

PLANES Y PROGRAMAS

PROGRAMA ESTAR BIEN SENTIRSE BIEN PARA VETERANOS



**NOVIEMBRE
2025**

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

Martes 04

Sesión 13

09:00 – 10:30

Bienestar lúdico y recreativo

Practica de música

Eduar Galeano

Salón de música

10:30 – 12:00

Bienestar físico

Rumbaterapia

Claudia Rodríguez

Aula múltiple

Jueves 06

Sesión 14

09:00 – 10:30

Bienestar económico

Administración de la deuda. Cuidados para gestionar el crédito

Marlon Robles

Aula Múltiple

Martes 11

09:00 – 10:30

Sesión 15

Retroalimentación

Aplicación de la SF36

Aplicación encuesta de satisfacción

Gina Toro – Diana Barbosa

Aula Múltiple

10:30 – 12:00

Compartir

Migración grupo WhatsApp

DIVRI veteranos

Entrega de certificados de participación

Gina Toro – Diana Barbosa

Aula Múltiple

10:30 – 12:00

Bienestar

psicoemocional

Estimulación y mantenimiento cognitivo

Mauricio Clavijo

Aula múltiple

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

LUNES

07:00 – 08:30 Y 14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Jeisson Figueroa
Gimnasio de fuerza

08:30 – 09:00 Y 15:00 – 16:00

Clase cardiovascular

Esteban Gonzalez
Gimnasio cardiovascular

09:00 – 10:00

Música IDARTES veteranos (inscripción previa)

Eduar Galeano – Lucia Song
Aula de música

10:00 – 12:00

Biofeedback

Mauricio Clavijo
Salón Neuropsicología

11:00 – 12:00

Técnica de carrera Grupo de Running

Mauricio Capera
Gimnasio primer piso

Lunes 10

10:00 – 13:00

Sublimación

Cindy Viasus
Aula de sublimación

13:00 – 15:00

Taller de flauta (inscripción previa)

Eduar Galeano – Lucia Song
Aula de música

MARTES

10:00 – 11:30

Activación funcional

Claudia Rodriguez
Zona Zenn

10:00 – 12:00

Interacción con el entorno y participación social

Marlon Robles
Simulador de transporte
masivo

10:00 – 12:00

Muro de escalar

Esteban G – Jeisson F
Lobby

10:00 – 11:00

Taller automasaje

Tania Martinez
Pescera - Gimnasio

Martes 04 – 11 - 25

10:00 – 13:00

Sublimación

Cindy Viasus
Aula de sublimación

14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio fuerza

15:00 – 16:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio Cardiovascular

CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

Martes 04 Y 25

15:00 – 16:00

Exploración musical (inscripción previa)

Eduar Galeano
Aula de música

MIÉRCOLES

07:00 – 08:30 Y 14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Esteban Gonzalez
Gimnasio de fuerza

08:30 – 09:00 Y 15:00 – 16:00

Clase cardiovascular

Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

Miércoles 12 Y 26

09:00 – 10:30

Muévete al ritmo

Claudia Rodriguez

08:00 – 09:00

Prevención de caídas – equilibrio - propiocepción

Claudia Rodriguez
Gimnasio 1 piso

09:00 – 10:00

Grupo de running

Tania Martinez

09:00 – 10:00

Core y estabilidad

Esteban Gonzalez
Gimnasio 1 piso

Miércoles 12 Y 26

10:00 – 11:00

Tenis de mesa

Johan Q – Andres Cas
Gimnasio primer piso

Miércoles 12 Y 26

09:00 – 10:00

Música IDARTES veteranos orquesta Show´s (inscripción previa)

Eduar Galeano
Aula de música

Miércoles 05 – 12 y 19

09:00 – 10:00

Juegos mentales

Mauricio Clavijo
Lobby

11:00 – 12:00

Rugbi y baloncesto en silla de ruedas

Esteban G – Jeisson F
Gimnasio primer piso

14:00 – 16:00

Clase de pilates

Jeisson Figueroa
Salón de pilates

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA

ACTIVIDADES PRESENCIALES

JUEVES

08:00 – 09:00

Balonfit – Entrenamiento dinámico con balón

Claudia Rodriguez
Gimnasio

Jueves 06 – 13 Y 27

08:00 – 09:30

ABC Sistemas

Cindy Viasus
Aula de sistemas 2

09:00 – 11:00

Escritura creativa: A escribir poesía

Ada Ujueta – Jaime Castro
Sala de juntas 2 piso

Jueves 06 – 13 Y 27

10:00 – 11:00

Artes básico – Técnica óleo

Cindy Viasus – voluntario veterano
Diego de la Rosa
Aula de artes

10:00 – 11:00

Taller automasaje

Tania Martinez
Pescera - Gimnasio

Jueves 06 – 13 Y 27

11:00 – 12:00

Taller de piano (Inscripción previa)

