicia (Plan de Atención as persoas sen fogar).
- 11 de xullo de 2019, Envío de participantes ao Servizo de Estudantes na Xornada de Benvida do 12 de setembro de 2019.
- 11 de xullo de 2019, Proposta de invitación vía email a tódala comunidade universitaria UDC ao V Outubro UDC Saudable 2019 desde a vicerreitoría de campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 11 de xullo de 2019, Revisión borrador convenio AECC-UDC e envío á vicerreitoría de campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 12 de xullo de 2019, Asistencia a toma de posesión como Académica Numeraria da Real Academia de Medicina e Cirurxía de Galiza da cadeira de Hidroloxía Médica da Prof<sup>a</sup>. Rosa Meijide Faílde, Facultade de Ciencias da Saúde, Departamento de Fisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas.
- 15 de xullo de 2019, Envío de mensaxes aos responsables da **UDC Saudable** nas facultade e escolas sobre o V Outubro UDC Saudable. **Prazo entrega programas: 26 de setembro de 2019.**
- 18 de xullo de 2019, Auditoría Green Campus Ferrol  
<https://www.lavozdegalicia.es/noticia/ferrol/ferrol/2019/07/18/campus-verde/00031563483688279531125.htm>



- 19 de xullo de 2019, Envío para redes por la Prof<sup>a</sup>. Leire Lodeiro Fernández (logopeda) y difusión del vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=31hXcS8mPyA> sobre disfagia.

- 26 de xullo de 2019, Participación en Campaña Mensaxe Saudable Mensual da REUS (a proposta da UDC) no mes de maio sobre tema da prevención do tabaco.
- 26 de xullo de 2019, Envío para xestión a Vicerreitorado do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da factura REUS (400 euros anuais).
- 26 de xullo de 2019, Envío a Vicerreitorado do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para transmisión ao Reitor e equipo reitoral da *“DECLARACIÓN DE LAS UNIVERSIDADES COMO CENTROS PROMOTORES DE SALUD”*, documento aprobado por la Red Española de Universidades Saludables (REUS), el Grupo de Trabajo de Universidades Saludables de la Crue-Sostenibilidad y ratificado en la Asamblea General de Rectores, el pasado 6 de junio; instando a que las universidades incluyan en sus planes estratégicos o de acción un enfoque de salud en todas sus políticas, mencionando de forma explícita el compromiso con el proyecto de Universidades Saludables, para poder seguir avanzando en su consolidación”.
- Participación en Campaña Mensaxe Saudable Mensual da REUS (a proposta da UDC) no mes de maio sobre tema da prevención do consumo de tabaco.
- 1 de agosto de 2019, Mensaxe UDC Saudable Agosto 2019.

**MENSAXE SAUDABLE  
AGOSTO 2019**



**A AUGA  
É A FORZA MOTRIZ DE  
TODA A NATUREZA  
CÓIDA**

OMA **UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**

6 ENERGÍA LIMPIA	7 ENERGÍA LIMPIA Y ACCESIBLE	12 RESPONSABILIDAD DE CONSUMO Y PRODUCCIÓN
13 ACCIÓN CLIMÁTICA	14 VIDA SUBMARINA	15 VIDA TERRESTRE

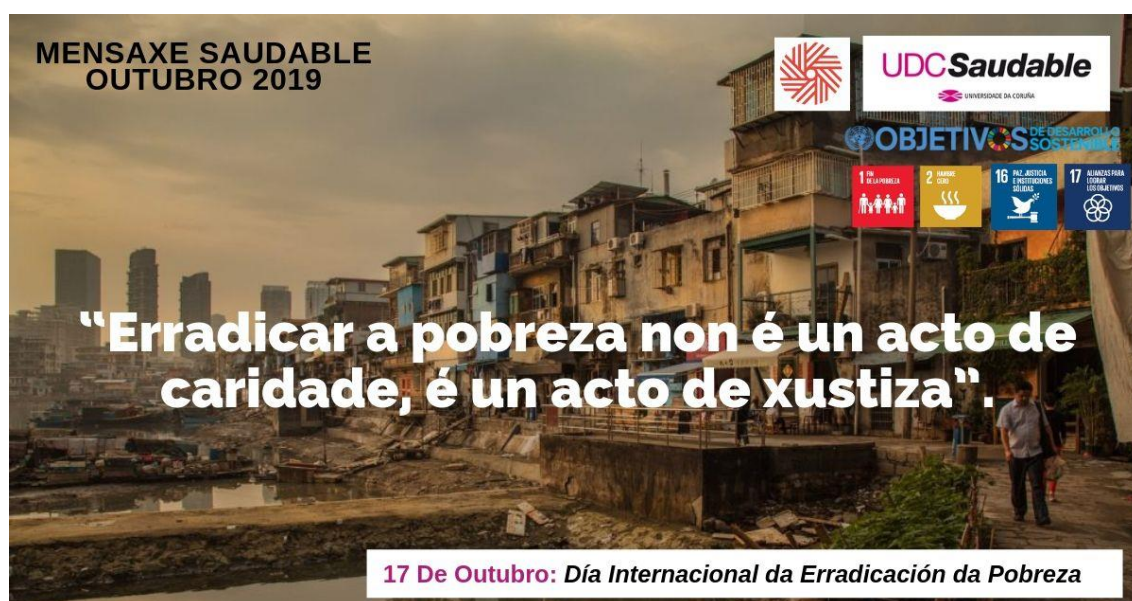
**SEMANA DA AUGA:** Del 26 al 31 de agosto de 2019

- 1 de setembro de 2019, Mensaxe UDC Saudable Setembro 2019.



- 9 de setembro de 2019, Presentación da UDC Saudable e do punto de asesoramento Quérote + UDC (Saúde sexual e Autoestima) na ETSAC.
- 9 de setembro de 2019, Presentación da UDC Saudable e do punto de asesoramento Quérote + UDC (Saúde sexual e Autoestima) na Facultade de Economía e Empresa (FEE).
- 10 de setembro de 2019, Día nacional do prevención do suicidio e campaña de difusión en redes coa documentación e imaxes aportadas por FEAFES.
- 12 de setembro de 2019, Presenza da **UDC Saudable** e os puntos de asesoramento de estudantes (Quérote + UDC, Nin +Nin – Cruz Vermella, FEAFES Saúde mental, Asfedro, ENKI,...) na Xornada de Benvida ao Alumnado á UDC 2019 nos campus de A Coruña e Ferrol.
- 17 de setembro de 2019, Desenvolvemento do documento Restos de futuro para a **UDC Saudable**, enviado á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 18 de setembro de 2019, Boletín RIUPS edición especial Monterrey 2019.

