VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

ESCOLA UNIVERSITARIA DESEÑO INDUSTRIAL NO VII OUTUBRO UDC *SAUDABLE*

Na Escola Universitaria de Deseño Industrial desenvolvéronse no mes de Outubro unha serie de actividades e conferencias que se poden ver nos seguintes carteis:

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

SEMANA 2 **OCIO SAUDÁBLE E ADICCIÓNS**

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRlNDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d

Link para asistir por Teams a todas as conferencias
Se queres vir en presencial inscríbete aqui
https://bit.ly/2ZuzZl3
(Prazas limitadas polo aforo nas aulas.
Ás actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

13 OUTUBRO **EUDI_VERTIDO** Día dos xogos integradores

16:00 h - 17:30 h
No campus
Punto de encontro no xardín detrás da cafetería

Xogos tradicionais no campus.
Unha experiencia integradora e interxeracional.
Marina Castro. Con persoas participantes de TEIMA e da Universidade Sénior

14 OUTUBRO **EUDI_GO NON** Día contra as adiccións

EUDI_REDE FACULTADE DE ENFERMERÍA E PODOLOXÍA

10:00 h - 11:00 h
Aula A0 e Teams

Comprender as adiccións.
Gerardo Sabio (ASFEDRO)

11:00 h - 12:00 h
Stand no hall da EUDI

Xogo de adiccións sen sustancia.
Rebeca Graña (ASFEDRO)

12:00 h - 14:00 h
No campus
Punto de encontro no xardín detrás da cafetería

Escape room sobre alimentación saudable.
Rosalía Fernández (AECC)

15 OUTUBRO **EUDI_NÁMICO** Día do exercicio físico

11:00 h - 12:00 h
Aula AAVV e Teams

(De)construíndo o deporte e a actividade física dende a perspectiva de xénero, a saúde e o benestar.
Marina Castro

Actividade semanal

panel colaborativo e concurso (que deporte practicas?, a que xogabas de pequeno/a?). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI

EUDI_ ESCUELA UNIVERSITARIA DE DISEÑO INDUSTRIAL · UNIVERSIDADE DA CORUÑA · UDC Saudable · CAMPUS INDUSTRIAL · REUPS · EROSKI center

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

SEMANA 3 ERGONOMÍA E MEDIO AMBIENTE

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRlNDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d

Link para asistir por Teams a todas as conferencias
Se queres vir en presencial inscríbete aqui
https://bit.ly/2ZuzZl3
(Prazas limitadas polo aforo nas aulas.
Ás actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

EUDI_REDE ESCOLA POLITÉCNICA SUPERIOR

19 OUTUBRO
10:00 h - 13:30 h
Sala Multiusos 2 (1ª Planta Centro Cultural Universitario)
Taller de prevención de lesións na zona lumbar e sensibilización mediante o uso de sensores durante os exercicios de levantamento.
Florián Michaud
Inscríbete aquí https://bit.ly/3u0N14Q

20 OUTUBRO **EUDI_SEÑO** Día da ergonomía e da accesibilidade

09:00 h - 10:00 h
Aula A1 e Teams
Ergonomía e biomecánica para un deseño saudable.
Florián Michaud

10:00 h - 11:30 h
Aula A1 e Teams
Mesa redonda Accesibilidade:
Moderadora Thais Pousada (Espazo Compartido), Persoas participantes das entidades ASCM, AXF, COGAMI e AGAELA Galicia.

11:30 h - 12:30 h
Aula A1 e Teams
SLAM e navegación cun TurtleBot3 no contexto dun robot asistente para tarefas de rehabilitación.
Manuel Lagos Rodríguez

21 OUTUBRO **EUDI_PREVENTIVO** Día da prevención

10:30 h - 11:30 h
Aula creación e Teams
Obradoiro de fisioterapia: postura, dor musculoesquelética, traballo sedentario e exercicio terapéutico.
Beatriz Rodríguez Romero

22 OUTUBRO **EUDI_SUSTENTABLE** Día da sustentabilidade

EUDI_REDE ESCOLA UNIVERSITARIA POLITÉCNICA

11:00 h - 12:00 h
Aula AAVV
Sesión interactiva Microplásticos e saúde. **Alatzne Carlosena Zubieta e Carlota Paz Quintáns**

12:00 h - 13:00 h
Aula AAVV e Teams
Obradoiro A nosa pegada ecolóxica nos residuos.
Verónica Torrijos (OMA)

Actividade semanal
panel colaborativo e concurso (consellos breves para consumir menos, que fas para reducir?) Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

A continuación, preséntanse as evidencias de realización de ditas actividades:

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

SEMANA 1 NUTRICIÓN, SAÚDE FÍSICA E MENTAL

4 outubro. Infoxicación en vacinas. Susana Cadavid

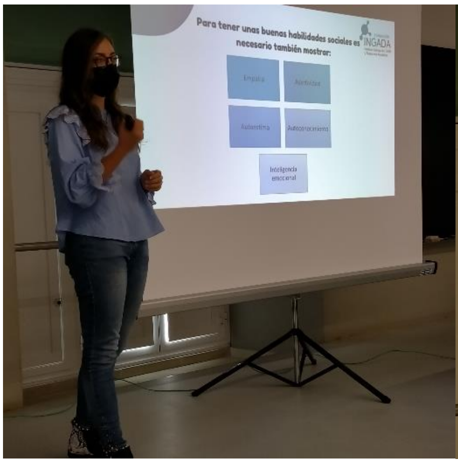
Lugar de realización: Aula A1 EUDI e Teams

Asistentes: 16 personas

5 outubro. Habilidades socio-emocionais para a vida. Claudia Balado, Ana Diéguez e Carolina Cambeiro da Fundación INGADA

Lugar de realización: Aula A0 EUDI e Teams

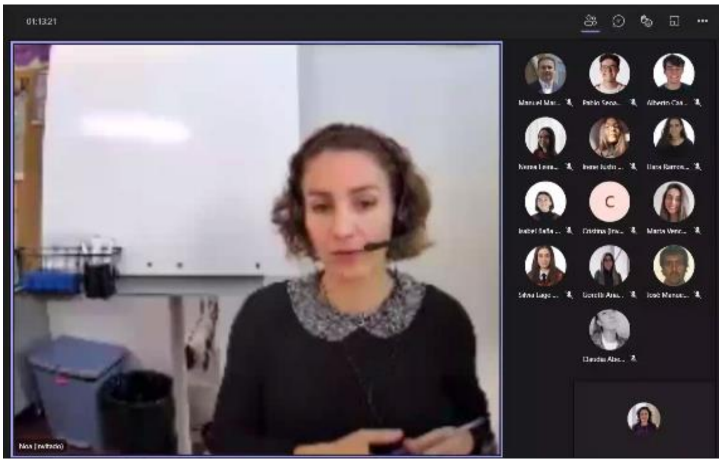
Asistentes: 42 personas



6 outubro. Aprendendo a cultivar a autoestima. Noa Tilve Cabada. Quérote +

Lugar de realización: Teams

Asistentes: 15 personas



6 outubro. Vivir coa dislexia na etapa adulta. Claudia Fernández e Esther López. Asociación Galega de Dislexia (AGADIX)

