



Una vez terminada cada actividad, solicite que pongan el sello distintivo en el espacio respectivo. Al finalizar la jornada los ADMINISTRATIVOS harán llegar la hoja sellada a la oficina de Salud Ocupacional.

Los ESTUDIANTES, deberán entregar su hoja sellada para recibir premios por su participación

Opción 1:

Entregarla en sede el claustro (viernes 11 septiembre a la 1:00 pm).

Opción 2:

Entregarla en sede Cra. 13 plazoleta (sábado 12 septiembre a la 12:00 m).

Nombre: _____

Facultad: _____

Extensión: _____

JORNADA DE LA
SALUD
UNIVERSITARIA

Vive sano, tranquilo y feliz



7 al 12 de septiembre de 2015

AGENDA

JORNADA DE LA SALUD UNIVERSITARIA

¿Se ha preguntado si...?



¡Llegó la hora de contagiarnos de salud!
Show de apertura: Buena vibra, buena vida
11:00 a.m. a 12:00 m.
Plazoleta Sede Carrera 13
Sin inscripción



¿Subes las escaleras sin fatigarte? ¿Te alimentas de forma adecuada?
Salud cardiovascular, glucometría y tips de nutrición
9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Claustro: Plazoleta de la entrada (Sept. 7 y 8)
Carrera 13: Plazoleta frente a la biblioteca (Sept. 9 y 10)
Las Torres: Entrada (Sept. 11)
No necesitas inscripción



¿La gripa no te deja descansar?
Tips lúdicos de Enfermedad Respiratoria Aguda
9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Áreas comunes
No necesitas inscripción



¿Qué pasa con tu sangre cuando donas sangre?
Donación de sangre voluntaria
8:00 a.m. a 8:00 p.m.
Calustro y Carrera 13: Plazoletas.
El profesional de salud te indicará condiciones especiales. Sin inscripción.



¿Aprovecha todos los beneficios que le ofrece Cafam?
Feria de servicios
8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Claustro: Plazoleta frente al gimnasio
Carrera 13: Plazoleta central. central Cra 13
No necesitas inscripción



¿Por qué la actividad es un descanso?
Pausas activas en el aula
11:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábado 8:00 a.m. a 11:00 a.m.
Áreas de estudio
No necesitas inscripción



Toda la semana según programación GYM

9

¿Participar en clases grupales sube el ánimo?

Clases grupales en el gimnasio

Claustro: Gimnasio

1. Gratis - Lllamar a la ext: 3092
2. Llevar ropa adecuada e hidratación
3. Sin inscripción.



¿Por qué la risa es la mejor medicina?

Sesion yoga de la risa

10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Claustro: Salón Fundadores

1. Llamar a Servicios Primeros Auxilios: ext 5140 y 3062
2. Llevar ropa adecuada e hidratación



8-11

10

¿Cuidas tu salud femenina de forma adecuada?

Citologías

detección temprana Cáncer cuello Uterino

8:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 5:00 p.m. Carrera 13:

Servicio Primeros Auxilios

1. Ser afiliada a Famisanar / Compensar
2. Ser mayor de 18 años
3. Llama a Servicios Primeros Auxilios: Tel 3277300 ext 5140 y 3062
4. Condiciones especiales informadas al solicitar la cita



¿Mantienes tu voz sana?

Taller cuidado de la voz

10:00 a.m. a 4:00 p.m.

Carrera 13: Plazoleta central

Llamar a Servicios Primeros Auxilios: ext 5140 y 3062



¿Sabe cómo librarse de los malos pensamientos?

Globoterapia. Estratégias para canalizar la ira

10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Claustro: Salón Fundadores

1. Llamar a Servicios Primeros Auxilios: ext 5140 y 3063
2. Llevar ropa adecuada e hidratación



¿Ves bien de lejos y de cerca?

Valoración visual

8:00 a.m. a 1:00 p.m. / 2:00 p.m. a 5:00 p.m.

Claustro: Salón de Medios Electrónica. Piso 1.

1. Llamar a Servicios Primeros Auxilios: ext 5140 y 3062
2. Llevar gafas habituales.



¿Qué hacer antes de que llegue la emergencia?

Campaña emergencias integral. Contraincendio, sismo y evacuación

Conferencia Prevención y Manejo en Desastres

Paraninfo sede El Claustro

sesión a) 9:00 a.m. a 10:30 a.m.

sesión b) 11:00 a.m. a 12:30 m.

sesión c) 6:00 p.m. a 7:30 p.m.

sesión d) 8:00 p.m. a 9:30 p.m.

No necesitas inscripción



¿Tus huesos son tan fuertes como los necesitas?

Huesitos saludables

8:00 a.m. a 1:00 p.m. y 2:00 p.m. a 5:00 p.m. y Sábado: 8:00 a.m. a 12:00 m.

1. Llama a Servicios Primeros Auxilios: Tel 3277300 e xt 5140 y 3062.

2. Realizan exámen en mano



¿Qué pasa cuando alimentas tu espíritu?

Pildoras de salud espiritual

10:00 a.m. a 1:00 p.m. / 4:00 p.m. a 7:00 p.m.

Áreas comunes

No necesitas inscripción



12

¿Nunca se te "van las luces"?

Salud cardiovascular: Tips para un estilo de vida saludable

8:00 a.m. a 12:00 m.

Carrera 13: Servicios de Primeros Auxilios

No necesitas inscripción



11

¡La Jornada de la Salud Universitaria no termina aquí!

Cierre especial: Buena vibra, buena vida

4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Paraninfo sede Claustro

Sin inscripción



¿Cómo ejercitar tus ojos?

Salud visual preventiva

8:00 a.m. a 1:00 p.m.

Salón Blanco de la biblioteca

Lleva tus gafas habituales. Sin inscripción.

¿Divertirse mientras te ejercitas es posible?

Clase de rumba aeróbica

11:00 a.m. a 12:00 m.

Carrera 13: Plazoleta

Lleva ropa adecuada e hidratación. Sin inscripción