- 20 de setembro de 2019, Presenza proactiva na reunión de responsables del Plan de Acción Titorial de facultades e escolas no edificio *Yoanna Capdevielle* para dar a coñecer a **UDC Saudable**.
- 20 de setembro de 2019, Firma na Reitoría UDC do convenio Asociación Española contra o Cancro AECC-UDC.
- 25 de setembro de 2019, Posta en funcionamento do programa AECC-UDC **Saudable** sobre *“Tu Salud es lo Primero: Solidaridad en la Empresa”*.
- 1 de outubro de 2019, Mensaxe Outubro **UDC Saudable**: *“Erradicar a pobreza non é un acto de caridade, é un acto de xustiza”*.



- 1 de outubro de 2019, Publicación do **V Outubro UDC Saudable 2019**: Programas xeral, facultades, escolas e Universidade Sénior: <https://www.udc.es/gl/novas/V-Outubro-UDC-Saudable-2019/> (web oficial) y <https://drive.google.com/file/d/1-uMzoF0ucuvORXm0VTModT47YQmYrdlr/view?usp=sharing>

# Día das Universidades Saudables



Rede Española  
de Universidades Saudables

## 8 de outubro de 2019 #DiaUniSaudables



Máis información en:

[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)

- 1-31 de outubro de 2019, Programa Xeral V Outubro UDC Saudable 2019, Facultade de Economía e Empresa:



“Os hashtag (etiqueta), #DiaUniSaludables (sen acento) #unisaludables #unipromociónsalud (con acento) #somosunisaludables, son 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 V Outubro UDC *Saudable*, moi especialmente o día 8 de outubro de 2019, día nacional das universidades saudables”.

### 1.- DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES, 8 DE OUTUBRO DE 2019.

Máis información en: <https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/8-de-octubre-dia-de-las-universidades-saludables/>

- **EVENTO INAUGURAL, FACULTADE DE ECONOMÍA E EMPRESA, CAMPUS DE A CORUÑA (ELVIÑA).**

**A Coruña, Salón de Graos da Facultade de Economía e Empresa (FEE).**

- **12.15 horas: Presentación do V Outubro UDC Saudable:** vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social; decano da Facultade de Economía e Empresa; director UDC Saudable e coordinador UDC Saudable-FEE.
- **12.45 horas: Mesa redonda:**  
**Salvador Ramos**, médico nutricionista e director Talaso Atlántico.  
**Antonio Muiños**, representante de Portomuiños, empresa de alimentación.  
**Berta Rivera**, profesora da FEE, investigadora en Economía da saúde.

**Día da Froita na FEE: durante todo o día 08 no vestíbulo da FEE.**

- **DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA, SALÓN DE ACTOS DA VICERREITORÍA, CAMPUS DE ESTEIRO (FERROL): XORNADA DE PIE INFANTIL.**

**10.30 horas-13.00 horas.**

- **II CONCURSO NACIONAL RETO 5000 INTERUNIVERSIDADES (Doazón de Sangre):**  
Máis información en: <https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/la-red-espanola-de-universidades-saludables-convoca-a-todas-las-universidades-espanolas-el-8-de-octubre-a-la-segunda-edicion-del-reto5mil/>

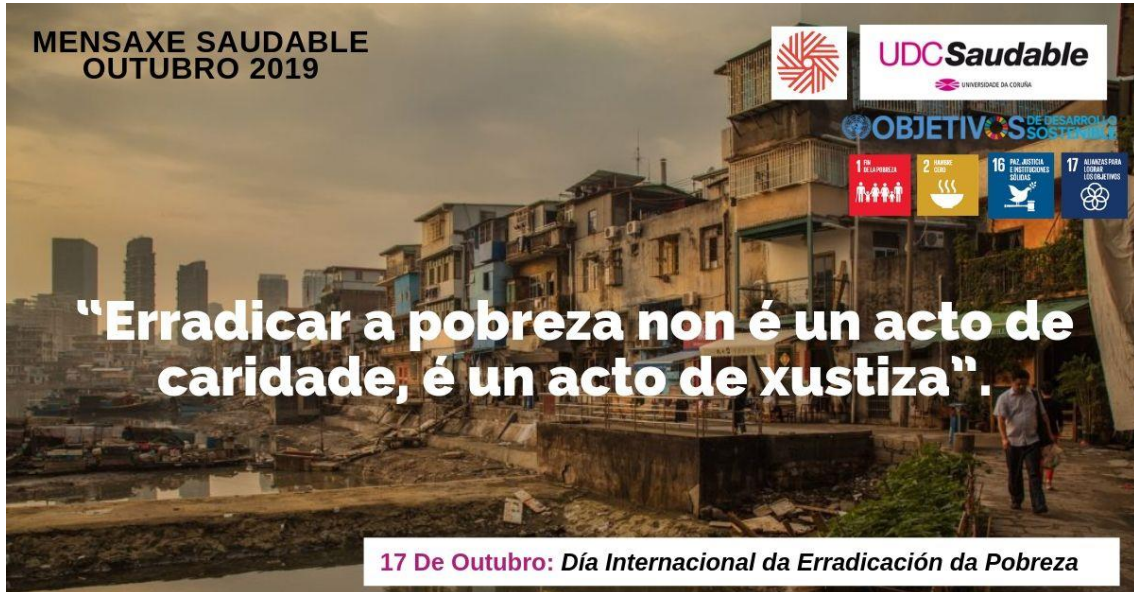
**Unidades Móviles da ADOS, Martes 8 de Outubro:**

- **Campus de Oza, A Coruña: (Martes 8 de Outubro: 9.30-14.30 horas, 15.30-21.00 horas e Mércores 9 de Outubro: 15:30 a 21:00 horas).**
- **Campus de Esteiro, Ferrol: diante da Facultade de Enfermaría e Podoloxía (Martes 8 de Outubro: 9.30-14.30 horas, 15.30-21.00).**



- **III “RETO DA FROITA” da Red Española de Universidades Saludables (REUS):** RETO #IIIRetoFrutaREUS, 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 8 de outubro de 2018, desde ás 06:00 ás 21:00 horas.**

MENSAXE SAUDABLE  
OUTUBRO 2019



**“Erradicar a pobreza non é un acto de caridade, é un acto de xustiza”.**

**17 De Outubro: Día Internacional da Erradicación da Pobreza**

UDC Saudable  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTIBILITARIO

- 1 FIN DA POBREZA
- 2 ALIMENTACIÓN
- 16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIÓN SÓLIDA
- 17 ALIANZAS PARA OS DESARROLLOS SOSTIBILITARIOS

## 2.- EVENTOS DA FACULTADE DE ECONOMÍA E EMPRESA NO V OUTUBRO UDC SAUDABLE.

### ☐ SEMANA DO LUNS 14 AO VENRES 18 DE OUTUBRO:

#### **VIDA SAUDABLE E DESENVOLVEMENTO SUSTENTABLE II: DEPORTE**

**Día 14/10**

- **Practicando deporte: tenis de mesa.** Durante todo o día 14 na FEE.