Lugar de realización: Aula AAVV EUDI e Teams

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Asistentes: 23 personas

7 outubro Día das Universidades Saudables

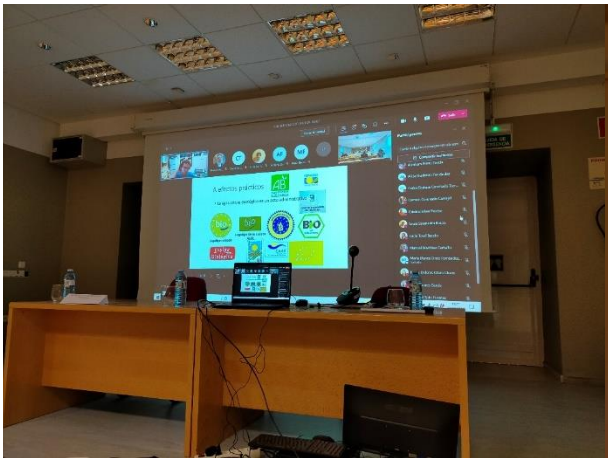
7 outubro. Presentación institucional. Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Director da UDC Saudable e Director da EUDI.

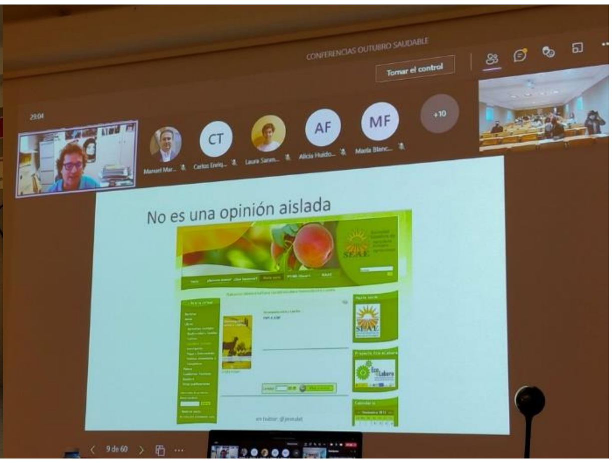
AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

7 outubro. Transxénica ou ecolóxica. ¿Cómo será a comida do futuro? José Miguel Mulet Salort

Lugar de realización: Aula AAVV EUDI e Teams

Asistentes: 44 personas

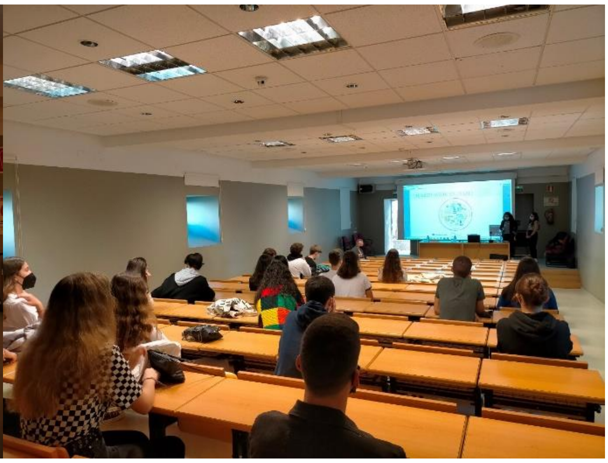




7 outubro. Alimentación saudable e sustentable. Emma Enríquez e Susana Rodríguez. NUTRICIONA

Lugar de realización: Aula AAVV EUDI e Teams

Asistentes: 31 personas



VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

<u>7 outubro. Obradoiro de cociña de aproveitamento. Emma Enríquez e Susana Rodríguez. NUTRICIONA</u>

Lugar de realización: Laboratorio Tecnolóxico EUDI e Teams

Asistentes: 11 personas

<u>7 outubro. Mitos e lendas urbanas sobre nutrición e actividade física. Miguel Santiago</u>

Lugar de realización: Aula 0 EUDI e Teams

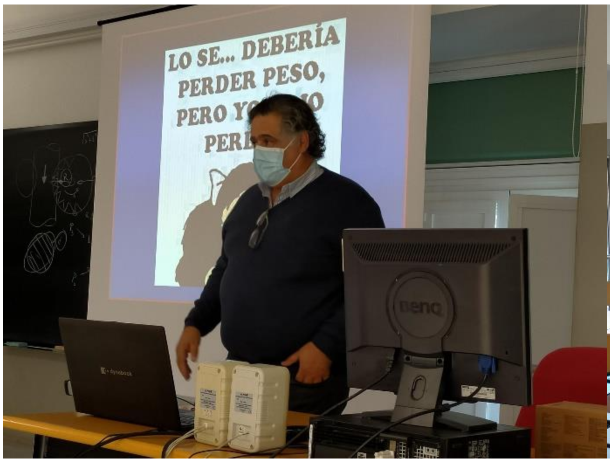
Asistentes: 21 personas

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



<u>8 outubro. Varias conferencias da OIX, OCV e SEDRA-FPFE e mesa redonda inclusión coa participación de TEIMA, ASPANAES, ASPANEPS, COGAMI E ESPAZO COMPARTIDO. Stand ALCER entrada.</u>

Lugar de realización: Aula 0 EUDI e Teams

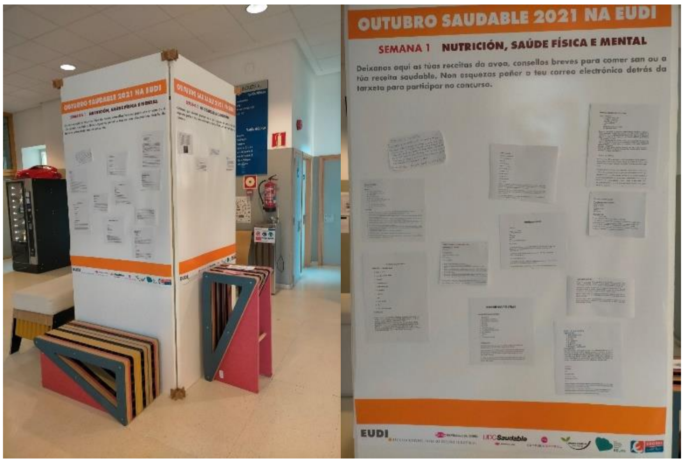
Asistentes: 36 personas

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

<u>Panel colaborativo Semana 1 Receitas da avóa, consellos breves para comer san, a túa receita saudable.</u>



SEMANA 2 OCIO SAUDÁBLE E ADICCIÓNS

<u>13 outubro. Xogos tradicionais no campus. Marina Castro, estudantes EUDI e TEIMA DOWN FERROL</u>

Lugar de realización: No campus

Participantes: 37 personas

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

<u>14 outubro. Comprender as adiccións. Gerardo Sabio. ASFEDRO</u>

Lugar de realización: Aula A0 e Teams

Asistentes: 19 persoas

<u>14 outubro. Xogo de adiccións sen sustancia. Rebeca Graña. ASFEDRO.</u>

Lugar de realización: Entrada da EUDI e Campus

Participantes: non se pode precisar porque se foi por todo o Campus animando á xente a xogar.

