



JORNADA DE LA SALUD UNIVERSITARIA

Viva sano, tranquilo y feliz



Una vez terminada cada actividad, solicite el **sello distintivo de la empresa** en el espacio respectivo y hágalo llegar a la sección de Seguridad y Salud en el Trabajo al finalizar la jornada, marcada con el nombre y dependencia. Para inscribirse en cada una de las actividades comuníquese con Servicio de primeros auxilios Cra 13 a la ext: 5140 y al Servicio de primeros auxilios de El Claustro ext: 3062.

Nombre: _____

Fac o Dep: _____

Extensión: _____

7 al 11 de septiembre de 2015

AGENDA

JORNADA DE LA SALUD UNIVERSITARIA

¿Se ha preguntado si...?

7

Sello

¡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

7-8

¿La gripa no lo deja descansar?
Tips lúdicos de Enfermedad Respiratoria Aguda
9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Su oficina y áreas comunes
Sin inscripción

8-9

¿Qué pasa con su sangre cuando dona?
Donación de sangre voluntaria
8:00 a.m. a 8:00 p.m.
Calustro y Carrera 13: Plazoletas
El profesional de salud le 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
Sin inscripción

7-11



¿Sube las escaleras sin fatigarse? ¿Se alimenta de forma adecuada? ¿Nunca se le "van las luces"?
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)
Sin inscripción

¿Qué hacer antes de que llegue la emergencia?
Campaña emergencias integral. Contraincendio, sismo y evacuación
9:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 5:00 p.m.
Su oficina
Sin inscripción



¿Sabía que tener las manos limpias es clave para conservar su salud?
Manos limpias
8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Su oficina
Sin inscripción



Toda la semana según programación GYM

¿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

9

¿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. Lllamar a Servicios Primeros Auxilios: Ext 5140 y 3062
2. Llevar ropa adecuada e hidratación



Sello



8-11

Sello

¿Cuida su salud femenina de forma adecuada?

Citologías

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

Carrera 13: Servicio Primeros Auxilios

1. Afiliadas a Famisanar o Compensar Únicamente
2. Lllamar a Servicios Primeros Auxilios: Ext 5140 y 3060
3. Condiciones especiales informadas al solicitar la cita



9-10

¿Su postura es la adecuada? ¿Alguna vez se ha herido con un gancho de cosedora o con una hoja?

Campaña de seguridad integral en oficinas

10:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 5:00 p.m.

Su oficina
Sin inscripción

¿Ve 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. Lllamar a Servicios Primeros Auxilios: Ext 5140 y 3062
2. Llevar gafas habituales.
3. Descuento por nómina para administrativos y docentes y sus familias

Sello

10

¿Mantiene su voz sana?

Taller cuidado de la voz

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

Carrera 13: Plazoleta central

Lllamar a Servicios Primeros Auxilios: Ext 5140 y 3062

Sello



¿Sus huesos son tan fuertes como lo necesita?

Huesitos saludables

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

Carrera 13: Curaciones Primeros Auxilios

1. Lllamar a Servicios Primeros Auxilios: Ext 5140 y 3062.
2. Realizar exámen en mano y encuesta

¿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. Lllamar a Servicios Primeros Auxilios: Ext 5140 y 3063
2. Llevar ropa adecuada e hidratación



¿Qué pasa cuando se alimenta el espíritu?

Píldoras de salud espiritual

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

Su oficina y áreas comunes

Sin inscripción

Sello



¿Por qué divertirse es una buena práctica para la salud?

Fiesta Colombia

8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Su oficina

Sin inscripción

10-11

¿Cómo su buena educación puede evitar accidentes?

Campaña de prevención y seguridad vial

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

Su oficina

Sin inscripción



Sello

11

¿Por qué practicar spinning da energía?

Clase de spinning

11:00 a.m. a 1:00 p.m.

Claustro: Plazoleta de la entrada

1. Sin inscripción
2. Llevar ropa adecuada e hidratación

¡La Jornada de la Salud Universitaria no termina aquí!

Cierre especial: Buena vibra, buena vida

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

Parainfo sede Claustro

Sin inscripción

