Sistema de Cuidado de Medellín

24 de julio | Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

21 de julio

Rumba aeróbica, recreación y charla dirigida de red de Mujeres.

Abierta al público

- **Lugar:**

  Cancha sintética Colseguros.

- **Hora:**

  8:20 a. m. a 11:00 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

Sistema de Cuidado de Medellín

Únete a las diferentes actividades que tiene el INDER para personas cuidadoras:

22 de julio

Clase de rumba aeróbica, juegos recreativos.

- **Lugar:** Cancha sintética Colseguros.
- **Hora:** 18:20 a. m. a 11:00 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

23 de julio

Respiro Familiar

Espacios están diseñados para que las personas cuidadoras reconozcan y se apropien de lugares significativos de integración comunitaria.

- **Lugar:** UVA Ilusión Verde.
- **Hora:** 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Encuentro territorial Medellín para Todas

Mujeres cuidadoras, mujeres de colectivos, organizaciones sociales y comunitarias

- **Lugar:** Uva Sin Fronteras, Castilla, Comuna 5
- **Hora:** 9:00 a. m. a 12 m.

  Incripción previa

Actividad de deporte Sin Límite.

- **Lugar:** Placa deportiva Nro 2. carrera 53 E con la 11 C Sur, Guayabal la Colinita.
- **Hora:** 6:00 a. m. a 7 a. m.
  7:00 a. m a 8:00 a. m.
  8:00 a. m. a 9:00 a. m.

  Abierta al público

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

23 de julio

Evento cerrado para certificar y reconocer a cien cuidadores del curso del Programa Medellín te Quiere Saludable (enfoque discapacidad).

- **Lugar:** Auditorio Plaza de la Libertad, Comuna 10.
- **Hora:** 12:00 p. m. a 5:00 p. m.

3 estaciones con retos físicos y mentales por el Día de la Persona Cuidadora.

- **Lugar:** Salón Social Mirador de Calasanz, Comuna 13.
- **Hora:** 10:00 a. m. a 11:00 a. m.

Bienestar, recreación, juegos, relajación y reconocimiento.

- **Lugar:** UVA Ilusión Verde.
- **Hora:** 10:00 a. m. a 12:00 m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

23 de julio

Esparcimiento y salud mental para que cuidadoras, familiares y amigos se den un respiro.

- **Lugar:** Sede Social Jac la Colinita, La Colinita Guayabal, carrera 53 E 10 B sur 23 piso 2.
- **Hora:** 8:00 a. m. a 9:00 a. m.

Nos cuidamos, nos amamos

Reconocer, visibilizar y dignificar la labor de quienes cuidan, con un espacio de encuentro, autocuidado y reflexión. Dirigido a hombres y mujeres cuidadoras de la Comuna 9.

- **Lugar:** Casa de la Cultura Ávila, Carrera 29A # 38F 59, Barrio La Milagrosa, a 1 cuadra arriba del parque, Medellín.
- **Hora:** 2:00 p. m. a 4:00 p. m.

Certificación Curso para cuidadores de personas con discapacidad. Evento cerrado.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

24 de julio | Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras

Sistema de Cuidado de Medellín

Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras
Presentación de Observatorio de Igualdad de Género del Distrito.
Foro Académico voces de personas cuidadoras lecturas sobre el cuidado

- **Lugar:** Auditorio de Ruta N, piso 2, torre A.
- **Hora:** 8:30 a. m. a 1:30 p. m.

Inscripción previa

Yoga Red de Cuidadores Comuna 15.

Actividad para que las cuidadoras conecten cuerpo y mente y se tomen un respiro. Para cuidadores, familiares y amigos.

- **Lugar:** Placa Deportiva Nro 2 la Colinita Guayabal, carrera 53 con la 11 C sur.
- **Hora:** 7:00 a. m. a 8:00 a. m.

Abierta al público

Articulación con el INDER, actividades especiales Cancha de San Blas, Comuna 3.

