

RENUÉVATE CON Bienestar



Clic aquí para conocer
los enlaces de inscripción
y conexión



CRONOGRAMA GENERAL

JORNADAS DE BIENESTAR 2021-2

LUNES 13 SEPTIEMBRE

Tamizajes VIH/sífilis

13 de septiembre

8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Consultorio médico, Bloque de Bienestar Institucional

Dirigido a la población masculina y válido solo para afiliados a Coomeva, Nueva Eps, Sanitas, Salud Total, Sura y Savia Salud

Inscripciones desde el 8 de septiembre en el micrositio

Tamizajes de riesgo cardiovascular para empleados

Del 13 al 17 de septiembre

8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Primer piso, Bloque Bienestar Institucional

Toma del perfil lipídico y glicemia

Recuerda venir en ayunas, solo para empleados

13 de septiembre

8:00 a. m. a 10:00 a. m.

Laboratorio de salud 128, Bloque Patrimonial

Inscripciones en el micrositio

Charla: oferta de beneficios COMFAMA (Caja de Compensación Familiar de Antioquia)

13 de septiembre

9:00 a. m. a 10:00 a. m.

Ponente: Diana Marcela Cano - Asesora de negocio

Transmisión vía Meet

Enlace de conexión en el micrositio

Clase entrenamiento funcional

13 de septiembre

10:00 a. m. a 11:00 a. m.

Presencial: coliseo cubierto, Bloque de Bienestar Institucional (aforo 40 personas)

Virtual: vía Zoom

Profesor: Andrés Hernández

Inscripción para la clase virtual y presencial en el micrositio

Charla ABBOTT: prevención de ITS - infecciones de transmisión sexual

13 de septiembre

10:00 a. m. a 11:00 a. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de inscripción en el micrositio

Charla ABBOTT: mi anticonceptivo ideal

13 de septiembre

1:00 p. m. a 2:00 p. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de inscripción en el micrositio

Taller: pre-registros Jóvenes en Acción

13 de septiembre

2:00 p. m. a 3:00 p. m.

Transmisión por YouTube institucional Colmayor

Formulario de asistencia en el micrositio

Agenda Jornadas de Bienestar 2021-2

RENUÉVATE
CON
Bienestar
DEL 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE

Charla de nutrición: carbohidratos

13 de septiembre

3:00 p. m. a 4:00 p. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de inscripción en el micrositio

Maratón cardio boxing

13 de septiembre

5:00 p. m. a 6:30 p. m.

Presencial: Coliseo cubierto - Bloque de Bienestar Institucional (aforo 60 personas)

Virtual: canal de YouTube institucional Colmayor

Enlace de inscripción en el micrositio

Conciencia plena de la comunicación con nosotros y con los otros: un espacio para contactarte contigo y con los otros

13 de septiembre

5:00 p. m. a 7:00 p. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de inscripción en el micrositio

MARTES 14 DE SEPTIEMBRE

Jornada de inserción del Jadelle

Programa: Medellín me cuida

14 de septiembre

8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Consultorio médico, Bloque de Bienestar Institucional

Requisitos: ser mujer menor de 28 años, residente en Medellín, tener EPS: SURA,

Salud Total, Sanitas, Nueva EPS, Coomeva y Savia Salud

Inscripciones en el micrositio desde el 8 de septiembre

Agenda Jornadas de Bienestar 2021-2

RENUÉVATE
CON
Bienestar
DEL 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE

Tamizajes de riesgo cardiovascular para empleados

Del 13 al 17 de septiembre
8:00 a. m. a 6:00 p. m.
Primer piso, Bloque Bienestar Institucional

Jornada de citología cervicovaginal

14 de septiembre
8:00 a. m. a 4:00 p. m.
Consultorio médico, Bloque Patrimonial
Requisitos: para mujeres mayores de 25 años. Realizar aseo genital únicamente con agua y jabón. No aplicar óvulos dentro de la vagina tres días antes del examen. Abstenerse de tener relaciones sexuales en las 48 horas previas a la toma de la muestra. Asistir al examen sin tener la menstruación
Enlace de inscripción en el micrositio

