

PLANES Y PROGRAMAS

PROGRAMA ESTAR BIEN SENTIRSE BIEN PARA VETERANOS



**OCTUBRE
2025**

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

Jueves 02

09:00 – 10:30

Sesión 1

Apertura del programa

Gina Toro – Diana Barbosa
Auditorio

10:30 – 12:00

Bienestar social

Ada Ujueta
Auditorio

Martes 07

Sesión 2

09:00 – 10:30

Bienestar psicoemocional

Gina Toro
Aula múltiple y salón de artes

10:30 – 12:00

Bienestar lúdico recreativo

Cindy Viasus
Aula múltiple y salón de artes

Jueves 09

09:00 – 10:30

Sesión 4

Bienestar físico

Carlos Castaño
Aula múltiple

10:30 – 12:00

Bienestar productivo

Eduar Galeano
Aula múltiple

Martes 14

09:00 – 10:30

Sesión 5

Ruta activa y saludable

Claudia Rodriguez
Gimnasio 1 piso

10:30 – 12:00

Bienestar social

Diana Gonzalez
Gimnasio 1 piso

Previa Inscripción

Puedes asistir con un acompañante al programa

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES PRESENCIALES

Jueves 16

09:00 – 10:30

Sesión 7 **Bienestar** **psicoemocional**

Mauricio Clavijo
Aula múltiple

10:30 – 12:00

Bienestar productivo

Arturo Vargas
Aula múltiple

Martes 21

09:00 – 10:30

Sesión 8 **Tecnología y habilidades** **digitales**

Cindy Víasus
Sala de computación

10:30 – 12:00

Bienestar espiritual

Gina Toro
Sala de computación

Jueves 23

09:00 – 10:30

Sesión 10 **Bienestar físico**

Claudia Rodriguez
Gimnasio 1 piso

10:30 – 12:00

Sesión 10 **Bienestar físico**

Mauricio Capera
Gimnasio 1 piso

Martes 28

09:00 – 10:30

Sesión 11 **Bienestar económico**

Marlon Robles
Aula múltiple

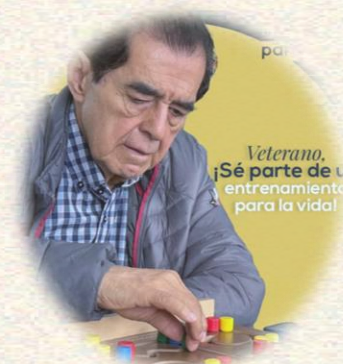
10:30-12:00

Bienestar social

Diana Gonzalez
Aula múltiple

PLANES Y PROGRAMAS

PROGRAMA ESTAR BIEN SENTIRSE BIEN PARA VETERANOS



Jueves 30

09:00 – 10:30

Sesión 12 **Bienestar** **psicoemocional**

Lina Romero
Aula múltiple

10:30 – 12:00

Bienestar físico

José Luis García
Aula múltiple

MIÉRCOLES

Miércoles 08

09:00 – 11:00

Sesión 3 **Bienestar** **psicoemocional**

Maira Bohórquez
Teams

Miércoles 15

09:00 – 11:00

Sesión 6 **Bienestar** **psicoemocional**

Maira Bohórquez
Teams

Miércoles 22

09:00 – 11:00

Sesión 9 **Servicios y beneficios** **con caja honor**

Caja honor
Teams

CRONOGRAMA ACTIVIDADES VIRTUALES

Estar bien, sentirse bien

Programa de bienestar
físico y psicosocial

para el veterano



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

LUNES

07:00 – 08:30

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

08:30 – 09:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

08:30 – 09:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

Lunes 06

09:00 – 11:00

Clase de pilates

Jeisson Figueroa
Salón de pilates

10:00 – 11:00

Salud mental en familia

Maira Bohórquez
Multisensorial

10:00 – 12:00

Biofeedback

Mauricio Clavijo
Salón Neuropsicología

11:00 – 12:00

Técnica de carrera grupo de Running

Jeisson F – Mauricio C.
Gimnasio 1 piso

14:00 – 15:00

Taller de flauta (inscripción previa)

