



PROGRAMACIÓN SEMANA DE LA SALUD - 2022

ACTIVIDADES PARA EMPLEADOS



Informes:

Bienestar Institucional
medico.bienestar@amigo.edu.co

LUNES 25 DE ABRIL 2022

Realizar inscripciones con el correo institucional.

| ACTIVIDAD ALIADO | FRANJA HORARIA | LUGAR O LINK DE INSCRIPCIÓN |
|--|---|---|
| Masaje relajante. | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. Duración cada sesión: 10 minutos | Cupos limitados Bloque 2 Aula 205  |
| Asesorías en salud mental. Apoya Secretaría de Salud. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zonas de escucha abierta Bloque 2 Aula 207 |
| Permitiendo la calma: Taller para manejo de la ansiedad. Apoya Consultorio de Psicología. | 8:00 a. m. - 10:00 a. m. | Cupos limitados  |
| Construyendo sentidos de vida: Taller vivencial. Apoya Bienestar Institucional | 2:00 p. m. - 3:00 p. m. | No requiere inscripción |
| Charla post pandemia y salud mental. Apoya Global Salud. | 11:00 a. m. - 12:00 m. | Escanea para conectarte  |
| Gimnasia cerebral Apoya Comfama* | 2:00 p. m. - 3:00 p. m. | Bloque 2 Gimnasio nuevo Cupos limitados  |
| Gimnasia cerebral Apoya Comfama* | 3:00 p. m. - 4:00 p. m. | Bloque 2 Gimnasio nuevo  |
| Taller Cuidado de la salud mental de los niños. Apoya Consultorio de Psicología. | 4:00 p. m. - 6:00 p. m. | Cupos limitados  |

*** Llevar ropa cómoda, toalla, hidratación y libreta para tomar apuntes.**





MARTES 26 DE ABRIL 2022


Realizar inscripciones con el correo institucional.

| ACTIVIDAD ALIADO | FRANJA HORARIA | LUGAR O LINK DE INSCRIPCIÓN |
|---|---|---|
| Pausas activas. Apoya Comfama. | 8:00 a. m. - 12:00 m. | Puesto a puesto |
| Campaña cuida tus ojos. Apoya COPASST. | 2:00 p. m. - 5:00 p. m. | Puesto a puesto |
| Spa para manos. Apoya Emermédica. | 9:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zona abierta Hall Santa Rita |
| Asesorías en salud mental. Apoya Secretaría de Salud. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zonas de escucha abierta Bloque 2 Aulas 204, 206 y 207 |
| Masaje relajante. Apoya Itaú. | 9:00 a. m. - 5:00 p. m. Duración cada sesión: 10 minutos | Cupos limitados Bloque 2 Aula 205  |
| Stand Emermédica. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zona abierta Hall Santa Rita |
| Stand Clofán. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zona abierta Corredor del gimnasio |



MIÉRCOLES 27 DE ABRIL 2022

Realizar inscripciones con el correo institucional.

| ACTIVIDAD ALIADO | FRANJA HORARIA | LUGAR O LINK DE INSCRIPCIÓN |
|---|---|--|
| Valoración osteomuscular. Apoya Colmena Seguros * | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. Duración cada sesión: 20 minutos | Previa citación Bloque 1 Aula 416 |
| Asesorías en salud mental. Apoya Secretaría de Salud. | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. | Zonas de escucha abierta Bloque 1, aula 422 Bloque 2, aulas 202, 207 |
| Spa para manos. Apoya Emermédica. | 9:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zona abierta Hall Santa Rita |
| Masaje relajante Apoya Itaú | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. Duración cada sesión: 10 minutos | Cupos limitados Bloque 2 Aula 205  |
| Pausas activas. Apoya Colmena Seguros – Copasst. | 8:00 a. m. - 12:00 m. Duración cada sesión: 5 minutos | Puesto a puesto |
| Rituales para el duelo Apoya Unidad de duelo San Vicente | 1:30 p. m. - 3:00 p. m. | Zona abierta Auditorio Torrente No requiere inscripción |
| Pausas activas de la voz Apoya COPASST | 1:00 p. m. - 5:00 p. m. Duración cada sesión: 5 minutos | Salas docentes |
| Taller mediación de conflictos. Apoya Consultorio Psicológico | 10:00 a. m. - 12:00 m. | Bloque 1 Aula 416  |
| Rumbaterapia | 4:00 p. m. - 5:00 p. m. | Zona abierta plazoleta |
| Capacitación en conservación de la voz. Apoya Colmédicos. | 11:00 a. m. - 12:00 m. | Bloque 2 Gimnasio nuevo  |
| Stand Emermédica. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zona abierta Hall Santa Rita |

