

SEMANA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR

PROGRAMACIÓN

DEL 19 AL 23 DE SEPTIEMBRE

SONIDOS CULTURALES

Voces UC

Muestra del Coro Universidad Central
Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 10:00 a.m. a 12:00 m., Cafetería

Somos folclor

Grupo de Danzas Universidad Central
Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 9:00 a 11:00 a.m., Pasillo de Ingeniería

¡Vamos a bailar!

Rumba recreativa
Clase dirigida musicalizada de alto impacto-IDRD

Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 5:00 a 7:00 p.m., Cafetería

Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 5:00 a 7:00 p.m., Aula Múltiple

ACTIVA TU CUERPO

Balla e Inspírate

Bellypassion - Clase de Bhangra y Bollywood
Danza de alto impacto de música de la India

Miércoles 20 de septiembre
Sede Norte, de 10:00 a.m. a 12:00 m., Auditorio 1.º piso

Viernes 22 de septiembre de 2017
Sede Centro, de 10:00 a.m. a 12:00 m., Caja Blanca Arte Dramático, calle 21 n.º 3-58

Ecocaminata: Respira Libre

Sábado 23 de septiembre
Destino: Humedal Santa María del Lago
Hora de encuentro: 7:00 a.m.
Hora de regreso: 1:00 p.m.
Cupos limitados (45 personas)
Fecha límite de inscripción: 18 de septiembre

Rompe tu marca

Match Deportivo-IDRD
Miércoles 20 de septiembre
Sede Norte, de 2:00 a 4:00 p.m., Cafetería

Viernes 22 de septiembre
Sede Centro, de 2:00 a 4:00 p.m., Cafetería

Conversatorio "Vivamos, no sobrevivamos"

Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 2:00 a 5:00 p.m., Auditorio 1.º piso

Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 2:00 a 4:00 p.m., Aula Múltiple

¡Dale una pausa a tu día!

Taller "Liberación de la tensión física a través de la voz y la respiración"

Lunes 18 de septiembre
Sede Centro, de 3:00 a 5:00 p.m., Salón 403, Torre 5
Cupo: 30 personas

Miércoles 20 de septiembre
Sede Norte, de 3:00 a 5:00 p.m., salón gimnasio, 3.º piso.
Cupo: 30 personas

Lo mejor de ti...

Taller "Reconoce tu estilo de aprendizaje"
Miércoles 20 de septiembre
Sede Centro, de 11:00 a.m. a 1:00 p.m., Salón 202, Torre 5

Minitorneo deportivo UC Saludable

Juegos deportivos de mesa y otros
Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 11:00 a.m. a 1:00 p.m., Cafetería
Zona de ping-pong

Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 11:00 a.m. a 1:00 p.m., zona de mesas de ping-pong y pasillo de Ingeniería

*Premiación a los primeros lugares

Conócelo y evítalo

Tips y consejos para hacer de tu trabajo una actividad sana y segura.

Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 a 5:00 p.m., Teatrino

Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 8:00 a.m. a 12:00 m. y de 2:00 a 5:00 p.m., pasillo de Ingeniería

La UC siempre segura

Asiste a la vitrina de capacitación y forma parte de la Brigada Unicentralista.

Miércoles 20 de septiembre
Sede Norte, de 10:00 a.m. a 2:00 p.m., Cafetería

Jueves 22 de septiembre
Sede Centro, de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. y de 3:00 a 7:00 p.m., pasillo de Ingeniería

YO SOY SALUD Y BIENESTAR

Toma de citología y examen de seno

Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 2:00 a 4:00 p.m., Consultorio de enfermería

Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 2:00 a 4:00 p.m., Consultorio de enfermería

Sábado 23 de septiembre
Sedes Centro y Norte, de 9:00 a 10:30 a.m., Consultorio de enfermería

Lugar: consultorio médico
Costo: \$10.100

Asesoría pre y pos prueba de VIH y sífilis

Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 4:00 a 6:00 p.m.

Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 4:00 a 6:00 p.m.

Sábado 23 de septiembre
Sedes Centro y Norte, de 10:30 a.m. a 12:00 m.
Lugar: Consultorio de enfermería

Donación de sangre

Miércoles 20 de septiembre
Sede Norte, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., frente a la Tienda Unicentralista

Viernes 22 de septiembre
Sede Norte, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., zona verde

Optometría

Centro Ocular Dr. Rincón
Martes 19 de septiembre
Sede Norte, de 8:00 a 5:00 p.m., salón 516

Miércoles 20 de septiembre
Sede Norte, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., salón 516

Jueves 21 de septiembre
Sede Centro, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., salón 302, Torre de Bienestar

Viernes 22 de septiembre
Sede Centro, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., salón 202, Torre de Bienestar

Sábado 23 de septiembre
* Jornada de salud visual para familiares de funcionarios con previa inscripción
Sede Norte, de 8:00 a.m. a 1:00 p.m., salón 306
Sede Centro, de 8:00 a.m. a 1:00 p.m., salón 202, Torre de Bienestar

Clausura

Stand Up Comedy: ¿Por qué carajos?
Iván Marín

Viernes 22 de septiembre
Hora: 7:00 p.m.
Lugar: Auditorio Jorge Enrique Molina
*Boletas en Bienestar Institucional