- **Lugar:** Cancha de San Blas, Comuna 3.
- **Hora:** 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Abierto al público

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

24 de julio | Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras

Sistema de Cuidado de Medellín

Actividades abiertas al público

Carrusel del Cuidador/a en articulación con INDER

- **Lugar:** Comuna 5
- **Hora:** 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Actividad de deporte Sin Límites

- **Lugar:** Placa deportiva Nro 2. carrera 53 E con la 11 C Sur, Guayabal la Colinita.
- **Hora:** 6:00 a. m. a 7 a. m. / 7:00 a. m a 8:00 a. m. / 8:00 a. m. a 9:00 a. m.

Castilla Territorio de Cuidado

Población en general, personas cuidadoras de la Comuna 5.

- **Lugar:** Biblioteca Comfenalco Castilla, carrera 65 #95-57.
- **Hora:** 3:00 p. m. a 5:00 p. m.

Encuentro de reflexión, conversación del cuidado y gratitud para personas cuidadoras

- **Lugar:** Junta de Acción Comunal Villa Guadalupe Parte Baja.
- **Hora:** 10:00 a. m. a 12:00 m.

Sesión de Yoga adaptada para cuidadores

- **Lugar:** UVA La Cordialidad
- **Hora:** 10:00 a.m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

24 de julio

Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras

Sistema de Cuidado de Medellín

Actividades abiertas al público

Mi superpoder como cuidador: Cuidarme para cuidar

- **Lugar:** Unidad Deportiva Granizal (Aula o espacio abierto).
- **Hora:** 10:00 a. m.

Yoga, respiración, reflexión emocional y valoración del rol cuidador

- **Lugar:** Casa de Justicia Villa del Socorro.
- **Hora:** 9:00 a. m. – 11:00 a. m.

Encuentro de bienestar, gratitud e historias que inspiran

- **Lugar:** Cancha Cubierta de San Blas.
- **Hora:** 3:00 p. m. a 4:00 p. m.

Encuentro Socio Motriz y de Sensibilización para Cuidadores

- **Lugar:** CDS Barrial Campo Valdés.
- **Hora:** 9:30 a. m.

Encuentro de bienestar, tecnología, reflexión y apoyo

- **Lugar:** UVA Sin Fronteras.
- **Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

24 de julio

Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras

Sistema de Cuidado de Medellín

Actividades abiertas al público

Clase de yoga, relajación y experiencias de vida como cuidadores

- **Lugar:** Salón Social Doce de Octubre (junto a la cancha principal).
- **Hora:** 8:00 a. m. a 11:00 a. m.

Movilidad articular, clase de rumba, yoga y bingo sorpresa

- **Lugar:** Sede Social Villa Sofía.
- **Hora:** 8:00:00 a. m.

Dinámica Antiestrés, reflexión y círculo de la palabra

- **Lugar:** Salón UVA Sol Oriente.
- **Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 p. m.

Encuentro de movimiento, autocuidado y meditación para con aromaterapia

- **Lugar:** Corporación Boston Vive – Parque de Boston.
- **Hora:** 10:30 a. m. a 1:00 p. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

24 de julio | Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras

Sistema de Cuidado de Medellín

Actividades abiertas al público

Bienestar integral: Yoga, baile y actividad acuática

- **Lugar:** Complejo Acuático – Unidad Deportiva Atanasio Girardot
- **Hora:** 8:00 a. m.

Ritmo, canto y autocuidado para personas cuidadores

- **Lugar:** Sede Social Barrio La América
- **Hora:** 10:00 a. m.

Reconocimiento, Valores y Rumba para personas cuidadores

- **Lugar:** UVA Huellas de Vida
- **Hora:** 9:00 a. m.

Reconocimiento del rol del cuidador: Actividad "La sombra del cuidado" y conversatorio ¿Quién cuida al que cuida?

- **Lugar:** Auditorio Unidad Deportiva Los Alcázares
- **Hora:** 9:00 a. m. a 11:00 a. m.

Juego de preguntas y respuestas sobre el trabajo del cuidado y autocuidado

- **Lugar:** La Colina, Guayabal
- **Hora:** 8:00 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

24 de julio | Conmemoremos el Día Nacional de las Personas Cuidadoras

Sistema de Cuidado de Medellín

Actividades abiertas al público

Rumba para cuidarte: Activación corporal con movimientos suaves y música para estimular la movilidad y el ánimo.

- **Lugar:** Ludoteca Loma de los Bernal.
- **Hora:** 9:00 a. m. – 11:00 a. m.

