



SEMANA DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

DEL 25 AL 29 DE OCTUBRE 2021

PROGRÁMATE



Lunes 25 de octubre

8:00 am - Apertura de la semana de Seguridad y Salud en el Trabajo
(Snack saludable)
Lugar: Edificio Municipal

Zumba
Colmena Seguros
Edificio Municipal

8:00 am - Capacitación en salud visual
Clínica Visión Cabal
Lugar: Salón fundadores

8:00 am - Tamizaje COVID19
Servicio Occidental de Salud
(sólo para usuarios de S.O.S)
Lugar: Auditorio Daniel Alfonso Ortiz

8:00 am - Stand estilos de vida y entorno saludable
(se brinda información sobre actividades para funcionarios, valoraciones de condiciones de salud)
Entrenador Oscar Marín, Aux. en fisioterapia Julián Hernández
Lugar: Plazoleta interna

8:00 am - Stand alimentación saludable
Natalia Bermúdez
365 días contigo
Lugar: Plazoleta interna

8:00 am - Stand sobre alimentación saludable
(centro ocupacional integral)
Lugar: Plazoleta interna

8:00 am - Stand TLC
(cambio total de vida - productos para pérdida, control de peso, bienestar y salud)
Lugar: Plazoleta interna

4:00 pm - Taller sobre alimentación consciente
Seguros Bolívar
Lugar: Salón fundadores

Stand - Mary Kay - Belleza y cuidado de la piel
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Colmena Seguros
Lugar: Edificio Municipal



Miércoles 27 de octubre

8:00 am - Stand; charla sobre prevención del suicidio
Psicóloga Elizabeth Cortes Orozco
Lugar: Edificio Municipal

8:00 am Simulador automóvil - seguridad vial
Colmena Seguros - Total Group

8:00 am - Tamizaje riesgo cardiovascular
Nueva EPS
Aux de enfermería Claudia Brand

8:00 - Stand- E.S.E Hospital Divino Niño
Rutas de atención por salud mental y Adaptación al cambio

8:00 am - Tamizaje COVID19
Servicio Occidental de Salud
(sólo para usuarios de S.O.S)
Lugar: Auditorio Daniel Alfonso Ortiz

2:00 pm - Stand; charla prevención del consumo de sustancias psicoactivas
Psicóloga Elizabeth Elizabeth Cortes Orozco
Lugar: Edificio Municipal

3:00 pm - Stand; charla prevención del consumo de sustancias psicoactivas
Psicóloga Elizabeth Elizabeth Cortes Orozco
Lugar: Edificio Municipal

3:00 pm -Charla sobre inteligencia emocional
Seguros Bolívar
Lugar: Salón fundadores

Stand- Prevención COVID19
Emssanar
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Comunidades saludables
Emssanar
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Davivienda
(asesoría financiera)
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Fondo Nacional del ahorro
(asesoría financiera)
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Mary Kay - Belleza y cuidado de la piel
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Colmena Seguros
Lugar: Edificio Municipal



Martes 26 de octubre

8:00 am - Stand higiene postural (charla sobre la importancia de la pausa activa y técnicas de relajación en el puesto de trabajo)
Fisioterapeuta Esp. SST Sofía Soto
Lugar: Plazoleta interna

8:00 am Jornada cero estrés
Colmena Seguros
Lugar: Puestos de trabajo

9:00 am - Taller sobre higiene del sueño (sesión 1)
10:30 am - Taller sobre higiene del sueño (sesión 2)
Seguros Bolívar
Lugar: Salón fundadores

Sesiones de SPA con Botanik - Todo el día
Cita previa en el whatsapp 3154758633
Lugar: Auditorio Daniel Alfonso Ortiz

2:00 a 3:00 pm Stand - Cuidado de mi salud mental
Secretaría de Salud

2:00 pm a 5:00 pm - Jornada de masajes relajantes
Cita previa en el whatsapp 3173810850
Lugar: Auditorio Daniel Alfonso Ortiz
Fisioterapeuta Esp. SST Sofía Soto - Aux. en fisioterapia Julián Hernández

3:00 pm Clase de yoga dirigida
Power Evolution
Lugar: Salón fundadores

Stand - Mary Kay - Belleza y cuidado de la piel
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Colmena Seguros
Lugar: Edificio Municipal



Jueves 28 de octubre

8:00 am - Stand plan de emergencias
(manejo de extintores y primeros auxilios)
Cuerpo de bomberos voluntarios
Lugar: Edificio Municipal

Stand- Prevención COVID19
Emssanar
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Comunidades saludables
Emssanar
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Davivienda
(asesoría financiera)
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Mary Kay - Belleza y cuidado de la piel
Lugar: Edificio Municipal

Stand - Fondo Nacional del ahorro
(asesoría financiera)
Lugar: Edificio Municipal

4:00 pm- Puesta en escena " a yo me cuido"
Colmena Seguros

Stand - Colmena Seguros
Lugar: Edificio Municipal



Viernes 29 de octubre

8:00 - Reto Tik Tok
Colmena Seguros

Stand - Colmena Seguros
Lugar: Edificio Municipal

2:00 pm - Tarde recreativa
(puedes participar en: Yincana- reto para no fitness o rutina de ejercicios)

Lugar: Club Comfenalco
Inscripción previa

Requisitos: Calzado cerrado y apto para actividad física, ropa cómoda, haber iniciado esquema de vacunación contra COVID19 o esquema completo.
(presentar carnet de vacunación en la entrada)

