

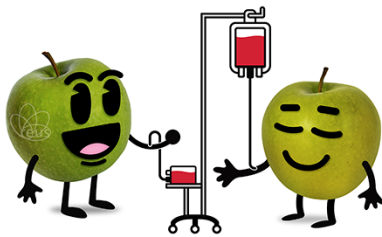
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

Día das Universidades Saudables



Rede Española de Universidades Saudables



Máis información en:
www.unisaludables.es



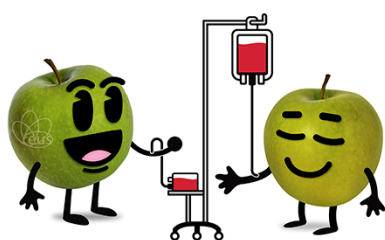
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

“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”.



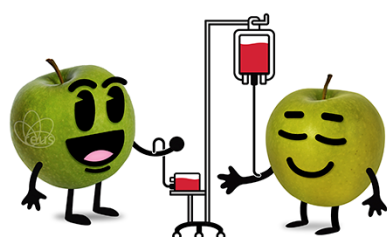
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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.



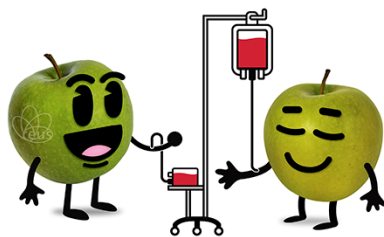
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



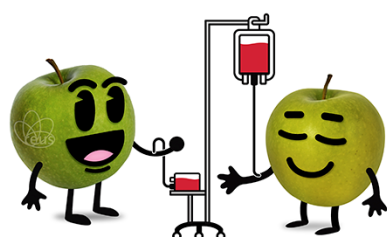
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- **12.45 horas: Mesa redonda:**
Salvador Ramos, médico nutricionista e director Talaso Atlántico.
Antonio Muiños, representante de Portomuiños, empresa de alimentación.
Berta Rivera, profesora da FEE, investigadora en Economía da saúde.



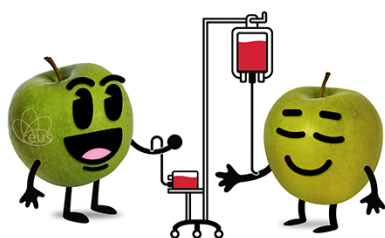
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



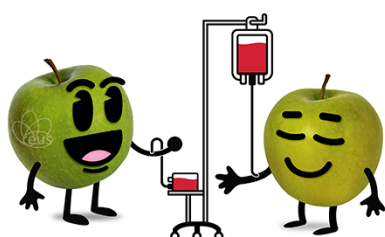
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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



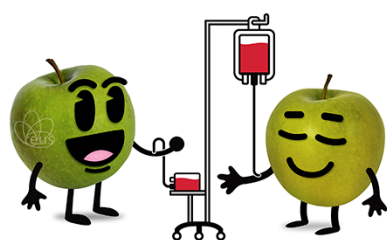
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- **DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA, SALÓN DE ACTOS DA VICERREITORÍA, CAMPUS DE ESTEIRO (FERROL): XORNADA DE PIE INFANTIL.**
10.30 horas-13.00 horas.



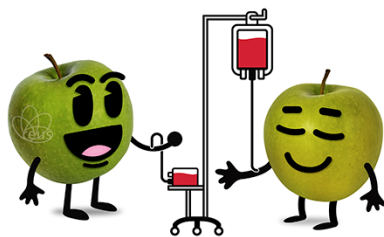
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



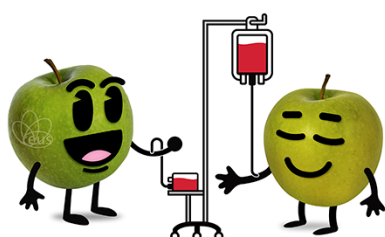
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- **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 horas e Mércores 9 de Outubro: 15:30 a 21:00 horas).



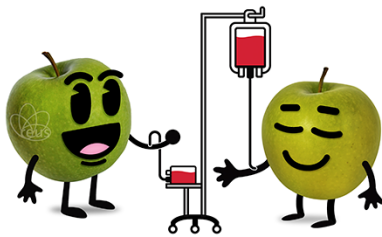
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

Doazóns 192, Participantes: 219, Novos donantes: 82



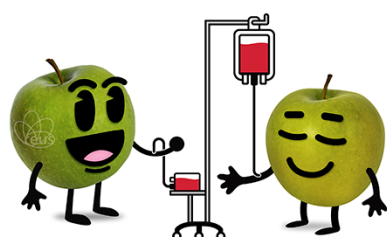
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

