

MEMORIA UDC *Saudable* 2017

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Dirección UDC *Saudable*

- 5 de xaneiro de 2017, *Green Metric* 2016 (Sustentabilidade medioambiental na universidade) ranking elaborado pola Oficina de Medio Ambiente (OMA) coa axuda do Servizo de Arquitectura, Urbanismo e Equipamentos (SAUE) da **UDC *Saudable***, entre outros: **UDC na posición 149 de 516 universidades e na posición 13 de 27 universidades españolas** participantes. Parabéns para o Prof. Manuel Soto Castiñeiras, para a OMA e, moi especialmente, para a comunidade UDC.
- 12 de xaneiro de 2017, elaboración da Memoria **UDC *Saudable*** 2016 para a Memoria Anual do Reitor.
- Xaneiro-xullo, campaña informativa sobre Obxectivos de Desenvolvemento Sostible no Centro Universitario de Riazor (CUR).
- 30 de xaneiro de 2017, elaboración da ficha da **UDC *Saudable*** como noveno activo de saúde para o “Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad”.
- 4 de febreiro de 2017, elaboración da páxina **UDC *Saudable*** na páxina oficial da “Rede Española de Universidades Saludables” <http://www.unisaludables.es/es/>
- 10 de febreiro de 2017, mellora e equipamento do espazo Quérote + UDC no CUR.

- 15-28 de febreiro de 2017, a **UDC Saudable** traballa a ficha de presentación como Activo de Saúde para o *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.
- 10 de marzo de 2017, participación no recetario de primavera da Rede Española de Universidades Saudables (REUS): *“navajas gallegas a la plancha”*.
- 16 de marzo de 2017, reunión da Vicerreitora de Responsabilidade Social e do Director **UDC Saudable** no campus de Ferrol: novos plantexamentos: centro universitario de formación en discapacidade, rede galega de universidades saudables coas Consellerías de Sanidade e Educación, gabinete psicopedagógico (disfuncións, habilidades para a vida, xestión do tempo), Green Campus Ferrol –entre outros-, Campus Diverso, evento UDC 2018 da rede de cátedras de discapacidade, valoración ratificación e difusión Declaración CRUE comercio xusto e outros temas.
- 20 de marzo de 2017, envío das ficha dos Activos de Saúde da UDC (Área de Cultura UDC e **UDC Saudable**) ao *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.
- 20 de marzo de 2017, campaña de recollida de teléfonos móbiles no Campus de Oza, Campus de Ferrol e Centro Universitario de Riazor.
- 20 de marzo de 2017, petición de incluír unha pestana de Memorias na páxina web institucional da UDC.
- 23 de marzo de 2017, *“3ª Jornada de drogas y prevención entre iguales. You Tube y otras herramientas de comunicación”*, streaming web www.tupunto.org
- 24 de marzo de 2017, solicitude de creación da Unidade de Investigación en Integración e Promoción de Saúde (INTEGRA SAÚDE).
- 6-7 de abril de 2017, participación na CRUE-Sostenibilidade na Universidade de Santiago de Compostela (grupo de universidades saudables).

- 23 de abril, envío das consideracións técnicas para cumprir cos produtos e coas recomendacións para máquinas expendedoras de alimentos da Xunta de Galicia ao presidente REUS, Xerencia, vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, vicerreitor de Economía, Infraestruturas e Sostenibilidade e director da OMA.
- 25 de abril de 2017, obradoiro de educación ambiental, OMA, UDC Saudable, Universidade da Coruña.
- 5 de maio de 2017, reunión con dona Sonia Seijas e don David Fociños: Proposta de coordinación Espazo Compartido (2 horas).
- 5 de maio de 2017, reunión con dona Marina Caamaño: Presidenta da Asociación de estudantes AIESEC-A Coruña (2 horas).
- 4, 8 e 16 de maio de 2017, elaboración das competencias transversais para os títulos da UDC xunto coa Vicerreitoría de Oferta Académica e Innovación Docente: dereitos humanos e perspectiva de xénero, habilidades para a vida, obxectivos de desenvolvemento sostible, xestión de tempo e recursos (4 horas), aprobadas no Consello de Goberno de 31 de maio de 2017, xunto con outras:
 - Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.
 - Dominar a expresión e a comprensión de forma oral e escrita dun idioma estranxeiro.
 - Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.
 - *Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía respectuosa coa cultura democrática, os dereitos humanos e a perspectiva de xénero.*
 - Entender a importancia da cultura emprendedora e coñecer os medios ao alcance das persoas emprendedoras.
 - *Adquirir habilidades para a vida e hábitos, rutinas e estilos de vida saudables.*

- *Desenvolver a capacidade de traballar en equipos interdisciplinares ou transdisciplinares, para ofrecer propostas que contribúan a un desenvolvemento sostible ambiental, económico, político e social.*
 - Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.
 - *Ter a capacidade de xestionar tempos e recursos: desenvolver plans, priorizar actividades, identificar as críticas, establecer prazos e cumprilos.*
- 23 de maio de 2017, reunión coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Araceli Torres Miño, no CUR, para elaborar estratexias de actuación da UDC Saudable (2 horas).
 - 24 de maio de 2017, reunión co director da Oficina de Medio Ambiente (OMA), Prof. Manuel Soto Castiñeiras e dona Carmen Alonso, para concretar un posible Green Campus Riazor (edificio NORMAL e CUR) e Green Campus Náutica (3 horas).
 - 25 de maio de 2017, envío da ficha do “Servizo de Asesoramento e Promoción do Estudante” (SAPE) ao Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (Mapa Localiza).
 - 30 de maio de 2017, envío da ficha mellorada da “Área de Deportes UDC” ao Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (Mapa Localiza).
 - 30 de maio, 5 de xuño de 2017, conformación da comisión para a avaliación das persoas con discapacidade cognitiva do Programa Espazo Compartido (1 hora).
 - 2 de xuño de 2017, reunión do director **UDC Saudable**, Prof. Sergio Santos del Riego, coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Prof^a. Araceli Torres Miño, e a responsable da **UDC Saudable** en Ferrol, dona María José Brión Sobrido, para o inicio do Green Campus Ferrol (3 horas).

