

VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



6 de Outubro de 2022, día nacional
Na UDC o 5 de Outubro de 2022

Día das Universidades Saudables

VIII Edición



Reto 10.000

doazóns de sangue durante
o mes de Outubro. ¡Infórmate!



Reparto de froita (opcional)

nas facultades, escolas, oficinas,
unidades, servizos e bibliotecas

#DíaUniSaudables
#Reto10000

Imagen de rawpixel.com en Freepik



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

A ETSAC NO VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES

Día: 5 de outubro de 2022

PALESTRA DOBRE: ARQUITECTURA E SAÚDE (Evento inaugural)

13:00 h -ETSAC, Salón de Actos, Inauguración: vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e director UDC Saudable.

Relatores: CRISTINA ANSEDE E JAVIER NEILA



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

EXPOSICIÓNS NA ETSAC NO MES DE OUTUBRO:

INAUGURACIÓN EXPOSICIÓNS: ARQUITECTURA PARA A SAÚDE
ARQUITECTURA SEN FRONTEIRAS.

EXPOSICIÓNS BIBLIOGRÁFICA NA ETSAC: ARQUITECTURA, HÁBITAT E SAÚDE.

EXPOSICIÓNS “HABITABILIDADE BÁSICA NA INDIA”

FUNDACIÓN VICENTE FERRER

EXPOSICIÓNS DE TRABALLOS DE FIN DE GRAO SOBRE ARQUITECTURA E SAÚDE (sen data)



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ACTO PARALELO: EXPOSICIÓN PLATO DE HARVARD, NUTRICIONA, OFICINA DE MEDIOAMBIENTE E UDC SAUDABLE NA ETSAC-OUTUBRO 2022

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



www.nutriciona.es



Quérote+



ASFEDRO

Crva Vermella Xuventude

AFRONTAMOS 21

Agadix

aecc

Comuña Alcer

ados

anasbabi
ciliopatías

FUNDACIÓN INGADA
Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados

adaceco

AGL

agalure
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DOAZÓN DE SANGUE NA ETSAC E CAMPUS DA ZAPATEIRA: RETO 10000

#DiaUniSaudables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote

DOAZÓN DE SANGUE

SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

E.T.S. ARQUITECTURA

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
informe 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.

AGENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE | Teléfono de atención ao cliente: 900 100 828 | Xacobeo 21-22



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ACTIVIDADES DIFERIDAS DA ETSAC NO VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE, NOVEMBRO 2022

PALESTRA: BARREIRAS FÍSICAS E LIMITACIÓNS NO FOGAR E NO HÁBITAT HUMANO

2 de novembro, 13.00 horas –ETSAC, Salón de Actos, libre acceso ata completar aforo, ONCE

PALESTRA-CONFERENCIA: HABITABILIDADE BÁSICA: AS CONDICIÓN QUE FAN DIGNA A VIDA

9 de novembro 13.00 horas, –ETSAC, Salón de Actos, libre acceso ata completar aforo, JULIÁN SALAS, director do Instituto Complutense de Habitabilidade Básica, Universidade Complutense de Madrid



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ENTIDADES COLABORADORAS UDC SAUDABLE

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

Doazón de Sangue ADOS-SERGAS: Reto 10000



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE RIAZOR/ETS NÁUTICA E MÁQUINAS: RETO 10000, 4 de outubro

#DiaUniSaudables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

E.T.S. NÁUTICA E MÁQUINAS

Martes, 4 de outubro

UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA PRINCIPAL

09:30 a 14:30 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe 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.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
900 100 828
Xacobeo 21-22



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE A ZAPATEIRA/ETSAC: RETO 10000,
5 de outubro

#DíaUniSaudables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

E.T.S. ARQUITECTURA

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe 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.

AGENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
900 100 828
Xacobeo 21-22



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE FERROL/FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA: RETO 10000, 5 de outubro

#DíaUnSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

RETO 10.000
Doazón de sangue durante o mes de Outubro, 10.000.

**FACULTADE ENFERMARÍA
E PODOLOXÍA**

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL DIANTE DA FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe 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.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
900 100 828
Xacobeo 21-22



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE ELVIÑA/FACULTADE DE
INFORMÁTICA: RETO 10000, 18, 19 e 20 de outubro

#DiaUniSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

F. INFORMÁTICA
UNIDADE MÓBIL NO APARCAMENTO DA FACULTADE
(ENTRADA PLANTA BAIXA)

Martes, 18 de outubro
Mércores, 19 de outubro
Xoves, 20 de outubro

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe 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.

