

IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



La Red Española de Universidades Promotoras de Salud organiza:

IX EDICIÓN DEL DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

5 de octubre de 2023



Webinar "Alternativas al tabaco convencional, ¿Qué piensan los jóvenes? ¿Son realmente seguras?"
Organiza la AECC y la REUPS.
5 de octubre a las 19 horas.



Reto de la fruta.
Sube tu foto a redes sociales con el hashtag #RetofrutaREUPS



Reto 10.000 donaciones de sangre en octubre

Con la colaboración de:








IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

IX EDICIÓN DEL DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

5 de octubre de 2023

Webinar "Alternativas al tabaco convencional, ¿Qué piensan los jóvenes? ¿Son realmente seguras?"

Organiza la AECC y la REUPS

19:00-19:05: Presentación de los ponentes.

19:05-19:25: Ponencia del Dr. Rodrigo Córdoba, médico de familia y profesor asociado de la facultad de medicina de la Universidad de Zaragoza. "Los mitos del vapeo y la salud".

19:25-19:45: Ponencia de la Dra. Karen Ramírez, médico en epidemiología y salud pública. "Influencia de las plataformas de video bajo demanda y las redes sociales en la exposición al tabaco y a las nuevas forma de fumar"

19:45-20:00: Sección de preguntas y respuestas.

Enlace para [acceder](#) 

Con la colaboración de:



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

A FACULTADE DE TURISMO NO IX OUTUBRO UDC SAUDABLE, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES: PROGRAMA 5 DE OUTUBRO



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Facultade de Turismo
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

IX OUTUBRO SAUDABLE:

Turismo saudable, sostible e inclusivo

5 DE OUTUBRO
SALÓN DE GRAOS

INAUGURACIÓN:
María Jesús Movilla Fernández (Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da UDC), Sergio Santos del Riego (Director UDC Saudable), Rosa María Mariz Pérez (Decana da Facultade de Turismo).

9:30 **Guía de recursos visuais para espazos turísticos.**
Presentación do proxecto a cargo de Espazo Compartido. Presenta Thais Pousada García (Facultade de Ciencias da Saúde, UDC).

10:00 **A importancia da condición física para a saúde e benestar.**
Charla a cargo do grupo Performance and Health Group da UDC. Presenta Manuel Avelino Giráidez García (INEF, UDC).

10:30 **Evaluación da condición física.**
A cargo do Performance and Health Group do INEF, UDC. (Hall da Facultade de Turismo)

11:00 **PAUSA**

11:30 **Xestión e manexo do estrés.**
Charla a cargo de Marta Amor Méndez de FEAFES Galicia.

12:00 **Alimentación saudable en vacacións. É posíbel?**
Charla a cargo de Sílvia Vigo de Nutriciona.

13:00 **PAUSA COMIDA**

14:00 **Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas. Primer destino Ecoturismo de Galicia.**
Charla a cargo de Diego López Pedreira, xerente do Plan de Sostibilidade Turística.

16:30 **Marca Calidad Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas: levando á práctica a sostibilidade.**
Mesa redonda. Modera Diego López Pedreira.
Participan: Ruta Agroalimentaria das Mariñas, Senda de los Sentidos, Experiencia Mandeo O

17:15 **PAUSA**

18:00 **Catamarán eléctrico e accesíbel Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas.**
Mesa redonda. Modera: Elena Martín-Cancela.
Participan: Artesa da Moza Crecha, ENSA Escuela Navegación Sada, 77 Turismo de Betanzos

18:15



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: 5 de outubro de 2023

EXPOSICIÓNS NUTRICIONA, OFICINA DE MEDIOAMBIENTE E UDC SAUDABLE NO MES DE OUTUBRO:

- PLATO DE HARVARD
- COMPRA SAUDABLE E SOSTIBLE

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



www.nutriciona.es



Quérote+



ASFEDRO

Crva Vermella xventude

AFRONTAMOS 21

Cigadix

aecce

Coruña Alcer

ados

anasbabi ciliopatías

FUNDACIÓN INGADA

adaceco

AGL

LAR

agalure

nutriciona

Affinax

FEGADACE

fita.

edex

querENDO

IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DOAZÓN DE SANGUE NA FACULTADE DE TURISMO E CAMPUS DA ZAPATEIRA: RETO 10000



Non esperes a que se esgote

DOA SANGUE

SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

F. TURISMO F. FILOLOXÍA

Xoves, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL
DIANTE DA FACULTADE

09:30 a 14:30 horas

 Oficina de Cooperación e Voluntariado  UDC Saudable

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Infórma ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.