“El Reto Nacional 2019 atrae 5305 participantes y 4358 donantes de 33 universidades españolas y casi 3 veces más de nuevos donantes respecto a la primera edición”



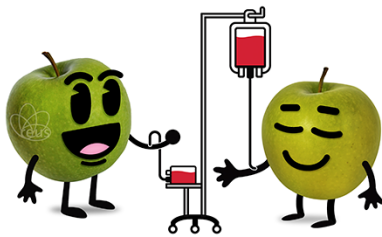
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



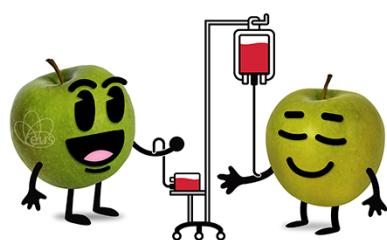
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



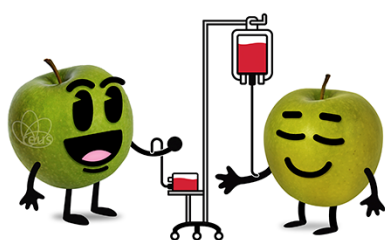
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- **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.



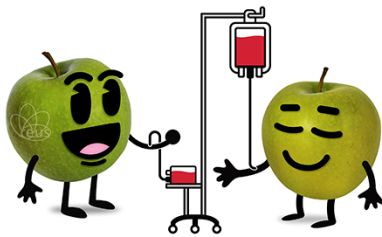
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

MENSAXE SAUDABLE OUTUBRO 2019

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

17 De Outubro: Día Internacional da Erradicación da Pobreza

Logos: UDC Saudable, UNICEF, OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE, and icons for SDGs 1, 2, 16, and 17.



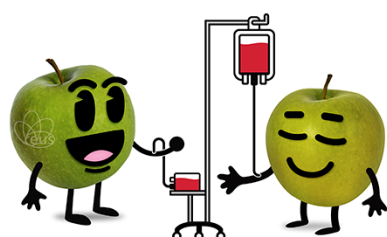
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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.



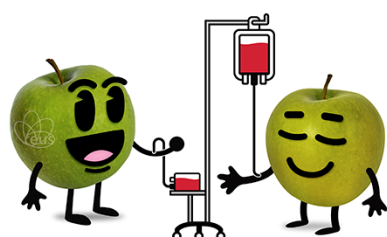
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



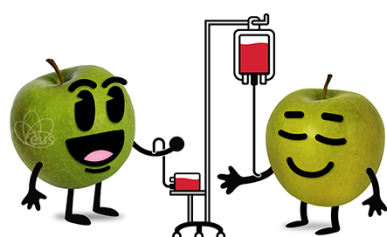
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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



MEMORIA

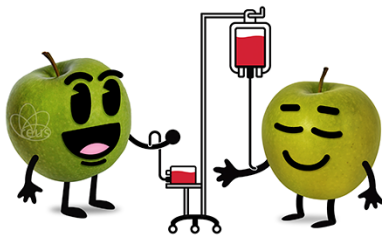
V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



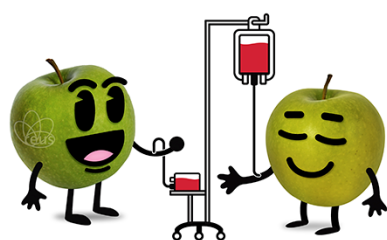
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

Practicando relajación: Andrés Pérez, psicólogo especialista en Psicología 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



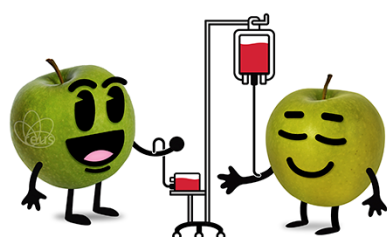
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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

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

Sonia Seijas, coordinadora do programa da UDC Espazo Compartido

Exalumno do programa da UDC Espazo Compartido

Practicando a loita contra o cambio climático: Fridays for Future



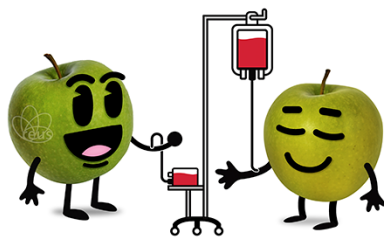
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



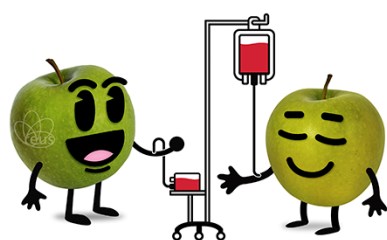
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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



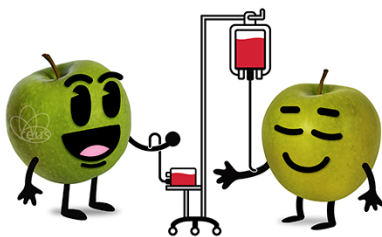
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



MEMORIA

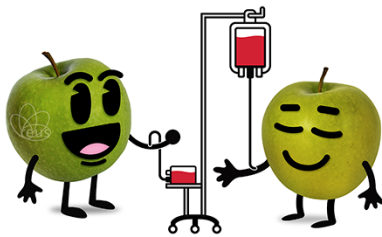
V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



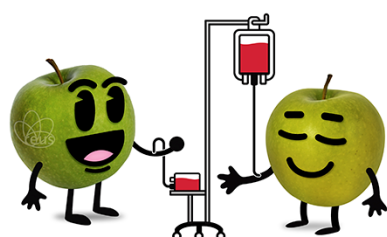
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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.



MEMORIA

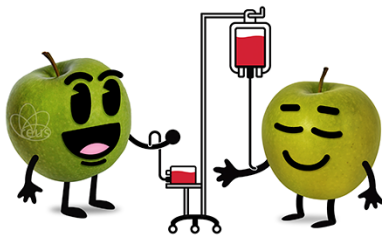
V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

VI CARRERA ENKI GALICIA
ENKI
www.enkiprojecto.com



ENKI



Quérote+



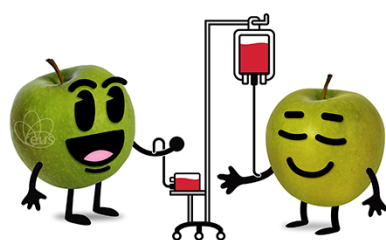
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



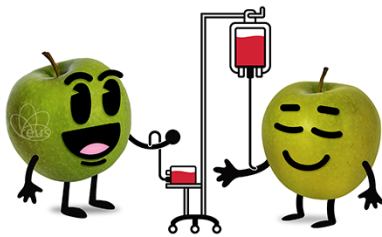
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



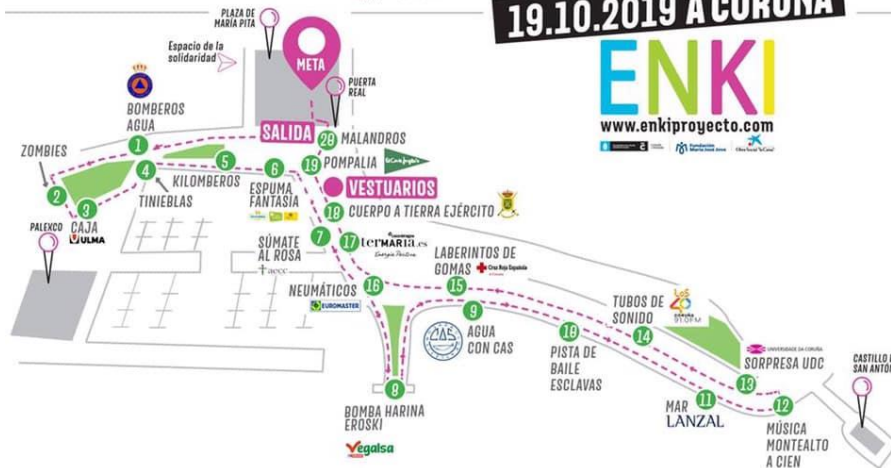
#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

PLANO DE OBSTÁCULOS

Circuito urbano
16.30 a 19.30 h
2,46 km

#Jugandoagagnar
VI CARRERA ENKI GALICIA
19.10.2019 A CORUÑA

ENKI
www.enkiproyecto.com



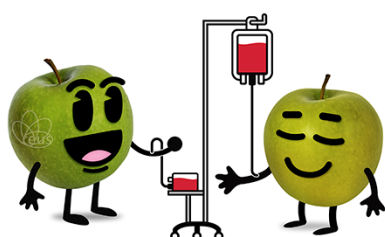
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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 participaciós, e asesoramento psicolóxico para deixar de fumar. No mes de outubro, a UDC incorpórase a **difusión mensual da Newsletter da AECC**.
- Dúbdas sobre o cancro de mama <https://www.aecc.es/es/tu-salud-es-lo-primero/octubre-2019-resolvemos-dudas-mas-frecuentes-sobre-cancer-mama>
Desde o día 21 de outubro de 2019



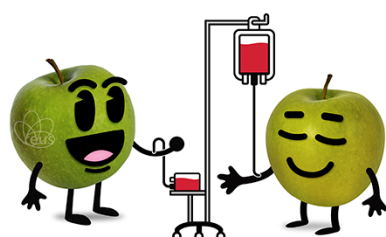
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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.



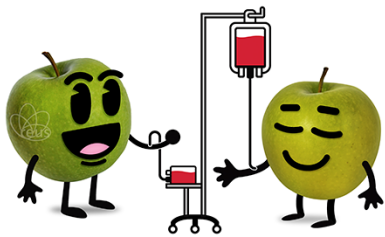
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

PuntoQ+
Servicio de información y Asesoramiento para el Mundo
GRATUÍTO - ANÓNIMO - CONFIDENCIAL
CONTIGO, ESIEAS ONDE ESIEAS

- INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO**
Sexualidad, Anticoncepción e ITS, Eritmo corporal, Habilidades pessoais, E'probe mas!
- REALIZACIÓN DE PRUEBAS**
Set de embarazo, Proba rápida do VIH en fluido oral
- DISPENSACIÓN**
Prescritivos masculinos, fempinos e bandes de latex
- FORMACIÓN**
Mocidade, Familias, Profesións, Colexios, Colexios específicos
- PARTICIPACIÓN**
Campañas de sensibilización social e comunitaria

CONTACTA CONNOSCO
Centro Universitario de Riazor (Biblioteca antiga Empresarial)
Rúa Almirante Lángara, s/n, A Coruña
Tel: 981 223 913
Horario: primeiro e último martes lectivo de mes das 17:00 ás 19:00 horas

@queroemais | @queroemais | @queroemais | 647 018 752 | @queroemais.saludcoruña

UDC Saudable | UNIVERSIDADE DA CORUÑA | Quérote+ | Galicia | XUNTA DE GALICIA



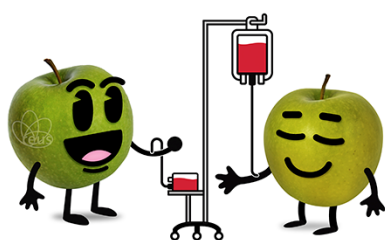
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Campaña “Que fas en 20 minutos?”.

Organiza: *Quérote +, Xunta de Galicia.*

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

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

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



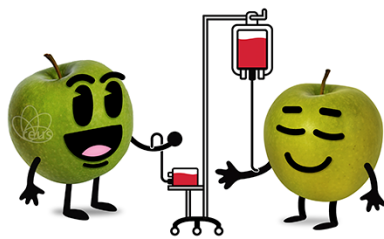
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

QUE FAS EN 20 MINUTOS?
Día mundial da proba rápida do VIH
20 de outubro

- APAGAR CATRO VECES O DESPENTADOR MENTRAS PENSAS "5 MINUTOS MÁIS"
- ELEXIR UN LIBRO NA BIBLIOTECA
- AGARDAR POR QUEN SEMPRE SE RETRASA
- FACER A COMPRA
- MANTER UNHA CONVERSA POR WHATSAPP
- TOMAR UN CAFÉ E LER O XORNAL
- LER AS INDICACIÓNS NAS CAIXAS DE PRESERVATIVOS
- AGARDAR NUNHA COLA
- XOGAR A UNHA APP
- COMEZAR UNHA SERIE
- MIRAR O FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM...

... E TAMÉN EN 20 MINUTOS PODES FACER A PROBA RÁPIDA DO VIH ANÓNIMA, GRATUITA E CONFIDENCIAL

VIH
Proba rápida no fluido oral ANÓNIMA

• info: <http://xuventude.xunta.es/querote-mais.html>
tel: 881997613 e Whatsapp/Telegram: 647018752

Quérote+ galicia XUNTA DE GALICIA



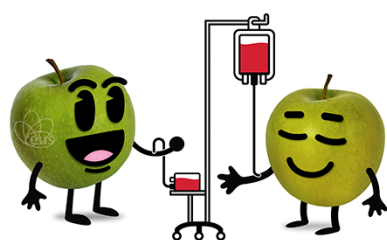
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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.



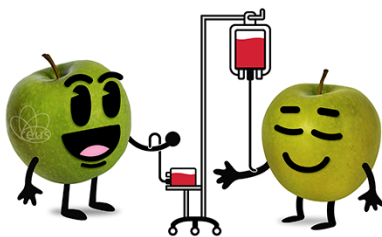
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

Xogo de preguntas

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



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

DATOS DE INTERESE

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



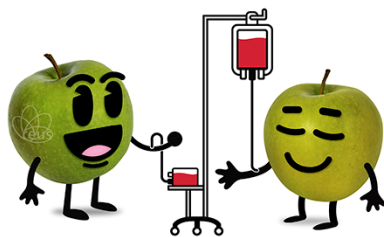
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



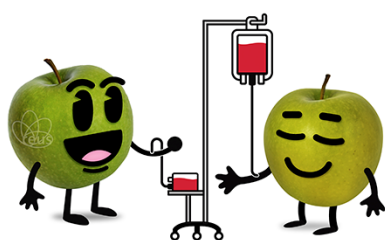
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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

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

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

Localización: Centro Universitario de Riazor, vestíbulo de entrada.