Taller experiencial: un encuentro con los sentidos

14 de septiembre
10:00 a. m. a 11:00 a. m.
Auditorio Institucional (aforo 30 personas)
Enlace de inscripción en el micrositio

Estrategias para la resolución de problemas. Descubre herramientas efectivas en la resolución de los problemas cotidianos

14 de septiembre
11:00 a. m. a 1:00 p. m.
Transmisión vía Meet
Enlace de inscripción en el micrositio

¿Qué es eso de la copa menstrual?

14 de septiembre
1:00 p. m. a 2:00 p. m.
Transmisión vía Meet
Enlace de inscripción en el micrositio

Agenda Jornadas de Bienestar 2021-2

RENUÉVATE
CON
Bienestar
DEL 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE

Taller: alcanzado la seguridad financiera

14 de septiembre
1:00 p. m. a 2:00 p. m.
Dictado por Microempresas de Colombia
Transmisión vía Meet en el micrositio
Formulario de asistencia en el micrositio

CINEPSI. Proyección de cortometrajes: sexualidad diversa

14 de septiembre
2:00 p. m. a 3:00 p. m.
Transmisión vía Meet
Enlace de preinscripción en el micrositio

Técnicas para el manejo de la ansiedad

14 de septiembre
4:00 p.m. a 5:00 p.m.
Transmisión vía Meet
Enlace de preinscripción en el micrositio

Obra de teatro 'Voy a olvidarlo otra vez' de noches sin espárragos

14 de septiembre
4:00 p. m. a 5:00 p. m.
Presencial: Auditorio Institucional (aforo 50 personas)
Virtual: canal de YouTube institucional Colmayor
Enlace de inscripción en el micrositio

Clase de yoga

14 de septiembre
6:00 p. m. a 7:30 p. m.
Presencial: coliseo cubierto, Bloque de Bienestar Institucional (aforo 40 personas)
Virtual: vía Zoom
Profesora Isabel Vergara
Enlace de inscripción en el micrositio

MIÉRCOLES 15 DE SEPTIEMBRE

Tamizajes VIH/sífilis

15 de septiembre

8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Consultorio médico, Bloque de Bienestar Institucional

Dirigido a la población masculina y válido solo para afiliados a Coomeva, Nueva Eps, Sanitas, Salud Total, Sura y Savia Salud

Inscripciones desde el 8 de septiembre en el micrositio

Tamizajes de riesgo cardiovascular para empleados

Del 13 al 17 de septiembre

8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Primer piso, Bloque Bienestar Institucional

Taller: el recuerdo como estrategia para activar tu ser

15 de septiembre

10:00 a. m. 11:00 a. m.

Transmisión vía Meet

Requiere: fotografías, hojas pequeñas o tacos de colores, lapiceros, cuerda o cinta, clips

Enlace de preinscripción en el micrositio

Charla: hablemos sobre autoestima

15 de septiembre

Hora: 11:00 a. m. a 12:00 m.

Transmisión por Meet

Enlace de preinscripción en el micrositio

Charla ABBOTT: tabaquismo y anticonceptivos

15 de septiembre

1:00 p. m. a 2:00 p. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de inscripción en el micrositio

Festival de la canción

15 de septiembre

Hora: 1:00 p. m. a 3:00 p. m.

Transmisión por el canal de YouTube Colmayor

Herramientas para el autocuidado. Kit de emergencia emocional

Construye tu kit salvavidas para usar en momentos donde la emoción puede ser abrumadora

15 de septiembre

3:00 p. m. a 5:00 p. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de inscripción en el micrositio

Función de cuentería en la sombra cuenteros: los cuentos que te sanan

15 de septiembre

4:00 p. m. a 5:00 p. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de preinscripción en el micrositio

Charla nutrición ¿Cómo acelerar el metabolismo?

15 de septiembre

5:00 p. m. a 7:00 p. m.