- 6 de xuño de 2017, reunión do Consello Galego de Benestar Social, San Caetano, Santiago de Compostela. Apróbase a modificación do *Decreto 104/2016, do 28 de xullo, polo que se crea e se regula o Observatorio Galego de Dinamización Demográfica* (1 hora).
- 12 xuño de 2017, difusión do resultado final do 6º Concurso de cortometraxes-Drogas: tu punto de mira, curso 2016-2017, do *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*. A 6ª edición contou coa participación de 120 vídeos de alumnos de 36 universidades de 13 Comunidades Autónomas.

Premio	Título	Enlace	Universidad
1º	¡Venga ****!	https://www.youtube.com/watch?v=L_biO-LTK_k	Universidad Complutense de Madrid
2º	Noches Coloreadas	https://www.youtube.com/watch?v=QiviT8oJNE&feature=youtu.be	Universidad de Sevilla
3º	Mil Opciones	https://vimeo.com/216494213	Universidad de Cádiz
4º	Que el alcohol no protagonice tu historia	https://youtu.be/JhHz3bk6yCU	Universidad Rey Juan Carlos
5º	Los tres cerditos	https://www.youtube.com/watch?v=SHmBwlpAiqg&t=20s	Universidad de Extremadura

- 12 de xuño de 2017, propostas á Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social: Novo nome, **UDC Saudable e Sostible** e envío de emails aos novos decanos/as, entre outros, para a ratificación do nomeamento de responsables dos centros na **UDC Saudable**.
- 12 de xuño de 2017, proposta á Vicerreitora de Estudantes, Participación e Extensión Universitaria e á Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social de reflexión sobre a integración no programa para evitar o sedentarismo e a obesidade: *Active Campus Europa*.
- 13 de xuño de 2017, Elaboración I Plan Green Campus Riazor (Centro Universitario de Riazor e Edificio NORMAL), dona Alicia Sixto Sueiras e Prof. Sergio Santos del Riego (4 horas).
- 15 de xuño de 2017, Asistencia á xornada: *“La prevención activa como estrategia: Bienestar corporativo; hábitos y estilo de vida saludables; programa de prevención cardiovascular en el entorno laboral y espacios cardioprotexidos”*. Confederación de Empresarios de A Coruña (CEC) e empresa Zoom Salud (4 horas). Informe á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social co obxectivo de informar para implantar progresivamente espazos cardioprotexidos na UDC.
- 15 de xuño de 2017, Envío de dúas receitas (Ensalada á Galega e Salpicón de Pulpo) para o Recetario de verán da *Red Española de Universidades Saludables*.
- 16 de xuño de 2017, Contacto coa empresa *Galimedic* para información e presupostos sobre espazos cardioprotexidos e envío da información á Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 27-29 de xuño de 2017, *“VIII Congreso da Red Iberoamericana de Universidades Saudables (RIUPS)”*, Universidad de Alicante.
- 27-29 de xuño de 2017, Presentación do cartel do Programa Green Campus da Facultade de Ciencias da Saúde no *“VIII Congreso da Red Iberoamericana de Universidades Saudables (RIUPS)”*, Universidad de Alicante.

- 28 de xuño de 2017, Asamblea da “Red Española de Universidades Saludables (REUS)”, Universidad de Alicante para UDC (2 horas). Preinforme Asamblea REUS para a UDC (2 horas):

Hora de comienzo: 17.30 horas, Lugar. Aulario II de la Universidad de Alicante.

1.- Tema Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad: *Visita del Presidente Red Española de Universidades Saludables (REUS) (Antoni Aquiló) y de un Vicerrector URJC (Ángel Gil) a la Directora General de Promoción de Salud.*

- La Directora de Salud Pública no sabía nada.

- Begoña, la promotora de la iniciativa desde el Ministerio, se ha jubilado.

- Pilar Campo, nueva responsable parece ser que refiere que la propuesta ministerial es una copia de la establecida por ciudades saludables...y han acordado que no hay más necesidad de acuerdos bilaterales,...pues las universidades están “agotadas” por la burocracia (con estrategia bilateral quedan: UDC y URJC).

- Acordaron sacar una convocatoria de buenas prácticas de Promoción de Salud con apartado Universidades, que parece ser no se ha confirmado en este ejercicio. Insistirán.

- El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad seguirá colaborando con REUS, según cuenta.

2.- CRUE:

- Nueva dinámica muy constructiva.

- La CRUE ofrece apoyo, sede y recursos a la REUS. Son conscientes del trabajo que se desempeña, aunque la Asociación (40 universidades, una de ellas portuguesa) no coincide exactamente con el grupo de universidades saludables de la CRUE-Sostenibilidad. El objetivo es conseguir que la asociación y el grupo de universidades vayan confluyendo en número y calidad (el presidente REUS es también el presidente del grupo de universidades saludables de la CRUE-Sostenibilidad).

- CRUE y Asociación Española del Cáncer plantean programa “Tu salud es lo primero”,...comenzarían con 10 universidades experimentadas en esta temática y luego ampliarían (no hay dinero, solo recurso de difusión).

- Se crea un grupo de trabajo para hacer un documento programático sobre universidades saludables ya que tienen previsto llevarlo al plenario CRUE para su aprobación.

3.- Plan Nacional de Drogas, Alcohol y otros tóxicos: *Propone a REUS crear un premio a la mejor Tesis Doctoral en estos asuntos e intentarán que también para TFG y TFM..*

4.- Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS): *Como REUS estamos en RIUPS, pero se podría estar como universidad directamente en RIUPS.*

Desde REUS nos informarán con detalle como asociarse a RIUPS,...pero a grosso modo:

- Se requiere comunicado escrito avalado por Rector.

- Documento descriptivo Universidad Saludable.

- Persona de referencia.

Felicitaciones a Hiram Arroyo, Presidente RIUPS, por el décimo aniversario de la RIUPS que se celebra en este VIII Congreso RIUPS en la Universidad de Alicante y felicitaciones para Maite, Directora de la Universidad de Alicante Saludable por la organización de este magnífico evento.

5.- REUS propone Convenio con Universidades portuguesas. *Las universidades portuguesas están constituyendo en estos momentos su propia red desde la Universidad de Coimbra. En Portugal hay en torno a 50 universidades. La idea es que ambas redes colaboren de una manera intensa en clave península ibérica.*

6.- Año 2018, se celebra el décimo Aniversario REUS, *y para ello se celebrará el primer congreso REUS en Menorca, Islas Baleares los días 7-9 noviembre de 2018. Cada dos años un congreso en universidades diferentes, siguiente en 2020.*

7.- Pliegos de alimentación saludable para cafeterías y máquinas autoexpendedoras. *Muy trabajados. No obstante, abren un plazo hasta el día 15 de julio para que lo valoren las respectivas gerencias, unidades de contratación, o quién/es procedan, ya que ese documento irá a plenario de la CRUE.*

8.- WEB REUS

- Incluir más recursos y noticias.