Autocuidado, reflexión y automasajes para personas cuidadoras

- **Lugar:** Parque Biblioteca San Cristóbal.
- **Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 m.

Clase de stretching

- **Lugares:**
  - Cancha la aurora:
    (Pedregal bajo) 7:00 a. m. a 8:00 a. m.
  - Biblioteca Lusitania:
    7:00 a. m. a 8:00 a. m.
  - Uva Nuevo Occidente:
    9:40 a. m. a 10:40 a. m. / 11:00 a. m. a 12 m.
  - Mirador del valle:
    12:20 m. a 1:20 p. m.

Rumba aérobica, pilates y relajación

- **Lugar:** UVA El Paraíso.
- **Hora:** 8:00 a. m. a 10:30 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

25 de julio

Actividades abiertas al público

Cultura Parque - El cuidado sostiene la vida.

- **Lugar:** Plaza Botero.
- **Hora:** 2:00 p. m. a 6:00 p. m.

Encuentro al aire libre: Naturaleza, relajación y picnic para cuidadores.

- **Lugar:** Jardín Botánico de Medellín.
- **Hora:** 9:30 a. m. a 11:00 a. m.

Conmemoración, pilates y arte para personas cuidadoras.

- **Lugar:** Casa de la Cultura El Ávila.
- **Hora:** 9:00 a. m. a 11:00 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

26 de julio

Convite de embellecimiento paisajístico

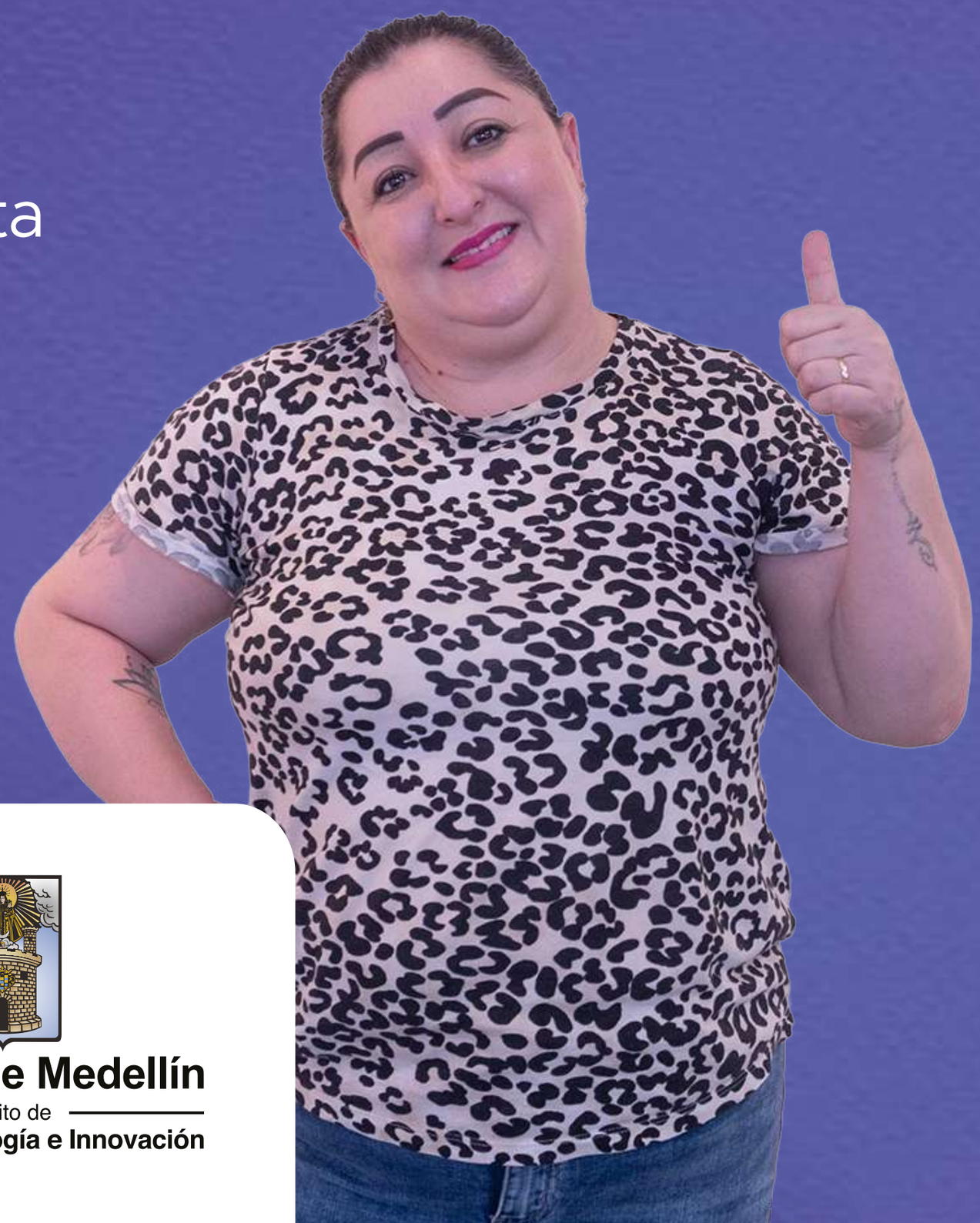
Espacio de respiro para cuidadoras mediante contacto con la tierra, para equilibrar el sistema nervioso y disminuir fatiga y estrés.

