¡PARTICIPA! JORNADA DE LA SALUD 2016

UNIVERSIDAD CATÓLICA de Colombia

Bienestar Universitario

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

5 SEP
Presentación cultural, apertura Jornada de Salud.
11:00 a.m.
Sede Carrera 13.

5 SEP
Recorrido de apertura: Splash.
De 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Oficinas y áreas comunes.

5 SEP
Taller de estilos de vida saludable.
De 9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Plazoleta entrada sede El Claustro (durante la mañana) y entrada sede Las Torres (durante la tarde).

5 Y 10 SEP
Visita saludable sorpresa.
Horarios diversos durante el día.
Salones de clase de la Universidad.

ACUDIR A LOS SERVICIOS DE SALUD

Inscripciones PBX: 327 7300 Ext. 3062 - 5140

Salud cardiovascular Tips estilos de vida saludable	5 SEP	De 8:00 a.m. a 1:00 p.m. y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.	Consultorio de primeros auxilios, sede Carrera 13.
	6 SEP	De 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.	Consultorio de primeros auxilios, sede El Claustro.
	10 SEP	De 8:00 a.m. a 12:00 m.	Consultorio de primeros auxilios, sede Carrera 13.
Salud visual preventiva (tamizaje)	6 SEP	De 8:00 a.m. a 12:00 m.	Oficina de Bienestar Universitario, sede El Claustro.
	7 SEP	De 8:00 a.m. a 12:00 m.	Salón Blanco, sede Carrera 13.
	10 SEP	De 8:00 a.m. a 12:00 m.	Salón Blanco, sede Carrera 13.
Valoración osteoporosis	6 SEP	De 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.	Consultorio de primeros auxilios, sede El Claustro.
	7 SEP	De 8:00 a.m. a 1:00 p.m. y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.	Consultorio de primeros auxilios, sede Carrera 13.
	10 SEP	De 8:00 a.m. a 12:00 m.	Consultorio de primeros auxilios, sede Carrera 13.
Examen de seno	9 SEP	De 9:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.	Consultorio de primeros auxilios, sede El Claustro.

ABANDONAR EL ESTRÉS

7 SEP
Risoterapia
De 9:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 4:00 p.m. a 6:00 p.m.
Áreas comunes.

7 SEP
Píldoras de salud espiritual
De 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
Áreas comunes, salones de la Universidad.

10 SEP
Píldoras de salud espiritual
De 8:00 a.m. a 12:00 m.
Áreas comunes, salones de la Universidad.

7 Y 10 SEP
Foro por la vida - Abrazatón
De 11:00 a.m. a 1:00 p.m.
Sede Las Torres.
Inscripción página web de la Universidad

ACCIONES PREVENTIVAS

6 Y 8 SEP
Campaña emergencias integral
Procedimientos de evacuación
De 6:00 p.m. a 8:00 p.m.
Salones de la Universidad.

8 Y 9 SEP
Campaña emergencia integral
Procedimientos de evacuación
De 9:00 a.m. a 12:00 m. y de 1:00 p.m. a 5:00 p.m.
Recorridos áreas comunes, Salones de la Universidad.

7 Y 8 SEP
Donación de sangre voluntaria
De 8:00 a.m. a 8:00 p.m.
Plazoleta entrada sede El Claustro (durante la mañana) y entrada sede Las Torres (durante la tarde).

ACTIVIDAD FÍSICA

Inscripciones PBX: 327 7300 Ext. 3092 Gimnasio de la Universidad

Clases grupales gratuitas en el gimnasio	De acuerdo con horario de clases grupales.	De acuerdo con horario de clases grupales.	De acuerdo con horario de clases grupales.
Maratón de rumba aeróbica	9 SEP	De 11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Sede El Claustro.
Pausas activas	Toda la semana.	Horarios diversos durante el día.	Salones de la Universidad.
CIERRE ESPECIAL	9 SEP	De 4:00 p.m. a 5:00 p.m.	Auditorio Paraninfo, sede El Claustro.
PRESENTACIÓN CULTURAL	10 SEP	10:00 a.m.	Sede Carrera 13.

HORARIO DE CLASES GRUPALES - GIMNASIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO
11:00 a.m. 11:50 a.m.	Spinning Fabián Acosta	Rumba Gabriela Guerrero	Spinning Fabián Acosta	Rumba Diana Vega	Abdomen Diana Vega
5:00 p.m. 5:50 p.m.	Spinning Fabián Acosta	Spinning Gabriela Guerrero	Rumba Diana Vega	Rumba Diana Vega	

Vigilada Mineducación

#UCatólicaConToda #VamosAvivirla #SomosUCatólica