**Día 16/10**

12.00 h.: **Salón de Graos FEE – Mesa redonda:**

**Manuel Giráldez**, profesor da Facultade de Ciencia do Deporte e a Educación Física

**Xosé Manuel Sánchez**, profesor da FEE, investigador en Economía do deporte

**Pablo Ferreiro**, deportista do Leyma Basket Coruña e estudante da UDC

**Andrés Pérez**, psicólogo especialista en Psicoloxía Clínica

**Practicando relaxación:** **Andrés Pérez**, psicólogo especialista en Psicoloxía Clínica

### ☐ SEMANA DO LUNS 21 AO VENRES 25 DE OUTUBRO:

#### **VIDA SAUDABLE E DESENVOLVEMENTO SUSTENTABLE III: CONTORNA**

**Día 22/10 ou 24/10** (pendente confirmación)

10.00 h.: **Salón de Graos FEE – Mesa redonda:**

**Guillermo Iglesias**, profesor da FEE, investigador en Economía circular e responsable da Cátedra Hijos de Rivera de Desenvolvemento Sustentable

Representante da Organización para a conservación do medio ambiente “Fridays for Future”

**Fernando de Llano**, profesor da FEE, investigador en políticas enerxética e climática

**Sonia Seijas**, coordinadora do programa da UDC Espazo Compartido

Exalumno do programa da UDC Espazo Compartido

**Practicando a loita contra o cambio climático: Fridays for Future**

**Practicando a docencia online: presentación do MOOC “Sustentabilidade e Big Data”**, María Alló, Carmen Gago e Ángeles Longarela, profesoras da FEE.

### 3.- ENTIDADES COLABORADORAS UDC Saudable.

Máis información UDC Saudable en: <https://www.udc.es/gl/udcsaudable/>

#### 3.1.- ENKI-FUNDACIÓN ABRENTE: VI CARRERA ENKI GALICIA COA COLABORACIÓN DA UNIVERSIDADE DA CORUÑA, 19 DE OUTUBRO DE 2019, PARROTE-A CORUÑA.



#### 3.2.- A TÚA SAÚDE É O PRIMEIRO: SOLIDARIEDADE NA UDC, ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO (AECC)

- O obxectivo fundamental do programa **“A túa saúde é o primeiro: Solidariedade na UDC”** é concienciar á comunidade universitaria UDC sobre a importancia da promoción da saúde e, especificamente, da prevención e detección precoz do cancro. Isto faise coa colaboración da AECC a través de tres vías: envío mensual de Newsletter con contidos de saúde, realización de conferencias, obradoiros, entre outras participacións, e asesoramento psicolóxico para deixar de fumar. No mes de outubro, a UDC incorpórase a **difusión mensual da Newsletter da AECC.**

#### 3.3.- QUÉROTE + UDC/XUNTA DE GALICIA:

- **Mesa informativa Quérote + na UDC.**  
Organiza: *Quérote +, Xunta de Galicia.*  
Día e hora: **Martes 01 de outubro de 2019 de 17:00 a 19:00 horas.**  
Localización Centro Universitario de Riazor, vestíbulo, antiga escola de empresariais ubicada fronte a Casa da Auga na Coruña, Rúa Almirante Lángara s/n.  
Aproveitando o primeiro día de atención no Punto Q+ da UDC no curso 2019-2020, instalaremos una mesa informativa para dar a coñecer os servizos que hai a

disposición do alumnado no punto de asesoramento, ao que poden acudir de xeito totalmente gratuito, anónimo e confidencial.



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

Organiza: *Quérote +, Xunta de Galicia.*

Día e hora: **Martes 28 de outubro de 2019 de 17:00 a 19:00 horas.**

Localización Centro Universitario de Riazor, vestíbulo, antiga escola de empresariais ubicada fronte a Casa da Auga na Coruña, Rúa Almirante Lángara s/n.

Campaña para promover a realización da proba rápida do VIH en fluído oral. Nesta campaña xogamos con todas aquelas 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?.



### 3.4.- NIN + NIN -: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS, CRUZ VERMELLA:

- **O Xogo de Preguntas das Drogas.**

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

Día e hora: **Mércores 02 outubro de 2019 de 17:00 a 19:00 horas.**

Localización: Centro Universitario de Riazor, vestíbulo de entrada.

Dende o Punto de Información e Asesoramento de Drogas e outras Adiccions NIN+NIN- crese que a información é poder e que ter un maior coñecemento axuda a tomar mellores decisións valorando diferentes alternativas de acción. ¿En que consiste a actividade? Pásate polo vestíbulo do CUR (Centro Universitario de Riazor) e atrévete a medir o que sabes sobre as drogas e a contrastar as fontes de información a través de un dinámico xogo de preguntas.

### **Xogo de preguntas**

Quieres demostrar canto sabes sobre drogas?  
¡Participa nesta nova actividade en grupo!



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

**DATOS DE INTERESE**

DATA: Mércores 02 de outubro de 2019  
LUGAR: Centro Universitario de Riazor  
HORA: 17:00 horas (2 horas de duración)  
Máis información: 981 22 10 00 ext. 38412

- **Nomofobia: ¿e ti que relación tes co teu móbil?**

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

Día e hora: **Mércores 30 de outubro de 2019 de 17:00 a 19:00 horas.**

Localización: Centro Universitario de Riazor, vestíbulo de entrada.

Dende o Punto de Información e Asesoramento de Drogas e outras Adicións NIN+NIN- queremos facernos eco do aumento de casos da utilización excesiva e inadecuada do teléfono móbil entre a xuventude. Somos conscientes de que as novas tecnoloxías chegaron ás nosas vidas para quedarse pero ¿en que momento se pasa do uso ao abuso ou dependencia? Vente ata o vestíbulo do CUR e atoparás a resposta, esperámoste.

