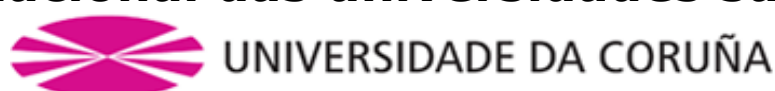


VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

 Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

VII edición do
Día das Universidades Saudables

Conéct@te e vive a túa saúde

As universidades saudables, máis cerca
7 de Outubro de 2021

UDCSaudable

 #DíaUniSaludables
www.unisaludables.es

INSCRIBETE



Noticia da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) en: <https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/vii-edicion-del-dia-de-las-universidades-saludables-7-de-octubre-de-2021/>



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES, ESCOLA UNIVERSITARIA DE DESEÑO INDUSTRIAL -[EUDIPrograma 2021](#)-

Día: 7 de outubro de 2021

XORNADA NUTRICIÓN

11:00 h-11:30 h Aula AAVV EUDI e Teams Presentación institucional.

11:30 h-12:30 h Teams Transxénica ou ecolóxica. ¿Cómo será a comida do futuro? **José Miguel Mulet.**

12:30 h-13:30 h Aula AAVV EUDI e Teams Alimentación saudable e sustentable. **Emma Rodríguez e Susana Rodríguez (NUTRICIONA).**

16:00 h-17:30 h Aula Laboratorio Tecnolóxico EUDI e Teams Obradoiro cociña de aproveitamento. **Emma Rodríguez e Susana Rodríguez (NUTRICIONA).**

17:30 h-18:30 h Aula 0 EUDI e Teams Mitos e lendas urbanas sobre nutrición e actividade física. **Paula García e Miguel Santiago.**



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DIRIXIDO A: estudantes de grao, mestrado ou doutoramento, profesionais e público xeral.

LINK PARA ASISTIR POR TEAMS: <https://n9.cl/t8imb>

LINK PARA INSCRIBIRSE E VIR EN PRESENCIAL: <https://bit.ly/2ZuzZl3>

PARA AS ACTIVIDADES AO AIRE LIBRE NON É PRECISO APUNTARSE.



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES, RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE (REUPS)

Día: 7 de outubro de 2021

XORNADA NUTRICIÓN

18:30 h-20:30 h Online organizado pola Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) Alimentación e sustentabilidade: ¿Por qué a dietética pode ser clave combatendo o cambio climático?. **Aitor Sánchez.**



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Conferencia

**Alimentación y sostenibilidad:
¿Por qué la dietética
puede ser clave
combatiendo el cambio
climático?**



EN LÍNEA
Inscripción
gratuita

**7 de octubre de 2021
de 18.30 a 20.30 horas**

#DiaUniSaludables

Link REUPS:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZcphuGqqjkvHNxWKYPLCWBxEturDPZKMSQY>



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

A ESCOLA UNIVERSITARIA DE DESEÑO INDUSTRIAL (EUDI) NO VII OUTUBRO UDC SAUDABLE

SEMANA 1 NUTRICIÓN, SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Día: 4 de outubro de 2021

16:00 h-17:00 h Aula A1 EUDI e Teams Intoxicación en vacinas **Susana Cadavid**.

Día: 5 de outubro de 2021

11:00 h-12:00 h Aula A0 EUDI e Teams Habilidades socio-emocionais para a vida **Claudia Balado, Ana Diéguez e Carolina Cambeiro (Fundación INGADA)**.

Día: 6 de outubro de 2021

10:00 h-11:00 h Teams Aprendendo a cultivar a autoestima **Noa Tilve Cabada (Quérote +)**.



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

17:30 h-18:30 h Teams Vivir coa dislexia na etapa adulta **Asociación Galega de Dislexia (AGADIX).**

Día: 8 de outubro de 2021

09:30 h-09:45 h Aula 0 e Teams Presentación da OIX **María José Abad (OIX).**

10:30 h-10:30 h Aula 0 e Teams Saúde e exclusión **Vanessa Míguez Martín (OCV).**

10:30 h-11:15 h Aula 0 e Teams Fagamos un (bo) trato. Chaves para desfrutar dunha sexualidade pracenteira e igualitaria **María Fidalgo (SEDRA-FPFE).**

11:15 h-12:45 h Aula A0 e Teams Mesa redonda inclusión **Moderadora Thais Pousada (Espazo compartido),** persoas participantes das entidades **TEIMA, ASPANEPS, ASPANAES, COGAMI e ESPAZO COMPARTIDO.**

Stand **ALCER** Coruña na entrada da EUDI



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Curso de formación para persoas voluntarias promotoras da doazón de sangue na UDC (8-9 Outubro). Máis información no link

<https://www.udc.es/es/novas/Curso-de-persoas-promotoras-da-doazon-de-sangue-na-UDC/>

Actividade semanal panel colaborativo e concurso (receitas da avó, consellos breves para comer san, a túa receita saudable). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SEMANA 2 OCIO SAUDÁBLE E ADICCIÓNS

Día: 13 de outubro de 2021

16:00 h-17:30 h No campus. Punto de encontro no xardín detrás da cafetería Xogos tradicionais no campus. Unha experiencia integradora e interxeracional **Marina Castro. Con persoas participantes de TEIMA e da Universidade Sénior.**

Día: 14 de outubro de 2021*

10:00 h-11:00 h Aula A0 e Teams Comprender as adicciós **Gerardo Sabio (ASFEDRO)**

11:00 h-12:00 h Stand no hall da EUDI Xogo de adicciós sen sustancia **Rebeca Graña (ASFEDRO)**

12:00 h-14:00 h No campus. Punto de encontro no xardín detrás da cafetería Escape room sobre alimentación saudable **Rosalía Fernández (AECC)**



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: 15 de outubro de 2021

11:00 h-12:00 h Aula AAVV e Teams (De)construíndo o deporte e a actividade física dende a perspectiva de xénero, a saúde e o benestar **Marina Castro**.

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



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SEMANA 3 ERGONOMÍA E MEDIOAMBIENTE

Día: 19 de outubro de 2021

10:00 h-13:30 h Sala Multiusos 2 (1ª Planta Centro Cultural Universitario)

Taller de prevención de lesións na zona lumbar e sensibilización mediante o uso de sensores durante os exercicios de levantamento **Florián Michaud.**

Inscríbete aquí <https://bit.ly/3u0N14Q>

Día: 20 de outubro de 2021*

09:00 h-10:00 h Aula 1 e Teams Ergonomía e biomecánica para un deseño saudable **Florián Michaud.**

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

10:30 h-12:30 h Aula A1 e Teams SLAM e navegación con TurtleBot3 no contexto dun robot asistente para tarefas de rehabilitación **Manuel Lagos Rodríguez.**



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: 21 de outubro de 2021

10:00 h-11:30 h Aula creación e Teams Obradoiro de fisioterapia: postura, dor musculoesquelética, traballo sedentario e exercicio terapéutico **Beatriz Rodríguez Romero.**

Día: 22 de outubro de 2021

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

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

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



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SEMANA 4 MULTITAREFA E ESTRÉS

Día: 25 de outubro de 2021

11:00 h-12:00 h Teams Xestión e manexo do estrés **Cristina Rivas (FEAFES)**

12:00 h-13:00 h Aula creación e Teams A arte de pintar mandalas e garabatos como técnica para reducir o estrés e a ansiedade **Leticia Argüelles.**

Día: 26 de outubro de 2021

12:00 h-13:00 h Aula A0 e Teams Relacións saudables versus relacións tóxicas **Valentín Escudero (AFRONTAMOS 21)**

Día: 27 de outubro de 2021

12:00 h-13:00 h Aula AAVV e Teams Grupos de traballo saudables: toma de decisións, conflito e mediación **Adela Milagro Reig Botella.**



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: 28 de outubro de 2021

Saída ás 16:00 h do Paseo de Caranza Andaina saudable e inclusiva entre Paseo de Caranza Ferrol (40 min; aproximadamente 4 km) con picnic saudable no campus. **Con Daniel Ramos Veiguela e os cans de terapia asistida de InCrescenTO**, amais da Unidade de Investigación en Terapia Ocupacional e persoas participantes de ASPANAES.

<https://goo.gl/maps/Bmtb35Fr1vLLC8U39>

Día: 29 de outubro de 2021*

11:00 h-12:00 h Teams Multitasking Carmen Cruz Fábregas.

Actividade semanal panel colaborativo e concurso (consellos breves para relaxarse e reducir o estrés). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

DIRIXIDO A: estudantes de grao, mestrado ou doutoramento, profesionais e público xeral.