  AXENCA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE              



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ACTIVIDADES DA FACULTADE DE TURISMO NO MES IX OUTUBRO UDC SAUDABLE

Facultade de Turismo
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

IX OUTUBRO SAUDABLE: Turismo saudable, sostible e inclusivo

Actividades ao longo do IX Outubro Saudable

STANDS na Facultade de Turismo o 5 de outubro:

- GADIS** Reparto de Froita cedida por GADIS, participa no #RetofrutaREUPS.
- Reserva da Biosfera e Mariñas Coruñesas.
- Espazo sen fume da Asociación Española Contra el Cáncer en A Coruña.
- Evaluación da condición física a cargo do Performance and Health Group da UDC.
- Doazón de Sangue, participa no reto 10000 donacións en outubro.

EXPOSICIÓNS na Facultade de Turismo (todo o mes):

- Compra saudable e sostible. (Nutrición, UDC)
- Plato Harvard. (Nutrición, UDC)
- Accesibilidade na ETS de Caminos (Espazo Compartido UDC)

E ADEMAÍS...

- O 10 de outubro ás 20:00h **entrevista** á Sergio Santos y Elena Martín-Cancela, o Director da UDC Saudable e a Responsabil e a apoio da Facultade de Turismo no programa **Radioenworking** a cargo de Marta Gómez Montero.
- Jornadas Turismo Accesibel do 9 ao 11 de outubro. **Inscripción gratuita**. Prazas limitadas.
- 11-12 outubro. Congreso **European Thermal Heritage Day 2023** Bañeairo de Mondariz. **Inscripción gratuita**.
- O 25 de outubro **Roteiro polo Monte da Fraga: comunicar o patrimonio para un turismo responsable** a cargo da Oficina do Medioambiente da UDC. **Inscripción gratuita**.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ENTIDADES COLABORADORAS UDC SAUDABLE

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



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Doazón de Sangue ADOS-SERGAS: Reto 10000



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

EVENTOS ORGANIZADOS NAS FACULTADES E ESCOLAS DA UDC

Por campus e orde alfabético,

CAMPUS DE A CORUÑA

- [Facultade de Ciencias, Campus de A Zapateira](#)
- **Facultade de Ciencias da Saúde: Programa, Campus de Oza**
 - Imaxe-programa FCS
- [Facultade de Dereito \(Campus de Elviña\) 16 de outubro 20 de outubro](#)
- **Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña**
- [Facultade de Fisioterapia-Programa, Campus de Oza](#)
 - [Exposición Punto e Seguido: A vida despois do Dano Cerebral Adquirido](#) [Presentación](#)
- [Facultade de Socioloxía, Campus de Elviña 17 de outubro 26 outubro](#)



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

CAMPUS DE FERROL

- [Facultade de Enfermaría e Podoloxía: Programa, Campus de Esteiro](#)
 - [Día Internacional da Podoloxía](#)



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

[ESPAZO COMPARTIDO](#)

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GUÍA DE RECURSOS VISUALES PARA ESPACIOS TURÍSTICOS

CURSO 2023/2024
OCTUBRE SALUDABLE

¿QUÉ ES?
La guía de recursos visuales para espacios turísticos es un conjunto de representaciones gráficas, pictogramas o imágenes, que proporcionan información visual sobre distintos lugares y servicios turísticos.

¿DÓNDE ENCONTRARLA?
El resultado de esta actividad se exponerá a partir de la segunda quincena de octubre en el Facultad de Turismo de la Universidade da Coruña.