## Foro de debate



**Nomofobia: e ti, qué relación tes co teu móbil?**

enmarcada no proxecto **NIN + NIN**  
Información sobre **DROGAS**

**DATOS DE INTERESE**

DATA: Mércores 20 de outubro de 2019  
LUGAR: Centro Universitario Biazor  
HORA: 17:00 horas (2 horas de duración)  
Máis información: 981 22 10 00 ext. 39112

### 3.5.- INFORMACIÓN SOBRE DROGAS E OUTRAS ADICCIÓNS, ASFEDRO-FERROL.

### 3.6.- FEAFES-GALICIA, SAÚDE MENTAL.

Como cada ano, o 10 de outubro conmemórase o Día Mundial da Saúde Mental. Este ano, o tema elixido a nivel mundial para esta conmemoración é o suicidio, considerado pola Organización Mundial da Saúde como un dos problemas máis graves de saúde pública que debe ser atendido de forma prioritaria. A este propósito, baixo o lema “**Conect@ coa vida**”, numerosas asociacións de familiares e persoas con problemas de saúde mental de Galicia (FEAFES GALICIA) levarán a cabo diversas accións para chamar a atención sobre esta realidade e incidir na necesidade de traballar na visibilización e na prevención do suicidio. Así mesmo, no marco desta campaña, ven de presentarse **conectacoavidagalicia.org**, unha web que aporta información sobre o suicidio e facilita consellos para a súa abordaxe: datos, mitos e falsas crenzas, o papel dos medios de comunicación, factores de risco e de protección, sinais de alerta, lugares aos que acudir, recursos de utilidade, etc.



### 3.7.- SERGAS: AMIGOS DA BICICLETA, 3 DE OUTUBRO.



### 4.- EVENTOS ORGANIZADOS NAS FACULTADES/ESCOLAS UDC-

Por campus e orde alfabético,

#### CAMPUS DE A CORUÑA

- **Escola Técnica Superior de Arquitectura, Campus de A Zapateira.**

<https://drive.google.com/file/d/1iYeTlJrhAUprCSEuTDhMMwBJUUCbkWid/view?usp=sharing>

- **Escola Técnica Superior de Enxeñería, Canais e Portos, Campus de Elviña.** Premio obstáculo ENKI a estudantes do centro.

- **Escola Universitaria de Arquitectura Técnica, Campus de A Zapateira.** Participación da Biblioteca.

- **Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza.**

[https://drive.google.com/file/d/1uo6pwFuLMaLCghLUqY3SjMID5Nvcix\\_s/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1uo6pwFuLMaLCghLUqY3SjMID5Nvcix_s/view?usp=sharing)

- **Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña.**

<https://drive.google.com/file/d/1wGOiQVa9lwoDZ0ksoNDyvSa51mTTDy9l/view?usp=sharing>

- **Facultade de Fisioterapia, Campus de Oza.**

[https://drive.google.com/file/d/12JSQa8YrFf1rC\\_u9UTOubc1H7Y0HiHun/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/12JSQa8YrFf1rC_u9UTOubc1H7Y0HiHun/view?usp=sharing)

- **Facultade de Socioloxía, Campus de Elviña.**

<https://drive.google.com/file/d/1g2S4BcVUU-UGwM7oNyllq26RhndF4G86/view?usp=sharing>

## CAMPUS DE FERROL

- **Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro.**

[https://drive.google.com/file/d/1Y8fRtIAZjM1\\_05DvOCnCU1aIzDGhOx73/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Y8fRtIAZjM1_05DvOCnCU1aIzDGhOx73/view?usp=sharing)

- **Escola Universitaria Politécnica, Campus de Serantes.**

<https://drive.google.com/file/d/16B00uETIBsnHFUuQEpwogbNe6goxmKsR/view?usp=sharing>

- **Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Esteiro.**

<https://drive.google.com/file/d/1hczqPgmBFLyKtyT0MBt4bpDNZZF-IOWo/view?usp=sharing>

## 5.- UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE

[https://drive.google.com/file/d/1nEXfmEqR\\_cO5yoCoWK6BAL7SyxyyJou/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1nEXfmEqR_cO5yoCoWK6BAL7SyxyyJou/view?usp=sharing)



**SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?**

- Actividade Física e Deporte (Área de Deportes).
- Rutinas, Lecer e Tempo Libre.
- Alimentación Saudable.
- Bemestar Psico-social.
- Saúde Sexual.
- Uso e abuso Alcool, Tabaco e Drogas, Outros.
- <https://www.udc.es/ig/udcsaudable/>
- Responsabilidade Social.
- Persona/Comunidade/Contexto.

**RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES (REUS):**  
<http://www.universidades.es/udc/>

**RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPS):**  
<http://riupsentudiantes.arteide.com/riups/>

**ENTRA E DESCOBRE**



**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 POBOACIÓN para potenciar a VIDA SAUDABLE das persoas (*Declaración de Ottawa, 1986*).

A Promoción de Saúde é "o proceso que permite ás persoas INCREMENTAR O CONTROL SOBRE A SÚA SAÚDE, abarcando unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a BENEFICIAR E PROTEXER A SAÚDE E A CALIDADE DE VIDA INDIVIDUAIS" (*OMS, 2008*).

