

# V Outubro **UDC Saudable** 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día das  
Universidades  
Saudables



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



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

“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.



# V Outubro **UDC Saudable** 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

**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.**



## V Outubro **UDC Saudable** 2019

### 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- **II CONCURSO NACIONAL RETO 5000 INTERUNIVERSIDADES (Doazón de Sangue):**

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).**



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



## V Outubro **UDC Saudable** 2019

### 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- **III “RETO DA FROITA”** da *Red Española de Universidades Saludables (REUS)*: RETO #IIRetoFrutaREUS, un reto a través da rede social Twitter, que consiste en subir unha foto propia comendo froita durante o día nacional das universidades saudables e mencionar a conta de twitter da universidade, @UDC\_gal, e a conta da REUS @unisaludables, **durante o día 8 de outubro de 2018, desde ás 06:00 ás 21:00 horas.**

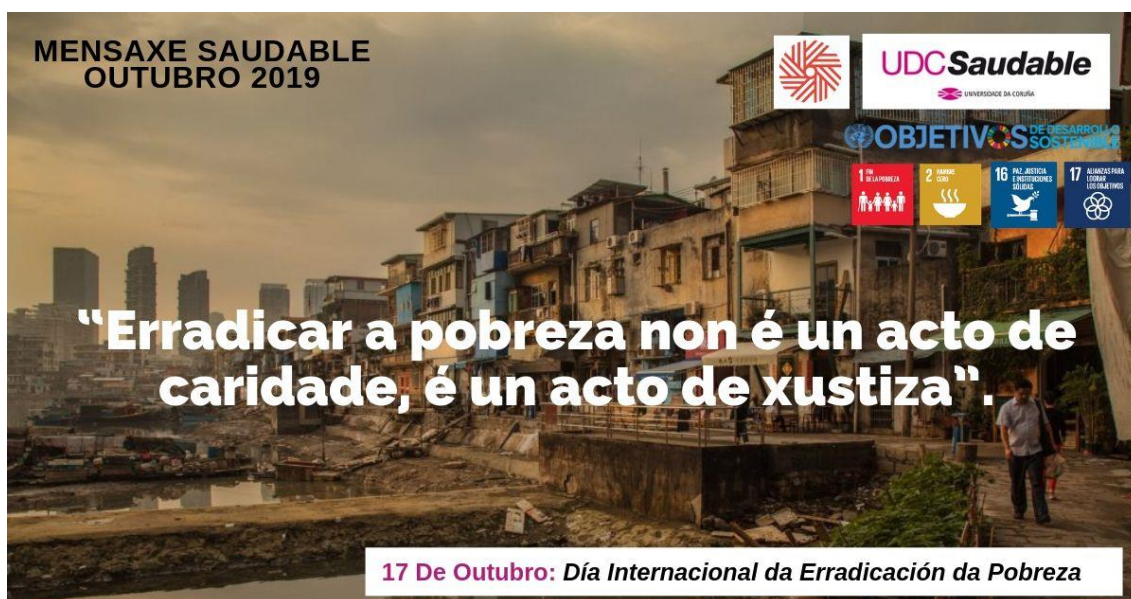


# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



## V Outubro **UDC Saudable** 2019

### 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

## 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



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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



# V Outubro **UDC Saudable** 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

**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.



# V Outubro **UDC Saudable** 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

### 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.



## V Outubro UDC Saudable 2019

### 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

#### 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.



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



- **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.



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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?.



## V Outubro UDC Saudable 2019

### 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

#### 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.



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

### Xogo de preguntas

Queres 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 19 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.



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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 móvil?

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

#### DATOS DE INTERESE

DATA: Mércores 30 de outubro de 2019  
LUGAR: Centro Universitario Riazor  
HORA: 17:00 horas (2 horas de duración)  
Máis información: 981 22 10 00 ext. 38412



## V Outubro **UDC Saudable** 2019

### 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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

Dous eventos ao longo do mes de outubro, pendentes de confirmar.

#### 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](http://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.



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



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



# V Outubro **UDC Saudable** 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

### 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>

- 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>



# V Outubro **UDC Saudable** 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- 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>



# V Outubro **UDC Saudable** 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

### CAMPUS DE FERROL

- 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/1nEXfmEqtR\\_cO5yoCoWK6BAL7SyxyyJou/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1nEXfmEqtR_cO5yoCoWK6BAL7SyxyyJou/view?usp=sharing)



# V Outubro UDC Saudable 2019

## 8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



### UDC SAUDABLE ESTUDANTES COMO AXENTES PROMOTORES DE SAÚDE

**POR QUE PROMOCIÓN DA SAÚDE E UNIVERSIDADE?**

A Promoción de Saúde é AUTOCUIDARSE PARA MELLORAR A SAÚDE e tamén basease en actuar CONXUNTAMENTE COA POBOACIÓN para potenciar a VIDA SAUDABLE das persoas (Federación de Oltros, 2016)

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, 2016)

**UDC Saudable**

Sede: Centro Universitario de Ribadeo (CUR), 9º andar, Tfno. 884012350  
Director: Prof. Sergio Santos del Riego  
udc.saudable@udc.es

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

#### SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

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

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

RED IBEROAMERICANA  
DE UNIVERSIDADES  
PROMOTORAS DE SALUD  
(RIUPS),  
<http://riups.universidades.iberica.com/home>

#### ENTRA E DESCUBRE



FACEBOOK UDC Saudable

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