OBJETIVOS

- Analizar y comprender las necesidades de accesibilidad de las personas con discapacidad
- Reflexionar sobre la importancia de la inclusión creando recursos visuales accesibles en el sector turístico
- Colaborar en la organización de información y diseño accesible

PARTICIPANTES
El alumnado universitario perteneciente al Título Propio "Espazo Compartido: autonomía y empleabilidad para personas con discapacidad intelectual" será el encargado de realizar esta guía detallada.





IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE COOPERACIÓN E VOLUNTARIADO

SALUD Y BIENESTAR

BULÓMETRO DE SAÚDE MENTAL E XUVENTUDE

Facultade de Turismo

26

OUTUBRO

11:30-14:00

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Oficina de Cooperación e Voluntariado
Mobilizando consciencias



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE MEDIO-AMBIENTE (OMA)

IX OUTUBRO UDC SAUDABLE

06/10/2023. 11:00h. LIMPEZA DE PRAIAS	10/10/2022. 11:00h. LIMPEZA DO ENTORNO NATURAL
18/10/2022. 11:00h. VOLUNTARIADO AMBIENTAL ACTIVO CON FLORA INVASORA	
19/10/2022. 16:00h. BIOLITZ: DESCUBERTA DE BIODIVERSIDADE	
24/10/2022. 11:00h. CHARCAS CON VIDA: ESTAQUILLADO	
25/10/2022. 16:00h. ROTEIRO CON DEBATE: TURISMO RESPONSABLE	
26/10/2022. 16:00h. OBRADOIRO: MONTAXE DE CAIXAS NIÑO	

inscricións
oma3@udc.gal

Roteiro do Monte da Fraga: Comunicar o patrimonio para un turismo responsable

25 de outubro

16:00h. **Charla-debate** dinamizada pola Prof. María Elvira Lezcano González, especialista en planificación e xestión de itinerarios turísticos.

17:00h. **Roteiro interpretado** polo Monte da Fraga (M. Elvira Lezcano e OMA-UDC).

IX Outubro UDC Saudable
Turismo Saudable, Sostible e Inclusivo

INSCRICIÓN
<https://www.udc.es/oma3>
info_oma2@udc.gal | Ext. 5626

Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Green-Campus
Facultade de Filoloxía e Turismo



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS- Benestar e hábitos dixitais saudables



Mellorar o benestar e os hábitos dixitais saudables

Logo da pandemia, sumamos aos riscos clásicos dos postos de traballo, os derivados do desenvolvemento das tarefas laborais na casa e da actual modalidade híbrida, o que conleva á falta de movemento físico e de socialización, cuxa consecuencia inmediata é o deterioro da saúde física e mental.

Á vez atopámonos nun contexto social de crecemento imparable das novas tecnoloxías, utilizadas por toda a poboación no ámbito persoal e laboral, o que implica a necesidade de promover o uso saudable dos dispositivos electrónicos e a "desconexión dixital".

Desde o Servizo de Prevención de Riscos Laborais, en aras á promoción dos estilos de vida saudables no traballo, na casa e no teu día a día, propoñemos que sigas os seguintes consellos para mellorar o teu benestar.



A permanente conexión a os nosos dispositivos electrónicos e ás redes sociais altera a nosa capacidade de concentración e provoca un dobre paradoxo: cada vez estamos máis desconectados co que facemos e máis lonxe de onde estamos. Aquí te deixamos algunhas ideas para cando salgas cos teus amigos e familia, volas á praia ou deas un paseo.



01
Silencia as notificacións.



02
Quédete só coas apps que realmente usas.



03
Lee en papel, xa sexa unha novela ou o periódico.



04
Establece horarios nos que estea permitido mirar correos e redes sociais.



05
Igual que unha imaxe vale máis que mil palabras, unha chamada vale máis que mil Whatsapps.



06
Atrévete a organizar unha escapada a un lugar sen cobertura.



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Estiramientos teletrabajo

Zona cervical



Xire o pescozo a un lado e inclíneo cara abaixo, mantendo unha posición diagonal.
A continuación, colla a parte superior da cabeza coa man no mesmo lado e tira suavemente cara o lado.



Xire o pescozo a un lado e inclíneo cara arriba, mantendo unha posición diagonal.
Fíxate colla a parte superior da cabeza coa man no mesmo lado e tira suavemente cara atrás. Aumenta a intensidade empurrando o queixo coa man oposta na dirección do estiramento.



