

Cronograma Semana de la salud 2021



Descubre las actividades que tenemos para ti durante estas dos semanas, escoge las que más te gusten y haz clic en el botón **“Inscribirme”** para participar.



[Inscribirme](#)

Cronograma

Fecha: Lunes 9 de agosto.

**Hora: 10:00 am a 11:00 pm
2:00 pm a 3:00 pm**

**11:00 am a 12:00 am
3:00 pm a 4:00 pm**

Nombre de la actividad: DESCANSO DIRIGIDO



Te invitamos a que hagas una pausa y participes en esta actividad en la que podrás generar un equilibrio entre un estado mental óptimo y un control postural, que te permitan la posibilidad de desconectarte de tus labores diarias, creando un espacio de bienestar y satisfacción para tu cuerpo y tu mente.

Notas:

*Recuerda traer ropa cómoda

*El máximo de personas permitidas por grupo son 12 colaboradores, con el fin de garantizar el aforo del salón de capacitaciones.

Cronograma

Martes 10 de agosto .

Horas: 10:00 am a 11:00 am y 1:00 pm a 2:00 pm

Nombre de la actividad: !VAMOS A JUGAR!



Te invitamos a salir de la rutina, a regresar a la infancia y tener un espacio de diversión a través de los juegos de mesa con tus compañeros de trabajo; esta actividad está enfocada a jugar conociendo los riesgos a los que estamos expuestos.

Notas:

*El máximo de personas permitidas por grupo son 12 colaboradores, con el fin de garantizar el aforo del salón de capacitaciones.

*Recuerda disponer máximo de una hora para jugar.

Cronograma

Fecha: Miércoles 11 de agosto.

Hora: 1:00 pm a 1:30 pm 1:30 pm a 2:00 pm
2:00 pm a 2:30 pm 2:30 pm a 3:00 pm

Nombre de la actividad: **PROPUESTA ARTÍSTICA-** Mónica Ianza.



“La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Por lo tanto, debemos encontrar el equilibrio que nos garantice alcanzar una excelente calidad de vida” Te invitamos a participar en este espacio de teatro y conexión con tu mente.

Para esta actividad serán agendados
todos los colaboradores través del
Outlook

Cronograma

Fecha: Jueves 12 de agosto.
Hora: 1:00 p.m. a 2:00 p.m.
2:00 pm a 3:00 pm



Nombre de la actividad: CHARLA
“MANEJO DEL ESTRÉS”

A través de la empresa Acción Plus y en conjunto con Comfenalco, tendremos un espacio para aprender a manejar el estrés.

Para esta actividad serán agendados todos los colaboradores través del Outlook

Fecha: Jueves 12 de agosto.
Hora: 8:00 am a 5:00 pm



Nombre de la actividad: MASAJE DE RELAJACIÓN

Nos acompañará un profesional en la realización de un masaje de relajación (hombros, cuello y cabeza), con todos los protocolos de bioseguridad.

Cronograma

Fecha: Viernes 13 de agosto.

Hora: 8:00 am a 4:00 pm

Nombre de la actividad: UN DÍA CON TU MASCOTA.

¡Queremos que hagas parte de esta maravillosa experiencia de compartir en tu lugar de trabajo con tu mascota!

Notas:

*Ten presente si tu rol te permite estar pendiente de tu mascota en el trabajo, no olvides hacerte cargo del cuidado de tu mascota, la limpieza de los lugares que recorras con ella, y recuerda también contar con la mejor actitud para vivir un día inolvidable.

*La mascota que vas a traer a la actividad, debe vivir contigo, no con otro familiar.

*En los próximos días te estaremos contando cuál será la actividad central.

*En caso de asistir con tu mascota recuerda diligenciar este link:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=1ZAH2gEoLUGje27O6vvzOh4vBQtxibpAi5KjkywOCMFUREIRWlpNT1BIVeTMkEzWU5QRURHQ0IDTC4u>



Cronograma

Fecha: Martes 17 y miércoles 18 de agosto.

Hora: 8:00 am a 4:00 pm

Nombre de la actividad: MEDIPIEL




1. Tendremos la presencia de un **DERMATOLOGO**, separa tu cita de 30 minutos para que puedas recibir la asesoría sobre los productos que puedes usar para mantener tu piel bella y saludable.
2. Como es habitual contaremos con el **Dermo-escaner** para que observes el estado actual de tu piel y puedas adquirir sus productos a través de deducción por nómina (máximo 10 cuotas).

Cronograma

Fecha: Martes 17 de agosto.

Hora: 9:00 am a 4:00 pm

Nombre de la actividad: Stand de Protección y EMI



EMI: Contaremos con la asesoría de un colaborador de esta entidad, podrás conocer los planes de salud que tienen para ti y tu grupo familiar, con excelentes precios y que podrán ser descontados por nómina (sujeto a la cantidad de colaboradores que adquieran sus productos).

PROTECCIÓN: Tendremos un espacio para que puedas asesorarte sobre pensiones, cesantías, ahorro programado y otros beneficios a los que puedes acceder por hacer parte de Protección.

Cronograma

Fecha: Martes 17 de agosto.

Hora: Agentes-pura vida



AGENTE SEGURA: elegante, experta, directa empática y sobre todo precisa en sus recomendaciones, nos explicará con paciencia los protocolos para que entendamos y dimensionemos lo crucial que son nuestras acciones de cuidado en cada lugar.

AGENTE PULCRO: el mas divertido y elegante, siempre tiene un buen comentario para todos, su gran misión es hacer de cada protocolo un habito de entrada y salida de casa y de la empresa, resaltando el uso constante del tapabocas y el lavado de manos.

**En cualquier momento del día
llegarán los agentes pura-vida**

Cronograma

Fecha: Martes 17 , miércoles 18 y jueves 19 de agosto.

Hora: 2:00 pm a 6:00 pm

Nombre de la actividad: ÓPTICA SANTA LUCÍA



Podrás agendar tu cita para examinar tu visión, recuerda que el centro comercial te regala la mitad de la consulta y además puedes adquirir los lentes y monturas a través de deducción por nómina (máximo 10 cuotas).

Notas:

1. Deberás agendar tu cita de 45 minutos, el lugar de revisión será en el local Óptica Santa Lucía
2. Para adquirir tus lentes y/o monturas a través de nómina, deberás entregar la cotización a Desarrollo Humano para la evaluación y aprobación.

Cronograma

Fecha: Viernes 20 de agosto.

Hora: 3:00 pm a 4:00 pm

Nombre de la actividad: CLASE DE RUMBA -COMFAMA

Anímate a participar en una clase de rumba en la que podrás fortalecer por medio de movimientos rítmicos el sistema muscular, liberas energía e involucras todas tus capacidades físicas.

Notas:

1. El aforo permitido es de 12 personas dentro del salón de capacitaciones.
2. Separa tu cupo a través del formulario de inscripción.
3. Recuerda traer ropa deportiva e hidratación.