AGENCIA DE DOAZÓN DE SANGUE
Información en galego: 900 100 828
Xacobeo 21-22



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



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 \(jpg\)](#)
- [Facultade de Dereito, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Filoloxía, Campus de A Zapateira](#)
- [Facultade de Fisioterapia: Programa-II Xornadas de Fisioterapia e Saúde, Campus de Oza](#)
 - [Conferencia on line](#)
- [Facultade de Turismo, Campus de A Zapateira](#)



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

CAMPUS DE FERROL

- [Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro](#)
- [Facultade de Enfermaría e Podoloxía: Programa, Campus de Esteiro](#)
 - [Día Internacional da Podoloxía](#)
 - [Conferencia on line](#)



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

ESPAZO COMPARTIDO



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE MEDIO-AMBIENTE (OMA)

VIII-OUTUBRO UDC SAUDABLE E SUSTENTABLE
SÚMATE COA OMA AO COIDADADO DA NATUREZA E DA TÚA SAUDE

	05/10/2022. 16:00-18:00h PRACTICA A COMPOSTAXE
	18/10/2022. 11:00-13:00h RÓTEIRO: AS CORES DO OUTONO
	18/10/2022. 16:00-19:00h VOLUNTARIADO AMBIENTAL ACTIVO CON FLORA INVASORA
	19/10/2022. 16:30-18:30h ILUSTRACIÓN NA NATUREZA CON CALROS SILVAR
	20/10/2022. 15:30-17:30h BAÑO DE BOSQUE
	27/10/2022. 16:30-18:30h BIOBLITZ: DESCUBERTA DE BIODIVERSIDADE

Infórmate e inscíbete!
https://www.udc.es/gl/sociedade/medio_ambiente-/oma3@udc.gal

UDC Saudable Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS- Qué é un recoñecemento médico laboral?

Recoñecementos médicos

- 1.- Identificación dos protocolos a aplicar
- 2.- Citación dos/as traballadores/as
- 3.- Realización dos exames de saúde
- 4.- Entrega dos resultados ao persoal
- 5.- Entrega dunha Memoria coas principais conclusións ao SPP



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE: A CORUÑA E FERROL



UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA
OUTUBRO SAUDABLE 2022
CAMPUS A CORUÑA
EDIFICIO NORMAL - PASEO DE RONDA, 47, 1º

11 DE OUTUBRO DE 2022, 09:30, AULA 1 CONFERENCIA "EXERCICIO TERAPÉUTICO E FUNCIÓN EN FISIOTERAPIA" Prof. Isabel Raposo Vidal, UDC	17 DE OUTUBRO DE 2022, 10:30, AULA 1 CONFERENCIA "NUTRICIÓN E SAÚDE" Equipo de Nutrición
18 DE OUTUBRO DE 2022, 10:30, AULA 1 CONFERENCIA "A AUGA, ESENCIAL PARA A VIDA" Prof. Rosa Meijide Falde, UDC	19 DE OUTUBRO DE 2022, 17:30, AULA 1 CONFERENCIA "A CALIDADE DE VIDA RELACIONADA COA SAÚDE: QUE É E POR QUE DEBEMOS AVALIALA" Prof. Mª Isabel Vázquez Rodríguez, UDC
25 DE OUTUBRO DE 2022, 11:30, AULA 1 CONFERENCIA "BENESTAR, VULNERABILIDADE E COIDADOS. APRENDIZAXES DA PANDEMIA" Prof. Antía Pérez Caramés, UDC	28 DE OUTUBRO DE 2022, DE 10 A 14 HORAS ANDAINA SAUDABLE "ROTEIRO DE BETANZOS A CHELO" Prof. Marina Castro García, UDC

PRAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA

UNIVERSIDADE SÉNIOR UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

OUTUBRO SAUDABLE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
En todas as actividades, a entrada é libre ata completar aforo.