Dende o Punto de Información e Asesoramento de Drogas e outras Adiccions 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.



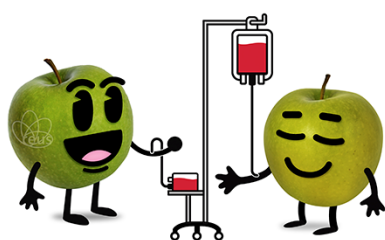
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



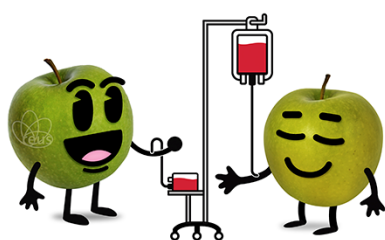
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

Onte tivemos unha xornada moi agradable sensibilizando a 16 xóvenes (5 homes e 11 mulleres). O estudiantado era de inxenería informática, maxisterio, camiños e opositores/as.

Pasouse un pequeno test sobre a adición ao móbil mentras os teléfonos de todas as persoas estaban nunha Caixa transparente á vista de todas, ao finalizar o test dábamoslle unha pegatina vermella, amarela ou verde en función do resultado e debían pegalas no móbil. Posteriormente, consultaban as horas adicadas a Instagram e reflexionábamos por como se sentían ao estar nese momento vendo o móbil pero sen poder tocalo.

A maioría era consciente de que utilizaba moito tempo e con moita frecuencia o móbil pero que o facían inconscientemente. O reto proposto foi atopar un espazo no que non



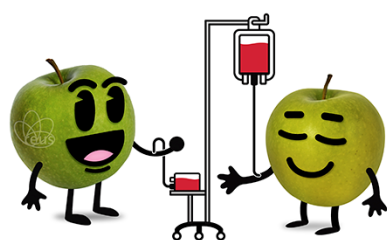
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

utilizar o teléfono móvil e ir aumentando os espazos ata que logremos solo utilízalo cando verdadeiramente o necesitamos.



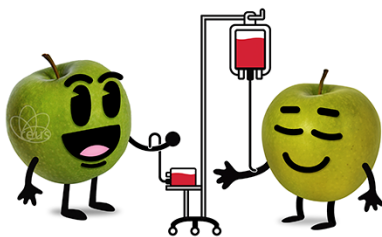
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

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 20 de outubro de 2019
LUGAR: Centro Universitario Biazor
HORA: 17:00 horas (2 horas de duración)
Máis información: 981 22 10 00 ext. 35412



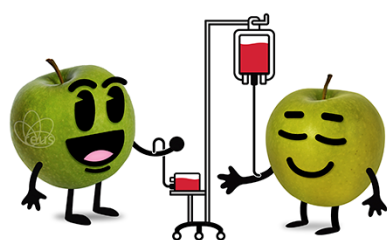
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

3.5.- INFORMACIÓN SOBRE DROGAS E OUTRAS ADICCIÓN, ASFEDRO-FERROL.



MEMORIA

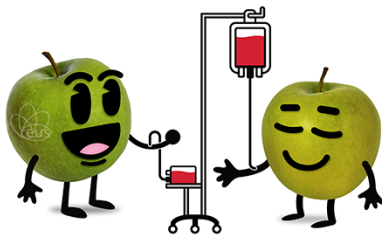
V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



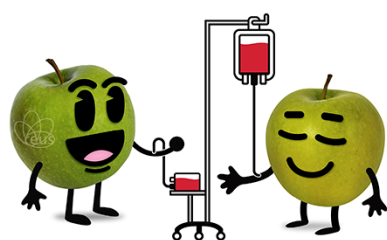
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

3.6.- FEAFES-GALICIA, SAÚDE MENTAL.

Como cada ano, o 10 de outubro conmemórase o Día Mundial da Saúde Mental.



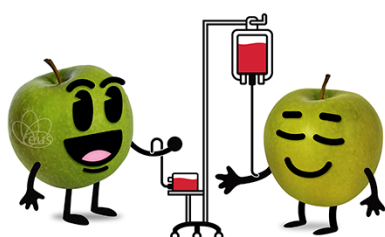
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



SENTÉMONOS A FALAR DO SUICIDIO
conectacoavidagalicia.org

DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL 2019

4.- EVENTOS ORGANIZADOS NAS FACULTADES/ESCOLAS UDC-



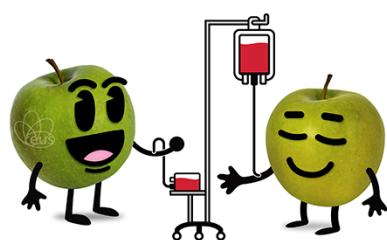
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

Por campus e orde alfabético,

CAMPUS DE A CORUÑA

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



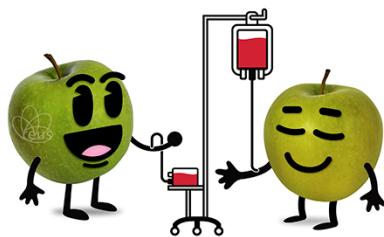
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



ARQUITECTURAS AMBULATORIAS
Obradoiro de aprendizaxe-servizo do barrio do Campanario (A Coruña)

Cando?
xoves 19 setembro - venres 25 outubro 2019

Onde?
Seminarios: Facultade de Socioloxía, salón de graos, 1º andar
sesión do 10 de outubro na aula 1.1 (1º andar)
No barrio: O Campanario, O Portiño.

En qué consistirá?
Xornadas-seminario aberta a toda a cidadanía

Sesións de obradoiro:
Espazos para as persoas inscritas onde se traballará sobre:
Diagnóstico da situación actual do barrio
A memoria do barrio
Historias de vida da veciñanza
Carenzas e potencializados

Coordinadoras:
Cristina Botana (ETSAD)
Rocío Botana (Traballo Social)

Profesorado participante:
Alberto Varela, Escola de Camiños (E.T.S.E.C.C.P.)
Manuel Docampo, Facultade de Socioloxía, GET
Plácido Lizancon, Escola de Arquitectura (E.T.S.A.C.)
Cathryn Teasley, Ciencias da Educación (MOPES, GIE)
Carlos Diz, Facultade de Socioloxía

Tamén colaboran con nós:
Veciñanza do barrio de O Campanario
Xavi Lombardero (El Salto)
Tago Carro (Ergosfera)

Matriculación gratuíta.
Entregase diploma da OCY-UDC ás persoas inscritas e participantes (30h de formación)

Para máis información escribenos:
obradoirocampanario019@gmail.com
Tamén nos atoparás no espazo web da UDC e nas redes sociais: @obradoirocampanario

XOVES 19 18.00h
Presentación: Plácido Lizancon, Manuel Docampo. Arquitectura ambulatoria para a construción social do habitat

Alberto Varela (E.T.S.E.C.P.), Xiao Varela (arquitecto). Os asentamentos precarios na cidade e o barrio PAIO. Situación e contexto actual no barrio de O Campanario (Obradoiro, Desorden)

VENRES 25
Ergosfera: Roteiro pola área do Portiño (greva inxerción)
A memoria do barrio e a veciñanza

XOVES 26 18.00h
Alberto Matarán (E.T.S.A.C.) Obradoiro: A cidade e o territorio desde unha perspectiva territorial e sectorial. Marco teórico e metodolóxico da GIE
Obradoiro a cargo de Alberto Matarán. Diagnóstico (urbs, crutas, polas) e análise D.A.F.O.

VENRES 27 18.00h
Alberto Matarán (E.T.S.A.C.) Obradoiro: Identificación e rede de actores. Formulación de estratexias e matriz de planificación. Exercicio e experiencia

XOVES 3 18.00h
Cayetano Fernández (E.T.S.A.C.) Obradoiro: Rota Aragón: Anticipo de estado e autonomía política comarcal, claves para a comprensión e acción

Sebijan Fejzula (E.T.S.A.C.) Obradoiro: Racismo e tranquilidade na Europa antixitina
Conversatorio e análise de discursos

XOVES 10 18.00h
Pastora Filigrana (MOPES, GIE) Obradoiro: O ambientalismo, unha mirada decolonial
Conversatorio e análise de discursos

MÉRCORES 18 18.00h
Luzia Oca (UTAD) Obradoiro: O mito da integración perfeita
Conversatorio e análise de discursos

XOVES 17 18.00h
Atrogalegas - Keina Espiñeira (E.T.S.A.C.) Obradoiro: A lei de estratexias, o espazo e os recursos. Semella dobre sobre o racismo e as fronteiras urbanas.
Conversatorio e análise de discursos

NOTA: As sesións obradoiro previstas para os venres de cada semana para o alumnado inscrito informáronse por outros medios

setembro

CONTEXTO

METODOLOXÍAS ALTERNATIVAS PARA A XESTIÓN SOCIAL DO HABITAT

outubro

DISCURSOS EMANCIPATORIOS DESDE OS DEREITOS COLECTIVOS

RACISMO INSTITUCIONAL



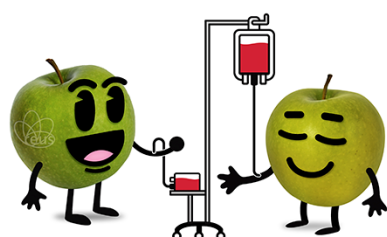
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Escola Universitaria de Arquitectura Técnica, Campus de A Zapateira.



