



Estamos
comprometidos con la
Región de Coquimbo



PROGRAMA DAVE REGIÓN COQUIMBO 14 al 18 DE NOVIEMBRE 2022

La semana saludable, organizada por la Dirección de Apoyo y Vida Estudiantil de la Región de Coquimbo, tiene como objetivo promover una cultura saludable en la comunidad educativa.

Actividad	Horario	Descripción	Organiza	Lugar
LUNES 14 NOVIEMBRE				
Inauguración	12:00 h	Taller de Yoga Masivo	DAVE	Explanada Edificio B
MARTES 15 NOVIEMBRE				
Taller de automasaje y postura laboral	11:15 a 12:35 h	Te invitamos a aprender ejercicios posturales y auto masaje para mantener el cuerpo en una posición adecuada, en diferentes situaciones cotidianas o laborales.	Centro de Simulación Clínica	Sala B 105 - Centro de Simulación Clínica
Live de Comida Vegana	16:30 h	Entrevista a Macarena Morgado Guiñez, Socia de Distrito VEG y Bloom Coffee: ¿Cómo te nutres hoy? La alternativa para una alimentación consciente.	DAVE	Instagram DAVE
MIÉRCOLES 16 NOVIEMBRE				
FERIA SALUDABLE	09:00 a 12:30 h	Visita los distintos stands que contarán con información de interés, con la intención de colaborar en el proceso formativo de los/as estudiantes. Participan las carreras de Kinesiología, Obstetricia y Puericultura, Enfermería, Nutrición y Dietética, Personal Trainer y Pedagogía Educación Física. Además, SERNAMEG, Centro de Simulación Clínica, Unidad de Salud, CAPSE y CAETO.	DAVE	Patio central Edificio A
Exposición Senda	10:00 a 11:00 h	Sensibilización y entrega de resultados del estudio Consumo de Drogas en Educación Superior	DAVE	Sala Gonzalo Hernández (Multiuso)
Consulta Nutricional	09:45 a 12:45 h	Consulta nutricional a la comunidad centralina - Agenda según inscripciones	Carrera de Nutrición y Dietética	Sala B 203

Actividad	Horario	Descripción	Organiza	Lugar
Taller de manejo de estrés y ansiedad	12:45 a 13:45 h	Aprende formas de favorecer el bienestar emocional y conocer la importancia de responder a los aspectos que afectan nuestro cerebro y qué estrategias podemos implementar.	Centro de Simulación Clínica	Sala B 105 - Centro de Simulación Clínica
Zumba	12:00 h	Intervención recreativa para fomentar la salud física.	DAVE	Patio central Edificio A
Taller de estimulación cognitiva	15:30 h	Activa tu mente a través del juego. Este taller muestra cómo, estimulando los 2 hemisferios cerebrales, podemos mantener y/o mejorar las funciones cognitivas a lo largo del tiempo.	DAVE – Consejería	Sala Gonzalo Hernández (Multiuso)
Inicio Campeonato de Fútbol	12:45 a 14.00 h	Participa en este entretenido torneo, que tiene como objetivo promover la salud física y mental a través de la práctica deportiva.	DAVE- Deportes y Recreación	Gimnasio UCentral
JUEVES 17 NOVIEMBRE				
Taller de técnicas de autocuidado	10:00 a 11:00 h	Ven y conoce técnicas prácticas para mejorar nuestra calidad de vida y enfrentar situaciones difíciles o estresantes de la vida cotidiana.	DAVE – Consejería	Salón auditorio 1
Jornada de sensibilización en salud y diversidad sexual	12:00 a 13:00 h	Jornada organizada en conjunto con la Oficina de Diversidad Sexual y Género de la Municipalidad de La Serena y las carreras de Enfermería y Obstetricia y Puericultura.	Depto. de formación transversal en salud	Salón auditorio 1
Taller de maniobras para prevenir el atragantamiento por objetos extraños	12:45 a 13:45 h	Taller práctico para enseñar técnicas de desobstrucción de la vía aérea en un lactante, pediátrico y adulto. Abierto a toda la comunidad.	Centro de Simulación Clínica	Sala B 105 - Centro de Simulación Clínica
Final Campeonato de Fútbol	12:45 a 14.00 h	Primera parte de la jornada de clausura del torneo iniciado el 16 de noviembre y que tiene como objetivo promover la salud física y mental a través de la práctica deportiva.	DAVE- Deportes y Recreación	Gimnasio UCentral
VIERNES 18 NOVIEMBRE				
Promoción de APL	09:00 a 12:30 h	Stand que tiene como objetivo educar sobre Acuerdos de Producción limpia (APL)	Carrera de Nutrición y Dietética	Patio central Edificio A
Final Campeonato de Fútbol	14:00 a 15.30 h	Segunda parte de la jornada de clausura del torneo iniciado el 16 de noviembre y que tiene como objetivo promover la salud física y mental a través de la práctica deportiva.	DAVE- Deportes y Recreación	Gimnasio UCentral
Jornada de Actualización Músculo esquelética: Lesión y Tratamiento Meniscal	09:00 a 14:00 h	Exposición de Profesionales Kinesiólogos y Médicos, con el fin de evidenciar las intervenciones que se realizan actualmente en relación a lesiones.	Kinesiología	Sala Gonzalo Hernández (Multiuso)

¡Te invitamos a participar de las actividades propuestas, visitar nuestra página web y seguirnos en redes sociales!

<https://www.ucentral.cl/dave-invita-a-participar-en-la-semana-saludable-2022>