2022

- ALIMENTACIÓN SAUDABLE**
 - Martes 11. 10:30 a 12:00. Aula -1.2
 - Nutrición
- CEREBRO E DOR**
 - Mércores 19. 11:30 a 12:30. Aula 2.1
 - Prof. Antonio José Souto Gestal
- POLÍTICA SANITARIA EN ESPAÑA: ESTÁ ENFERMO O NOSO SISTEMA DE SAÚDE?**
 - Mércores 19. 18:30 a 19:30. Aula 2.1
 - Prof. Mónica Belén Fernández Suárez
- GRUPOS DE TRABAJO SAUDABLES: TOMA DE DECISIONS, CONFLICTO E MEDIACIÓN**
 - Mércores 26. 18:30 a 19:30. Aula 2.1
 - Prof. Adela Milagro Reig Botella
- ANDAINA BETANZOS - CHELO**
 - Venres 26. 16:00 a 14:00
 - Prof. Marina Castro García

Inscripción previa

www.udc.es/es/senior/
secretaria.senior.ferrol@udc.gal
881013631 881016315

FERROL UNIVERSIDADE SÉNIOR



VIII Outubro UDC Saudable 2022

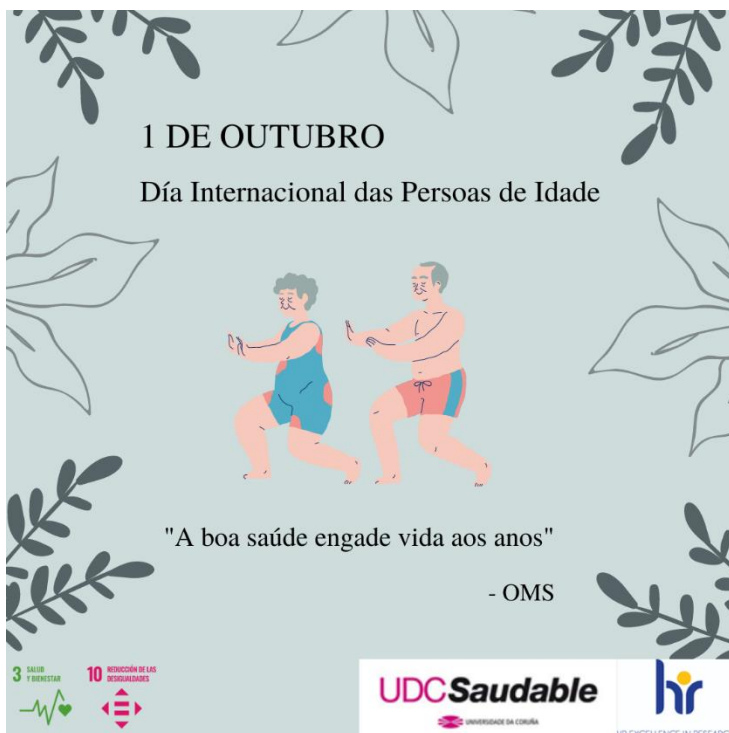
5 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2022

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS DE IDADE.



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

3 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO HÁBITAT E DA ARQUITECTURA.

5 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DOS DOCENTES.

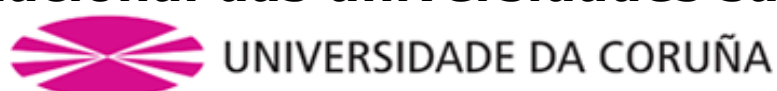
8 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA.

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.



VIII Outubro UDC Saudable 2022

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.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable



Quérote+



ASFEDRO

Leva Vermella Xuventude

AFRONTAMOS 21

Agadix

aecc

Comuña Alcer

ados

anasbabi ciliopatías

FUNDACIÓN INGADA

adaceco

AGL

agalure

nutriciona

Affinor

querENDO

EROSKI center

VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN.

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

24 DE OUTUBRO, DÍA CONTRA O CAMBIO CLIMÁTICO.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS.

27 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL.



VIII Outubro **UDC Saudable** 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SEMANAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2022

SEMANA VEXETARIANA

3-9 de Outubro de 2022

SEMANA EUROPEA CONTRA O CANCRO

7-13 de Outubro de 2022

SEMANA EUROPEA PARA A SEGURIDADE E SAÚDE NO TRABALLO

24-30 de Outubro de 2022



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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/udsaudable/>.
Responsabilidade Social:
Persoal/Comunidade/Contorna

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

RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPS).
<http://riups.estudiantes.wtr3de.com/#ups>

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. 884014230
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
udc.saudable@udc.es

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ENTRA E DESCUBRE



VIII Outubro UDC Saudable 2022

5 de outubro Día nacional das universidades saudables



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/>

#Hashtag-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.