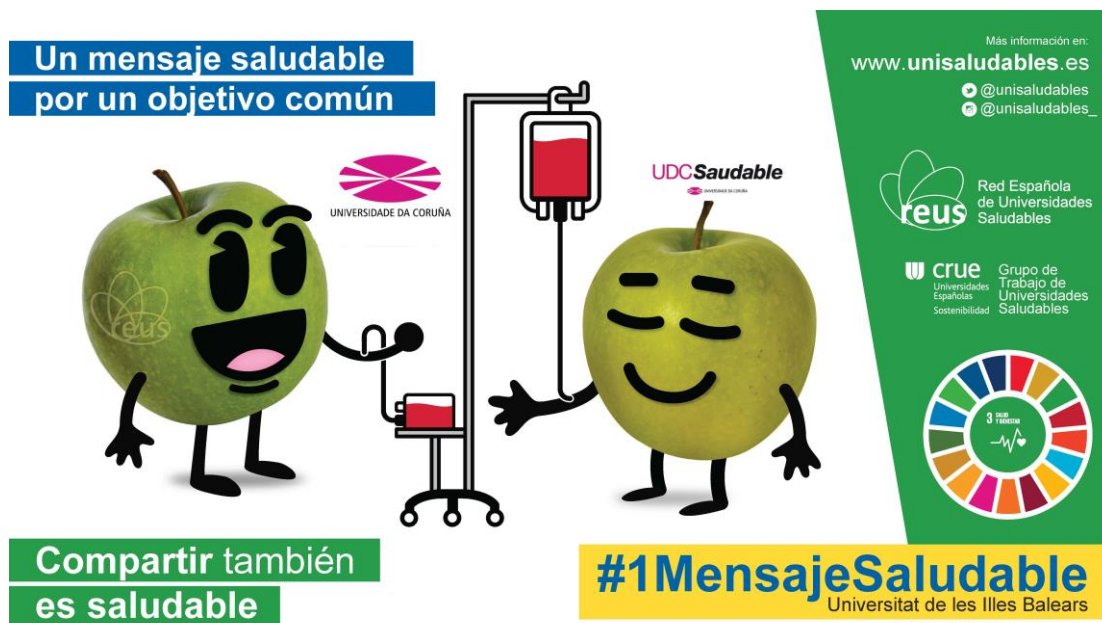
**UDC Saudable**  
Sede: Centro Universitario de Ribor (CUR) en Ferrol. Tfno. 884014330  
Director: Prof. Sergio Santos del Riego [sdc.saudable@udc.es](mailto:sdc.saudable@udc.es)  
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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

FIN DE PROGRAMA XERAL V OUTUBRO UDC SAUDABLE 2019

- 3 de outubro de 2019, Recepción desde a Oficina de Medio-ambiente (OMA), de dous documentos: resultados enquisas comedores UDC 2018-2019 e informe UDC saudábel, criterios mínimos e satisfacción usuarios.
- 4 de outubro de 2019, Frase para o SAPE: *“La UDC Saudable tiene como objetivo la creación de entornos saludables e inclusivos realizando promoción de la salud en la comunidad universitaria fomentando la actividad física; rutinas ocupacionales, ocio y tiempo libre; alimentación equilibrada; bienestar biopsicosocial y orientación pedagógica; entre otras, cooperando transversalmente con oficinas, unidades y servicios UDC vinculadas a la responsabilidad social y la acción comunitaria”.*
- 7 de outubro de 2019, Recepción de Jéssica María Martín Serra, estudante de Terapia Ocupacional y nueva becaria UDC Saudable.

- 8 de outubro de 2019, día nacional das universidades saudables, Entrevista ENKI ao Prof. Sergio Santos del Riego, Director UDC *Saudable*.  
<http://www.enkiproyecto.com/noticias/ver/entrevista-udcsaludable>
- 8 de outubro de 2019, día nacional das universidades saudables, Inauguración do evento principal do V Outubro UDC *Saudable*.
- 11 de outubro de 2019, Estratexias participativas e modelos educativos para a sustentabilidade, Campus de Sustentabilidade, Facultade de Ciencias da Educación.
- 18 de outubro de 2019, Petición á vicerreitoría do campus de Ferrol e responsabilidade social de traslado de criterios da campaña mensual nacional REUS á unidade de deseño gráfico (maio 2019: prevención do consumo de tabaco).
- 18 de outubro de 2019, Unha mensaxe saudable por un obxectivo común, Universitat de Les Illes Balears, Doazón de Sangue:



**Un mensaje saludable por un objetivo común**

**Compartir también es saludable**

**#1 Mensaje Saludable**  
Universitat de les Illes Balears

Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)  
@unisaludables  
@unisaludables\_

reus Red Española de Universidades Saludables

crue Grupo de Trabajo de Universidades Saludables

3 11 de mayo

Diseño: Universitat de les Illes Balears. <https://comunicacio.uib.cat>

# DONACIÓN DE SANGRE



¿Sabes cuántas vidas puede salvar una donación?

**3**

## CÓMO DONAR SANGRE



Presenta tu DNI o identificación



Rellena el cuestionario médico, es totalmente confidencial



Dona sangre, solo te llevará unos 10 minutos (450 ml)



Después de donar sangre, bebe mucha agua

### REQUISITOS

-  Tener entre 18 y 65 años
-  Pesar mínimo 50 kilos
-   Puedes donar 3 veces al año
-   Puedes donar 4 veces al año

### DESTINO DE LA SANGRE

#### Hematíes



Tratamiento anemia  
Pacientes con cáncer  
Traumatismos  
Intervenciones quirúrgicas

#### Plaquetas

Hemorragias  
Trasplantes de hígado y corazón  
Leucemia



#### Plasma



Hemorragias graves  
Enfermedad hepática

- 18 de outubro de 2019, Información ao profesorado de Espazo Compartido da proposta alternativa realizada para a coordinación do título propio por outra persoa pola banda do director UDC *Saudable*.
- 21 de outubro de 2019, Campaña *A Saúde e o primeiro: Solidariedade na UDC*, da Asociación Española contra o Cáncer (AECC), Newsletter: Dúvidas sobre o cancro de mama: <https://www.aecc.es/es/tu-salud-es-lo-primero/octubre-2019-resolvemos-dudas-mas-frecuentes-sobre-cancer-mama>
- 22 de outubro de 2019, Reunión do grupo de traballo de alimentación co Sr. Xerente: Contratación de Máquinas de vending e contratación dun profesional en Dietética e Nutrición.
- 25 de outubro de 2019, Clausura do V Outubro UDC Saudable na Facultade de Economía e Empresa: Mesa redonda (Contorna e Espazo Compartido) e mesa redonda sobre Sostenibilidade na Era de Big Data.
- 30 de outubro de 2019, Incidencia relacionada con petición de microondas nunha facultade. Infórmase a autoridades pertinentes dun tema de responsabilidade de equipo directivo/s correspondente/s.
- 31 de outubro de 2019, Memoria V Outubro **UDC Saudable** 2019 [https://drive.google.com/file/d/10Qh3y1K8b1D8hzRyD0xG7Fm1ETV\\_R7B1/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/10Qh3y1K8b1D8hzRyD0xG7Fm1ETV_R7B1/view?usp=sharing)
- 31 de outubro de 2019, Imáxenes sobre Felicidade e Benestar da Fundación Mapfre e a **UDC Saudable**.
- 31 de outubro de 2019, Envío de diagnose preliminar de estilos de vida saudable en estudantes da UDC ao Reitor e a Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 1 de novembro de 2019, Mensaxe **UDC Saudable** novembro 2019:

MENSAXE SAUDABLE  
NOVEMBRO 2019

# SÉ A PROTAGONISTA DA TÚA VIDA

**25 DE NOVEMBRO**  
DÍA INTERNACIONAL DA  
ELIMINACIÓN DA VIOLENCIA  
CONTRA A MULLER

Oficina para a Igualdade de Xénero  
Universidade da Coruña de Fomento  
e Responsabilidade Social

**UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



- 5 de novembro de 2019, Reunión coa bolseira **UDC Saudable** sobre Campaña **UDC Saudable** mensual 2020 xa finalizada.
- 6 de novembro de 2019, 12 ideas sobre **UDC Saudable**, Responsabilidade Social e Acción Comunitaria para o Reitor.
- 7 de novembro de 2019, Reunión coa Prof<sup>a</sup>. Adina Dimitru, Directora do Campus de especialización de Sustentabilidade.
- 7 de novembro de 2019, Reunión coa Prof<sup>a</sup>. Luisa Santos Fidalgo, responsable da **UDC Saudable** na Facultade de Ciencias.
- 8 de novembro de 2019, Reunión coa Prof<sup>a</sup>. María Rovira Sueiro, responsable da **UDC Saudable** na Facultade de Dereito, sobre inicio do Green Campus.
- 11 de novembro de 2019, Envío da enquisa desde a **UDC Saudable** a secretaría de CRUE Internacionalización e Cooperación.
- 15 de novembro de 2019, Propostas sobre UDC Saudable e Responsabilidade Social Comunitaria para o programa electoral do candidato ao Reitor Prof. Julio Abalde.
- 15 de novembro de 2019, Difusión en web oficial da Memoria de programas do V Outubro **UDC Saudable** 2019.
- 15 de novembro de 2019, Envío de diversas campañas de imáxenes aos responsables de apoio da UDC Saudable: campaña nacional sobre prevención de alcol da REUS (Universidade de Cádiz), campaña mensual novembro **UDC Saudable** contra a violencia de xénero, campaña sobre felicidade de UDC Saudable/Mapfre e campaña UIB saudable e sostible sobre alimentación en cumpreaños.

- 15 de novembro de 2019, difusión da campaña sobre prevención do consumo de alcol da Rede Española de Universidades Saudables, elaborada pola Universidade de Cádiz.

## Prevención do consumo de alcol

Si bebes.....,



No bebas

Se bebes.....,  
Non bebas





UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)  
[@unisaludables](https://twitter.com/unisaludables)  
[@unisaludables\\_](https://facebook.com/unisaludables)

Red Española de Universidades Saudables

 reus

 **crue**  
Universidades Españolas  
Sostenibilidad



Un mensaje saludable por un objetivo común

Unha mensaxe saudable por un obxectivo común

#1MensajeSaludable

Mensaje No bebes: Universidad de Cádiz Imagen: Universitat Pompeu Fabra Disseny: Universitat de les Illes Balears. <https://comunicacio.uib.cat>

## Prevención del consumo de alcohol

### Un mensaje saludable por un objetivo común

El alcohol es una droga

El alcohol no combate el frío

El alcohol no te ayuda a dormir

El alcohol no aporta nutrientes

El alcohol interfiere en la concentración

El alcohol afecta al juicio del conductor

El alcohol deteriora el sistema digestivo, el corazón, el hígado y otros órganos



- 15 de novembro de 2019, Envío do documento “10 ideas para una boa festa no campus” aos responsables de apoio **UDC Saudable** e ubicación en redes.
- 16 de novembro de 2019, Ubicación da campaña mensual 2020 (12 meses: 12 retos) da **UDC Saudable** na web oficial.
- 23 de novembro de 2019, Festas de Aniversario

## FESTAS DE ANIVERSARIO

# SAUDABLES E SUSTENTABLES



### COMIDA

De tempada e km 0.  
A granel e sen  
envoltorios plásticos  
Evitar azucres e  
fariñas refinadas.



### BEBIDA

Batidos froita,  
auga da billa,  
zumes.



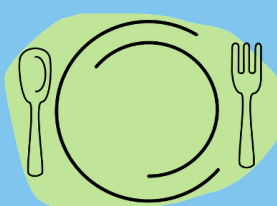
### AGASALLOS

Comumais, con  
envoltorio de  
tea ou xornal.



### DECORACIÓN

Elabora a decoración  
e gardaa para a  
próxima.  
Evita globos  
e purpurina.



### VAIXELA

Reutilizable  
(vasos, pallas,  
pratos, panos de  
tea...).



### RESIDUOS

Reduce,  
Reutiliza,  
Separa.

- 28 de novembro de 2019, Obradoiro Quérote + UDC (saúde sexual) no campus de Oza.
- 1 de decembro de 2019, Mensaxe UDC Saudable Decembro 2019.

**MENSAXE SAUDABLE  
DECEMBRO 2019**



**3 DE DECEMBRO**

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



# DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS CON ~~D~~ISCAPACIDADE



- 1 de decembro de 2019, día mundial do SIDA  
<https://www.youtube.com/watch?v=PoagYPo4i7U&feature=youtu.be>  
<https://www.msrebs.gob.es/campanas/campanas18/pdf/diaSida.pdf>
- 2 de decembro de 2019, Obradoiro Quérote + UDC (saúde sexual) no campus de Oza.
- 9 de decembro de 2019, Prevención de contaxio por VIX, Campaña REUS Decembro 2019 (Universitat Jaume I),  
<https://owncloud.uib.es/index.php/s/bkstS8gqfLZq87Y>

**Un mensaje saludable  
por un objetivo común**



Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)

@unisaludables  
@unisaludables\_



Red Española  
de Universidades  
Saludables



Universidades  
Españolas  
Sostenibilidad



**Y... ¿Si tiene VIH?  
Sinceridad y protección**

**#1 Mensaje Saludable**  
Universitat Jaume I

Mensaje: Diciembre; Universitat Jaume I Imagen: Universidad Pompeu Fabra Diseño: Universidad de los Rios, Baeza, https://comunicacion.uab.cat

**#1 Mensaje Saludable**  
Universitat Jaume I

**Un mensaje saludable  
por un objetivo común**



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**Y... ¿Si tiene VIH?  
Sinceridad y protección**



Red Española  
de Universidades  
Saludables



Universidades  
Españolas  
Sostenibilidad



Mensaje: Diciembre; Universitat Jaume I Imagen: Universidad Pompeu Fabra Diseño: Universidad de los Rios, Baeza, https://comunicacion.uab.cat



