

Semana de la Salud
Distrito



Semana de la salud

Del 19 al 23 de Abril

Objetivo:

Ofrecer al Distrito en el marco de la semana de la Salud, actividades y contenidos que ayude a sensibilizar a sus colaboradores a tener estilos de vida saludables, lo cual entre otros, produce resultados muy valiosos para las empresas como el bienestar emocional, físico y mental de los mismos.

Plataforma para las actividades: Zoom

Aforo: 1.000 por sala



Semana de la salud

Del 19 al 23 de Abril

Lunes 19 de Abril: *El cuidado de la Salud Mental*

Actividades:

- **Charla sobre Salud emocional**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 9:00 a.m. a 10:00 a.m.
- **Conferencia Mindfulness**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 11:00 a.m. a 12:00 m.
- **Gimnasia mental**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Semana de la salud

Del 19 al 23 de Abril



Martes 20 de Abril: *Nutrición, belleza y salud*

Actividades:

- **Tips de nutrición (Desayunos saludables, batidos naturales)**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 8:00 a.m. a 9:00 a.m.
- **Yoga y Pilates**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 9:30 a.m. a 10:30 a.m.
- **Charla sobre el cuidado de la piel con una experta dermatóloga**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 11:00 a.m. a 12:00 m.

Semana de la salud

Del 19 al 23 de Abril

Miércoles 21 de Abril: *Día de las Cohortes*

Actividades:

Charla por parte de cada una de las cohortes con el fin de dar a conocer sus programas para el cuidado de la Salud, los riesgos y acciones preventivas.

- **Cohorte Salud Pública – Ruta de Promoción y mantenimiento de la salud (Autocuidado)**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 8:00 a.m. a 9:00 m.
- **Cohorte Maternoperinatal**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 9:30 a.m. a 10:30 a.m.

Semana de la salud

Del 19 al 23 de Abril

Miércoles 21 de Abril: *Día de las Cohortes*

Actividades:

Charla por parte de cada una de las cohortes con el fin de dar a conocer sus programas para el cuidado de la Salud, los riesgos y acciones preventivas.

- **Cohorte Oncológica – Enfoque Prevención**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 11:00 a.m. a 12:00 m.
- **Cohorte Respiratoria**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 3:00 p.m. a 4:00 p.m.
- **Cohorte Cardiovascular**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 2:00 p.m. a 3:00 p.m.
- **Cohorte OMA (Osteomuscular)**
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Semana de la salud

Del 19 al 23 de Abril

Jueves 22 de Abril: *Día de la Tierra - Cuidar el planeta es cuidar tu salud*

Actividades:

- Charla con recomendaciones sobre el cuidado del medio ambiente y la relación con el mantenimiento de la Salud
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 10:00 a.m. a 11:00 a.m.
- Actividad Vitamina N (Pausa activa con plantas)
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 2:00 p.m. a 3:00 p.m.

Semana de la salud

Del 19 al 23 de Abril

Viernes 23 de Abril: *Promoción y mantenimiento de la Salud PYMS y SST*

Actividades:

- Charla sobre los programas de vacunación incluidos por el PBS y No PBS
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 8:00 a.m. a 9:00 a.m.
- Charla empresarial sobre seguridad y salud en el trabajo
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 9:30 a.m. a 10:30 a.m.
- Actividad física virtual
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 11:00 a.m. a 12:00 m.
- Charla sobre el cuidado de la salud bucal
 - Cap: 1.000 personas
 - Tiempo: 60 minutos
 - Horario: 2:00 p.m. a 3:00 p.m.