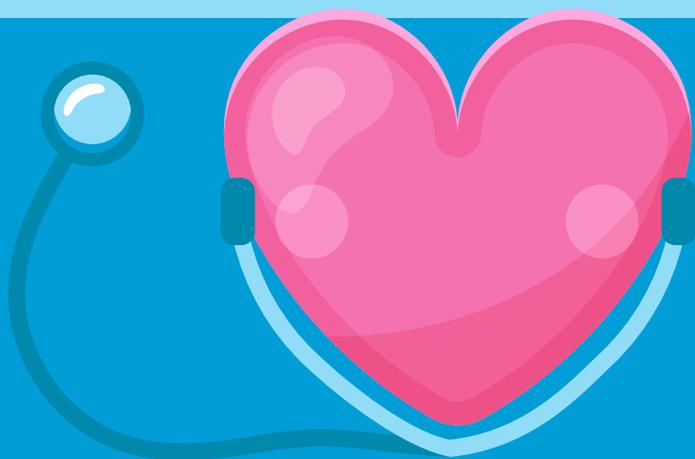


CRONOGRAMA SEMANA DE LA SALUD



CUIDARTE: El arte de Estar Bien

Sede: Torre Colpatria

Día

Charlas

Espacios de Salud

Activaciones

Lunes

Mi botiquín Emocional

Objetivo: en este espacio recibirás herramientas prácticas, rápidas y efectivas para gestionar una crisis a nivel emocional

Hora: 9:00-9:30 am

Lugar: piso 47

[Formulario de inscripción](#)

Galería Emocionarte

Objetivo: conectar con tus emociones y aprender a gestionarlas a través de la arteterapia y el poder de la palabra

Horarios: 11:00 a 12:00 pm/
2:00 pm a 3:00 pm

Lugar: Mirador

[Formulario de inscripción](#)

Stand lúdico manejo de las emociones

Axa Colpatria

Horario: 2:00 a 6:00 pm

Lugar: Centro Estar Bien

Martes

Un segundo puede cambiarlo todo

Objetivo: percibir la importancia de estar preparado y actuar con rapidez ante una emergencia

Autoexamen de mama “Unidos contra el cáncer de mama”

Objetivo: prevención temprana de cáncer de mama en mujeres y hombres

Horarios: 8:00 am a 11:50 am

Lugar: Centro Médico Estar Bien

[Formulario de inscripción](#)

Stand lúdico conservación auditiva y de la voz

Horario: 7:00 am a 5:00 pm

Lugar: Centro Estar Bien

Miércoles

Renueva tu energía- Peau masajes

Objetivo: aliviar la tensión muscular, reducir el dolor y promover la relajación general del cuerpo.

Axa Capoeira

Objetivo: desarrollar habilidades de flexibilidad, control corporal, y movimientos acrobáticos para facilitar la capacidad de reaccionar rápidamente ante situaciones imprevistas

Horario: 10 am

Lugar: Cafetería Torre B

[Formulario de inscripción](#)

Clase de Rumba “Baila tu bienestar: ritmo y alegría con VitalOseo”

Objetivo: Fomentar la actividad física de una manera divertida y liberadora contribuyendo al bienestar físico y mental a través del baile

Óptica “Mirada clara, vida plena”: aprovecha tu beneficio óptico

Lugar: Torre B

Stand Donación de sangre

Lugar: Centro médico estar bien

COOPERATIVA CBC Crispetas

Proveedor: EMI

Masaje de cuello

Proveedor: Welles Spa

Pausas activas

Promover la actividad física, como habito de vida saludable

Proveedor: Spinning Center

Limpieza facial

Hora: 3:00 pm – 4:00 pm

Lugar: Torre Colpatría

Formulario de inscripción

Objetivo: Educar y ofrecer prácticas para el cuidado de la piel, resaltando su importancia como parte integral del bienestar personal.