Xire o pescozo a un lado e agarra a parte traseira da cabeza coa man oposta tirando cara diante.
Col a man contraria empurramos o queixo en sentido contrario, cara atrás.



Entrelazando as mans na parte traseira da cabeza, empurra cara abaixo, levando o queixo cara os esternos.

Zona torácica



De pé, apoia as mans sobre unha superficie firme e afíctaselas. A continuación, deixa caer o peso para abaixo mantendo os xeonllos estendidos.



Crúza as mans sobre o peito e inclina o tronco cara o lado oposto, levando o cotabdo cara o peito.



Coloque unha man detrás da cabeza e inclina o tronco cara ao lado oposto, levando o cotabdo cara o peito.



Achega os escapúlos, levando os cotabdos e os pulsos o máis atrás posible, mantendo a posición "W" cos nosos brazos.

Zona lumbopélvica



De pé, colócate as mans na parte inferior das costas e empurra cara adiante, inclinando todo o parte superior do corpo cara atrás.



De pé, apoia unha man nunha superficie firme e dar un paso amplo.
A continuación, move o peso cara adiante, dobrando suavemente o xeonllo dianteiro e mantendo estendida e atraseada



Separa o cadavre da mesa e deixa que o peso caia sobre os teus antebrazos. Decide esa posición, estende os cotabdos para apoiar as mans sobre a mesa sen mover o resto do corpo, producindo unha inclinación posterior do tronco.



Sentado, cruza unha perna sobre a outra e inclina o tronco cara adiante. Aumenta a intensidade do estiramento empurrando o xeonllo dobrado cara abaixo coas mans.



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE: [A CORUÑA](#) E [FERROL](#)



UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA
OUTUBRO SAUDABLE 2023
CAMPUS A CORUÑA
EDIFICIO NORMAL - PASEO DE RONDA, 47. 1º

9 DE OUTUBRO DE 2023, 10:30, AULA 1 A SAÚDE DOS PÉS: A BASE DO NOSO ENVELLECIMENTO ACTIVO E SAUDABLE <i>Prof. Raquel Veiga Seijo</i>	17 DE OUTUBRO DE 2023, 10:30, AULA 1 NEUROCIENCIA DO SONO: UNHA VIAXE AO CEREBRO DURMINTE <i>Prof. Cormen de Labra Pinedo</i>
18 DE OUTUBRO DE 2023, 9:30, AULA 1 NUTRICIÓN E SAÚDE <i>Nutriciona</i>	25 DE OUTUBRO DE 2023, 18:00, AULA 1 ACTIVIDADE FÍSICA, ALIMENTO DO CORAZÓN E DO CEREBRO <i>Prof. Pablo Arias Rodríguez</i>

Logos: UDC Saudable, Universidade da Coruña, Green Campus Ferrol

UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA
OUTUBRO SAUDABLE 2023
CAMPUS FERROL
EDIFICIO DE APOIO AO ESTUDO - CAMPUS DE ESTEIRO

9 DE OUTUBRO DE 2023, 11:30, AULA 2.1
"NUTRICIÓN E SAÚDE"
Nutriciona

11 DE OUTUBRO DE 2023, 18:30, AULA 2.1
"TABACO: CONCIENCIA E ACCIÓN"
Prof. Pilar Darriba Rodríguez

16 DE OUTUBRO DE 2023, 18:30, AULA 2.1
"ALONXARNOS DO EDADISMO PARA ACADAR UNHA SOCIEDADE SAUDABLE E INCLUSIVA"
Prof. Raquel Veiga Seijo