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

<u>14 outubro. Escape room sobre alimentación saudable. Rosalía Fernández AECC</u>

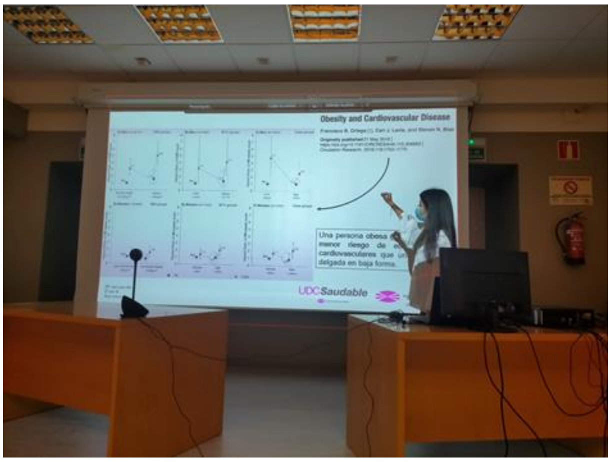
Lugar de realización: No Campus

Participantes: 22 personas

<u>15 outubro. (De)construíndo o deporte e a actividade física dende a perspectiva de xénero, a saúde e o benestar. Marina Castro.</u>

Lugar de realización: Aula AAVV e Teams

Asistentes: 6 personas



<u>Panel colaborativo Semana 2. Qué deporte practicas?. A qué xogabas de pequeno?</u>

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

SEMANA 3 ERGONOMÍA E MEDIOAMBIENTE

<u>19 outubro. Taller de prevención de lesións na zona lumbar e sensibilización mediante o uso de sensores durante os exercicios de levantamento. Florián Michaud</u>

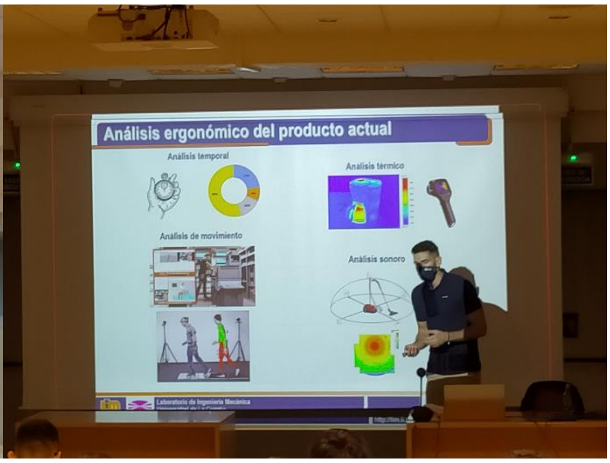
Lugar de realización: Sala Multiusos 2 Centro Cultural Universitario

Participantes: 15 personas

<u>20 outubro. Ergonomía e biomecánica para un deseño saudable. Florián Michaud</u>

Lugar de realización: Aula AAVV EUDI e Teams

Asistentes: 50 personas



VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

20 outubro. Mesa redonda accesibilidade coa participación de AXF, ASCM, COGAMI, AGAELA e Thais Pousada ESPAZO COMPARTIDO

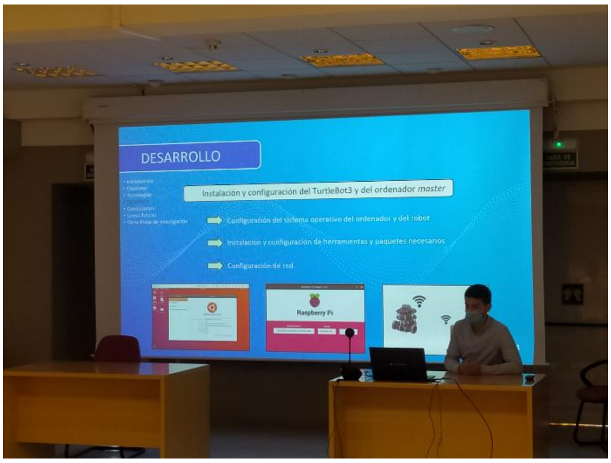
Lugar de realización: Aula AAVV EUDI e Teams

Asistentes: 29 personas

20 outubro. SLAM e navegación cun TurtleBot3 no contexto dun robot asistente para tarefas de rehabilitación. Manuel Lagos Rodríguez

Lugar de realización: Aula AAVV EUDI e Teams

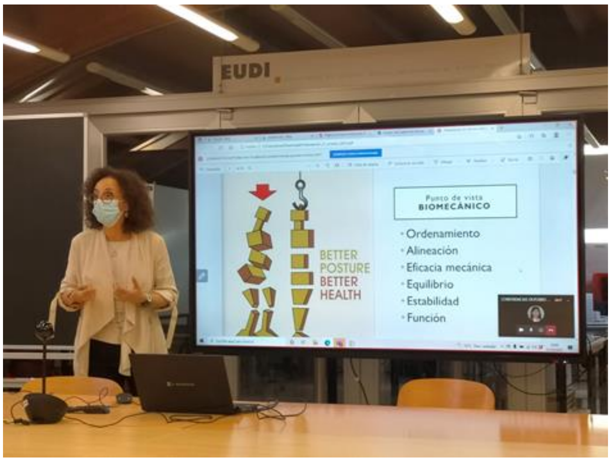
Asistentes: 22 personas



21 outubro. Obradoiro de fisioterapia: postura, dor musculoesquelética, traballo sedentario e exercicio terapéutico. Beatriz Rodríguez Romero.

