

## 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

**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  
**Bienestar físico**  
Rumbaterapia  
Claudia Rodriguez  
Aula múltiple

10:30 – 12:00  
**Compartir**  
**Migración grupo WhatsApp**  
**DIVRI veteranos**  
**Entrega de certificados de participación**  
Gina Toro – Diana Barbosa  
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

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

# ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

## PLANES Y PROGRAMAS

### CRONOGRAMA ACTIVIDADES PRESENCIALES

#### Martes 04 Y 25

- 15:00 – 16:00  
**Exploración musical  
(inscripción previa)**  
Eduar Galeano  
Aula de música

#### MIERCOLES

- 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 básicas – Técnica oleo

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

## MIERCOLES

### 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

|  |  |
|--|--|
| <b>BACHILLERATO PARA JOVENES Y ADULTOS II<br/>SEMESTRE 2025</b>            | En ejecución martes y jueves, jornada tarde<br>Se encuentra en inscripción de manera permanente        |
| <b>TECNICO EN INSTALACIONES ELECTRICAS<br/>RESIDENCIALES Y COMERCIALES</b> | En ejecución, no hay inscripciones disponibles   |
| <b>CURSO DE MADERAS</b>  | En ejecución lunes, miércoles y viernes jornada am<br>Se encuentra en inscripción de manera permanente |
| <b>TECNICO EN PANELES SOLARES</b>  | Inscripciones abiertas hasta 30 septiembre.  |

**Inscríbete por este medio**



WhatsApp 313 286 2671

# CAPACITACIÓN

## 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](http://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 | **SENA**  
[www.divri.gov.co](http://www.divri.gov.co)

**Inscríbete por este medio**

📞 WhatsApp 313 286 2671