Quérote+



ASFEDRO

+ Crva Vermella Xuventude

AFRONTAMOS 21

Agadix

aecc

Comuña Alcer

ados



FUNDACIÓN INGADA

adaceco

IGL

EROSKI center

VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

LINK PARA ASISTIR POR TEAMS: <https://n9.cl/t8imb>

LINK PARA INSCRIBIRSE E VIR EN PRESENCIAL: <https://bit.ly/2ZuzZl3>

PARA AS ACTIVIDADES AO AIRE LIBRE NON É PRECISO APUNTARSE.



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 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, Campus de Oza: Programa Actividades Saudables](#)
 - [Programa 26 de outubro FCS](#)
- [Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Fisioterapia, Campus de Oza: Programa Actividades Saudables](#)
 - [Programa 15 outubro FFIS](#)



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- [Facultade de Informática, Campus de Elviña](#)

CAMPUS DE FERROL

- [Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro](#)
- [Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Esteiro:](#)
 - [Programa Actividades Saudables](#)
 - [Programa 7 de outubro FEP](#)



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

[ÁREA DE DEPORTES, MÓVETE#AUDCNONPARA](#)



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ESPAZO COMPARTIDO



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE COOPERACIÓN E VOLUNTARIADO (OCV)

Logo of the Office of Cooperation and Volunteering (OCV) at the University of Coruña, along with logos for UDC Saudable, ados, and the Galician Health Service (SERVIZO GALEGO de SAÚDE).

Curso de persoas promotoras da doazón de sangue na UDC



24 de setembro no Campus Coruña
(Facultade de Socioloxía)

8 e 9 de outubro no Campus Ferrol
(Facultade de Ciencias do Traballo)

10 horas presencias con posibilidade de prácticas

Inscripción Coruña Inscripción Ferrol



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE MEDIO-AMBIENTE (OMA)



**VII Outubro UDC Saudable
2021
7 de outubro
Día nacional das universidades saudables**



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE



universidade **senior**
A C O R U Ñ A / F E R R O L



Quérote+



ASFEDRO

+ Lúa Vermella Xuventude

AFRONTAMOS 21

Agadix
asociación gallega de idade

aecc
Comité de Galicia

Comuña Alcer
Asociación para a Luta Contra as Enfermidades de Ril

ados



FUNDACIÓN INGADA
Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados

adaceco

IGL
Instituto Gallego de Gerontoloxía e Longevidade

EROSKI center

VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA
OUTUBRO SAUDABLE 2021
CAMPUS A CORUÑA
EDIFICIO NORMAL - PASEO DE RONDA, 47, 1º

13 DE OUTUBRO DE 2021, 16:30, AULA 1 INVENTANDO A REALIDADE: O FASCINANTE MUNDO DOS SENTIDOS <i>Prof. Casto Rivadulla Fernández</i>	13 DE OUTUBRO DE 2021, 17:30, AULA 1 DURMIR OU NON DURMIR: CUESTIÓN DE RUTINA <i>Prof. Carmen de Labra Pinedo</i>
19 DE OUTUBRO DE 2021, 10:30, AULA 1 PREVENCIÓN DE ENFERMIDADES INFECCIOSAS: AS VACINAS, DA VARIOLA AO COVID-19 <i>Prof. Pilar Farjas Abadía</i>	27 DE OUTUBRO DE 2021, 10:30, AULA 1 REPENSANDO A ORGANIZACIÓN SOCIAL DOS COIDADOS TRAS DA PANDEMIA <i>Prof. Antía Pérez Caramés</i>
29 DE OUTUBRO DE 2021 ANDAINA SAUDABLE "SENDA DO RÍO PONTEDAPEDRA" <i>Prof. Marina Castro García</i>	

PRAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA



universidadesenior
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
UDC Saudable

VII Outubro UDC Saudable 2021

7 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SENIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OUTUBRO SAUDABLE 2021

CAMPUS FERROL

14 de outubro, 10:30 h, Salón de Actos
"INVENTANDO A REALIDADE; O FASCINANTE MUNDOS DOS SENTIDOS" – PROF. CASTO RIVADULLA

19 de outubro, 10:30 h, Aulla 2.1 Ed. Apoio ao Estudo
"ESTRATEGIAS NO MANEXO DA DOR CRÓNICA BASEADAS NA NEUROCIENCIA – PROF. BEATRIZ RODRÍGUEZ