- **Lugar:**

  Parque el mirador la Colinita
  Guayabal, carrera 55 A con l 10 B sur.

- **Hora:**

  9:00 a. m. a 1:00 p. m.
  Abierto al público



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

27 de julio

Café con Aliados en torno al cuidado Aliadas y aliados estratégicos.

- **Lugar:** Comuna 8.
- **Hora:** Por acordar.

Evento cerrado.

Cultura al Parque Hombres como vos - Hombres que cuidan

- **Lugar:** Parques del Río.
- **Hora:** 10:00 a. m. a 6:00 p. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

28 de julio

Actividad de deporte Sin Límite

Actividad física dirigida a personas con discapacidad, familiares y cuidadoras de NNA, de personas mayores.

- **Lugar:**

Placa deportiva Nro 2, carrera 53 E con la 11 C Sur, Guayabal la Colinita.

- **Hora:**

- 6:00 a. m. a 7:00 a. m.
- 7:00 a. m a 8:00 a. m.
- 8:00 a. m. a 9:00 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

29 de julio

Webinar:

El poder del cuidado empresarial: productividad con sentido y sostenibilidad

- **Lugar:**

  Virtual

- **Hora:**

  De 9:00 a. m.
  a 11:00 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

30 de julio

Actividades abiertas al público

Actividad de deporte sin límite.

- **Lugar:** Placa deportiva Nro 2, carrera 53 E con la 11 C Sur.
- **Hora:** 6:00 a. m. a 7:00 a. m.
  7:00 a. m a 8:00 a. m.
  8:00 a. m. a 9:00 a. m.

Bingo saludable

- **Lugar:** Sede Social Jac la Colinita, La Colinita Guayabal, carrera 53 E 10 B sur 23 piso 2.
- **Hora:** 8:00 a. m. a 9:00 a. m.

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

¡Prográmate con las actividades que tenemos para personas cuidadoras!

Sistema de Cuidado de Medellín

31 de julio

Encuentro de persona cuidadoras
Espacio de reconocimiento para hacer visible y revalorizar el trabajo de cuidado que realizan con las personas con discapacidad.

- **Lugar:** Hotel Río Escondido (Evento cerrado).
- **Hora:** 7:00 a. m. a 5:00 p. m.

Festival del cuidado
Personas cuidadoras de personas mayores, con discapacidad, de niñas, niños y adolescentes, y de la tierra.