- A efectos de campaña, la UDC propone que se incluya en pie de firmas de emails de los responsables la URL de la página web nacional y aceptan la propuesta.

9.- Quinto Encuentro de Promoción de Salud en Menorca 21-22 septiembre 2017. Permiten dos alumnos por universidad asistente: La Universidad de Islas Baleares les pagarán la estancia, aunque el viaje lo pagará la universidad de referencia.

10.- Farmacéutica Jensen ofrece financiación para proyectos relacionados con estas temáticas: cáncer, salud mental y VIH. Debate intenso sobre la procedencia de financiarse desde farmacéuticas con intereses económicos ajenos a las universidades como agentes promotores de salud, más ahora que se cuestiona el papel de estas empresas en las proximidades de la medicina (visitadores, etc.), unas universidades a favor, otras en contra, otras no opinan,...continuará en próximas asambleas.

11.- Se aprueba la creación Twitter REUS.

12.- Rutas Saludables de la Universidad de Cartagena. La presentación se pospone para la siguiente asamblea.

13.- Entrega de documentación de la profesora Ana Martínez de la Universidad de Quito. Finaliza la sesión en el Aulario II de la Universidad de Alicante, San Vicente del Raspeig, a las 19.45 horas.

- 1 de xullo de 2017, Envío ao Sr. xerente UDC e Sr. vicerreitor de Sustentabilidade do Pliego de Alimentación Saudable para as Cafetarías e Máquinas autoexpendedoras consensuado na Asamblea da “Red Española de Universidades Saludables (REUS)”, Universidad de Alicante, para os efectos de alegacións previa presentación pola REUS para aprobación, de proceder, pola CRUE.
- 13 de xullo de 2017, Coordinación polo director da **UDC Saudable** do Panel: Campus Universitarios Saudables, no *VII Foro Internacional de Innovación Universitaria*, na sede da Fundación Abanca, Vigo, 12-14 de xullo de 2017, data da actividade: 13 de xullo, coa presenza da presidenta de honor da *Red Española de Universidades Saludables*, e profesorado e PAS das universidades: URJC, UAB, USC, U.Vigo e UDC. Principal conclusión: Proposta de reflexión e valoración da creación da Rede Galega de Universidades Saudables coa participación da Xunta de Galicia (consellerías de Sanidade, de Educación e de Política Social) (3 horas).
- 27 de xullo de 2017, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Prof^a. Araceli Torres Miño, no Campus de Esteiro de Ferrol, para elaborar a estratexia de actuación da UDC Saudable 2017-2018 (2.5 horas).
- 31 de xullo de 2017, 1^a Reunión da Comisión de Selección-Avaliación de Espazo Compartido (programa de formación de persoas con discapacidade cognitiva) no edificio Xoana Capdevielle coa presenza da Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, a técnica de ADI, dona Sonia Seijas, os catro profesores e o director da **UDC Saudable**: Procesos de selección e organización curso 2017-2018 (2.5 horas).

- 31 de xullo de 2017, Petición ao presidente da REUS, Prof. Antoni Aquiló, para incluír a **UDC Saudable** no programa “*Tu Salud es lo Primero*”, coparticipado pola CRUE, *Asociación Española contra el Cáncer* e á REUS.
- 2-3 de agosto de 2017, Axuste dos informes de estudantes do Programa Espazo Compartido e firma electrónica no CUR (2.5 horas).
- 1-11 de setembro de 2017, Membro do Comité Científico das II Xornadas de Innovación da UDC (48 traballos avaliados).
- 13 de setembro de 2017, Constitución do Comité Ambiental Green Campus de Ferrol (3 horas).
- 21 de setembro de 2017, Primeira reunión organizativa coordinadores e profesorado do Programa Espazo Compartido, Edificio Xoana Capdevielle (3 horas).
- 21 de setembro de 2017, Sinaléptica para o Green Campus da Facultade de Ciencias da Educación (0.5 horas).
- 22 de setembro de 2017, Promóvese a análise do Programa Espazo Compartido da UDC (asesoría xurídica) e traballo de campo e discurso de inauguración do curso III edición Espazo Compartido 2017-2018 (6 horas).
- 28 de setembro de 2017, Xornada Green Campus UDC coa presenza de responsables de ADEAC (2 horas).



- 29 de setembro de 2017, Auditoría Green Campus FCS (2 horas).
- 30 de setembro de 2017, Primeira reunión dos membros da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde (INTEGRA SAÚDE) e presentación do proxecto de investigación “Estilos de vida saudables na UDC”, sede UDC Saudable, Centro Universitario de Riazor.
- 2 de outubro de 2017, Inauguración do III Programa Espazo Compartido 2017-2018 na Facultade de Dereito (3 horas).
- 4 de outubro de 2017, Evento principal da III Semana UDC Saudable 2017 na Facultade de Ciencias (Campus de A Zapateira) (2 horas).
- **2-7 de outubro de 2017, III Semana UDC Saudable 2017. Actividades:**
 - 1.- **Mércores 4 de Outubro, na FACULTADE DE CIENCIAS, Campus da Zapateira**, acto central das actividades da Semana das Universidades Saudables 2017.

Ao longo da mañá:

- **Talleres** relacionados con aspectos de Ciencia e saúde, realizados por alumnado da Facultade de Ciencias e coordinados pola Unidade de Divulgación da Cultura Científica, ubicados na zoa de vending (3º andar, zona central do edificio).
- Ás 11:00, no Salón de Actos, unha charla de **Deborah García Bello**, antiga alumna da Facultade de Ciencias, actual doutoranda da EID-UDC e divulgadora multipremiada, sobre o tema **“Héroes y villanos de la alimentación”** (breve CV mais abaixo).



