

Festival UCR SALUDABLE 2016

Universitarios podrán disfrutar de actividades al aire libre, charlas y talleres

19 AGO 2016 Salud



Este festival se llevará a cabo el próximo jueves 25 de agosto y fue declarado con interés institucional por la Rectoría (foto Archivo ODI).

Con el objetivo de promover los estilos de vida saludables, la recreación y el ejercicio, en la comunidad universitaria y nacional, la Universidad de Costa Rica realizará este jueves **25 de agosto**, la I edición del **Festival UCR Saludable 2016**, en la **Sede Rodrigo Facio**.

Durante todo el día, los universitarios y público en general podrán disfrutar de actividades gratuitas al aire libre, talleres, miniconferencias y charlas informativas sobre temas como: buena alimentación, salud mental, transporte sostenible, alternativas de producción de cultivos, cardiobaile, salud ocupacional, entre otras.

“El Festival de la Salud representa un espacio dentro de la cotidianidad de la Universidad, en donde las personas pueden tener la oportunidad de adquirir conocimientos, interrelacionarse con personas que trabajan en proyectos de salud, evacuar sus dudas, entre otras”, explicó el jefe de la **Unidad de Promoción de la Salud (UPS)**, Dr. Saúl Aguilar.



Festival UCR Saludable | **MINI CONFERENCIAS**

Miniauditorio Facultad de Derecho (antiguo edificio Ciencias Sociales)

9:00 - 9:45 a.m. Lección Inaugural: La Salud en la UCR Oficina de Bienestar y Salud 10:00 - 10:30 a.m. Aprendiendo a escuchar el cuerpo. ¿Obesidad, qué mensaje te está para mí? Oficina de Bienestar y Salud 10:30 - 10:50 a.m. Aprendiendo a cuidarnos con una EnfermeraSA Escuela de Enfermería 11:00 - 11:30 a.m. Salud Mental en Tiempos de Whatsapp Instituto de Investigaciones Psicológicas 11:30 - 11:50 a.m. Factores de Riesgo y Protección para un envejecimiento con bienestar Instituto de Investigaciones Psicológicas 12:00 - 12:30 a.m. Transporte y Salud Pública IANASIM 12:30 - 12:50 a.m. Salud Mental y Salud Integral Escuela de Psicología 1:00 - 1:30 p.m. Óptimo aprovechamiento de los residuos sólidos Unidad de Salud Ocupacional y Ambiental, OBS 1:30 - 1:50 p.m. Cuando me enfermo me automedico OBRED	2:00 - 2:30 p.m. La Salud en la UCR (Réplica) Oficina de Bienestar y Salud 2:30 - 3:00 p.m. Promoviendo nuestra salud en el entorno de trabajo Instituto de Investigación en Educación 3:00 - 3:20 p.m. La UCR del futuro OBPI 3:30 - 3:50 p.m. ¿Conoce sus derechos? Salud Ocupacional Unidad de Salud Ocupacional y Ambiental, OBS 4:00 - 4:20 p.m. Cerveza compartida IANASIM 4:30 - 4:50 p.m. ¿Qué es la Agroforestia? Estación Experimental Pablo Baudet 5:00 - 5:20 p.m. Cuando la tos me ahoga Centro Nacional de Información de Medicamentos 5:30 - 5:50 p.m. Conoce sus derechos: Mamá que trabaja y está amamantando Escuela de Enfermería
---	--



 Oficina de Bienestar y Salud
 

Programa de miniconferencias.

De acuerdo con el Dr. Aguilar, este evento recoge los mejores proyectos y quehaceres de diferentes unidades de nuestra universidad, no es de corte comercial ni participa ningún ente con fines lucrativos, es decir, recoge la esencia del quehacer de la Universidad respecto al mejoramiento de la salud comunitaria.

Por su parte, Pablo Molina, funcionario de la UPS manifestó que “en relación con la oferta de actividades, habrán cuatro modalidades en las que las personas podrán participar y disfrutar: Miniconferencias, Talleres, Sala de Exhibición y Actividades al aire Libre. Cada espacio cuenta con intervenciones de profesionales expertos en temas relacionados con la salud y el bienestar, bajo un formato muy participativo, interactivo y dinámico”.

El Festival **UCR Saludable** es impulsado por la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud **UPS-OBS**.

Si desea consultar todo el cronograma de actividades puede ingresar al sitio web: www.ups-obs.com o en la página de Facebook: Unidad de Promoción de la Salud obs-ucr.



AIRE LIBRE

Actividades en la Plaza del 50 aniversario de la Escuela de estudios Generales
y Plazoleta Rodrigo Facio (frente a Biblioteca Carlos Monge)

- 10:00 a.m. - 12:00 m.d. • **Mañanas Activas**
Escuela de Enfermería
- 10:00 a.m. - 4:00 p.m. • **Agroferia**
Estación Experimental Fabio Baudrit
- 10:00 a.m. - 6:00 p.m. • **Mural de la Salud**
Oficina de Bienestar y Salud
- 11:00 a.m. - 1:00 p.m. • **Safari a las Instalaciones Deportivas****
Unidad de Infraestructura Deportiva, OBS
**Requiere inscripción al 2511-6828, el cupo es limitado
- 12:00 m.d. - 1:00 p.m. • **Piletes**
Unidad de Programas Deportivos, Recreativos y Artísticos, OBS
- 12:00 m.d. - 1:00 p.m. • **Picnic Saludable**
Unidad de Promoción de la Salud, OBS
- 12:00 m.d. - 2:00 p.m. • **Huertas Urbanas**
Unidad de Gestión Ambiental
- 2:00 p.m. - 4:00 p.m. • **Combate un incendio**
Unidad de Salud Ocupacional y Ambiental, OBS
- 2:00 p.m. - 3:00 p.m. • **Pasión UNED: Bailes populares**
UNED
- 4:30 p.m. • **Cineada**
UNED
- 5:00 p.m. - 6:00 p.m. • **Cardiobaila + Electrizarla**
Unidad de Promoción de la Salud, OBS

Programa de actividades
al aire libre



Oficina de
Bienestar y Salud



Karol Alfaro Ceciliano

info.ups@ucr.ac.cr

Mónica Valverde Luna

info.ups@ucr.ac.cr

Etiquetas: festival, salud, ejercicio, deporte, alimentacion, recreacion, mental, cuidado.