Proveedor: Mary Kay

Brigada óptica

Objetivo: Mirada clara, vida plena

Proveedor: ópticas

Venta de productos

Proveedor: Del Vecchio

Venta de productos

Proveedor: La lonchera

Venta de medias de compresión

Proveedor: Global

Jueves

Cuida tu corazón, Cultiva Bienestar

Objetivo: generar estrategias personales saludables para prevenir enfermedades del corazón

Lugar: Consultorio Centro Estar Bien

Horarios: 8:00 am a 11:40 am-
2:00 pm a 3:40 pm

[Formulario de inscripción](#)

Viernes

Stand lúdico vial

Horario: 7:00 am – 5:00 pm

Lugar: Centro médico Estar Bien

Sede: Av Chile

Día

Charlas

Espacios de Salud

Activaciones

Lunes

Renueva tu energía- Peau masajes

Objetivo: aliviar la tensión muscular, reducir el dolor y promover la relajación general del cuerpo.

Pausas Bailables

Objetivo: dar una pausa en tu día para activar tu cuerpo y aliviar tensiones osteomusculares

Martes

Mi botiquín Emocional

Objetivo: en este espacio recibirás herramientas prácticas, rápidas y efectivas para gestionar una crisis a nivel emocional

Hora: 9:00 am- 10:00 am/11:30- 12:30 pm
Lugar:

Rueda Plenamente

Objetivo: dar una pausa en tu día para practicar la atención plena y reducir niveles de estrés y ansiedad

Miércoles

Un segundo puede cambiarlo todo

Objetivo: Percibir la importancia de estar preparado y actuar con rapidez ante una emergencia

Jueves

Autoexamen de mama "Unidos contra el cáncer de mama"

Objetivo: Prevención temprana de cáncer de mama en mujeres y hombres

Horarios: 8:00 am a 11:50 am
(citas de 10 min)

[Formulario de inscripción](#)

VitalOseo Óptica "Mirada clara, vida plena"

**Aprovecha tu beneficio
óptico**

Sede: Edificio Scotiabank 114

Día

Charlas

Espacios de Salud

Activaciones

Lunes

Un segundo puede cambiarlo todo

Objetivo: percibir la importancia de estar preparado y actuar con rapidez ante una emergencia

Autoexamen de mama "Unidos contra el cáncer de mama"

Objetivo: prevención temprana de cáncer de mama en mujeres y hombres

Lugar: Sala de Lactancia

Horarios: 8:00 am a 11:50 am

[Formulario de inscripción](#)

Martes

Cuida tu voz

Objetivo: haz una pausa para prestar atención a la salud de tu voz

Cuide su corazón, Cultive su bienestar

Objetivo: Generar estrategias personales saludables para prevenir enfermedades del corazón

Lugar: Consultorio Centro Estar Bien

Horarios: 8:00 am a 11:40 am

[Formulario de inscripción](#)

Cooperativa CBC Pausas activas

Promover la actividad física, como habito de vida saludable

Proveedor: Bodytech
Piso 16 y 17

Limpieza facial

Objetivo: Educar y ofrecer prácticas para el cuidado de la piel, resaltando su importancia como parte integral del bienestar personal.

Proveedor: Mary Kay

Brigada óptica

Objetivo: Mirada clara, vida plena

Proveedor: óptica éxito
Venta de productos

Proveedor: Del Vecchio

Miércoles

Mi botiquín Emocional

Objetivo: en este espacio recibirás herramientas prácticas, rápidas y efectivas para gestionar una crisis a nivel emocional

Lugar: Sala 1- Piso 16

Hora: 9:00 am- 10:00 am /
11:30-12:30 pm

[Formulario de inscripción](#)

Rueda Plenamente

Objetivo: haz una pausa en tu día para practicar la atención plena y reducir niveles de estrés y ansiedad

Piel radiante, bienestar consciente:

el arte de cuidarte con Mary Kay

Jueves

Tips de alimentación saludable

Objetivo: recomendar tips que guíen a los colaboradores a iniciar hábitos de vida saludable

Renueva tu energía- Peau masajes

Objetivo: aliviar la tensión muscular, reducir el dolor y promover la relajación general del cuerpo.