“Deborah García Bello es licenciada en Química por la Universidad de A Coruña. Actualmente está realizando el doctorado en divulgación científica a través de la relación entre la ciencia y el arte contemporáneo. Es la autora del blog Dimetilsulfuro.es, por el que fue galardonada con el premio Bitácoras, del canal de youtube Deborahciencia y del libro “Todo es cuestión de química”, premio Prismas 2017. Por su actividad divulgadora

también ha recibido los premios Ciencia Jot Down y el Tesla 2016. Es la directora de las jornadas "Ciencia y Arte" del Museo Guggenheim de Bilbao y la Cátedra de Cultura Científica de la Universidad del País Vasco. Colabora con varios medios como El País, Lego, Onda cero, Radio Galega, Naukas, La Voz de Galicia, etc. Es escritora en el Grupo Planeta, en el Cuaderno de Cultura Científica y en el cultural El observador de la belleza de L'Oréal".

2.- **Concurso "El reto de la fruta"** da Red Española de Universidades Saludables (REUS): RETO #RetoFrutaREUS, un reto a través da rede social Twitter, que consiste en subir unha foto comendo froita durante o "*Día das Universidades Saudables*", **celebrado a nivel nacional o día 5 de outubro de 2017 este ano**. Os gañadores obtiveron un diploma e unha inscrición gratuíta ao Congreso de Universidades Saudables que se celebrará en Mallorca os días 7-9 de novembro do 2018. **Adxúntanse bases do concurso.**

3.- **Actividades específicas relacionadas con hábitos, rutinas e estilos de vida saudable** a proposta de cada Facultade e Escola da Universidade da Coruña:

- **FACULTADE DE CIENCIAS DA SAÚDE, Campus de Oza:**

Photocall e Merenda saudable no Edificio de Terapia Ocupacional onde toda a comunidade universitaria do centro participa dunha alimentación saudable.

Día: Xoves, 5 de outubro de 2017

Horario: 17.30 horas.

Lugar: sala de psicomotricidade do edificio do Grao de Terapia Ocupacional. A continuación:



Visita "Animais e Saúde" no que participan cans de Terapia, finalizando cun paseo saudable polo Campus ata chegar á praia de Oza, a continuación do Photocall e a merenda saudable.



- FACULTADE DE FISIOTERAPIA, Campus de Oza:

“Xornada Valora a túa Saúde: perspectiva funcional e calidade de vida”.

Descrición: Actividade aberta ao público en xeral e comunidade universitaria en particular, na que profesores e estudantes da Facultade, organizados en diferentes estacións, levarán a cabo avaliacións de tipo funcional a partir das cales se poderán establecer propostas saudables personalizadas para cada unha das persoas participantes.

Día: Xoves, 5 de outubro de 2017
Horario: de 12:00 a 13:30 horas
Lugar: vestíbulo da Facultade de Fisioterapia.



Conferencia: “Knee arthrosis: physiotherapy approach”

Descrición: Impartida pola profesora **Renata Vauhnik**, da Universidade de Ljubljana (Eslovenia), investigadora de recoñecido prestixio no ámbito das afeccións do xeonllo, que abordará dende a perspectiva da Fisioterapia unha condición dexenerativa que fonte de gran discapacidade na nosa contorna. Aberta á comunidade universitaria e ao público en xeral.

Día: Xoves, 5 de outubro de 2017

Horario: as 19:30 horas

Lugar: Salón de Actos da Facultade de Fisioterapia



- FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA, Campus de Ferrol:

Photocall “SaludInstagram”.

Día: Luns, 2 de outubro de 2017

Horario: as 19:30 horas

Lugar: Facultade de Enfermería e Podoloxía.



Camiñada con aperitivo saudable.
Día: Mércores, 4 de outubro de 2017
Horario: as 11:00 horas



Intervencións en radio do Prof. Sergio Santos del Riego, director da unidade, sobre a incorporación da promoción da Saúde na UDC:

- Cope Ferrol, 5 de outubro de 2017.
- Radio Intereconomía, 6 de outubro de 2017.

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 recomendouse a súa utilización durante a semana saudable.



E outras actuacións doutras facultades e escolas da Universidade da Coruña.

- 22 de setembro a 16 de outubro de 2017, preguntas, elaboración e envío do informe sobre marco contextual e xurídico ao Vicerreitorado do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- **16-20 de outubro de 2017, III Semana UDC Sénior Saudable 2017.**
- **16-20 de outubro de 2017, Semana do Deporte UDC, Portas abertas 2017.**
- 27 de outubro de 2017, Campaña de difusión “Drogas: tu punto de mira” <http://tupunto.org> do *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad* (13 puntos nos Campus de A Coruña e Ferrol).
- 5 de novembro de 2017, presenza no pleno do Concello de A Coruña que integra a cidade na Rede Española de Cidades Saúdaes.
- 5 de novembro de 2017, reunión co responsable de Radio CUAC-FM para organizar un programa sobre UDC Saudable na Rede Española de Universidades Saudables.
- 6 de novembro de 2017, reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social no Centro Universitario de Riazor (sobre asuntos cotiás da UDC *Saudable*) e coa responsable da Unidade de Atención á Diversidade no edificio Xoana Capdevielle (sobre o programa Espazo Compartido).
- 6 de novembro de 2017, a petición da Prof^a. Alicia Martínez Rodríguez, representante da comisión de apoio da Facultade de Fisioterapia, sollicítase á Vicerreitora de Oferta Académica e Innovación a inclusión das actividades da **UDC Saudable** para a súa valoración no Programa Docencia.
- 5 e 16 de novembro de 2017, Elaboración dos documentos de acreditación da participación do profesorado UDC das Facultades de Enfermería e Podoloxía e Facultade de Ciencias do Traballo, Campus de Ferrol, e da Facultade de Fisioterapia, Campus de Oza, na organización de eventos sobre hábitos, rutinas e estilos de vida saudable nas I, II e III Semanas UDC Saudables (anos 2015, 2016 e 2017) para conmemorar o día 7 de outubro como día nacional das universidades saudables.

- 13 de novembro de 2017, Elaboración da historia para a rede facebook **UDC Saudable**.
- 14 de novembro de 2017, Elaboración e aprobación do logo da Unidade de Investigación en Integración e Promoción de Saúde (INTEGRA SAÚDE).



