

**JORNADA DE LA SALUD UNIVERSITARIA**

Vida saludable: mente sana + cuerpo sano

Incluya las "5A"
en su vida diaria:Alimentación
BalanceadaActividad
físicaAbandonar el
estrésAcudir al
médicoAbstenerse de
hábitos
perjudiciales**AGENDA 5 al 9 de septiembre de 2016**

Lunes 5 de septiembre:

Mantener una **alimentación balanceada** le permite estar de buen ánimo y con más energía.**Presentación apertura**Jornada mañana.
Sede Cra. 13.
Sin inscripción.

Sello

Taller de estilos de vida, alimentación saludable9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Su oficina y áreas comunes.
Sin inscripción.

Sello

Salud cardiovascular. Tips estilos de vida saludable8:00 a.m. a 5:00 p.m.
Sede Cra.13: servicios primeros auxilios.
(5 de septiembre).
Sede El Claustro: servicios primeros auxilios.
(6 de septiembre)
Previa inscripción. Llamar a la ext: 3062.

Sello

Martes 6 de septiembre:

Acudir al médico previene enfermedades y optimiza el rendimiento corporal.**Exámenes de laboratorio: perfil lipídico**7:00 a.m. a 9:00 a.m.
Sede Cra.13: servicios primeros auxilios
Inscripción previa.
Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189.

Sello

Corazón saludable9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Sede Cra.13: consultorio médico No. 2.
Inscripción previa.
Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189.

Sello

Citologías8:00 a.m. a 2:00 p.m.
(6 de septiembre).

Sede Cra.13: consultorio médico.

Tenga en cuenta:

Afiliadas a Compensar E.P.S.

Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189.

Condiciones especiales informadas al solicitar la cita.

Sello

Citologías9:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 5:00 p.m.
(7 de septiembre).

Sede El Claustro: consultorio médico.

Tenga en cuenta:

Afiliadas a Famisanar E.P.S.

Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189.

Condiciones especiales informadas al solicitar la cita.

Sello

Audiometrías8:00 a.m. a 5:00 p.m.
(6 y 7 de septiembre).

Sede 4.

Inscripción previa.

Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189.

Sello

Valoración visual

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

Sede El Claustro: salón de medios electrónica, piso 1
(6 de septiembre).

Sede Las Torres: Salón 402.

(8 de septiembre).

Sede Cra.13: salón 119A.

(7 de septiembre).

Tenga en cuenta:

Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189.

Llevar gafas habituales.

Descuento por nómina para administrativos, profesores y sus familias.

Sello

Valoración osteoporosis

8:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 5:00 p.m.
Sede El Claustro y Cra.13: servicios primeros auxilios.
(6 y 7 de septiembre).

Tenga en cuenta:
Inscripción previa.
Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189

Sello

Examen de seno

9:00 a.m. a 4:00 p.m.
Sede El Claustro: consultorio médico.
(9 de septiembre).

Inscripción previa.
Llamar a Seguridad y Salud en el Trabajo: ext. 1189.

Sello

Donación de sangre voluntaria

8:00 a.m. a 8:00 p.m.
Sede El Claustro y Cra.13: plazoletas.
(7 y 8 de septiembre).

Tenga en cuenta:
El profesional de salud le indicará condiciones especiales.
Sin inscripción.

Sello

Miércoles 7 de septiembre:

Abandonar el estrés, previene la depresión, la ansiedad, dolores de cabeza, nerviosismo, entre otros.

Risoterapia

8:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 4:00 p.m.
Su oficina y áreas comunes.
Sin inscripción.

Sello

Píldoras de salud espiritual

8:00 a.m. a 12:00 m.
Su oficina y áreas comunes.
Sin inscripción.

Sello

Foro por la vida - abrazatón

11:00 a.m. a 1:00 p.m.
Sede Las Torres.
Sin inscripción.

Sello

Jueves 8 de septiembre:

Abstenerse de los malos hábitos mejora la calidad de vida.

Campaña emergencias integrales. Procedimientos de evacuación

9:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 5:00 p.m.
(8 y 9 de septiembre).

Su oficina y áreas comunes.
Sin inscripción.

Sello

Concurso de prevención de lesiones osteomusculares y vocales

9:00 a.m. a 12:00 m. / 1:00 p.m. a 5:00 p.m.
(7 y 9 de septiembre).

Su oficina y áreas comunes.
Sin inscripción.

Sello

Viernes 9 de septiembre

Realizar **actividades físicas**, regularmente combate el sedentarismo y mejora la salud.

Clases grupales: spinning, rumba y abdomen

Toda la semana según programación GYM.
Sede El Claustro. LLamar a la ext: 3092.

Tenga en cuenta:
Gratis.

Llevar ropa adecuada.

Sello

Maratón rumba aeróbica

11:00 a.m. a 1:00 p.m.
Sede El Claustro: plazoleta árboles.

Tenga en cuenta:
Sin inscripción.

Llevar ropa adecuada e hidratación.

Sello

Para inscribirse en cada una de las actividades comuníquese con Seguridad y Salud en el Trabajo, ext. 1189. Una vez terminada cada actividad, solicite el sello distintivo de la empresa en el espacio respectivo.

Al finalizar la semana de la salud haga llegar la agenda a Seguridad y Salud en el Trabajo, sede Las Torres, piso 7.

Nombre: _____

Fac. o Dep.: _____

Extensión: _____