24 DE OUTUBRO DE 2023, 12:30, AULA 2.1
"ACTIVIDADE FÍSICA, ALIMENTO DO CORAZÓN E DO CEREBRO"
Prof. Pablo Arias Rodríguez

Logos: UDC Saudable, Universidade da Coruña, FERROL



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



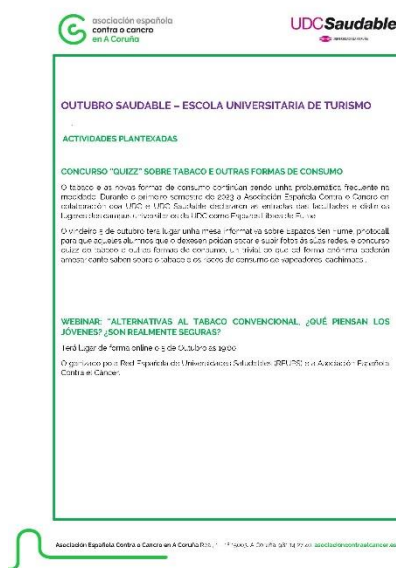
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ENTIDADES EXTERNAS COLABORADORAS COA UDC SAUDABLE

Por orde alfabético,

[AECC](#)



Asociación Española Contra el Cáncer en A Coruña

UDC Saudable

OUTUBRO SAUDABLE - ESCOLA UNIVERSITARIA DE TURISMO

ACTIVIDADES PLANTEADAS

CONCURSO "QUIZZ" SOBRE TABACO E OUTRAS FORMAS DE CONSUMO

O tabaco e as novas formas de consumo continúan sendo unha problemática frecuente no mundo. Durante o próximo setembro de 2023 a Asociación Española Contra el Cáncer en colaboración coa UDC en UDC Saudable organiza un concurso de actividades e quizs en lingua galega para os estudantes da UDC como Pagineis Abertas P.A.U.

O vindeiro 5 de outubro terá lugar unha mesa formativa sobre espazos sen fumar, probada para que se saiba máis sobre os diversos produtos e os seus efectos na saúde, e descubra outras opcións e alternativas de consumo, en colaboración coa UDC Saudable, coa asociación española contra o cancro sobre o tabaco e os novos produtos de consumo de vapores, coñecidos como...

WEBINAR: "ALTERNATIVAS AL TABACO CONVENCIONAL. ¿QUÉ PIENSAN LOS JÓVENES? ¿SON REALMENTE SEGURAS?"

Terá lugar de forma online o 5 de outubro a las 19:00.

O patrocinio é da Red Española de Universidades Saludables (REUPS) e da Asociación Española Contra el Cáncer.

Asociación Española Contra el Cáncer en A Coruña, 11 de outubro de 2023 en [asociacioncontraelcancer.com](#)



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Affinor

Estereotipos por razón de xénero
Còmo inflúen na nosa saúde?



Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crònica do Noroeste
Àrea Sanitaria Ferrol

Lugar: Facultade de Dereito UDC
20 de Outubro 12:00 h
Ciclo de charlas entidades externas UDCSaudable



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Alcer Coruña

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



IX OUTUBRO SAUDABLE

FORMACIÓNS SOBRE PROMOCIÓN DA SAÚDE VENCELLADAS Á ENFERMIDADE RENAL CRÓNICA

ABERTAS AO PÚBLICO ATA COMPLETAR AFORO

Prevenção e abordaxe mediante a nutrición en enfermidade renal
Ponente: Nerea Nogueira (nutricionista)

A ERC, una pandemia silenciosa. Que é a ERC e como previla?
Ponente: Beatriz Vega (traballadora social)

A terapia ocupacional con persoas en tratamento de hemodialise
Ponente: Jessica Antelo (terapeuta ocupacional)

 4 de outubro do 2023 (de 16:00 a 19:00 horas)

 Edificio de Terapia Ocupacional
Campus de Oza, 15006 - A Coruña

 981.29.87.59
 info@alcercoruna.org



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

[Asarga](#)



NOTA DE PRENSA E PROGRAMA

O vindeiro día 18 de outubro, as 18h, na FACULDADE DE CIENCIAS DA EDUCACIÓN no campus de Sniña, dentro das Xornadas da UDC Saudable, a Asociación de Sarcomas Grupo Asistencial (ASARGA), asociación de pacientes que ten a súa sede en A Coruña e ámbito nacional, proxectará o documental "O Sarcoma Día a Día", financiado pola Deputación da Coruña, Área de Servizos Sociais, baseada no libro do mesmo nome que conta a historia de nove persoas afectadas.