- 17 de novembro de 2017, Envío de novo dos excell da **UDC Saudable**, Área de Deportes, Cultura UDC e Servizo de Asesoramento e Promoción do Estudante (SAPE) ao “*Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*” para a súa inclusión no mapa Localizasalud.
- 17 e 22 de novembro de 2017, Elaboración dos documentos de acreditación da participación do profesorado UDC da Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza, na organización de eventos sobre hábitos, rutinas e estilos de vida saudable nas I, II e III Semanas UDC Saudables (anos 2015, 2016 e 2017) para conmemorar o día 7 de outubro como día nacional das universidades saudables.
- 24 de novembro de 2017, Inauguración da Xornada de prevención e sensibilización da violencia de xénero na mocidade, co motivo do día internacional contra a Violencia de Xénero (25 de novembro) no Campus de Ferrol. Discurso de presentación do Prof. Sergio Santos del Riego, Director UDC Saudable sobre a promoción da saúde e a perspectiva de xénero.
- 27 de novembro de 2017, Asistencia á entrega dos premios de investigación sobre VIH e outras ITS na sede da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia, Santiago de Compostela. Primer Premio: Don Andrés Tabardillo, INIBIC-A Coruña.

- 27 de novembro de 2017, envío a Comité de Ética da UDC o proxecto de investigación: “Hábitos, rutinas e estilos de Vida Saudable da UDC: Diagnóstico de la situación y detección de necesidades” da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde.
- 27 de novembro de 2017, envío de dous artigos aos responsables e profesorado do Programa Espazo Compartido para reflexionar sobre os nomes de Discapacidade Intelectual versus Discapacidade Cognitiva: *“Models o Disability, Quality of Life, and Individualized Supports: Implicationis for Professional Practice in Intellectual Disability”*, Will H.H Buntinx and Robert L Schalock, Maastricht University; *“The Intellectual Disability Construct and Its Relation to Human Functioning”*, Michael L. Wehmeyer et. al. DOI: 10.1352/2008.46:311-318.
- 28 de novembro de 2017, Programa en RadioCUAC sobre Benestar Comunitario, Saúde e Promoción da Saúde: Rede Española de Universidades Saludables.
- 30 de novembro de 2017, reunión da Rede Española de Universidades Saudables na Universidad Rey Juan Carlos-Madrid (praza Manuel Becerra):



Orden del día:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la Asamblea anterior.

Se aprueba por unanimidad.

2.- Información de la Presidencia REUS.

- Se aprueba por unanimidad enviar a CRUE-Sostenibilidad y, posteriormente, CRUE dos documentos para aprobación, si procede: Documento de apoyo a las universidades saludables por los Rectores y Documento de prescripción técnica de alimentación saludable (máquinas de vending y cafeterías).
- La Presidencia REUS sugiere que se establezca en cada universidad una línea presupuestaria para la oficina saludable en torno a 3000 euros y la presencia de un PAS, o al menos un becario/a, a efectos de comenzar a trabajar en clave indicadores y con gente administrativa para recursos y otras actividades.
- Se informa que ha finalizado el mandato del Rector que preside la CRUE-Sostenibilidad y que, en la próxima, estará quién le sustituya.
- Que las ocho universidades que se han apuntado al Convenio con la empresa para la Campaña del 1 de diciembre, día mundial del SIDA, están muy satisfechos, han recibido las cajas con los preservativos y gafas para regalar con el lema "otra mirada para las personas con VIH" sin marcas empresariales y sin condiciones. El Prof. Sergio Santos del Riego explica el Quérote + UDC.
- El Presidente REUS explica que tienen un programa similar (diario) aunque para hábitos tóxicos: cannabis, alcohol y tabaco, también con financiación externa.
- No se continuará con el Programa Vida-Ahora, que propuso la Universidad de Vigo, porque fue un proyecto piloto, pero una segunda edición supone gasto económico.

3.- Ratificación, si procede, de los estatutos de la REUS de la Presidencia y del Comité de Dirección.

- El Presidente REUS informa que han tenido problemas de índole burocrática para legalizar la Asociación REUS, motivo por el cual hoy proceden a firmar el Acta Fundacional con aquellas personas que estén presentes con mandato directo y documentado del Rector de su Universidad. Comentan que la presencia de todas las universidades en el acta fundacional complica el proceso, 55 en la actualidad, aunque todas ellas tienen los mismos derechos, aunque no tengan la condición de universidad fundadora.
- Cuando la Asociación esté aprobada, se procederá al nombramiento del equipo directivo, aunque de momento quedan la Prof^a. Carmen Gallardo (URJC) como Presidenta de Honor, el Prof. Antoni Aquiló (UIB) como Presidente REUS, Don Román Bea Lago (UVigo) como Tesorero y María Ángeles Cedillo (Universidad de Sevilla) como Secretaria.



4.- **Reglamento de la Comisión de Asesoramiento.** A efectos de favorecer la presencia de asesores que han sido representantes en el pasado, tal es el caso de varios exrepresentantes muy implicados –universidad de Alicante, universidad de Huelva, universidad Rey Juan Carlos y otros futuros-, a costes propios, esto es, sin remuneración de viajes, etc., y cuando proceda, así como asesores para materias específicas. Se aprueba.

5.- **Colaboración con empresas, fundaciones y entidades.**

- **CRUZ ROJA JUVENTUD, Servicio Multicanal de Información y Prevención sobre Drogas:** Acuden los representantes para realizar una presentación de un servicio que es anónimo y gratuito.



¿DUDAS SOBRE DROGAS? ¡CONSÚLTANOS!
SERVICIO ANÓNIMO Y GRATUITO

900 100 570
647 566 743

Disponible en Google play
Disponible en el App Store

SM+PD
Servicio Multicanal de Información y Prevención del consumo de Drogas

www.sobredrogas.es
sobredrogas@cruzroja.es
@sobredrogas
@sobredroga

Cada vez más cerca de las personas **+ Cruz Roja Juventud**



Objetivos: Mejorar conocimientos técnicos y actividades, información veraz sobre sustancias, prevenir consumo de drogas, reducir riesgos asociados con casos de consumo ya insturado.

Perfiles: profesionales de salud, profesionales de educación, familias, estudiantes, para consultas sobre cannabis, alcohol, tabaco y otras drogas. No se posicionan ni a favor ni en contra del consumo.

Material atractivo para entregar.

Estatal, Gratuito, Confidencial, trato personalizado y Anónimo, de Lunes a Viernes de 12.30 a 19.30.