Lugar de realización: Aula creación e Teams

Asistentes: 9 personas



22 outubro. Sesión interactiva Microplásticos e saúde. Alatzne Carlosena e Carlota Paz

Lugar de realización: Aula AAVV e Teams

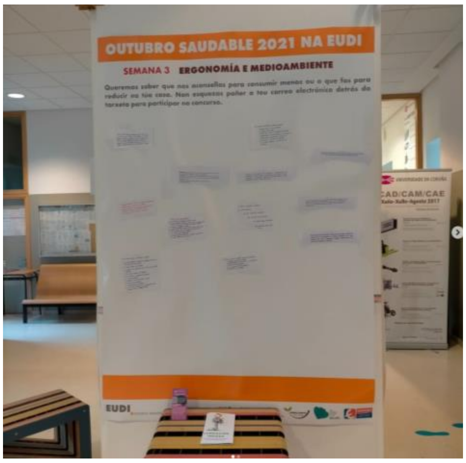
Asistentes: 9 personas

<u>22 outubro. Obradoiro a nosa pegada ecolóxica nos residuos. Verónica Torrijos, OMA.</u>

Lugar de realización: Aula AAVV e Teams

Asistentes: 11 personas

<u>Panel colaborativo Semana 3. Consellos breves para consumir menos, qué fas para reducir?</u>

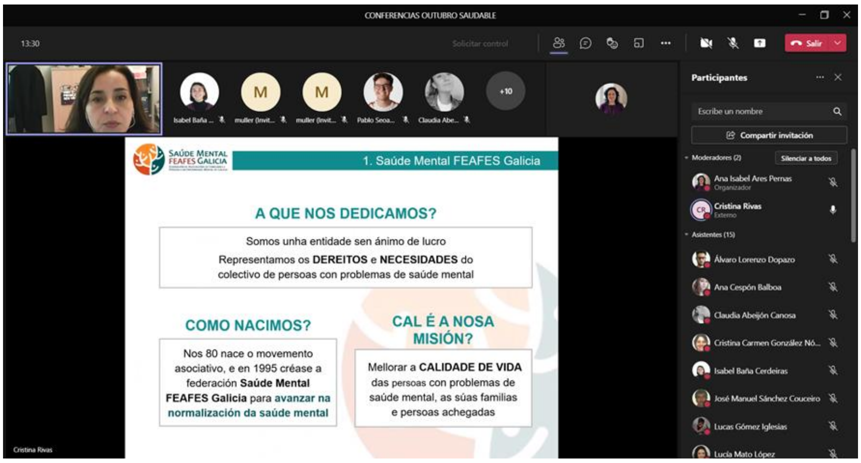


SEMANA 4 MULTITAREFA E ESTRÉS

<u>25 outubro. Xestión e manexo do estrés. Cristina Rivas, FEAFES</u>

Lugar de realización: Teams

Asistentes: 21 personas



VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

<u>25 outubro. A arte de pintar mandalas e garabatos como técnica para reducir o estrés e a ansiedade. Leticia Argüelles.</u>

Lugar de realización: Aula de creación e Teams

Asistentes: 22 personas

<u>26 outubro. Relacións saudables versus relación tóxicas. Valentín Escudero. AFRONTEMOS 21</u>

Lugar de realización: Aula A0 e Teams

Asistentes: 20 personas

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

27 outubro. Grupos de traballo saudables: toma de decisión, conflito e mediación

Lugar de realización: Aula AAVV e Teams

Asistentes: 50 personas

28 outubro. Andaina saudable e inclusiva con picnic saudable no Campus. Daniel Ramos Veiguela (InCrescenTO) e persoas de ASPANAES

Lugar de realización: De Caranza ata o Campus

Asistentes: 42 personas

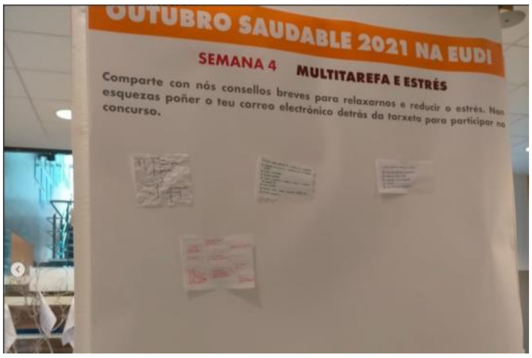
AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

29 outubro. Multitasking. Carmen Cruz Fábrega e clausura Outubro Saudable

Lugar de realización: Teams

Asistentes: 25 persoas

Panel colaborativo Semana 4. Consellos para relaxarse e reducir o estrés



VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

RESUMO DE PRENSA VII OUTUBRO SAUDABLE

A UDC Saudable programa numerosas actividades sobre nutrición, saúde física e mental, ergonomía e medio ambiente ao longo de todo o mes de outubro

Nota de prensa

1/10/21 14:08

Institucional

Ferrol, 1 de outubro de 2021.- Un ano máis, a UDC Saudable pon en marcha o Programa Outubro Saudable que este ano lidera a Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI) do Campus Industrial de Ferrol. Ao longo deste mes, distintas escolas e facultades da Universidade da Coruña acollerán numerosas actividades sobre nutrición, saúde física e mental, ergonomía e medio ambiente. Participan nesta edición, a número sete, a Oficina para a Igualdade de Xénero, a Oficina de Cooperación e Voluntariado, o Green Campus Ferrol, a Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde, Eroski Center así como boa parte das entidades colaboradoras da UDC Saudable.

No Campus de Ferrol, a EUDI programou numerosas conferencias e actividades para as catro semanas do mes de outubro. Con todo, o xoves 7, o Día das Universidades Saudables, acollerá unha xornada sobre nutrición impartida por profesionais do campo da psicoloxía, da dietética e máis da nutrición da empresa coruñesa Nutriciona. Ese mesmo día, as persoas interesadas, sexan ou non da comunidade universitaria, poderán seguir en liña a conferencia "Alimentación e sustentabilidade: Por que a dietética pode ser clave combatendo o cambio climático?" impartida polo dietista nutricionista Aitor Sánchez García e organizada pola REUPS. Cómpre sinalar que a Cátedra universitaria Vegalsa-Eroski de Compromiso Social, Comunicación e Reputación Corporativa da UDC, colaborará nesta iniciativa coa organización dun *picnic* saudable o 28 de outubro.

Pola súa banda, a Facultade de Enfermaría e Podoloxía conmemorará, o xoves 7 de outubro, o Día Internacional da Podoloxía. O Salón de Actos Concepción Arenal do Campus Industrial de Ferrol acollerá unhas xornadas centradas na podoloxía deportiva. No marco do Programa Outubro Saudable, o centro programou tamén unha conferencia sobre o patriarcado, a muller e a medicina da man de Carmen Adán e unha camiñada saudable a finais de mes.

No Campus da Coruña, A Facultade de Ciencias, situada na Zapateira, programou, para o mércores 20 de outubro, unha conferencia sobre saúde mental impartida pola psicóloga de FEAFES Galicia, Sonia Ramos Lemas. Pola súa banda, a Facultade de Ciencias da Saúde presenta un programa de conferencias sobre o cancro, o TDAH ou a fibromialxia así como un paseo polo Campus de Oza con cans de terapia.

O Salón de Actos da Facultade de Economía e Empresa, en Elviña, acollerá, a mediados do mes de outubro, unha conferencia sobre alimentación e sustentabilidade da man de Víctor Lama do Fogar do Santiso. Do mesmo xeito, a Facultade de Fisioterapia programou para o día 15 dous ciclos de conferencias sobre o papel da fisioterapia nos centros educativos e a súa evolución no eido da investigación. A maiores, o venres 8, organizará unha andaina de marcha nórdica polo Concello de Oleiros. Por último, a Aula de Graos da Facultade de Informática acollerá unha conferencia centrada na detección temperá dos riscos para a saúde mental mediante a minería de textos impartida polo investigador do Centro Singular de Investigación en Tecnoloxías Intelixentes da Universidade de Santiago de Compostela, David E. Losada.