Enlace ao trailer:

<https://www.youtube.com/watch?v=f9KpVUJQz8I-77s>

O sarcoma é un tipo infrecuente de cancro que engloba máis de 150 tipos de tumores, segundo a DMS, podendo aparecer tanto nos ósos como nos tecidos febles, como poden ser os músculos ou os nervios. A súa incidencia é de 1% en adultos e de 13-15% na infancia do total de tumores malignos diagnosticados.

Os sarcomas son o terceiro tipo de tumores diagnosticados en nenos e adolescentes. En España, supoñen uns 2.600 novos casos ao ano, sendo responsables do 2% da mortalidade por cancro.

Debido a súa enorme complexidade, non son facilmente diagnosticados. Aproximadamente, o 40% dos diagnósticos soen ser tardios e non correctos, e incluso 1 de cada 4 pacientes reciben tratamento inicial para outras patoloxías.

Nesta xornada queremos dar a coñecer un pouco máis o que conleva esta enfermidade na vida dos pacientes e familiares que a sofren, co propósito de visibilizar as necesidades a día de hoxe non cubertas, que fagan posible unha maior esperanza e calidade de vida.



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Asfedro

ORGANIZA:
FACULTADE DE DEREITO

CONFERENCIA:
**TECNOADICCIÓNES:
O USO PROBLEMÁTICO
DAS TRIC.**

RELATORA:
REBECA GRAÑA TORRALBA
EDUCADORA SOCIAL DE ASFEDRO

SALÓN DE GRAOS DA
FACULTADE DE DEREITO
16 DE OUTUBRO DE 2023
12-14H

DIRIXIDO AO ESTUDANTADO DE SEGUNDO DE GRAO DA FACULTADE DE DEREITO.
ABERTO A TODA A COMUNIDADE UNIVERSITARIA:
ESTUDANTADO, PAS E PDI DA UDC.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Cruz Vermella



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Fegadace/Adaceco-FCS

INNOVACIÓN NOS SERVIZOS DE ATENCIÓN AO DANO CEREBRAL

IX OUTUBRO SAUDABLE - UNIVERSIDADE DA CORUÑA

17 de outubro 11-14h Fac. de Ciencias da Saúde - Salón de Actos

BLOQUE 1 - O MOVEMENTO ASOCIATIVO GALEGO DO DCA

Aproximación ao movemento asociativo galego, atendendo o labor desenvolto pola Federación Galega de Dano Cerebral (FEGADACE) e a entidade de referencia na área da Coruña, ADACECO.

BLOQUE 2 - PRÁCTICAS INNOVADORAS: O PROXECTO RUMBO

Presentación da iniciativa piloto 'Proxecto Rumbo: cara a un modelo de autonomía persoal conectada e inclusiva', desenvolto por 22 entidades do terceiro sector social de cinco comunidades autónomas, entre as que se atopa FEGADACE, co obxectivo de promover a vida independente e a participación activa das persoas con discapacidade.

DCA EN FASE CRÓNICA: O PAPEL DA TERAPIA OCUPACIONAL

Exposición do rol da terapia ocupacional na prestación de servizos de sociosanitarios de proximidade a persoas con dano cerebral adquirido en fase crónica realizada ao abeiro do Proxecto Rumbo.

DCA EN FASE CRÓNICA: A INTERVENCIÓN A TRÁVÉS DA LOGOPEDIA

Exposición do rol da logopedia na prestación de servizos de sociosanitarios de proximidade a persoas con dano cerebral adquirido en fase crónica realizada ao abeiro do Proxecto Rumbo.

BLOQUE 3 - ANÁLISE DE CASOS

Presentación de casos reais con intervención combinada de logopedia e terapia ocupacional a partir da análise das probas aplicadas, resultados e elaboración de programas individuais de atención (PIAs).

XORNADA ABERTA AO PÚBLICO
ATÉ COMPLETAR AFORO !