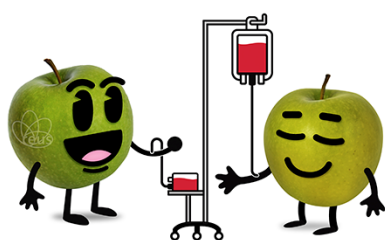
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



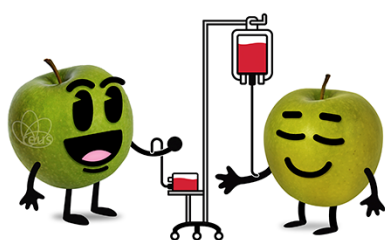
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza.



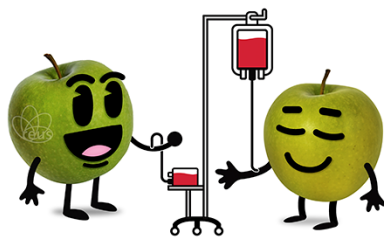
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



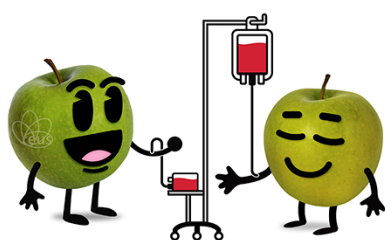
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña.



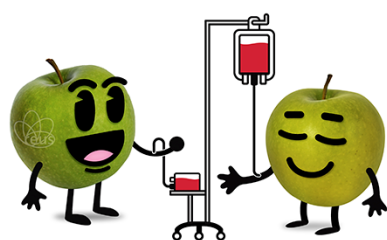
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



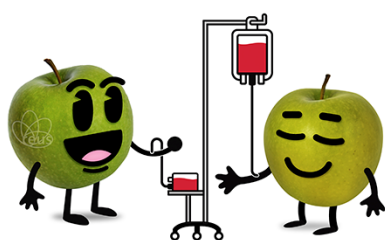
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Facultade de Fisioterapia, Campus de Oza.



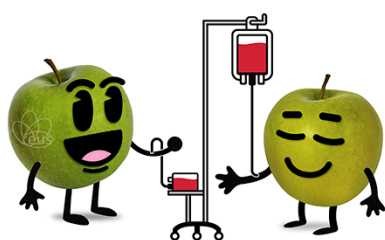
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



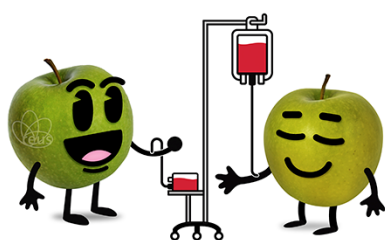
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Facultade de Socioloxía, Campus de Elviña.



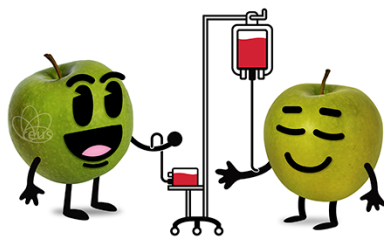
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

II OBRADOIRO DE
Madurezas Híbridas
OS LÍMITES ECOLÓXICOS DO URBANO
4 /10/ 2019

Organizan:
Jose Antonio Cortés
Carlos Diz
Elvira Santiago

9:30 Charla debate con Leandro del Río, Plataforma Salvemos Ordes,
e Jose Antonio Cortés - Salón de Graos Facultade de Socioloxía

11:30 Saída visita-roteiro Meirama e Sogama

INTALENT UDC-INDITEX get+ esomi LAPSO Departamento de Socioloxía e Antropoloxía da Universidade da Coruña



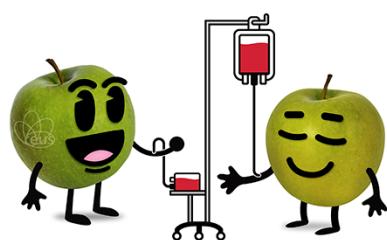
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

CAMPUS DE FERROL

- Escola Universitaria de Deseño Industrial



MEMORIA

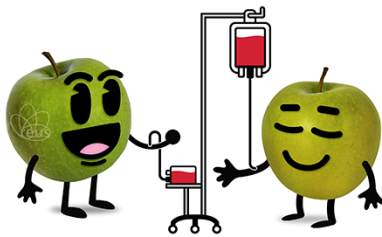
V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



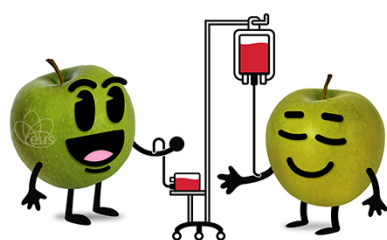
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Escola Universitaria Politécnica, Campus de Serantes.