Mensaje Diciembre: Universitat Jaume I | Imagen: Universitat Jaume I (Joan Gavilá y Víctor Mestre) | Diseño: Universitat de les Illes Balears https://comunicacio.uib.cat

# #1MensajeSaludable

Universitat Jaume I

**Un mensaje saludable  
por un objetivo común**

@unisaludables  
@unisaludables\_

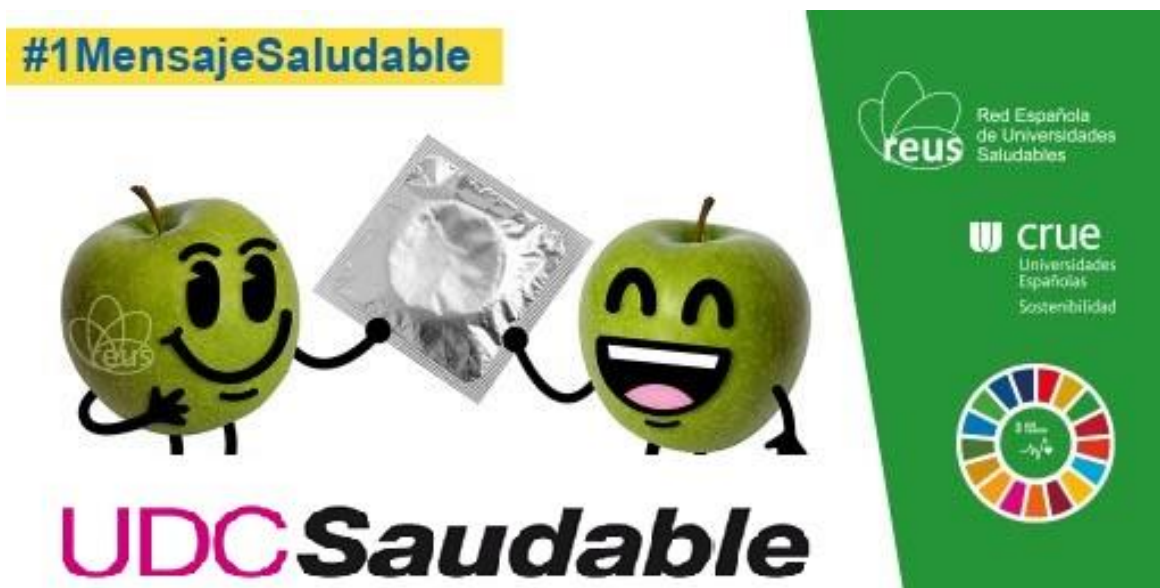
Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)





## #1 MensajeSaludable

Mensaje Diciembre: Universitat Jaume I Imagen: Universitat Pompeu Fabra Disseny: Universitat de les Illes Balears. <https://comunicacio.uib.cat>



- 10 de diciembre de 2019, Envío de campaña de bienestar psico-social a red de apoyo UDC Saudable.

## Para gozar da vida...

UDC Saudable

- Pecha os ollos e respira profundamente ✓
- Pensa en algo que te faga feliz ✓
- E queda así o tempo que necesites ✓



Gozar da vida axuda a ter emocións positivas e a que a mente funcione mellor

Fundación MAPFRE

Red Española de Universidades Saludables

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## Para ser un pouco máis feliz...

UDC Saudable

- Elixe algo que che guste moito e sexa positivo ✓
- Incorpórao ao teu día a día ✓
- E gózao ✓



Conseguir unha mente sa depende de ti en moitas ocasións: propoñémosche buscar un oco para ler un libro, escoitar música ou dar un paseo

Fundación MAPFRE

Red Española de Universidades Saludables

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## Para ser un pouco máis feliz...

UDC Saudable

- Pensa nas pequenas cousas que tanto che gustan ✓
- O cheiro do mar, unha canción... ✓
- E pregúntate a ti mesmo por que a esas cousas lles chaman pequenas ✓



Porque unha boa saúde emocional te capacita para afrontar de maneira adecuada o día a día e percibir o mundo de forma construtiva; axúdache a afastar as enfermidades e gozar da vida.

Capacítate para afrontar de maneira adecuada o día a día, á vez que percibes o mundo de forma construtiva; e che axuda a xerar confianza para afrontar desafíos, aproveitar oportunidades e gozar a vida.

### Sabes como planificar mellor o teu día?

- Prioriza o que che fai sentir ben:
- Ao empezar o día organiza as túas tarefas.
- No traballo establece metas e ponlles prazo.
- Practica exercicio físico e desconecta.
- Durme ben para afrontar mellor as tarefas do día a día.

Fundación MAPFRE

Red Española de Universidades Saludables

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

### APROVEITA MELLOR O TEU TEMPO!

*A xestión do tempo resulta indispensable para ser feliz*

No día a día perdemos moito o tempo, mesmo ás veces sen darnos conta. Dedicade media hora para organizarte.

Fixa uns obxectivos claros, asumibles e a curto prazo, verás que podes cumprilos e te sentirás mellor. Dedicade a maior parte do teu tempo a aquelas actividades que se achegan máis ao cumprimento dos mesmos.

Para chegar a conseguir os teus obxectivos, tes que planificar ben, non postergar e facer unha tarefa detrás doutra de forma planificada. Así repartirás o teu tempo de forma ordenada entre todas as actividades que queres facer.

**UDC Saudable**

## PARA TE VER BEN, PRIMEIRO TES QUE TE SENTIR BEN

Red Española de Universidades Saudables

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**Fundación MAPFRE**

### PARA VIVIR MELLOR

Busca algo que che guste moito ✓  
Gózaio todo o posible ✓  
E aproveita calquera oco do día para facelo ✓

*Unha mente sa pódese "traballar" cada día: busca un oco para coller un libro, escoitar música ou dar un paseo*

Fundación MAPFRE Red Española de Universidades Saudables UNIVERSIDADE DA CORUÑA

### COMO TER UNHA BOA SAÚDE MENTAL

- 01**  
Planifica a túa xornada
- 02**  
Ordena os teus pensamentos
- 03**  
Delega cando non poidas abarcar todo
- 04**  
Sé puntual e cumpre cos horarios
- 05**  
Non des nada por sentado
- 06**  
Comparte tempo coa xente da túa contorna
- 07**  
E descansa

### PREPÁRATE PARA DORMIR

- 01**  
Tan importante ou máis que a cantidade de sono é a calidade do mesmo: **o importante é sentirte descansado ao levantarte.**
- 02**  
Seguir sempre a mesma rutina antes de ir dormir axudarache a conciliar o sono.
- 03**  
As condicións físicas inflúen, e moito: a temperatura, excesivamente alta ou baixa, a orde e a luz, son os tres elementos máis importantes a ter en conta.
- 04**  
A cama e o dormitorio deberían estar asociados a unha contorna de grande relaxación, como cando durmimos. **Hai que evitar traballar, estudar e usar pantallas na cama.**
- 05**  
Evita facer exercicio físico intenso, cear moito, usar pantallas ou traballar antes de ir dormir, porque pode alterar o sono. En cambio, **ler un libro ou escoitar música relaxante axúdache a desconectar.**
- 06**  
Tomar infusións, baños quentes, exercicio físico de forma regular, practicar ioga ou relaxación son aliados para ter un sono de calidade.