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

2023
26 de Outubro
Día do Dano
Cerebral
Adquirido

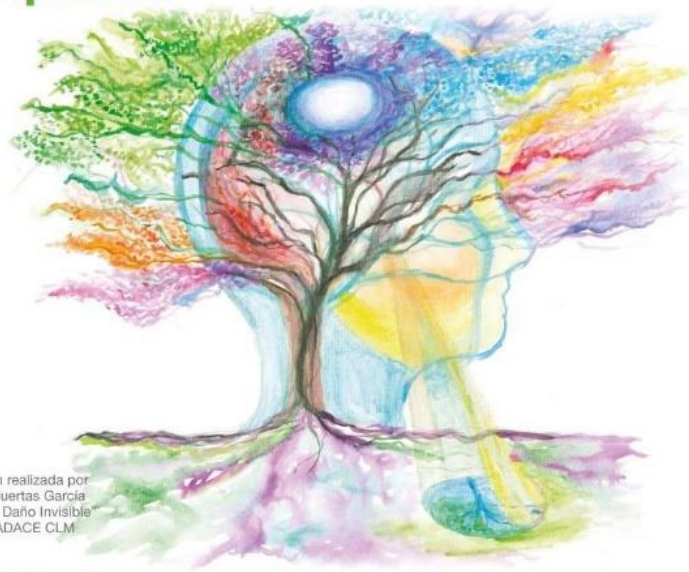


Ilustración realizada por Antonio Huertas García
Título: "El Daño Invisible"
Entidad: ADACE CLM

www.fedace.org
#DíaDañoCerebral



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Fegadace-FFIS: Exposición Punto e Seguido Presentación



Organiza: **FEGADACE** FEDERACIÓN GALIÇA DE DANZAS GENEALÓXICAS DE SANI GENEALÓXICO Colabora: **XUNTA DE GALICIA** CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL E XUVENTUDE Facultade de Fisioterapia da Coruña **UDC Saudable**



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Fundación Ingada

FUNDACIÓN INGADA

IX OUTUBRO SAUDABLE UDC

QUE É A FUNDACIÓN INGADA?
HABILIDADES PSICOSOCIAIS
OCIO SAUDABLE INCLUSIVO



18 DE OUTUBRO

16:00h a 19:00h

FACULTADE CIENCIAS DA SAÚDE
Xubias de Arriba, 38 (Campus de Oza), A Coruña



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Nutriciona

- 3 de outubro, Alimentación saudable, grupos e racións de alimentos, 16.00 horas, Híbrida (presencial+on line), Facultade de Enfermaría e Podoloxía
- 5 de Outubro, Alimentación saudable en vacacións, presencial, 13.00 horas, salón de graos, Facultade de Turismo
- 18 de Octubre, Como facer unha boa compra: Etiquetaxe nutricional, presencial, 17.30 horas, salón de actos, Facultade de Fisioterapia



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Quérote +

"Historia da pandemia do VIH-SIDA dende a intervención artística e social"

26 de outubro
ás 11:30h.
Salón de Graos da
Facultade de Socioloxía
Universidade da Coruña



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Real Academia de Medicina de Galicia e Saúde Mental FEAFES Galicia



Real Academia de Medicina de Galicia

LA RAMG Y SAUDE MENTAL FEAFES GALICIA EN EL IX OCTUBRE UDC SAUDABLE

LA COORDINACIÓN DE LOS SERVICIOS SANITARIOS Y PSICOSOCIALES EN SALUD MENTAL



Conferencia impartida por

D^a. Cristina Rivas Prado
Psicóloga y Orientadora Laboral de Saúde Mental FEAFES Galicia-A Coruña

Hará la presentación de la Sesión y de la Conferenciante el

Dr. D. Sergio Santos del Riego Santos
Académico Correspondiente y Director de UDC Saudable

y
D. Xosé Ramón Girón García
Presidente de Saúde Mental FEAFES Galicia

Día y hora: 26 de octubre de 2023, a las 19:00 horas
Lugar: Salón de Actos RAMG. C/ Durán Loriga, 10. A Coruña.

Entrada Pública



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Reto 10000 REUPS-ADOS/Sergas: Doazón de Sangue Outubro UDC Saudable. Participa!

