

# SEMANA 1 NUTRICIÓN, SAÚDE FÍSICA E MENTAL

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d)

Link para asistir por Teams a todas as conferencias

Se queres vir en presencial inscíbete aquí

<https://bit.ly/2ZuzZl3>

(Prazas limitadas polo aforo nas aulas.

Ás actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

**04 OUTUBRO EUDI VIRAL** Día das enfermidades infecciosas

16:00 h - 17:00 h Infoxicación en vacinas

Aula A1 e Teams Susana Cadavid

**05 OUTUBRO EUDI COMUNICATIVO** Día da comunicación

11:00 h - 12:00 h Habilidades socio-emocionais para a vida.

Aula A0 e Teams Claudia Balado, Ana Diéguez e Carolina Cambeiro (Fundación INGADA)

**06 OUTUBRO EUDI INSTRUIDO** Día da aprendizaxe

10:00 h - 11:00 h Aprendendo a cultivar a autoestima

Teams Noa Tilve Cabada (Quérote +)

17:30 h - 18:30 h Vivir coa dislexia na etapa adulta.

Teams Asociación Galega de Dislexia (AGADIX)

**07 OUTUBRO EUDI SAN** Día das universidades Saudables

11:00 h XORNADA NUTRICIÓN

Aula AAVV e Teams Presentación institucional

11:30 h - 12:30 h Transxénica ou ecolóxica. ¿Cómo será a comida do futuro?

Teams José Miguel Mulet Salort

12:30 h - 13:30 h Alimentación saudable e sustentable.

Aula AAVV e Teams Emma Enríquez e Susana Rodríguez (NUTRICIONA)

16:00 h - 17:30 h Obradoiro Cociña de aproveitamento.

Aula Laboratorio Tecnolóxico e Teams Emma Enríquez e Susana Rodríguez (NUTRICIONA)

17:30 h - 18:30 h Mitos e lendas urbanas sobre nutrición e actividade física.

Aula A0 e Teams Paula García e Miguel Santiago

18:30 h - 20:30 h Alimentación e sostenibilidade: ¿Por qué a dietética pode ser a clave combatendo o cambio climático?.

Teams

Organizada pola REUPS a cargo de Aitor Sánchez

## OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI

# SEMANA 1 NUTRICIÓN, SAÚDE FÍSICA E MENTAL

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d)

Link para asistir por Teams a todas as conferencias

Se queres vir en presencial inscíbete aquí

<https://bit.ly/2ZuzZl3>

(Prazas limitadas polo aforo nas aulas.

Ás actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

**08 OUTUBRO EUDI INCLUSIVO** Día da igualdade e da inclusión

**EUDI REDE FACULTADE CIENCIAS DO TRABALLO**

**09:30 h - 09:45 h** Presentación da OIX.  
**Aula A0 e Teams** María José Abad López (OIX)

**10:00 h - 10:30 h** Saúde e exclusión.  
**Aula A0 e Teams** Vanessa Míguez Martín (OCV)

**10:30 h - 11:15 h** Fagamos un (bo) trato. Chaves para desfrutar dunha sexualidade pracenteira e igualitaria.  
**Aula A0 e Teams** María Fidalgo (SEDRA-FPFE)

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

Stand ALCER Coruña no hall da EUDI.

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 avoa, consellos breves para comer san, a túa receita saudable). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

## OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI

# SEMANA 2 OCIO SAUDÁBLE E ADICCIÓN

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d)

Link para asistir por Teams a todas as conferencias

Se queres vir en presencial inscíbete aquí

<https://bit.ly/2ZuzZl3>

(Prazas limitadas polo aforo nas aulas.

Ás actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

## 13 OUTUBRO EUDI VERTIDO Día dos xogos integradores

16:00 h - 17:30 h Xogos tradicionais no campus.

**No campus** Unha experiencia integradora e interxeracional.

**Punto de encontro no xardín detrás da cafetería** Marina Castro. Con persoas participantes de TEIMA e da Universidade Sénior

## 14 OUTUBRO EUDI GO NON Día contra as adiccións

### EUDI REDE FACULTADE DE ENFERMERÍA E PODOLOXÍA

10:00 h - 11:00 h Comprender as adiccións.

**Aula A0 e Teams** Gerardo Sabio (ASFEDRO)

11:00 h - 12:00 h Xogo de adiccións sen sustancia.

**Stand no hall da EUDI** Rebeca Graña (ASFEDRO)

12:00 h - 14:00 h *Escape room* sobre alimentación saudable.

**No campus** Rosalía Fernández (AECC)

**Punto de encontro no xardín detrás da cafetería**

## 15 OUTUBRO EUDI NÁMICO Día do exercicio físico

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

**Aula AAVV e Teams**

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!

# OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI

# SEMANA 3 ERGONOMÍA E MEDIO AMBIENTE

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d)

Link para asistir por Teams a todas as conferencias

Se queres vir en presencial inscíbete aquí

<https://bit.ly/2ZuzZl3>

(Prazas limitadas polo aforo nas aulas.

Ás actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

## EUDI REDE ESCOLA POLITÉCNICA SUPERIOR

### 19 OUTUBRO

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

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

### 20 OUTUBRO

09:00 h - 10:00 h

Aula A1 e Teams

10:00 h - 11:30 h

Aula A1 e Teams

**EUDI SEÑO** Día da ergonomía e da accesibilidade

Ergonomía e biomecánica para un deseño saudable.

Florián Michaud

Mesa redonda Accesibilidade:

Moderadora Thais Pousada (Espazo Compartido),  
Persoas participantes das entidades ASCM, AXF,  
COGAMI e AGAELA Galicia.

11:30 h - 12:30 h

Aula A1 e Teams

SLAM e navegación cun TurtleBot3 no contexto dun robot asistente para tarefas de rehabilitación.

Manuel Lagos Rodríguez

### 21 OUTUBRO

10:30 h - 11:30 h

Aula creación e Teams

**EUDI PREVENTIVO** Día da prevención

Obradoiro de fisioterapia: postura, dor musculoesquelética, traballo sedentario e exercicio terapéutico.

Beatriz Rodríguez Romero

### 22 OUTUBRO

11:00 h - 12:00 h

Aula AAVV

12:00 h - 13:00 h

Aula AAVV e Teams

**EUDI SUSTENTABLE** Día da sustentabilidade

**EUDI REDE ESCOLA UNIVERSITARIA POLITÉCNICA**

Sesión interactiva Microplásticos e saúde. Alatzne

Carlosena Zubieta e Carlota Paz Quintáns

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!

# OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI

# SEMANA 4 MULTITAREFA E ESTRÉS

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OWU3ZTA0NmYtNjUxMy00NjhjLTgyOTgtYTRINDBhZjJmODdk%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%22c90008e5-64e1-4ee3-a14d-e489402d0192%22%7d)

Link para asistir por Teams a todas as conferencias  
Se queres vir en presencial inscíbete aquí

<https://bit.ly/2ZuzZl3>

(Prazas limitadas polo aforo nas aulas.  
Ás actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

**25 OUTUBRO EUDI STENDIDO** Día antiestrés

**EUDI REDE** FACULTADE DE HUMANIDADE E DOCUMENTACIÓN

**11:00 h - 12:00 h** Xestión e manexo do estrés.

**Teams** Cristina Rivas (FEAFES)

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

**Aula creación e Teams**

Leticia Argüelles

**26 OUTUBRO EUDI SOCIAL** Día das relacións saudables

**12:00 h - 13:00 h** Relacións saudables versus relacións tóxicas.

**Aula A0 e Teams** Valentín Escudero (AFRONTAMOS 21)

**27 OUTUBRO EUDI PLOMÁTICO** Día do traballo en grupo

**12:00 h - 13:00 h** Grupos de traballo saudables: toma de decisións, conflito e mediación.

**Aula AAVV e Teams**

Adela Milagro Reig Botella

**28 OUTUBRO EUDI SFRUTO** Día do tempo libre

**Saída as 16:00 h do Paseo de Caranza** Andaina saudable e inclusiva entre Paseo de Caranza-Ferrol (40 min; aprox. 4 km) con pícnic 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>

**29 OUTUBRO EUDI ORGANIZO** Día da organización de tarefas

**11:00 h - 12:00 h** Multitasking.

**Teams** Carmen Cruz Fábrega

**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!

## OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI