

## SEMANA DE LA SALUD FISICA Y MENTAL

### CONEXIÓN Y VIDA UNIMAYOR 2023

El Sub-Proceso de Bienestar Institucional, y las Áreas de Intervención de Desarrollo Humano, Salud, Deporte, Cultura, Desarrollo Socioeconómico y el proceso de salud y seguridad en el trabajo se complace en desarrollar la actividad en la semana de la salud física y mental del **24 al 28 de abril** del presente año, jornada denominada **“CONEXIÓN Y VIDA UNIMAYOR”** bajo el slogan **un espacio de Bienestar que se queda para siempre**, en donde se llevaran a cabo actividades lúdicas y dinámicas fortaleciendo el cuidado de la salud física y mental desde espacios de psico-orientación, terapéuticos, stand de hábitos y estilos de vida saludable, brigadas y Jornadas de salud y belleza, contando con el apoyo de las instituciones académicas y entidades de salud vinculadas para realizar la actividad, fortaleciendo el bienestar físico, emocional y mental de la comunidad Institucional.

**Objetivo:** Motivar a la comunidad institucional UNIMAYOR a participar de un espacio de actividades que promueven la prevención de la enfermedad y promoción de la salud física y mental.

## UNIMAYOR Semana de la Salud Física y Mental

Un espacio de Bienestar,  
que se queda para siempre.



**BIENESTAR+PRO**  
+ Permanencia + Graduación



## PROGRAMACIÓN

### SEMANA DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DEL 24 al 28 de ABRIL

#### Lunes 24 de abril

hora	actividad	Lugar	Dirigido por
8:00 am a 12mm 6: 00pm a 9: 00pm	" Cuanto Amor me doy "	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Área Desarrollo Humano
8:00 am a 12mm 6: 00pm a 9: 00pm	" Stand manejo del estrés financiero"	Sede Casa Obando	Área De Desarrollo Socioeconómico
5: 00 pm -8: 00 PM	Nutriendo Vidas	Sede Bicentenario	Área De Salud
5: 00 pm -8: 00 PM	Campaña De Sensibilización Hábitos Y Estilos De Vida Saludables	sede Bicentenario	Área Desarrollo Humano
8:00 am a 12mm 6: 00pm a 9: 00pm	Campaña #cuéntameuncuento	Claustro la Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Proyección Social

#### Martes 25 de abril 2023

hora	actividad	Lugar	Dirigido por
8:00 am a 12mm 6: 00pm a 9: 00pm	Socialización Protocolo Violencia Basada En Género	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Área Desarrollo Humano
5:00pm a 6:00pm.	Conversatorio: "La Exclusión Social De	Sala De Exposiciones Ruth Cepeda.	Área De Cultura



	Los Jóvenes En El Contexto Del Conflicto Colombiano".  *Antropólogo: HUGO IVAN GUERRERO.		
<b>8:00 am a 12mm</b> <b>6: 00pm a 9: 00pm</b>	"Stand Manejo Del Estrés Financiero"	Sede Bicentenario	Área De Desarrollo Socioeconómico
<b>8: 00 AM - 12: 00 mm</b>	Nutriendo Vidas	Claustro La Encarnación	Área De Salud
<b>8: 00 AM - 12: 00 mm</b>	Campaña De Sensibilización Hábitos Y Estilos De Vida Saludables	Claustro La Encarnación,	Área Desarrollo Humano
<b>8:00 am a 12mm</b> <b>6: 00pm a 9: 00pm</b>	Campaña #Cuéntameuncuento	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Proyección Social

### Miércoles 26 de abril 2023

hora	actividad	Lugar	Dirigido por
<b>8:00 am a 12mm</b> <b>6: 00pm a 9: 00pm</b>	Campaña De Sensibilización Inclusiva	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Área Desarrollo Humano
<b>6:30 – 7:30pm.</b>	Conversatorio: "El Freestyle Como Dinámica Poética".	Auditorio Bicentenario.	Área De Cultura



	* Docente: DIEGO ROMÁN KONRAD. * Docente: DIEGO FERNANDO CHAVEZ.		
<b>8:00am a 2:00pm</b>	Actividades: <ul style="list-style-type: none"><li>• FIFA UNIMAYOR (DOS PLAY 4)</li><li>• TORNEO DE TENIS DE MESA</li><li>• AJEDREZ UNIMAYOR</li><li>• DEMOSTRACIÓN DE CAPOEIRA</li></ul>	Sede Bicentenario	Área De Deportes
<b>8:00 am a 12mm</b> <b>6: 00pm a 9: 00pm</b>	“Stand Manejo Del Estrés Financiero”	Sede Encarnación	Área De Desarrollo Socioeconómico
<b>8:00AM – 3:00 PM</b>	Herramientas Para El Cuidado: Salud Oral, Salud Visual, Donación De Sangre.	Sede Encarnación	Área De Salud
<b>8:00 am a 12mm</b> <b>6: 00pm a 9: 00pm</b>	Campaña #Cuéntameuncuento	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Proyección Social

### Jueves 27 de abril 2023

hora	actividad	Lugar	Dirigido por
<b>8:00 am a 12mm</b> <b>6: 00pm a 9:</b>	Jornada De Salud Mental	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Área Desarrollo Humano



<b>00pm</b>			
<b>10:00am – 11:00am.</b>	<p>Conversatorio: "Libros Y Lecturas Del Cauca En El Siglo XIX".</p> <p>Historiador: JORGE QUINTERO.</p>	Auditorio Bicentenario.	Área De Cultura
<b>8:00am – 12:00 mm.</b>	Feria De La Salud Y Síndrome De Burnout	Claustro La Encarnación,	Proceso De Seguridad Y Salud En El Trabajo
<b>5: 00 pm -8: 00 PM</b>	Herramientas Para El Cuidado: Salud Oral, Salud Integral	Sede Bicentenario	Área De Salud
<b>8:00 am a 12mm 6: 00pm a 9: 00pm</b>	Campaña #Cuéntameuncuento	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Proyección Social

### Viernes 28 de abril 2023

hora	actividad	Lugar	Dirigido por
<b>8:00 am a 12mm</b>	Jornada De Salud Y Belleza	Sede Bicentenario	Área De Salud
<b>8:00 am a 12mm</b>	Stand Terapeutico	Sede Bicentenario	Área Desarrollo Humano
<b>9:00am a 11:00am</b>	Baile Deportivo BAILES LATINOS EN VIVO, (SALSA,	Sede Bicentenario	Área De Deporte



	BACHATA, MERENGUE, BAILE DEPORTIVO, AERORRUMBA) Trae Ropa Cómoda Y Celebremos El Homenaje Día De La Danza.		
<b>8:00 am a 12mm 6: 00pm a 9: 00pm</b>	Campaña Todos Somos UNIMAYOR	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Área Desarrollo Humano
<b>8:00 am a 12mm 6: 00pm a 9: 00pm</b>	Campaña #Cuéntameuncuento	Claustro La Encarnación, Sede Casa Obando Sede Bicentenario	Proyección Social