- 5 Outubro, Doazón de Sangue na Facultade de Turismo/Facultade de Filoloxía



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Saúde Mental FEAFES Galicia



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE CIENCIAS

UDC Saudable

IX OUTUBRO UDC SAUDABLE 2023

CONFERENCIA

“Como coidar a túa saúde mental”

Patricia Grandío González

Técnica de Atención Integral
Saúde Mental FEAFES Galicia

Martes 17/10/23, 12:00h

Modalidade híbrida
Presencial Salón de Actos
e virtual (Teams)



Organiza:
UDC Saudable
Facultade de Ciencias



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2023

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS DE IDADE.

5 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DOS DOCENTES.

8 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA.

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.



UDC Saudable

hr

INTELIGENCIA EN ENSINAR

DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

10 OUTUBRO

Todo o que pasa pola túa mente
sí importa

Todo lo que pasa por tu mente sí importa

<https://psu.usc.gal>

3 TRASPASAR
4 EDUCACIÓN
10 EDUCACIÓN DE LOS
17 EDUCACIÓN EN LA SALUD



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

14 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA DOAZÓN DE ÓRGANOS, TECIDOS E SANGUE.

UNIVERSIDADES SAUDABLES

Reto 10.000

doazóns de sangue
do 1 ao 31 de outubro.
Doa!

#DiaUniSaudables
#Reto10000



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN.

17 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL PARA A ERRADICACIÓN DA POBREZA.

17 DE OUTUBRO

DÍA INTERNACIONAL PARA A ERRADICACIÓN DA POBREZA

"EXISTEN 356 MILLÓNS DE NENOS VIVINDO EN CONDICIÓN DE POBREZA EXTREMA. UNHA CIFRA ALARMANTE QUE VAI EN AUMENTO DEBIDO Á PANDEMIA PROVOCADA POLO COVID-19"

"ERRADICAR A POBREZA NON É UN ACTO DE CARIDADE, É UN ACTO DE XUSTIZA"
NELSON MANDELA



UDC Saudable  



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

19 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA LOITA CONTRA O CANCRO DE MAMA.

21 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ENXEÑERÍA CLÍNICA



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

24 DE OUTUBRO, DÍA CONTRA O CAMBIO CLIMÁTICO.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS.

27 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL.



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SEMANAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2023

SEMANA VEXETARIANA

3-9 de Outubro de 2023

SEMANA EUROPEA CONTRA O CANCRO

7-13 de Outubro de 2023

SEMANA EUROPEA PARA A SEGURIDADE E SAÚDE NO TRABALLO

24-30 de Outubro de 2023



IX Outubro UDC Saudable 2023

5 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 (*Declaración de Ottawa, 1986*).

A Promoción de Saúde é "o proceso que permite ás persoas INCREMENTAR O CONTROL SOBRE A SÚA SAÚDE, abarcando unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a BENEFICIAR E PROTEXER A SAÚDE E A CALIDADE DE VIDA INDIVIDUAIS" (*OMS, 2016*).

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Sede: Centro Universitario de Riazor
(CUR), 2º andar, Tfno. 881014250
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
ude.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.
Benestar Psico-social.
Saúde Sexual.
Uso e abuso Alcol, Tabaco e Drogas, Outros.
<https://www.udc.es/iglu/udesudable/>
Responsabilidade Social:
Persoa/Comunidade/Contorno

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

RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPS).
<http://riups.estudiantes.uv.es/riups/>

ENTRA E DESCOBRE



IX Outubro **UDC Saudable** 2023

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

FACEBOOK UDC SAUDABLE

<https://www.facebook.com/UDC.Saudable>

INSTAGRAM UDC SAUDABLE

<https://www.instagram.com/udc.saudable/>

#Hastag-Etiquetas:

- #DiaUniSaudables (sen acento)
- #UDCSaudable
- #ComunidadeUDC
- #UDC
- #unisaludables
- #unipromociónsalud (con acento)
- #somosunisaludables

Estratexia para facer máis visible a Promoción de Saúde Universitaria nas diferentes redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter).

Recoméndase a súa utilización durante o VIII Outubro UDC Saudable, moi especialmente o día 5 de outubro de 2022, día nacional das universidades saudables.