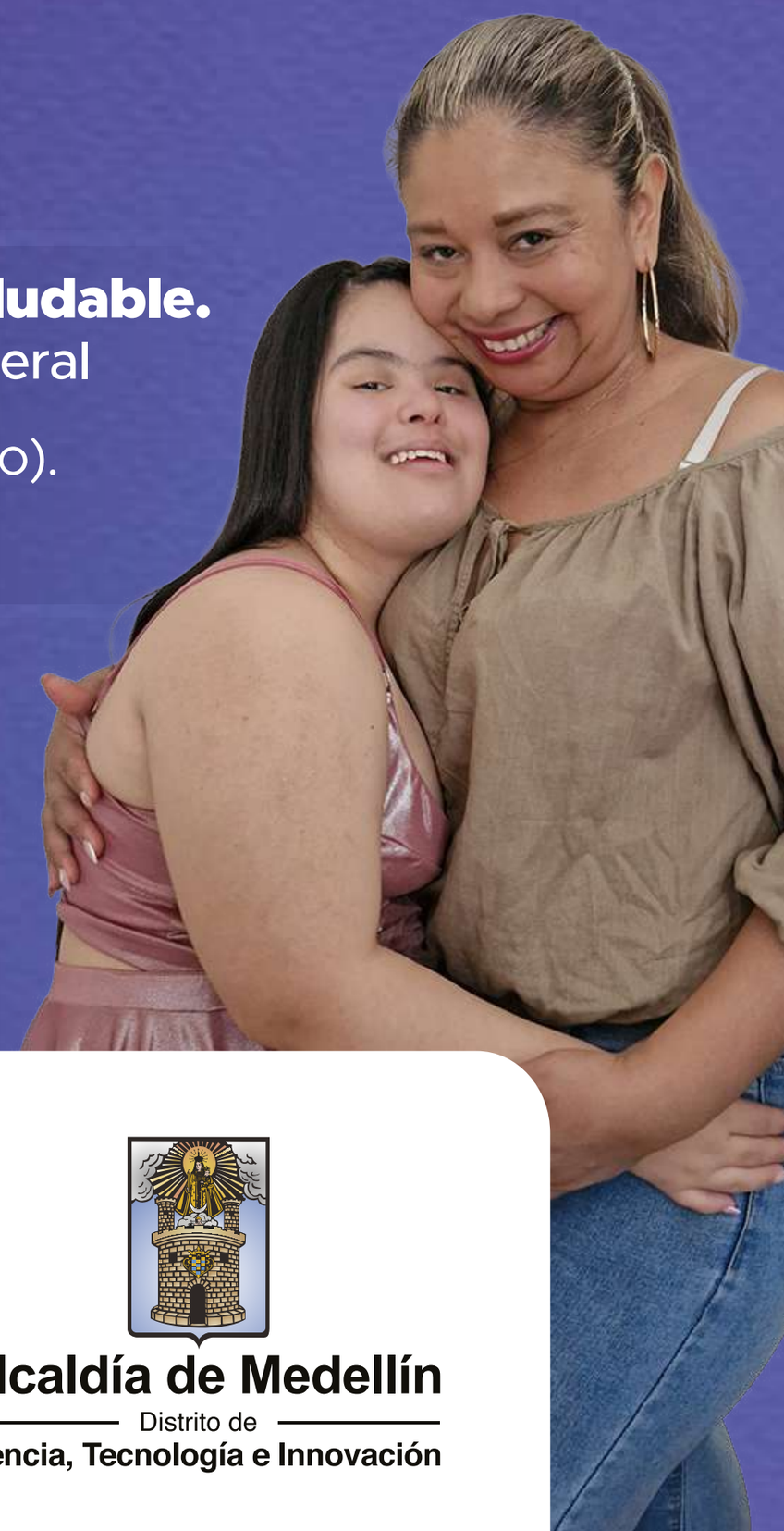
- **Lugar:** Sede Social Jac la Colinita, La Colinita Guayabal, carrera 53 E 10 B sur 23 piso 2. (Evento cerrado).
- **Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 a. m.

Feria Sistema de Cuidado con Medellín te quiere saludable.
Mujeres, lideresas, población cuidadora, población en general

- **Lugar:** Comuna 8, Sede Social Llanaditas (Abierto al público).
- **Hora:** 9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Cuidado de Sí, Cuidado Colectivo
Para personas cuidadoras de la Comuna 8. Actividad conjunta con la Secretaría de las Mujeres para trabajar salud mental, derechos sexuales y reproductivos, y el cuidado de sí y colectivo desde lo corporal y sensorial.

- **Lugar:** Sede Comunal Villa Hermosa, carrera 37 #66 C 14. (Abierto al público).
- **Hora:** 2:00 p. m. a 4:00 p. m.



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación