



UNIVERSIDAD DE LIMA
DIRECCIÓN DE BIENESTAR
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

CAMPAÑA

Bien... Estar: Vive Más Saludable

Jueves 29 y viernes 30 de septiembre, y domingo 2 de octubre de 2016

Ingreso libre

La Primera Campaña “Bien... Estar: Vive Más Saludable” comprende una serie de actividades para toda la comunidad de la Universidad de Lima en las que se ofrecerán orientación y servicios para fomentar el autocuidado y estilos de vida más saludables.

La campaña se realizará los días jueves 29 y viernes 30 de septiembre entre las 9.00 y las 18.00 horas en la explanada del Edificio F, y culminará el domingo 2 de octubre de 2016, de 9.00 a 11.00 horas, con una caminata en los alrededores del Pentagonito en San Borja.

Programa de actividades

Área de Nutrición (jueves 29 y viernes 30 de septiembre, de 11.00 a 14.00 horas)

- Despistaje masa corporal y entrega de resultados.
- Almuerzo saludable: distribución de plato Nestlé.
- Ruleta: Preguntas Saludables. Premios: paquetitos de productos saludables.
- Entrega de manzanas.
- Volantes de desayuno saludable.

Departamentos de Deportes y de Talleres Artísticos

HORA	JUEVES 29	VIERNES 30
9.30-12.00	Ajedrez	
10.00		Karate
11.00-14.00	Danza Contemporánea Yoga y Pilates	
13.00		Taekwondo
14.00	Karate	
14.00-17.00		Danza Afro
15.00		Kung-fu
15.00-18.00	Danzas Andinas	
16.00	Capoeira	
17.00		Capoeira
17.00-18.00		Marinera

Aseguradora Marsh Rehder S. A.

CLÍNICAS/PROVEEDOR	JUEVES 29	VIERNES 30
Clínica San Pablo	Masajes (9.00-16.00 horas)	Masajes (9.00-16.00 horas)
Garden Natura	Masajes (9.00-18.00 horas) y venta de productos	Masajes (9.00-18.00 horas) y venta de productos
Multident	Consultorio odontológico	Consultorio odontológico
Oftalmic Service		Consultorio oftalmológico
Bioderma	Escaneo facial y venta de productos	Escaneo facial y venta de productos
Cineplanet	Módulo de venta de entradas con 50 % dscto. (13.00-17.00 horas)	
Unique	Demostración de maquillaje, limpieza facial y venta de productos	Demostración de maquillaje, limpieza facial y venta de productos
Clínica Montefiori		Orientación ETS

Departamento Médico
Clowns y salud

Departamento de Psicología

- Jueves 29 de septiembre, de 11.00 a 13.00 horas: “Ciberacoso, modalidad de pósteres”, Psic. Lupe García.
- Jueves 29 y viernes 30 de septiembre, de 9.00 a 18.00 horas: Módulo de ansiedad ante los exámenes. Aplicación del *Cuestionario de autoevaluación sobre ansiedad ante los exámenes* de José Manuel Hernández. Entrega del tríptico “Ansiedad ante los exámenes”. Consejería psicológica.
- Domingo 2 octubre, de 9.00 a 11.00 horas: Caminata en el Pentagonito, San Borja. Previa inscripción. Se entregará obsequio a los participantes.

Patio de Comida Saludable (del 26 al 30 de septiembre, de 9.00 a 21.00 horas; pileta central, junto al Auditorio ZUM)

Participantes:

- Pasta Vegana
- Maquis
- B Natural
- Emoliente
- Agua Cielo
- El Jardín de Jazmín
- Puerto Azul
- Raspa Chía
- Inca Comex
- Germinando Vida

Informes

Edificio F, segundo piso
Teléfono 437 6767 anexos 30750 y 30751
dpto.depsicologia@ulima.edu.pe

Organiza

Universidad de Lima | Dirección de Bienestar | Departamento de Psicología