Propuestas de colaboración:

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

PROPUESTAS DE COLABORACIÓN

Cruz Roja

- Fomentar actividades de promoción de la salud en la universidad
- Difundir información sobre salud de REUS en redes sociales
- Prevenir el consumo de drogas proporcionando información veraz
- Reducir riesgos asociados al consumo de drogas
- Proporcionar datos útiles para investigación
- Favorecer el intercambio de experiencias
- Realizar campañas de sensibilización

REUS

- Dar a conocer el SMIPD entre los universitarios
- Ofertar prácticas en el SMIPD
- Compartir contenidos del SMIPD en las redes sociales
- Proporcionar un espacio para difundir el SMIPD
- Captar voluntariado para el SMIPD
- Ofertar espacios formativos destinados al voluntariado
- Favorecer el intercambio de experiencias

Cada vez más cerca de las personas

Participaciones: Campaña día Mundial de la Salud, Feria Universidad-Aula, reportaje para RTVE, Jornadas sociodrogalcohol, proyecto de ocio nocturno, campus en botellón (asesoramiento in situ).

Contactos en A Coruña: Cruz Roja Española, 1-Edificio Cruz Roja, 15002-A Coruña Tfno. 981221000 coruna@cruzroja.es o bien Doña Clara Tello, Tfno. 981221000 extensión 38433, Servicio Multicanal de Información y Prevención de Drogas.

- MAPFRE, Proyecto de Salud en la Empresa, ¡Elige Salud!, Fundación MAPFRE, Paseo de Recoletos, 23, 28.004-Madrid www.fundacionmapfre.org:

Convenio a nivel nacional con la REUS



Con REUS, al menos elegir un mantel para comedores y dos carteles, a priori.

¡Elige salud!

¿SABES QUE COMER PARA MANTENERTE SANO?

Las dietas más saludables aportan los nutrientes necesarios para la actividad diaria y para mantener en buena medida la salud. Esto son las **DIETAS SALUDABLES**.

VEGETALES
Cada día debe haber en el plato una ración de vegetales, como verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, frutos rojos, etc. Se recomienda consumir vegetales de colores variados. También se recomienda consumir frutos secos, como nueces, almendras, avellanas, etc.

50g
Cada día debe haber en el plato una ración de cereales, como pan, arroz, pasta, etc. Se recomienda consumir cereales integrales.

40%
30%
10%
20%

1.700.000
de personas con sobrepeso en España.

5 años
de esperanza de vida adicional por cada año de actividad física.

¡Elige salud!

Fundación MAPFRE

¿SABES CÓMO PLANIFICAR MEJOR TU DÍA?

Una rutina con 8,000 horas al día. Cómo planificarla puede hacer la diferencia. Aprende a organizar tu día.

AL EMPLEAR EL DÍA
Hay que aprovechar el tiempo de forma eficiente. Se recomienda tener un horario fijo para dormir y levantarse. También se recomienda tener un horario fijo para comer y hacer ejercicio.

30%
de la población adulta sufre de estrés.

AL TE ROMBER LA RUTINA
La rutina es una herramienta muy útil para organizar tu día. Se recomienda tener un horario fijo para dormir y levantarse. También se recomienda tener un horario fijo para comer y hacer ejercicio.

¡Elige salud!

Fundación MAPFRE

¿SABES COMO MANTENER SANO TU CORAZÓN?

Hay que tener en cuenta los factores de riesgo, como la edad, el peso, el colesterol, la presión arterial, la diabetes y el tabaquismo.

PRACTICA UNA ACTIVIDAD FÍSICA
Hacer ejercicio regularmente ayuda a mantener el corazón sano. Se recomienda practicar actividad física durante al menos 150 minutos por semana.

2-5 días
de actividad física por semana.

ALIMENTATE DE FORMA CORRECTA
Una dieta saludable ayuda a mantener el corazón sano. Se recomienda consumir alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales.

1-2 años
de espera para ver los beneficios de la actividad física.

CONSEJETA A UN ESPECIALISTA
Si tienes algún factor de riesgo, se recomienda consultar con un médico para recibir asesoramiento personalizado.

¡Elige salud!

Fundación MAPFRE

¿SABES QUÉ TE APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA?

TE DAMOS 6 RAZONES para empezar a practicar deporte.

1. MEJORA EL ESTADO DE ANIMO
El ejercicio ayuda a reducir el estrés y a mejorar el estado de ánimo.

2. MEJORA EL ESTILO DE VIDA
El ejercicio ayuda a adoptar hábitos más saludables.

3. MEJORA LA SALUD
El ejercicio ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

4. MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO
El ejercicio ayuda a dormir mejor.

5. MEJORA LA APETENCIA
El ejercicio ayuda a aumentar el apetito.

6. MEJORA LA CONFIANZA EN SI MISMO
El ejercicio ayuda a sentirse más capaz y seguro.

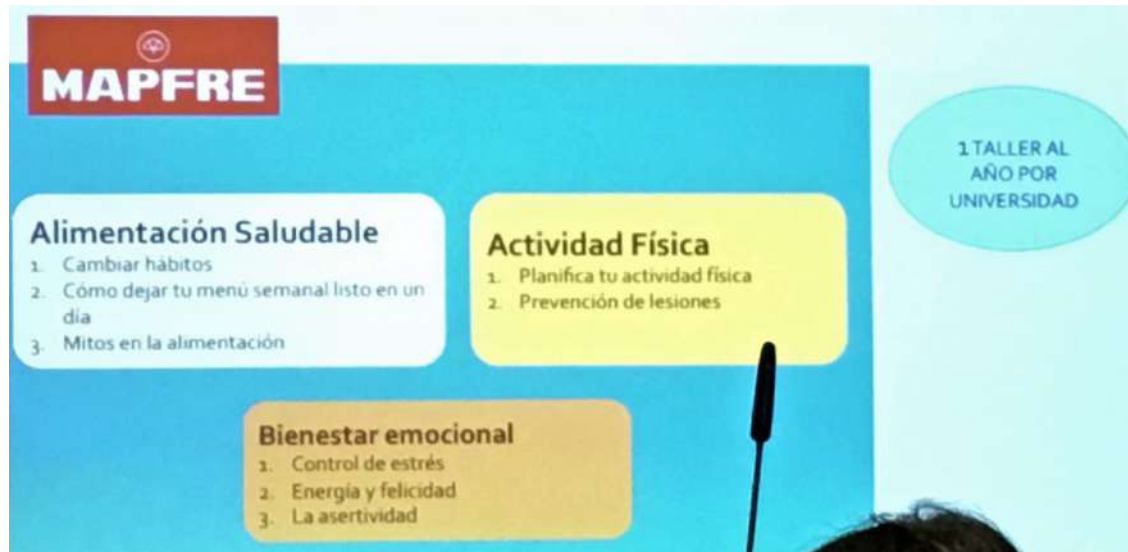
¡Elige salud!