O programa Espazo Compartido, a Oficina de Medio Ambiente, a Universidade Sénior, a Área de Deportes da UDC e a OCV ofertan tamén numerosas conferencias e actividades. A asistencia é totalmente gratuíta. As prazas presenciais cubriranse por rigorosa orde de inscrición. Con todo, a maioría das propostas poderán seguirse vía Teams.

Máis información en www.udc.es/es/udcsaudable/ (http://www.udc.es/es/udcsaudable/)

Campus de Ferrol

Programa Outubro UDC Saudable 2021 - EUDI (https://drive.google.com/file/d/1I5XrowLrgvyehXJse32kqfmZgd0iWW-K/view)

Programa Outubro UDC Saudable 2021 – Facultade de Enfermaría e Podoloxía (https://drive.google.com/file/d/1-pHCSkm2A-EsEqbZk6R7N0XrvmLd0DPS/view)

Centro de [Estudos] Estudos Euro [Rexionais] Regionais
GALICIA [GALIZA] NORTE DE PORTUGAL

Noticias

¿Quieres consultar las noticias de otras fechas? Selecciona el año que quieres buscar...

Año 2004 »
Año 2005 »
Año 2006 »
Año 2007 »
Año 2008 »
Año 2009 »
Año 2010 »
Año 2011 »
Año 2012 »
Año 2013 »
Año 2014 »
Año 2015 »
Año 2016 »
Año 2017 »
Año 2018 »
Año 2019 »
Año 2020 »
Año 2021 »

Y el mes que deseas ver...

Enero »
Febrero »
Marzo »
Abril »
Mayo »
Junio »
Julio »
Agosto »
Septiembre »
Octubre »
Noviembre »
Diciembre »

Noticia

Enviar a un amigo

Oficina CEER

05-10-2021

A UDC SAUDABLE PROGRAMA NUMEROSAS ACTIVIDADES SOBRE NUTRICIÓN, SAÚDE FÍSICA E MENTAL, ERGONOMÍA E MEDIO AMBIENTE AO LONGO DE TODO O MES DE OUTUBRO

Un ano máis, a UDC Saudable pon en marcha o Programa Outubro Saudable que este ano lidera a Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI) do Campus Industrial de Ferrol. Ao longo deste mes, distintas escolas e facultades da Universidade da Coruña acollerán numerosas actividades sobre nutrición, saúde física e mental, ergonomía e medio ambiente. Participan nesta edición, a número sete, a Oficina para a Igualdade de Xénero, a Oficina de Cooperación e Voluntariado, o Green Campus Ferrol, a Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde, Eroski Center así como boa parte das entidades colaboradoras da UDC Saudable.

No Campus de Ferrol, a EUDI programou numerosas conferencias e actividades para as catro semanas do mes de outubro. Con todo, o xoves 7, o Día das Universidades Saudables, acollerá unha xornada sobre nutrición impartida por profesionais do campo da psicoloxía, da dietética e máis da nutrición da empresa coruñesa Nutriciona. Ese mesmo día, as persoas interesadas, sexan ou non da comunidade universitaria, poderán seguir en liña a conferencia "Alimentación e sustentabilidade: Por que a dietética pode ser clave combatendo o cambio climático?" impartida polo dietista nutricionista Aitor Sánchez García e organizada pola REUPS. Cómpre sinalar que a Cátedra universitaria Vegalsa-Eroski de Compromiso Social, Comunicación e Reputación Corporativa da UDC, colaborará nesta iniciativa coa organización dun pícnic saudable o 28 de outubro.

Pola súa banda, a Facultade de Enfermaría e Podoloxía conmemorará, o xoves 7 de outubro, o Día Internacional da Podoloxía. O Salón de Actos Concepción Arenal do Campus Industrial de Ferrol acollerá unhas xornadas centradas na podoloxía deportiva. No marco do Programa Outubro Saudable, o centro programou tamén unha conferencia sobre o patriarcado, a muller e a medicina da man de Carmen Adán e unha camiñada saudable a finais de mes.

No Campus da Coruña, A Facultade de Ciencias, situada na Zapateira, programou, para o mércores 20 de outubro, unha conferencia sobre saúde mental impartida pola psicóloga de FEAFES Galicia, Sonia Ramos Lemas. Pola súa banda, a Facultade de Ciencias da Saúde presenta un programa de conferencias sobre o cancro, o TDAH ou a fibromialxia así como un paseo polo Campus de Oza con cans de terapia.

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

La UDC pone en marcha el programa Outubro Saudable

LA VOZ
FERROL/ LA VOZ

Liderado por la Escuela de Diseño Industrial, comenzará el 7 de octubre con una jornada sobre nutrición

02 oct 2021 . Actualizado a las 05:00 h.

Comentar · 0

Un año más, la Universidade da Coruña (UDC) pone en marcha el programa Outono Saudable, que en esta ocasión lidera la Escuela Universitaria de Diseño Industrial (EUDI) del campus de Ferrol. A lo largo de este mes, numerosas escuelas y facultades acogerán al amparo de este programa numerosas actividades sobre nutrición, salud física y mental, ergonomía o medio ambiente. En Ferrol, el programa comenzará el día 7 de octubre, coincidiendo con el Día de las Universidades Saludables, cuando la EUDI acogerá una jornada sobre nutrición impartida por profesionales. Además, en esa misma fecha se celebrará el Día de la Podología. Y con ese motivo, el salón de actos Concepción Arenal acogerá una jornada sobre podología deportiva.

El campus acogió un taller de prevención de lesiones lumbares mediante el uso de sensores

REDACCIÓN FERROL

El investigador del Laboratorio de Ingeniería Mecánica de la Universidade da Coruña Florian Michaud, realizó recientemente un estudio biomecánico con voluntarios de varios niveles y de varios gimnasios para analizar la postura de la columna vertebral durante los ejercicios de levantamiento.

Un total de 18 de los 26 sujetos estudiados, levantaban pesas con una mala postura, desviándose sobre la posición neutral de la columna, la universalmente recomendada para evitar lesiones.

Ayer, en el marco de las actividades del programa Outubro Saudable, el investigador posdoctoral en el CIM, con la ayuda del doctorando Manuel Pérez, organizó un taller de prevención de lesiones en la zona lumbar y sensibilización mediante el uso de sensores durante estos ejercicios de levantamiento, completándose las 14 plazas disponibles para la actividad.

Así, tal y como explicó el propio Michaud, a cada participante se le colocaron los dos sensores, uno en la cintura y otro en la espalda, que avisaban con una alarma sonora para alertar de la desviación sobre la posición correcta a la hora de realizar el ejercicio.

En tan solo unos minutos, explicó, se pudo comprobar la toma de conciencia de los participantes sobre su mala postura al agacharse y como después al practicar con la ayuda de los sensores y las recomendaciones de los organizadores fueron capaces de corregir ellos mismos sus errores.