Eduar Galeano – Lucia Song
Aula de música

14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

MARTES

09:00 – 10:30

Acuaterapia - Acuafitness

Claudia Rodriguez
Piscina

10:00 – 12:00

Muro de escalar

Esteban G – Jeisson F
Lobby

10:00 – 12:00

Interacción con el entorno y participación social

Marlon Robles
Simulador de transporte
masivo

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

MARTES

14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

15:00 – 16:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

14:00 – 15:00

Exploración musical (inscripción previa)

Eduar Galeano
Aula de música

MIÉRCOLES

07:00 – 08:30

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

Miércoles 8 - 22

08:00 – 09:00

Prevención de caídas – equilibrio - propiocepción

Claudia Rodriguez
Gimnasio 1 piso

08:30 – 09:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

Miércoles 1 - 8

09:00 – 10:00

Core y estabilidad

Esteban Gonzalez
Gimnasio 1 piso

Miércoles 15 – 22 -29

09:00 – 10:00

Core estabilidad running

Fisioterapeuta
Gimnasio 1 piso

09:00 – 10:00

Aprende a hablar en publico

Ada Ujueta
Salón multisensorial

Miércoles 1 – 15 -22 y 29

09:00 – 10:00

Juegos mentales

Mauricio Clavijo
Lobby

10:00 – 11:00

Tenis de mesa

Johan Q – Andres Cas
Gimnasio primer piso

Miércoles 22 - 29

11:00 – 12:00

Taller running “Como hacer ayudas ergogénicas caseras”

Carlos Andres
Restaurante primer piso

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

Miércoles 1 – 15 -22 y 29

10:00 – 11:00

Memoria y aprendizaje

Mauricio Clavijo
Salón Cogniplus

11:00 – 12:00

Rugbi y baloncesto en silla de ruedas

Esteban G – Jeisson F
Gimnasio primer piso

14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

Miércoles 1 y 8

14:00 – 16:00

Clase de pilates

Jeisson F.
Salón de pilates

15:00 – 16:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

15:00 – 16:00

Estrategias de lectura y escritura (Inscripción previa)

Ada Ujueta
Salón multisensorial

JUEVES

Jueves 09 y 23

08:00 – 09:00

Balonfit – Entrenamiento dinámico con balón

Claudia Rodriguez
Gimnasio

Jueves 09 – 16 – 23 y 30

08:00 – 09:30

ABC Sistemas

Cindy Viasus
Aula de sistemas 2

Jueves 09 – 23 y 30

09:00 – 10:00

Mitos y verdades de nutrición

Sandra Duarte
Restaurante segundo piso

09:00 – 11:00

Escritura creativa

Ada Ujueta
Sala de jutas piso 2

Jueves 09 – 16 y 23

10:00 – 11:00

Artes básico – Técnica oleo

Cindy Viasus – voluntario de corea
Aula de artes

11:00 – 12:00

Taller de piano (Inscripción previa)