Fundación MAPFRE

4 Modelos de manteles.



8 Modelos de carteles



MAPFRE

Alimentación Saludable

1. Cambiar hábitos
2. Cómo dejar tu menú semanal listo en un día
3. Mitos en la alimentación

Actividad Física

1. Planifica tu actividad física
2. Prevención de lesiones

Bienestar emocional

1. Control de estrés
2. Energía y felicidad
3. La asertividad

1 TALLER AL AÑO POR UNIVERSIDAD

Talleres



Folletos



Ofrecen también estudios de investigación con las universidades de REUS: deporte, adicciones a los móviles, etc. Y Estudios de Salud.

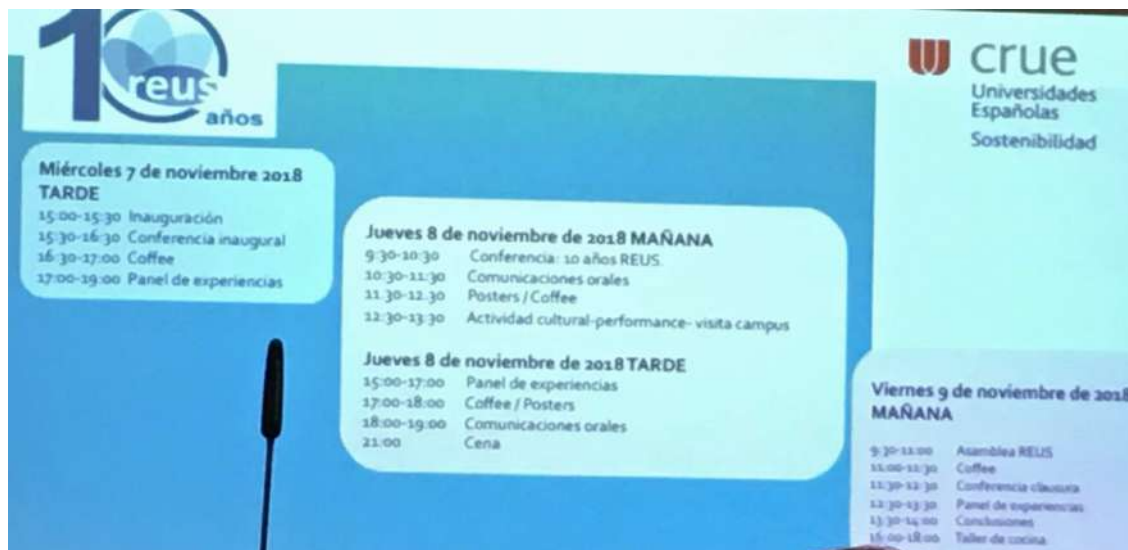
- FUNDACIÓN ALCOHOL Y SOCIEDAD

6.- Proceso de adhesión de las Universidades Españolas a la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS).

- La REUS está adherida a RIUPS, así como algunas universidades.

- Refiere que es gratuito y que se necesitan tres pasos: 1.- Carra oficial de solicitud firmada por el Sr. Rector, 2.- Plan de Acción y 3.- Persona de enlace.

7.- I Congreso de Universidades Promotoras de Salud REUS 7, 8 y 9 de noviembre de 2018 en Palma de Mallorca. Se propone dar ideas, p.e. Plan Nacional de Drogas,....aunque ya está avanzando.



1 reus años

Miércoles 7 de noviembre 2018 TARDE

- 15:00-15:30 Inauguración
- 15:30-16:30 Conferencia inaugural
- 16:30-17:00 Coffee
- 17:00-19:00 Panel de experiencias

Jueves 8 de noviembre de 2018 MAÑANA

- 9:30-10:30 Conferencia: 10 años REUS
- 10:30-11:30 Comunicaciones orales
- 11:30-12:30 Posters / Coffee
- 12:30-13:30 Actividad cultural-performance- visita campus

Jueves 8 de noviembre de 2018 TARDE

- 15:00-17:00 Panel de experiencias
- 17:00-18:00 Coffee / Posters
- 18:00-19:00 Comunicaciones orales
- 21:00 Cena

Viernes 9 de noviembre de 2018 MAÑANA

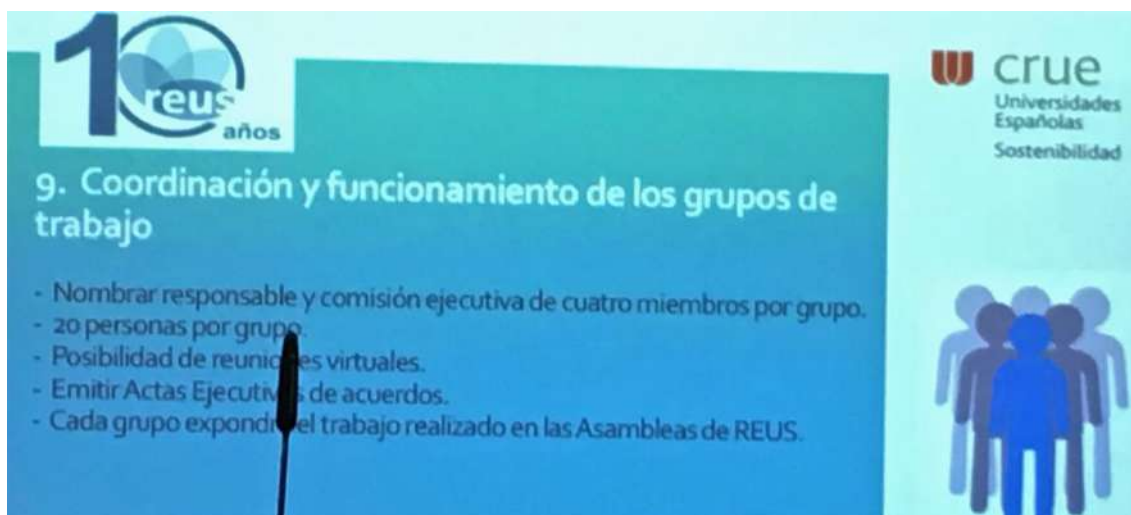
- 9:30-11:00 Asamblea REUS
- 11:00-11:30 Coffee
- 11:30-12:30 Conferencia clausura
- 12:30-13:30 Panel de experiencias
- 13:30-14:00 Conclusiones
- 16:00-18:00 Taller de cocina