Horario: 8:00 am- 12:00 pm

[Formulario de inscripción](#)

Sede: Centenario

Día

Charlas

Espacios de Salud

Activaciones

Lunes

Tu voz, tu bienestar: armonía para tu salud

Objetivo: Conoce el estado de salud vocal para promover el cuidado y la salud de tu voz

Lugar: Sala

Horarios: 9:00 am- 12:30 am / 2:00 pm - 3:30 pm

[Formulario de inscripción](#)

Cuida tu corazón, Cultiva bienestar

Objetivo: Generar estrategias personales saludables para prevenir enfermedades del corazón

Lugar: Consultorio Centro Estar Bien

Horarios: 8:00 am a 11:40 am- 2:00 pm a 3:40 pm

[Formulario de inscripción](#)

Piel radiante, bienestar consciente:

El arte de cuidarte con Mary Kay

Lugar:

Martes

Tips de alimentación saludable

Objetivo: Recomendar tips que guíen a los colaboradores a iniciar hábitos de vida saludable

Yoga – “Ilumina tu interior

Objetivo: integrar cuerpo, mente y espíritu, buscando la armonía y el bienestar integral a través de la práctica de posturas físicas, técnicas de respiración y meditación.

Horarios: 10:00 am a 11:00 am
1:00 pm a 2:00 pm

Lugar: Cancha

[Formulario de inscripción](#)

Renueva tu energía- Peau masajes

Objetivo: aliviar la tensión muscular, reducir el dolor y promover la relajación general del cuerpo.

Lugar: Consultorio de enfermería

Horario: 9 am- 4pm

[Formulario de inscripción](#)

Stand Donación de sangre

Lugar: Torre Xue

Miércoles

Pausas Visuales

Haz una pausa para prestar atención a tu salud visual

Autoexamen de mama “Unidos contra el cáncer de mama”

Objetivo: prevención temprana de cáncer de mama en mujeres y hombres

Lugar: consultorio enfermería

Horarios: 8:00 am a 11:50 am

[Formulario de inscripción](#)

Jueves

Mi botiquín Emocional

Objetivo: En este espacio recibirás herramientas prácticas, rápidas y efectivas para gestionar una crisis a nivel emocional

Hora: 10:00 am a 10:40 am
1:00 pm - 1:40 pm

Lugar: Sala IKA

[Formulario de inscripción](#)

Un segundo puede cambiarlo todo

Objetivo: Percibir la importancia de estar preparado y actuar con rapidez ante una emergencia

Cooperativa CBC Masaje de cuello

Proveedor: Welles Spa

Pausas activas

Promover la actividad física, como habito de vida saludable

Proveedor: Bodytech

Limpieza facial

Objetivo: Educar y ofrecer prácticas para el cuidado de la piel, resaltando su importancia como parte integral del bienestar personal.

Proveedor: Mary Kay

Brigada óptica

Objetivo: Mirada clara, vida plena

Proveedor: óptica éxito

Tamizaje

Proveedor: EMI

Venta de productos

Proveedor: Del Vecchio

Venta de productos

Proveedor: La lonchera

Viernes

Renueva tu energía- Peau masajes

Objetivo: aliviar la tensión muscular, reducir el dolor y promover la relajación general del cuerpo.

Lugar: Consultorio de enfermería

Horario: 9:00 am- 4:00 pm
(orden de llegada)

Galería Emocionarte

Objetivo: Conectar con tus emociones y aprender a gestionarlas a través de la arteterapia y el poder de la palabra

Lugar: Sala IKA

Horario: 11:00 am –12:00 pm
2:00 pm a 3:00 pm

[Formulario de inscripción](#)

Rumba Extrema

Objetivo: mejorar el Estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar la energía vital a través de la música y el movimiento. Aumenta la actividad cardiovascular, mejora la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio

Lugar: Cancha

Horario: 10:00 am - 11:00 am
1:00 pm – 2:00 pm

[Formulario de inscripción](#)

Cooperativa CBC

Pausas activas

Promover la actividad física, como habito de vida saludable

Proveedor: Spinning Center

Brigada óptica

Objetivo: Mirada clara, vida plena

Proveedor: óptica éxito

Tamizaje

Proveedor: EMI

Venta de productos

Proveedor: Del Vecchio

Venta de productos

Proveedor: La lonchera

Spa de manos y venta de bonos

Proveedor: Ylang Spa

Venta de medias de compresión

Proveedor: Global

*Prohibida su divulgación o reproducción externa. Esta información no puede ser enviada a ningún tercero fuera de Scotiabank Colpatría y sus filiales.