### SABES QUE SON OS TRES D'S?

**DIETA EQUILIBRADA**

Comer de maneira equilibrada e saudable, consumindo unha boa cantidade de verduras e froitas cada día, tamén pode axudar ao teu benestar emocional.

**DORMIR**

O recomendable é evitar as preocupacións que están fóra do teu alcance e durmir un mínimo de oito horas diarias. Consegúras unha vida saudable e unha boa actitude durante o día.

**DEPORTE**

Axuda a conseguir un descanso de calidade, proporciona gran cantidade de beneficios para o organismo e mellora a aparencia física.

**UDC Saudable**

- 11 de decembro, campaña **Luns ao Sol**, proxecto de aprendizaxe e saúde para estudantes UDC como axentes promotores de saúde, responsabilidade social e acción comunitaria. Luns non festivos de Decembro 2019:

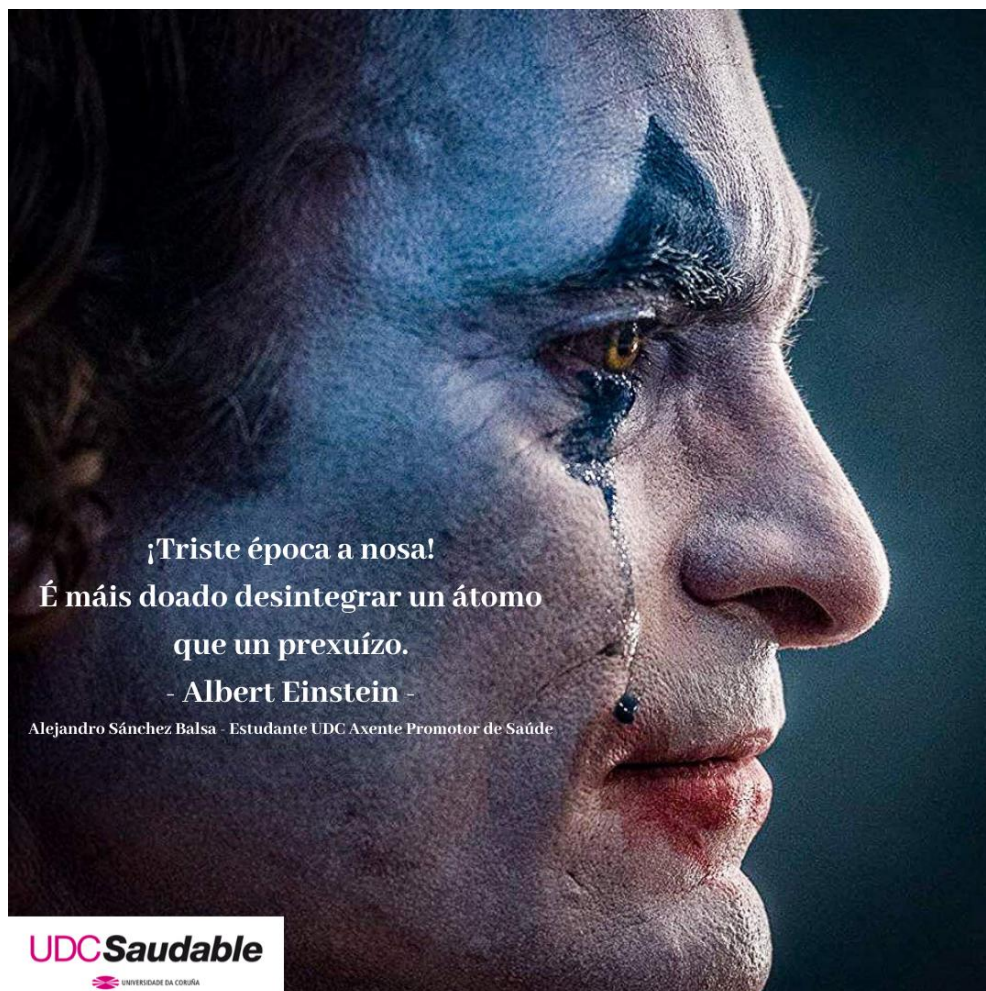


*"Unha saúde demasiado espléndida é inquietante, pois a súa veciña, a enfermidade, está sempre presta a derrubala"*

*- Giovanni Papini*



Elaboración: Ylenia Gómez Chouza, estudante UDC axente promotora de saúde



Elaboración: **Alex Sánchez Balsa, estudante UDC axente promotor de saúde**

- 13 de decembro de 2019, Envío de criterios para a elaboración dun receitairo saudable polo alumnado do título propio Espazo Compartido.
- 18 de decembro de 2019, Visita do alumnado de Espazo Compartido ao edificio de Grado de Terapia Ocupacional (Facultade de Ciencias da Saúde) e participación nunha clase inclusiva sobre *"Ergonomía, Accesibilidade, Deseño Universal e Adaptación Funcional"*.
- 19 de decembro de 2019, Despedida da Prof<sup>ª</sup>. Araceli Torres Miño como Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- E moitas máis actividades ao longo do ano 2019 dende Quérote + UDC, Nin + Nin – (Cruz vermella), ASFEDRO, FEAFES-Saúde Mental, Asociación española contra o cancro (AECC), ENKI (deporte adaptado e deporte inclusivo), entre outras entidades e organismos.

- Bo Nadal e Feliz 2020!



**DENDE A UDC SAUDABLE  
DESEXÁMOSLLES UN NADAL  
SUSTENTABLE E DE  
CONSUMO RESPONSABLE.**



Sergio Santos del Riego, Director **UDC Saudable**

A Coruña, 31 de decembro de 2019