

SEMANA DE LA SALUD FISICA Y MENTAL

CONEXIÓN Y VIDA UNIMAYOR 2022

En el marco de los 55 años de UNIMAYOR el sub-proceso de Bienestar Institucional, y las áreas de Desarrollo humano y Salud, se complace desarrollar la actividad en la semana de la salud física y mental del **10 al 14 de octubre** del presente año, jornada denominada **“CONEXIÓN Y VIDA”** 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, así mismo para el día **13** de octubre se llevará a cabo la actividad **HABLEMOS DE SALUD MENTAL, UN RETO AL CAMBIO “ADICCIONES”** esta actividad permitirá fortalecer la importancia del cuidado de la salud física y mental.

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.



PROGRAMACIÓN

SEMANA DE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DEL 10 AL 14 DE OCTUBRE

Fecha y hora	actividad	Lugar
10-10-2022 8:00 am a 12: 00mm 6:00 pm a 9:00 pm	Invitación a través de la dinámica Conéctate Unimayor	Claustro la Encarnación, sede casa Obando sede Bicentenario
10-10-2022 9:00 am a 12: 00mm	Alimentación saludable	Claustro la Encarnación,
10-10-2022 2: 00pm a 5: 00 pm	Alimentación saludable	sede Bicentenario
11-10-2022 8:00 am a 12: 00mm 6:00 pm a 9:00 pm	Ejercicio reflexivo, expresión y liberación de emociones	Claustro la Encarnación, sede casa Obando sede Bicentenario
11-10-2022 4:00pm -8:00pm	Jornada de salud	sede Bicentenario
12-10-2022 8:00 am a 12: 00mm 6:00 pm a 9:00 pm	Stand de hábitos y estilos de vida saludable	Claustro la Encarnación, sede casa Obando sede Bicentenario
12-10-2022 8:00 am a 12mm	Jornada de salud	Claustro la Encarnación
13-10-2022 6:00pm -8: 00pm	Hablemos de salud mental un reto al cambio "Adicciones"	Auditorio Sede Bicentenario.
14-10-2022 8:00 am 12: 00mm	Espacio terapéutico y de relajación	Claustro la Encarnación
14-10-2022 8:00 am 12: 00mm	Salud y belleza	Claustro la Encarnación

Nota: Actividad liderada por el Subproceso de Bienestar Institucional, sus áreas de Salud y Desarrollo Humano UNIMAYOR.