Transmisión vía Meet

Enlace de inscripción en el micrositio

JUEVES 16 DE SEPTIEMBRE

Jornada de citología cervicovaginal

16 de septiembre

8:00 a. m. a 6:00 p. m.

Consultorio médico del Bloque de Bienestar, 1 piso

Requisitos: para mujeres mayores de 25 años. Realizar aseo genital únicamente con agua y jabón. No aplicar óvulos dentro de la vagina tres días antes del examen.

Abstenerse de tener relaciones sexuales en las 48 horas previas a la toma de la muestra. Asistir al examen sin tener la menstruación

Inscripciones desde el 8 de septiembre en el micrositio

Tamizajes de riesgo cardiovascular para empleados

Del 13 al 17 de septiembre
8:00 a. m. a 6:00 p. m.
Primer piso, Bloque Bienestar Institucional

Taller de relaciones interpersonales: me relaciono, me fortalezco

16 de septiembre
10:00 a. m. a 11:00 a. m.
Transmisión vía Meet
Materiales: libreta, lápiz y colores
Enlace de preinscripción en el micrositio

La lactancia materna

16 de septiembre
1:00 p. m. a 2:00 p. m.
Transmisión vía Meet
Enlace de inscripción en el micrositio

Trabajo CORE

16 de septiembre
1:00 p. m. a 2:00 p. m.
Presencial: coliseo cubierto, Bloque de Bienestar Institucional (aforo 40 personas)
Virtual: transmisión vía Zoom
Profesora: Mónica Urrego
Enlace de inscripción en el micrositio

Clase stretching

16 de septiembre
2:00 p. m. a 3:00 p. m.
Presencial: coliseo cubierto, Bloque de Bienestar Institucional (aforo 40 personas)
Virtual: transmisión vía Zoom
Profesor: Jorge Hugo Rúa
Enlace de inscripción en el micrositio

Agenda Jornadas de Bienestar 2021-2

RENUÉVATE
CON
Bienestar
DEL 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE

Tarde de cine. Película: Belleza inesperada

16 de septiembre
4:00 p. m. a 6:00 p. m.
Auditorio Institucional (aforo 55 personas)
Enlace de inscripción en el micrositio

VIERNES 17 DE SEPTIEMBRE

Tamizajes de riesgo cardiovascular para empleados

Del 13 al 17 de septiembre
8:00 a. m. a 6:00 p. m.
Primer piso, Bloque Bienestar Institucional

Citas de optometría

17 de septiembre
8:00 a. m. a 4:00 p. m.
Primer piso / Bloque de Bienestar Institucional (frente al gimnasio)
Valor: \$15.000 (lo cancelas el día de la consulta y se abonará como parte de pago de tu tratamiento) la cita normalmente tiene un costo de \$40.000

Servicios:
Tamizaje computarizado
Molduras

Apoya: Óptica la Plazuela

Enlace para agendar la cita en el micrositio

Charla Ortosmile

Tips odontológicos para una sonrisa sana y hermosa

17 de septiembre
10:00 a. m. a 11:00 a. m.
Transmisión vía Meet
Enlace de inscripción en el micrositio

Agenda Jornadas de Bienestar 2021-2

RENUÉVATE
CON
Bienestar
DEL 13 AL 17 DE SEPTIEMBRE

Charla: mi proyecto de vida

17 de septiembre
Hora: 11:00 a. m. a 12:00 m.
Transmisión vía Meet
Enlace de preinscripción en el micrositio

Retos deportivos: dominadas cabeza - dominadas cuerpo entero y lanzamiento tres puntos baloncesto

17 de septiembre
1:00 p. m. a 3:00 p. m.
Transmisión por YouTube institucional Colmayor

Charla de nutrición ¿Cómo mejorar mi perfil lipídico?

17 de septiembre
3:00 p. m. a 4:00 p. m.
Transmisión vía Meet
Enlace de inscripción en el micrositio

Cierre de las Jornadas de Bienestar, espera grandes sorpresas

17 de septiembre