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

8. Criterios para editar recursos compartidos en la web de REUS.

- Compromiso: 5 recursos al año y una noticia al mes por cada universidad.
- Doña María Ángeles Cedillo (U. Sevilla) menciona que conviene definir lo que es un recurso.
- Poner logo REUS y de cada universidad.
- Material editado poner en REUS como noticia.
- Compartir recursos con Universidades y otras empresas: logo REUS, de universidad y empresa.
- Si se quiere que el recurso sea visible, se podrá hacer. En caso contrario, sólo lo verán las universidades REUS.
- Se recuerda que hay dos tipos de noticias: cortas, que se pueden colgar directamente; y largas, que hay que enviar a la Universidad de Islas Baleares, en email habitual que recibe la becaria Doña Patricia Molina.
- Todavía hay 22 universidades que no han puesto el logotipo y 19 que no reseñan el director/a.

9. Coordinación y funcionamiento de los grupos de trabajo en red.



The slide features a blue background with white and yellow text. In the top left corner, there is a logo for '10 años reus' with a stylized '10' and the 'reus' logo. In the top right corner, there is the logo for 'crue Universidades Españolas Sostenibilidad'. The main title is '9. Coordinación y funcionamiento de los grupos de trabajo'. Below the title, there are four bullet points. In the bottom right corner, there is an illustration of five stylized human figures in shades of blue and grey.

Algunas ideas a valorar paulatinamente:

- Grupo para solicitar recursos de investigación.
- Grupo de convocatoria de premios,...estrategia NAOS y alimentación saludable.

- Grupo para trabajar la encuesta de salud.
- Grupo para establecer una hoja de ruta, indicadores en clave ODS-Agenda 2030 de Naciones Unidas.
- Grupo para trabajar indicadores de salud y de sostenibilidad.
- Grupo para trabajar terminología y conceptos pensando en comunicar de forma homogénea a la comunidad universitaria y a la sociedad: Salud, Promoción de Salud versus Prevención, tipos de prevención, Sustentabilidad versus Sostenibilidad, Responsabilidad Social, Desarrollo Sostenible, Vinculación comunitaria, Igualdad versus Equidad, entre otros.
- Otros a pensar.

10.- Celebración de la próxima reunión REUS.

Aunque se ofreció la Universidad de Sevilla, la Universidad de Córdoba, la Universidad de A Coruña, entre otros, se determinó a priori Madrid en fecha a determinar.

- 3 de decembro de 2017, Inserción de recursos na páxina web da Red Española de Universidades Saludables: Competencias Transversais dos títulos da UDC, Quérote + UDC, Programa Espazo Compartido e Regulamento sobre o exercicio do dereito á identidade de xénero na Universidade da Coruña, aprobada polo Consello de Goberno na súa sesión do 28 de setembro de 2017, e diversas noticias da **UDC Saudable, Sostible e dos Dereitos Humanos**.
- 4 de decembro de 2017, Reunión coa Prof^a. Cristina López Villar para plantexar unha xornada sobre Cáncer para o ano 2018.
- 5 de decembro de 2017, Envío ao representante REUS da Universidade de La Laguna, en resposta a súa petición, da versión castellana do Regulamento sobre o exercicio do dereito á identidade de xénero na Universidade da Coruña.
- 7 de decembro de 2017, Difusión 7º Concurso de cortometraxes -Drogas: tu punto de mira-, dirixido a estudantes universitarios.



CONVOCADO EL
**7º CONCURSO
UNIVERSITARIO
DE VÍDEOS**

DROGAS: TU PUNTO DE MIRA

Sobre prevención de drogas y otras conductas adictivas.
Con la participación de 54 universidades

Más información

Organiza:  Financiado por: 

Más de 4.000€ en premios

itu punto!
información sobre drogas
www.tupunto.org / infodrogas@tupunto.org

- 11 de decembro de 2017, Reunión con Dona Carmen Tello, Directora do Menor, Muller e Igualdade para falar sobre o Espazo Multifuncional de formación e prevención de drogas da Cruz Roja Juvenil aos efectos de valorar colaboracións e convenios.
- 11 de decembro de 2017, *Green Metric 2017* (Sustentabilidade medioambiental na universidade) ranking elaborado pola Oficina de Medio-Ambiente (OMA), entre outros: **UDC na posición 86 de 616 universidades e na posición 4 das universidades españolas** participantes. Parabéns para o Prof. Manuel Soto Castiñeiras, para a OMA e, moi especialmente, para a comunidade UDC.
- 1-15 de decembro de 2017, Finalización da fase piloto do Proxecto de Investigación: Hábitos, Rutinas e Estilos de Vida Saudables na UDC: Diagnóstico da situación e detección de necesidades, co a participación de 20 expertos/as avaliadores.

- 18-21 de decembro de 2017, Participación no Comité Editor da II Xornada de Innovación Educativa da Universidade da Coruña, CUFIE.
- 20 de decembro de 2017, Envío das felicitacións de Nadal e Aninovo 2018 en clave saudable, sostible e solidarias a autoridades, e outros representantes da UDC e outras institucións e organismos galegos e nacionais.
- 21 de decembro de 2017, Asistencia á presentación de cátedra EMALCSA na Facultade de Dereito da UDC.
- 22 de decembro de 2017, Reunión do profesorado do programa Espazo Compartido cos responsables da ADI e da **UDC Saudable**.
- 27-30 de decembro de 2017, Recepción e debate virtual das alegacións do Comité de Ética da UDC en relación co Proxecto de Investigación: Hábitos, Rutinas e Estilos de Vida Saudables na UDC: Diagnóstico da situación e detección de necesidades.

A Coruña a 5 de xaneiro de 2018

Sergio Santos del Riego

Vº Bº,

Araceli Torres Miño

Director **UDC Saudable**

Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social