

Quiz

Tu Bienestar

Para estudiantes y docentes de nuestro programa que requieran consulta médica, Bienestar Universitario les ofrece el servicio de manera gratuita. Quienes deseen obtener este servicio pueden acercarse al consultorio del Doctor Mauricio Uribe Gil, Médico de Bienestar en la Calle 15 # 0-19 Cúcuta.

Más información en Bienestar universitario Campus Villa del Rosario.

LA ACTIVIDAD FÍSICA DENTRO DEL CONCEPTO SALUD

En la actualidad el estrés, las obligaciones laborales y educativas, los malos hábitos alimenticios, el alcohol y la falta de energía, son factores que contribuyen a llevar una vida sedentaria, ya que gracias a nuestras obligaciones diarias no nos dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la practica de alguna actividad deportiva.

Por lo tanto, debemos aprovechar cualquier situación cotidiana que nos permita estar mas tiempo en movimiento, ya sea dentro de nuestra casa, oficina o campus universitario como por ejemplo: subir escaleras, caminar al trabajo o estudio, dar uso a ciertos aparatos (bicicleta, patines, entre otros) los cuales en la mayoría de los casos, están en casa cumpliendo funciones de perchero.

Hacer ejercicio de manera constante, adquiriéndolo como un hábito diario:

- Favorece el desarrollo pulmonar y cardiaco, favoreciendo así la capacidad de respuesta de estos órganos tanto en actividad como en estado de reposo
- Tonifica la masa muscular, y aumenta el volumen de los músculos de nuestro cuerpo, esto hace que el cuerpo se estilice y sea ágil en los movimientos.
- Nos ayuda a eliminar los excesos de calorías que el cuerpo reserva, aumentando la oxidación de grasas y azúcares.

Cuando el fin es la reducción del peso corporal, el ejercicio debe ser de intensidad media y diario, compatible con una dieta baja en calorías. Ahora bien, cuando no existen problemas de peso y el fin es mantener un buen estado general del organismo y peso, el tipo de alimentación debe ser equilibrada, variada, sin excesos ni deficiencias de fruta y un consumo permanente de 12 vasos de agua diarios.

La coordinación

PRÉSTAMO BIBLIOTECARIO INTERSEDES

La Biblioteca José Rafael Faría Bermúdez informa a la comunidad universitaria que a partir del 23 de abril, se ofrecerá el servicio de Préstamo Bibliográfico Intersedes que consiste en facilitar el acceso a la información bibliográfica institucional a los usuarios de los campus de Cúcuta, Pamplona y Villa del Rosario. En dicho sentido, si un usuario requiere material bibliográfico que esté en un campus diferente al suyo, haciendo una solicitud en la Biblioteca donde está inscrito, en un lapso no mayor a 10 días, si éste está disponible, será remitido para su préstamo.

La Coordinación Administrativa del campus Villa del Rosario, solicita a todos los docentes tiempo completo, medio tiempo, ocasional y cátedra, adquirir su carné como docentes. Para tal fin, deben diligenciar el formulario que está en la fotocopidora del campus de Villa del Rosario y entregar con una foto fondo azul o blanco y \$4000 en la oficina de administración del campus.

DEL 10 AL 15 DE MAYO ES EL SEGUNDO CORTE DE PARCIALES PARA ESTE SEMESTRE, DEBEN ESTAR ATENTOS PARA LA PROGRAMACIÓN DE LOS MISMOS EN LAS DISTINTAS CÁTEDRAS DE NUESTRO PROGRAMA.

La Dirección de Interacción Social y Desarrollo Tecnológico de la Universidad de Pamplona convoca a todos los estudiantes de nuestro programa que aún no han realizado Trabajo Social, a inscribirse en Vigías de la Democracia, el cual permite cumplir con un trabajo durante las próximas Elecciones Presidenciales. Mayor información en la oficina de Coordinación de Programa Comunicación Social.

Los egresados de nuestro Programa pueden acercarse a las oficinas de la Emisora Radio San José de Cúcuta, tercer piso del CREAD Cúcuta, para reclamar su carné. Atención de 2:00 a 6:00 pm. de lunes a viernes.

Si desea hacer parte activa de **QUIZ**, con información de actividades, convocatorias, talleres y seminarios, escriba a nuestro correo institucional quiz@unipamplona.edu.co

Todo bien...