26 de outubro, 12:30 h, Aula 2.1 Ed. Apoio ao Estudo
"REPENSANDO A ORGANIZACIÓN SOCIAL DOS COIDADOS TRAS DA PANDEMIA" – PROF. ANTÍA PÉREZ CARAMÉS

29 de outubro
"ANDAINA SAUDABLE" – PROF. MARINA CASTRO

PRAZAS LIMITADAS.
INSCRICIÓN PREVIA



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

universidadesenior UDC Saudable FERROL



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Outras actividades Outubro da Universidade Sénior UDC Saudable:

- **Seminarios:** <https://www.udc.es/es/senior/Actividades-Complementarias/seminarios/>
- **Ciclo de Conferencias:** <https://www.udc.es/es/senior/Actividades-Complementarias/conferencias/>



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ENTIDADES EXTERNAS COLABORADORAS COA UDC SAUDABLE.

Consultar no seguinte link:

<https://drive.google.com/file/d/1cY9czMsMEAfCGoX2MII-No9pR5tDD5Ti/view>



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2021

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DO CAFÉ.

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS DE IDADE.

2 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA NON VIOLENCIA.

4 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO HÁBITAT.

6 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DAS PERSOAS CON PARALISE CEREBRAL.

7 DE OUTUBRO, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES.

7 DE OUTUBRO, DÍA NACIONAL DA PODOLOXÍA.



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

7 DE OUTUBRO, DÍA EUROPEO DA DEPRESIÓN.

7 de Outubro
Día Europeo
da Depresión

“
A vitoria sempre é posible para a persoa que se nega a deixar de loitar”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Quérote+



ASFEDRO

+ Lúa Vermella Xuventude

AFRONTAMOS 21

Agadix
asociación galega de dietistas

aecc
Comité de Galicia

Comuña Alcer
Asociación para a Luta Contra as Enfermidades de Ril

ados
Asociación de Odontólogos de Galicia



FUNDACIÓN INGADA
Instituto Gallego del TDAH y Trastornos Asociados

adaceco

IGL
Instituto Gallego de Lenguas e Traducións

EROSKI center

VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

8 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA DISLEXIA.

9 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DOS CUIDADOS PALIATIVOS.

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.



**10 de Outubro
Día Mundial
da Saúde Mental**

“
**Sempre que o
necesites,
busca axuda**”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

7 ENERGÍA ACCESIBLE
INCLUSIVAMENTE

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

12 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DAS PERSOAS CON ARTRITIS REUMATOIDE.

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



14 de Outubro
Día Mundial da Doazón de Órganos, Tecidos e Transplantes

Faino, e se che da medo, faino con medo

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

15 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO LAVADOS DAS MANS.



15 de Outubro
Día Mundial
do Lavado de Mans

“

Salvar vidas
está nas túas
mans

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

13 ACCIÓN POR EL CLIMA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN.

16 de Outubro
Día Mundial
da Alimentación

“
Nunca
debemos
arrepentirnos
de compartir”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

1 EN LA POBREZA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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

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

20 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA OSTEOPOROSIS.

21 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DE AFORRO DE ENERXÍA.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL CONTRA O CAMBIO CLIMÁTICO.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS.

27 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL.

29 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO ICTUS.

31 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DAS CIDADES.



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 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 baséase 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**, abrangendo unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a **BENEFICIAR E PROTEXER A SAÚDE E A CALIDADE DE VIDA INDIVIDUAIS**" (*OMS, 2010*)

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Sede Centro Universitario de Eiazoar (CUR), 2º andar, Tfno. 88104330
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
udc.saudable@udc.es

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

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

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

**RED IBEROAMERICANA
DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE SALUD
(RIUPS)**,
<http://riupsuniversidades.uniovi.com/http>

ENTRA E DESCUBRE



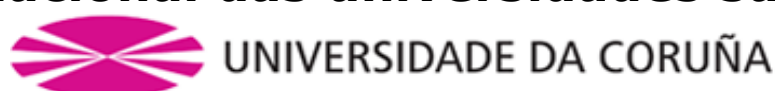
Máis información **UDC Saudable** en:
<https://www.udc.es/gl/udcsaudable/>



VII Outubro **UDC Saudable** 2021

7 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/>

#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 VII Outubro UDC Saudable, moi especialmente o día 7 de outubro de 2021, día nacional das universidades saudables.