Los investigadores del Laboratorio de Ingeniería Mecánica están trabajando en el uso de sensores para asistir a las actividades deportivas y están desarrollando una aplicación de bajo coste para permitir su accesibilidad a los gimnasios y otros usos clínicos.

Uno de los participantes en el taller celebrado ayer | JORGE MEIS

FERROL CIUDAD

Un «escape room» sobre nutrición saludable en el campus de Ferrol

LA VOZ
FERROL / LA VOZ

El punto de reunión del «escape room» estarán en los jardines del campus, justo detrás del comedor universitario JOSE PARDO

El programa Outono Saudable también incluye ponencias sobre adicciones y

PUBLICIDAD
4estaciones
Nº 1 EN VALORACIONES DE CLIENTES
4.81/5.00
Excelente

En el marco del programa Outubro saudable, el campus de Ferrol acogerá este miércoles, de 12.00 a 14.00 horas, un «escape room» sobre nutrición saludable que estará dirigido por Rosalía Fernández, de la Asociación Española contra el Cáncer (AECC). El punto de partida será a las 12.00 en los jardines del campus, detrás de la cafetería. También mañana tendrá lugar la conferencia *Comprender as adiccións*, a las 10.00 horas en la Facultad de Enfermería, a cargo de Gerardo Sabio, de Asfredro, mientras que Rebeca Graña, de la misma asociación, presentará un *Xogo de adicción sen sustancia* en el vestíbulo de la Escuela Universitaria de Diseño Industrial (EUDI) entre las 11.00 y las 12.00 horas.

Además, dentro del programa Outubro Saudable, la EUDI celebra hoy (16.00 horas) una jornada integradora sobre juegos tradicionales en los jardines del campus y el viernes acogerá la ponencia *(De)contruíndo o deporte e a actividade física dende a perspectiva de xénero, a saúde e o benestar* (a las 11.00, en el centro).

Archivado en: Ferrol ciudad AECC Cáncer

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Suscríbete

Diario de Ferrol

PORTADA FERROL COMARCAS GALICIA ESPAÑA POLÍTICA MUNDO ECONOMÍA SOCIEDAD DEPORTES OPINIÓN ESPAZO EDUCATIVO

Diseño Industrial continúa con su programa de actividades en el marco del "Outubro Saudable"

Poner orden en tus ideas no es fácil. Ordenar tu piso, un poco más.

REDACCIÓN | VIERNES, 15 DE OCTUBRE DE 2021, 00:30

El programa **'Outubro Saudable'** de la Universidade da Coruña, liderado este año por la Escuela Universitaria de Diseño Industrial (EUDI) del campus de Ferrol, continúa ofreciendo variadas actividades a la comunidad universitaria. Si la jornada del miércoles estuvo dedicada a los juegos tradicionales a través de una experiencia integradora e intergeneracional desarrollada en los jardines universitarios -que también contó con la participación de Telma y de la Universidad Sénior- ayer **fue el turno para el "Día contra as adicións"**.

Para ello se contó con la colaboración de personal de **Asfedro** para impartir una charla y un juego de "adicións sen sustancia". Además, entre las 12.00 y las 14.00 horas se celebró en las inmediaciones de la cafetería del campus un "escape room"

Diseño Industrial continúa con su programa de actividades en el marco del "Outubro Saudable"

El ejercicio físico será el eje central de la última sesión programada para esta semana, la prevista para hoy. La profesora **Marina Castro** impartirá a las 11.00 horas una charla titulada "(De(construíndo o deporte e a actividade física dende a perspectiva de xénero, a saúde e o benestar). También se llevará a cabo un panel colaborativo y un concurso en el que las personas interesadas en participar pondrán el deporte que practican y a qué jugaban de pequeños.

Las propuestas de las dos próximas semanas tendrán como temas principales la **"Ergonomía y medio ambiente"** y **"Multitarefa e estrés"**, respectivamente. A lo largo de las mismas se volverán a llevar a cabo una gran variedad de propuestas, desde talleres y mesas redondas, hasta nuevos concursos o una "andaina saudable e inclusiva" el día 28. Para tomar parte en las actividades presenciales en el aula, es necesario inscribirse.

Enfermería

Junto a la EUDI, también la Facultad de Enfermería y Podología y la Universidad Sénior se han implicado en la programación del "Outubro Saudable". La facultad ferrolana ha organizado para el día 20 de octubre una charla sobre **"Patriarcado, mulleres e medicina"** y el día 27 una caminata con aperitivo saludable del alumnado del primer curso del Grado en Enfermería.

La sede ferrolana de la Universidad Sénior, por su parte, ha programado varias conferencias, la primera de las cuales tuvo lugar ayer. El próximo martes 19 habrá otra sobre las **"Estratexias no manexo da dor crónica baseadas na neurociencia"** y el 26 la que servirá para abordar la organización social de los cuidados tras la pandemia. El día 29 disfrutarán de una "andaina saudable".

El programa Espazo Compartido; la Oficina de Medio Ambiente; el Área de Deportes y la Oficina de Cooperación e Voluntariado de la Universidade da Coruña secunda también el programa del "Outubro Saudable".

La asistencia a las actividades -pueden ser consultadas a través de la web- es totalmente gratuita. Las plazas presenciales se cubren por riguroso orden de inscripción aunque la mayoría de las propuestas pueden seguirse también vía Teams.

Ferrol Outubro Saudable EUDI Diseño Industrial

Diseño Industrial continúa con su programa de actividades en el marco del "Outubro Saudable"

Enlaces ás novas:

http://www.fceer.org/index.php?pid=noticias&detalle=3575

A UDC Saudable programa numerosas actividades sobre nutrición, saúde física e mental, ergonomía e medio ambiente ao longo de todo o mes de outubro

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/ferrol/2021/10/02/udc-pone-marcha-programa-outubro-saudable/0003_202110F2C6992.htm

https://www.lavozdegalicia.es/noticia/ferrol/ferrol/2021/10/13/escape-room-sobre-nutricion-saludable-campus-ferrol/0003_202110F13C2995.htm

Diseño Industrial continúa con su programa de actividades en el marco del "Outubro Saudable" (diariodeferrol.com)

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE CIENCIAS

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE CIENCIAS

UDC***Saudable***

CONFERENCIA

"Saúde mental en tempos de pandemia"

Sonia Ramos Lema

Psicóloga

Saúde Mental **FEAFES** Galicia

Mércores 20/10/21, 12:00h

Virtual (Teams)

SAÚDE MENTAL FEAFES GALICIA

Organiza:

UDC***Saudable***

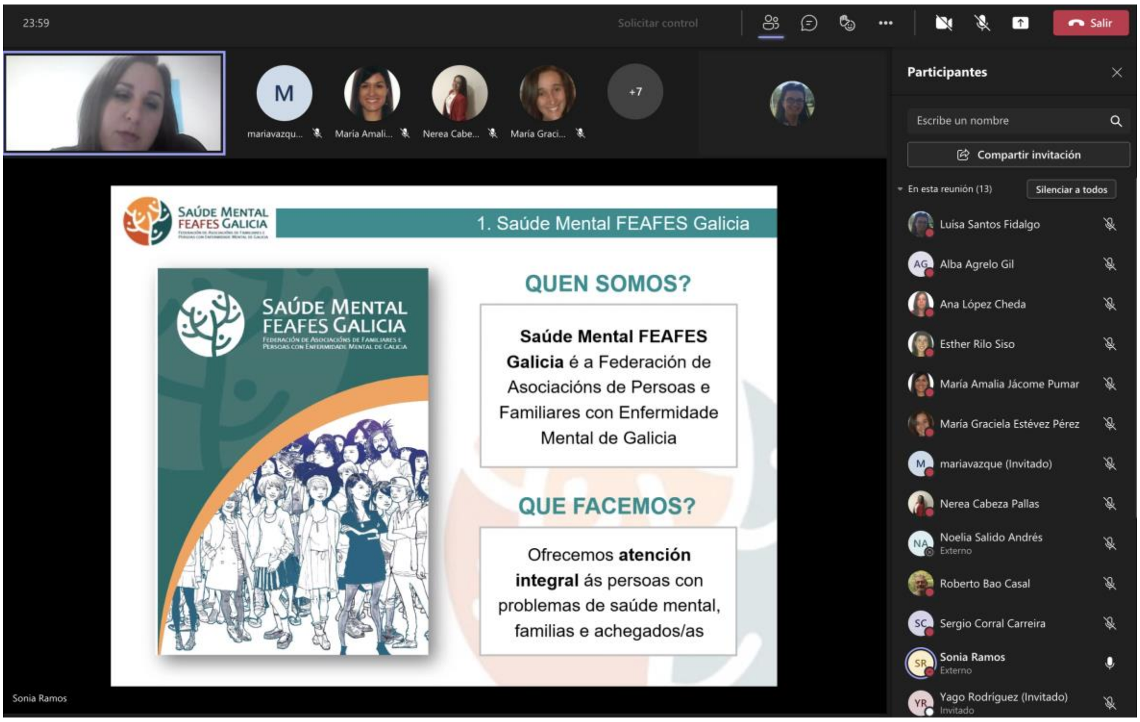
Facultade de Ciencias

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3afbaba7b4dd2a40c882d344b1f5517679%40thread.tacv2/1634296997243?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22a9660f1d-3a26-4070-a28c-aeeaaed72988%22%7d

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA (CAMPUS DE ESTEIRO)

Algunos centros del Campus de Ferrol, como la Facultad de Enfermería y Podología, han participado en las acciones propuestas por la Oficina UDC Saludable para promover la Vida Saludable desde la fundación de dicha Oficina en nuestra Universidad. Entre estas acciones se ha celebrado el DÍA NACIONAL DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES.

Desde 2018, el día Internacional de Podología se celebra el 8 de octubre, otro motivo más para incorporar nuevas acciones a las ya

tradicionales en nuestro centro como la Caminata con Aperitivo

Saludable y las Conferencias sobre temas de Salud.

En octubre de 2021 se han organizado tres actividades centrales: La celebración del Día internacional de la Podología, la tradicional caminata con aperitivo saludable por la ciudad de Ferrol, con las medidas de seguridad sanitarias correspondientes, y la charla de la profesora y filósofa gallega Carme Adán Villamarín sobre mujeres, patriarcado y medicina. En estas acciones participaron alumnos y profesores del Campus de Ferrol.

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

DÍA INTERNACIONAL DE LA PODOLOGÍA

El día 7 de octubre y para celebrar el Día Internacional de la Podología, se realizaron las Jornadas sobre Podología Deportiva en colaboración con el colegio oficial de podólogos de Galicia COPOGA.

Participaron principalmente estudiantes de la titulación de Grado en Podología y profesorado de la FEP, así como profesionales de prestigio en el campo de la podología deportiva.

Fueron ponentes en estas jornadas los profesores de la Facultad Manuel Romero Soto y Francisco Alonso Tajes.

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · FUNDACIÓN INGADA · adaceco · SAÚDE MENTAL FEAFES GALICIA · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

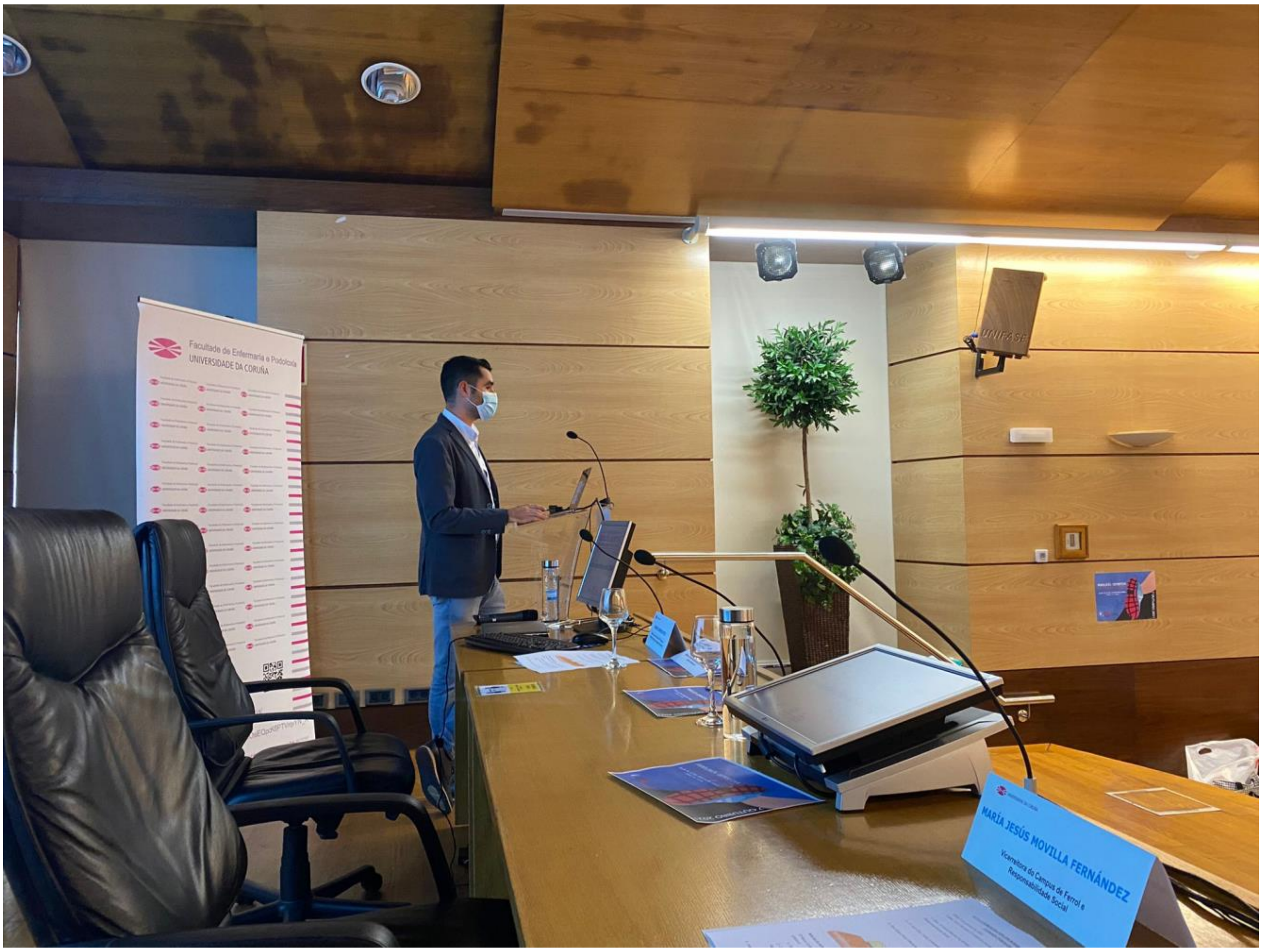
MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CHARLA SOBRE MUJERES, PATRIARCADO Y MEDICINA