Eduar Galeano – Lucia Song
Aula de música

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

JUEVES

11:00 – 12:00

Club hemisferio izquierdo

Ada Ujueta
Multisensorial

14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

14:00 – 16:00

Entrenamiento funcional

Johan Quevedo
Salón entrenamiento funcional

Jueves 09-16-23 y 30

14:00 – 16:00

Club de la memoria

Mauricio Clavijo
Aula 8

VIERNES

Viernes 3 – 10 – 17 y 24

07:00 – 08:30

Clase de fuerza

Johan Quevedo
Gimnasio de fuerza

Viernes 31

08:00 – 12:00

Halloween divertido

GRI
Gimnasio

Viernes 3 – 10 – 17 y 24

08:30 – 09:00

Clase cardiovascular

Jeisson F – Johan Q
Gimnasio cardiovascular

Viernes 3

08:00 – 15:00

Olimpiadas deportivas casur

Eduar Galeano
Piscina, Lobby principal

11:00 – 12:00

Rumba terapia

Claudia Rodriguez
Gimnasio

Viernes 3 – 10 – 17 y 24

14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

Viernes 3 – 10 – 17 y 24

15:00 – 16:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES VIRTUALES

MARTES

Martes 21 y 28

09:00 – 10:00

Club de meditación

Gina Toro
Teams

Martes 14 y 21

10:00 – 11:00

Taller salud mental

Maira Bohórquez
<https://meet.google.com/ksn-atiw-wku>

Martes 14 – 21 Y 28

14:00 – 16:00

Conversando con el neuropsicólogo

Mauricio Clavijo
<https://meet.google.com/ebd-izmv-gzs>

MIÉRCOLES

09:00 – 10:00

Aprende a hablar en publico

Ada Ujueta
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_ZDc1YTJiMzAtMTEwMi00MTk0LWJmNjgtNTQxMjFmZjk2ZGZj%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f86ef89b-3402-406d-b8db-45442b0b1f0b%22%2c%22Oid%22%3a%22c45e255b-999e-4bd5-b909-245ab2588051%22%7d

JUEVES

Jueves 9 – 23 y 30

10:00 – 11:00

Respiración consciente

Gina Toro
Teams

11:00 – 12:00

Club del hemisferio izquierdo

Ada Ujueta
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_N2MyYzMyYmQtMGQxZS00ZTgyLWlzMzAtYjM3OTc5MmVkYWl3%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f86ef89b-3402-406d-b8db-45442b0b1f0b%22%2c%22Oid%22%3a%22c45e255b-999e-4bd5-b909-245ab2588051%22%7d

09:00 – 11:00

Escritura creativa

Ada Ujueta
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_MjRiNTVhMTItZGQ0Zi00NzllLWJiYjEtZjVhZTY4MmY0YmM4%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22f86ef89b-3402-406d-b8db-45442b0b1f0b%22%2c%22Oid%22%3a%22c45e255b-999e-4bd5-b909-245ab2588051%22%7d

CAPACITACIÓN

SENA

BACHILLERATO PARA JOVENES Y ADULTOS II SEMESTRE 2025	En ejecución martes y jueves, jornada tarde Se encuentra en inscripción de manera permanente
TECNICO EN INSTALACIONES ELECTRICAS RESIDENCIALES Y COMERCIALES	En ejecución, no hay inscripciones disponibles
INGLES BASICO VIRTUAL	En ejecución con personal inscritos y registrados en SENA Sofia Plus de acuerdo con lo solicitado
CURSO DE PREPARACIÓN DE GALLETAS	En ejecución, no hay inscripciones disponibles
CURSO DE MADERAS	En ejecución lunes, miércoles y viernes jornada am Se encuentra en inscripción de manera permanente
CURSO DE WORD	En ejecución con personal inscritos y registrados en SENA Sofia Plus de acuerdo con lo solicitado
TECNICO EN PANELES SOLARES	Inscripciones abiertas hasta 30 septiembre.

Inscríbete por este medio

 WhatsApp 313 286 2671

CAPACITACIÓN

SENA

Inscripciones abiertas

2025-II (1 año y 6 meses)

Programa técnico
Paneles solares

Cazucá – Centro Industrial y de Desarrollo Empresarial,
Autopista Sur Cr 4 # 53-54, Soacha

Horario: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Intensidad: De lunes a viernes.

Requisito:

- Estar registrado en SOFIAPLUS.
- Fotocopia del diploma de bachiller y acta de grado.
- Certificado de afiliación a EPS.

Modalidad: presencial

Inscripciones
📞 **313 2862671**
o en la oficina de registro de la DIVRI

***Cupos limitados**

DIVRI DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA 

www.divri.gov.co

Inscripciones abiertas

2025-II

curso corto de
Barismo (40 hrs)

Centro Agroindustrial de Armenia

Horario: 6:00 p.m. a 9:00 p.m.

Intensidad: Dos o tres días a la semana
(previo acuerdo con el docente)

Requisito: Estar registrado en SOFIAPLUS

Modalidad: presencial

Inscripciones
📞 **313 2862671**
***Cupos limitados**

DIVRI DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA 

www.divri.gov.co

Inscríbete por este medio

 WhatsApp 313 286 2671