***Llevar recomendaciones médicas o historia clínica"**



JUEVES 28 DE ABRIL 2022

Realizar inscripciones con el correo institucional.

| ACTIVIDAD ALIADO | FRANJA HORARIA | LUGAR O LINK DE INSCRIPCIÓN |
|--|---|---|
| Taller Apoyo al apoyo. Apoya Consultorio Psicológico. | 10:00 a. m. - 12:00 m. | Bloque 1 Aula 420  |
| Asesorías en salud mental. Apoya Secretaría de salud. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. Duración cada sesión: 30 minutos | Zonas de escucha abierta Bloque 2 Aulas 203, 204 y 207 |
| Toma de citología vaginal | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. | Escanea  |
| Toma de muestras VIH - Sífilis ** | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zona abierta Bloque 1, aula 416 Hasta agotar existencias |
| Valoración osteomuscular. *** Apoya Colmena Seguros. | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. Duración cada sesión: 20 minutos | Previa citación Bloque 1 Aula 422 |
| Taller Amar - Ser Amor propio y autocuidado. Apoya Consultorio Psicológico | 4:00 p. m. - 6:00 p. m. | Bloque 1 Aula 314  |
| Visiometrías Apoya Óptica Visión. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. Duración cada sesión: 10 minutos | Cupos limitados  |
| Tamizaje cardiovascular Apoya Colmena seguros. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. Duración cada sesión: 15 minutos | Citación previa |

**** Pertenecer a EPS:**



Sura – Sanitas - Nueva EPS - Savia Salud - Salud Total.

***** Llevar recomendaciones médicas o historia clínica**



VIERNES 29 DE ABRIL 2022


Realizar inscripciones con el correo institucional.

| ACTIVIDAD ALIADO | FRANJA HORARIA | LUGAR O LINK DE INSCRIPCIÓN |
|--|---|---|
| Jornada donación de sangre. Hospital San Vicente Fundación. | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. | Espacio abierto Hall Santa Rita |
| Tamizaje Cardiovascular Apoya Colmena Seguros. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. Duración cada sesión: 15 minutos | Citación previa |
| Asesorías en salud mental. Apoya Secretaría de Salud. | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zonas de escucha abierta Bloque 2 Aulas 207, 416 y 422 |
| Toma de citología vaginal | 8:00 a. m. - 5:00 p. m. Duración cada sesión: 15 minutos | Escanea  |
| Toma de muestras VIH - Sífilis ** | 8:00 a. m. - 4:00 p. m. | Zona abierta Bloque 2, aula 208 Hasta agotar existencias |
| Capacitación estilos de vida saludable. Apoya Colmena Seguros. | 3:00 p. m. - 4:30 p. m. Duración cada sesión: 15 minutos | Conexión virtual  |
| Amigó escucha. Apoya Consultorio Psicológico. | 4:00 p. m. - 6:00 p. m. Duración cada sesión: 15 minutos | Zona de escucha abierta |

**** Pertener a EPS:**

Sura – Sanitas - Nueva EPS - Savia Salud - Salud Total.

SÁBADO 30 DE ABRIL 2022

| | | |
|--|--|--|
| Examen visual. Apoya Óptica Visión | 10:00 a. m. - 3:00 p. m. Duración cada sesión: 12 minutos | Cupos limitados  Bloque 2 Aula 208 |
|--|--|--|





PROGRAMACIÓN SEMANA DE LA SALUD - 2022 ACTIVIDADES PARA EMPLEADOS



Sedes país: Apartadó – Bogotá - Manizales – Montería

Sede principal Medellín - Colombia
Transversal 51 A N° 67 B. 90
Tel. +57 (4)4487666



Producción, edición, diseño y diagramación

Oficina de Comunicaciones y RRPP

Copyright © todos los derechos reservados
Abril de 2022

