



BIENESTAR INTEGRAL CUSur
¡Salud y seguridad para todos!



Programa de Salud
Organizacional CUSur

Compañeros:

Les reiteramos la invitación para participar de otros talleres y actividades que se han desarrollado en coordinación de los Programas Salud Organizacional (PSO) y Bienestar Integral CUSur ¡Salud y seguridad para todos! como son:

- Nutrición: “Equilibrando mis porciones navideñas”
- Bienestar en el trabajo (Estrés laboral. Se puede solicitar la intervención por las áreas)
- Snacks saludables (Sesiones semanales de 50 minutos. Inició en diciembre de 2016)
- Club de activación física (Lunes y miércoles de 6:00 a 7:00 pm en el estadio de futbol CUSur)
- Control de estrés (Está al pendiente de su inicio, pregunta e ¡inscríbete!)
- Promoción a la salud (Campañas: Días mundiales de salud, vacunación, oftalmología y otras)

Estos talleres atienden las necesidades identificadas en la Evaluación de salud integral, en la que participaron varios de ustedes y cuyas prioridades fueron: Alimentación nutrición, manejo de estrés; administración básica en finanzas personales y activación física.

Para las primeras 3 prioridades se llevaron a cabo talleres multisesión, a finales de 2015 y principios de 2016, con un total de 60 participantes.

¡Date una oportunidad y un regalo: mejorar tu salud integral!
¡Inscríbete y participa!

Cualquier duda sobre los talleres de salud integral envía un correo a: psocusur@cusur.udg.mx

Bienestar Integral CUSur
¡Salud y seguridad para todos!

Envíanos tus propuestas. Repórtanos condiciones peligrosas ¿Necesitas información?

Sitio web <http://www.cusur.udg.mx/es/bienestar-integral-cusur>,
Facebook [Bienestar Integral CUSur – Salud y seguridad para todos](#)
YouTube [Bienestar Integral CUSur – Salud y seguridad para todos](#)
Correos bienestarintegral@cusur.udg.mx y
bicusur_saludyseguridad@hotmail.com