CONVOCATORIA DE ESTÍMULOS PARA EL FOMENTO DE LA PRODUCCIÓN DE TELEVISIÓN INFANTIL

A través del Proyecto de Televisión Infantil Cultural que coordina la Dirección de Comunicaciones del Ministerio de Cultura, y con el apoyo de la Comisión Nacional de Televisión CNTV, se sigue estableciendo una fuerte alianza interinstitucional, que pretende fortalecer, estimular y fomentar la calidad y pertinencia de los productos audiovisuales infantiles a nivel local, regional, nacional e internacional.

Así mismo se busca incrementar la oferta y la emisión de contenidos de televisión infantil en el servicio público de televisión, producidos por canales públicos nacionales, canales regionales, canales locales sin ánimo de lucro y comunitarios, productores independientes, casas productoras (empresas productoras), y personas naturales y/o jurídicas nacionales propietarios de los derechos patrimoniales de los programas entre otros sectores.

De acuerdo con los objetivos citados por las dos organizaciones convocantes, la Convocatoria de estímulos para el fomento de la producción de televisión infantil, buscan tener una mayor oferta y demanda de contenidos de este tipo, fomentar las franjas infantiles de televisión, promover la diversidad de formatos en esta área, así como lograr contenidos de alto impacto en temáticas relacionadas con la identidad, expresiones culturales, memoria, imaginarios de la infancia, inclusión, diversidad, derechos de los niños y demás aspectos relacionados con las realidades locales de los niños y niñas del país.

Desde el 23 de marzo hasta el 2 de julio del presente año, estará abierta la Convocatoria de Estímulos para el Fomento de la Producción de Televisión Infantil, que realiza en conjunto la Comisión Nacional de Televisión CNTV y el Ministerio de Cultura.

En esta versión, se entregará un total de 800 millones de pesos, dividido en tres (3) categorías de la siguiente manera:

1. Convocatoria para la coproducción de series de tv infantil para canales públicos, locales sin ánimo de lucro y comunitarios. (Esta categoría entregará tres estímulos de 120 millones a cada proyecto ganador).
2. Convocatoria de creación y producción de nuevos contenidos de tv infantil para productores independientes. (Esta categoría entregará un estímulo de 300 millones de pesos al proyecto ganador).
3. Premio a la producción de tv infantil de calidad. Incentivo para la producción de programas que ya se hayan transmitido a través de canales públicos, locales sin ánimo de lucro y comunitarios. (Esta categoría entregará un estímulo de 140 millones de pesos al proyecto ganador).

Mayor información en www.unipamplona.edu.co ó www.mincultura.gov.co

IN-FOCUS



C.E.E.C.

CENTRO DE ESTUDIO Y EXPRESIÓN COMUNICATIVA - C.E.E.C

Con el fin de abrir espacios de expresión en diferentes áreas de la comunicación, como radio, fotografía, televisión y el cine, específicamente para los estudiantes de los primeros semestres del programa, nace la idea del Centro de Estudio y Expresión Comunicativa C.E.E.C. Esta iniciativa de estudiantes de Comunicación Social de nuestro campus universitario, permite a quienes inician el programa, descubrir todo lo que se puede hacer desde la comunicación y los campos que tenemos por explorar.

C.E.E.C ha diseñado un portal en la web para mostrar a los estudiantes y demás interesados como formar parte de este mundo de la comunicación, visto como una alternativa divertida, creativa y muy dinámica de ampliar nuestros conocimientos en todas las áreas de la comunicación, con la publicación de

videos realizados por los estudiantes del programa y una galería fotográfica con trabajos de los mismos integrantes del centro de estudio.

Como herramienta fundamental dentro del centro de estudio y expresión comunicativa, ven en el cine club la mejor alternativa de apreciar el cine actual, desde diferentes géneros y temáticas, como la ciencia ficción, la fantasía, el cine independiente, historias de vida, documentales, musicales entre otros. Esta actividad del cine club se realiza cuatro veces por mes garantizando los mejores films, con publicación en su cartelera virtual para que sus integrantes conozcan de ante mano la próxima proyección.

Para mayor información y comprender de una mejor manera este importante Centro de Estudio de nuestro programa, los invitamos a ingresar a www.wix.com/ceecup/upceec y conocer de todo lo que este Centro tiene para ofrecerle.



Producción
Coordinación
Programa de
Comunicación Social
Campus Villa del Rosario

Textos
Ingrid Lobo
Pasante interna
Programa Comunicación Social

Diseño Creativo
Cinzia Morris