Eduar Galeano – Lucia Song
Aula de música

Jueves 13 – 20 - 27

15:00 – 16:30

Club de la memoria

Mauricio Clavijo
Aula 8

14:00 – 16:00

Entrenamiento funcional

Johan Quevedo
Salón entrenamiento funcional

VIERNES

07:00 – 08:30 Y 14:00 – 15:00

Clase de fuerza

Johan Q – Esteban G.
Gimnasio de fuerza

08:30 – 09:00 Y 15:00 – 16:00

Clase cardiovascular

Jeisson F- Johan Quevedo
Gimnasio cardiovascular

Viernes 7

10:00 – 11:00

Taller relajación “calma en movimiento”

Claudia Rodriguez
Zona Zen

Viernes 28

11:00 – 12:00

Memoria y aprendizaje

Mauricio Clavijo
Cogniplus

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

PLANES Y PROGRAMAS

CRONOGRAMA ACTIVIDADES VIRTUALES

MARTES

Martes 11

14:00 – 15:00

Ejercicios de movilidad en casa

Claudia Rodriguez

Martes 11 – 18 Y 25

15:00 – 16:30

Conversando con el neuropsicólogo

Mauricio Clavijo

MIÉRCOLES

Miércoles 19

09:00 – 10:00

Aprende hablar en publico

Ada Ujueta
Teams

10:00 – 11:00

Una dieta con la que se puede vivir

Sandra Duarte

16:00 – 17:00

Estrategias de lectura y escritura

Ada Ujueta
Teams

JUEVES

Jueves 6 Y 13

08:00 – 09:00

Club de meditación

Gina Toro
Meet

09:00 – 11:00

Escritura creativa: A escribir poesía

Ada Ujueta – Jaime
Teams

Jueves 6 Y 13

10:00 – 11:00

Respiración Consiente

Gina Toro
Meet

VIERNES

Viernes 07

08:00 – 09:00

Club de meditación

Gina Toro
Meet

Viernes 21

12:00 – 13:00

Espalda 10

Tania Martinez
Teams

10:00 – 11:00

Activación cerebral

Mauricio Clavijo
Meet

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
CURSO DE MADERAS	En ejecución lunes, miércoles y viernes jornada am Se encuentra en inscripción de manera permanente
TECNICO EN PANELES SOLARES	Inscripciones abiertas hasta 30 septiembre.

Inscríbete por este medio

 WhatsApp 313 286 2671

CAPACITACIÓN

SENA

A poster for a wood workshop course. The background is a close-up of wood being worked on with a hand plane. The text is in white and orange. It says 'Inscripciones abiertas' (Open registrations), '2025-II', 'curso Taller de maderas', and 'DIVRI - Calle 21 N°44-40, Bogotá'. It also mentions 'Modalidad: presencial' (In-person modality) and provides a WhatsApp number '313 2862671'. At the bottom, it says 'www.divri.gov.co' and includes logos for DIVRI and SENA.

Inscripciones abiertas

2025-II

curso
Taller de maderas

DIVRI - Calle 21 N°44-40, Bogotá

Modalidad: presencial

Inscripciones

📞 **313 2862671**

📍 **Instalaciones DIVRI**
Oficina de registro, bloque 1, primer piso.

*Fecha de inicio y horario por definir
*Cupos limitados

DIVRI DIRECCIÓN DE VETERANOS Y REHABILITACIÓN INCLUSIVA

SENA

www.divri.gov.co

A poster for a barista course. The background is a close-up of a person's hands pouring coffee from a pitcher into a cup. The text is in white and orange. It says 'Inscripciones abiertas' (Open registrations), '2025-II', 'curso corto de Barismo (40 hrs)', and 'Centro Agroindustrial de Armenia'. It also mentions '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', and 'Modalidad: presencial'. It provides a WhatsApp number '313 2862671' and says '*Cupos limitados'. At the bottom, it says 'www.divri.gov.co' and includes logos for DIVRI and SENA.

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

SENA

www.divri.gov.co

Inscríbete por este medio

WhatsApp 313 286 2671