El 20 de octubre nos visitó en la Facultad la profesora y filósofa Carmen Adán Villamarín que nos ofreció una Charla sobre el patriarcado en la Medicina, esta ponencia pudo seguirse también mediante una reunión por Teams. En el aula, a los alumnos de primero de grado en enfermería les acompañamos sus profesoras: Carmen Coronado Carvajal y Carla Freijomil Vázquez.

La doctora en Filosofía, ensayista y política gallega Carme Adán Villamarín nació en San Sebastián el 16 de diciembre de 1966, y

después de retornar al domicilio familiar en Lalín, estableció su residencia en Vigo. Carme Adán Villamarín es licenciada en Filosofía por la Universidade de Santiago de Compostela, doctorándose en el año 2002 con la tesis Epistemoloxía, natureza e xénero, dirigida por María Xosé Agra Romero en la misma universidad. Ejerce como profesora de Enseñanza Secundaria desde el año 1990, con destino definitivo en el Instituto Politécnico de Vigo donde en la actualidad continúa como catedrática de Filosofía

Presidió el Aula Castelao de Filosofía entre los años 1997 y 2005. En este último año pasó a formar parte de la Comisión Técnica de Xénero del Consello da Cultura Galega. Continúa coordinando la Sección de Pensamiento del Consello da Cultura Galega. En las elecciones al Parlamento de Galicia del año 2005 encabezó la lista del BNG por la provincia de Pontevedra, siendo elegida diputada y posteriormente nombrada secretaria xeral da Igualdade en la Vicepresidencia da Igualdade e do Benestar de la Xunta de Galicia entre 2005 y 2009.

Fruto de su actividad intelectual, es autora de docenas de artículos y entre sus libros:

.- Feminismo e coñecemento (Espiral Maior, 2003), traducida al castellano en Espiral Maior (2006)

.- Cartografías do derrubo (2011) recopila dos años de actividad periodística en la sección de opinión de Xornal de Galicia.

.- "Cyborg", en Barbarismos queer e outras esdrújulas (Edicións Bellaterra, 2017),

.- "Conceptualizar la violencia contra las mujeres: ¿una reflexión epistemológica pendiente?", en la Revista Andaluza de Antropología (2018)

.- "Conceptos y violencias: espacios para el debate sobre la violencia obstétrica", en Violencia obstétrica (Tecnos, 2018).

.- Feminicidio. Unha nova orde patrialcal en tempos de submisión na editorial Galaxia, 2018 reimpreso en enero de 2019 y en breve será publicado en castellano por Ediciones Bellaterra.

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

En su charla sobre las mujeres en la ciencia y concretamente en la Medicina, la doctora Adán planteó cuestiones sobre Ciencia y género, ¿por qué son tan pocas las mujeres científicas, cuando siempre fueron ellas las sanadoras? Finalmente, Carme nos hizo ver que no son tan pocas. También reflexionó sobre los sesgos de género en medicina: sesgos en las prioridades científicas, en las preguntas de investigación, en la muestra y en los diseños, en la recogida y el análisis de datos, y en su publicación. Nos planteó la cuestión de si podemos hacer ciencia como feministas y puso en valor la intuición de las mujeres, señalando ejemplos como la investigación en primatología por Jane Goodal y otras, o la investigación en violencia obstétrica en nuestro país por Josefina Goberna y Margarita Boladeras.

Qué puede ser eso de hacer ciencia como feministas?:

1. Introducir otra mirada, la pluralidad que aporta la perspectiva de género
2. La importancia para el cambio científico de las ideas tildadas de secundarias
3. El papel o la función de la empatía, intuición o el saber escuchar.

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CAMINATA CON APERITIVO SALUDABLE

El último de los actos celebrados en el mes de octubre saludable de la Facultad de Enfermería y Podología ha sido, el miércoles 28 de octubre por la mañana, la Caminata con aperitivo saludable por la ciudad de Ferrol. Participaron estudiantes de primero de Grado en Enfermería, y la profesora y Decana de la facultad Dña. Emma Rodríguez Maseda como organizadora. Este año se han adoptado también todas las medidas sanitarias oportunas frente a Covid-19 para realizar esta actividad con seguridad y de forma ejemplar.

AFRONTEMOS 21 · Agadix · aecc · Alcer Coruña · ados · Quérote+ · SEDRA · nutriciona · Fundación INGADA · adaceco · Saúde Mental FEAFES Galicia · ASFEDRO · Cruz Vermella Xuventude · EROSKI center

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Universidade da Coruña
28 de octubre a las 8:25 ·

#OutubroSaudableUDC Un ano mais, camiñadas os estudantes de 1º de Enfemaría percorreron a cidade de #Ferrol acompañados pola decana e mais polo vicedecano da Fac. de Enfermaría e Podoloxía, Emma R. Maseda e Pedro Gil na sua camiñata saudable 2021! @UDC_gal @FEP_UDC @unisaludables

21 · 2 veces compartida

Me encanta · Comentar · Compartir

VII Outubro UDC *Saudable* 2021

MEMORIA 2021

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

También participaron otras facultades y escuelas en el VII Outubro UDC Saudable 2021:

- **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.**
- **FACULTAD DE ECONOMÍA Y EMPRESA.**
- **FACULTAD DE FISIOTERAPIA.**
- **FACULTAD DE INFORMÁTICA.**

Y entidades externas e internas como:

- **Espazo Compartido.**
- **Oficina de Cooperación y Voluntariado.**
- **Oficina de Medio-Ambiente*.**
- **Oficina de Igualdad de Xénero.**
- **Universidade Sénior*.**
- **ADOS-SERGAS.**
- **Afrontemos 21.**

***MEMORIA EN DOCUMENTO ADJUNTO.**