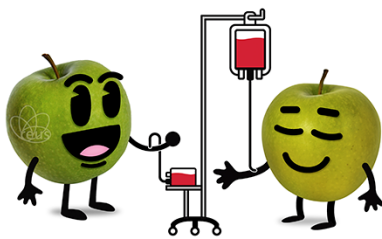
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

UDC SAUDABLE Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

V Mes Outubro UDC Saudable 2019
Escola Universitaria Politécnica
viernes 11 de outubro as 12:00

COLLEITA DE FROITA NA EUP

Celebramos o V outubro saudable, convidámonos a coller nocos, mazás... Poderás levar para ti e, entre todos, moitas máis para Cáritas

¡ PARTICIPA !

Dirixido a: Toda a comunidade universitaria do Campus de Ferrol

Responsable: Oma, DG e Gesca Campus Ferrol



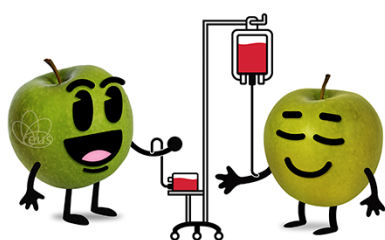
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



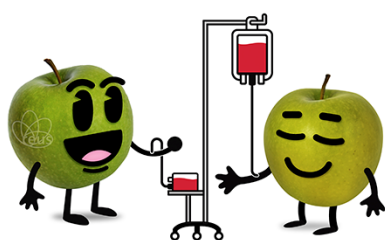
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

- Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Esteiro.



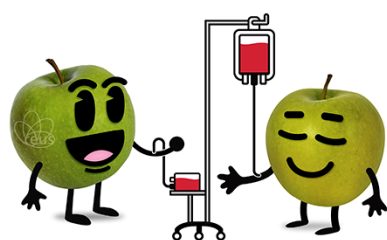
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



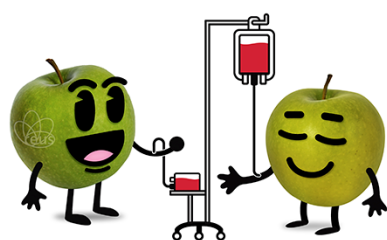
MEMORIA

V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también
es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

5.- UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE



MEMORIA

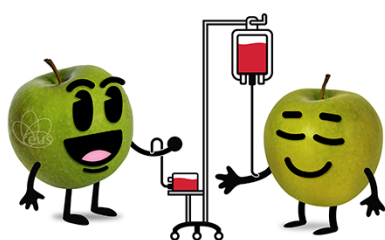
V Outubro **UDC Saudable** 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears



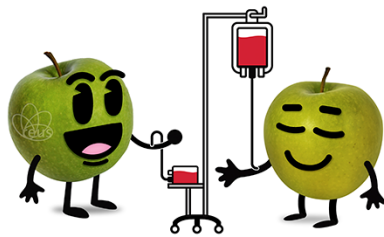
MEMORIA

V Outubro UDC Saudable 2019

8 de outubro, día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Compartir también es saludable



#1MensajeSaludable
Universitat de les Illes Balears

SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

- Actividade Física e Deportes (Aula de Deportes)
- Saludax, Loxos e Loxos-Línea
- Alimentación Saudable
- Bemestar Psicoloxical
- Saúde Sexual
- Uso e abuso de ALCOHOL, Tabaco e Drogas
- Organización
- Responsabilidade Social
- Plan de Continuidade Contingencia

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES (REUS)
REUS: Red Española de Universidades Saludables

RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPSA)
RIUPSA: Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud

ENTRA E DESCUBRE

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 Saúde baseada en estilos CONSUMIDORES E DA PROMOCIÓN para promover a VIDA SAUDABLE (as persoas (Definición de OMS, 2008).

A Promoción de Saúde é "o proceso que permite ás persoas INCREMENTAR O CONTROL SOBRE A Súa SAÚDE, alcanzando asíse accións de intervención social e ambiental desinstitucional BENEFICIA E PROTEGER A SAÚDE E A CALIDADE DA VIDA ESTUDANTIL".

UDC Saudable
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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

