

Programas de Bienestar para Pensionados de FONPRECON

1. Técnicas en pintura artística, pintura acrílica y dibujo artístico
Horario: martes de 09:00 a.m. a 12:00 m y de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.
Profesor: José Luis Oscar de Jesús Castrillón Echeverri
Cupo para máximo de 10 participantes por jornada.
2. Técnicas en Yoga y Pilates
Horario: jueves y viernes 10:00 a.m. a 12:00 m
Profesora: Beisy Cáceres Jiménez
Cupo para máximo de 15 participantes por jornada.
3. Técnicas en Danzas y Rumba Terapia
Horario: martes y miércoles 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
Profesor: Javier Francisco Garavito Chaparro
Cupo para máximo de 15 participantes por jornada.
4. Técnicas en manualidades como tejidos, crochet, bordados, muñequería, encolados, navideños y floristería.
Horario: miércoles de 10:00 a.m. a 1:00 p.m. y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
Profesora: Blanca Elena Rodríguez Rodríguez
Cupo para máximo de 10 participantes por jornada.
5. Técnicas en arte country y reciclaje
Horario: jueves de 9:00 a.m. a 12:00 m y de 1:00 p.m. a 4:00 p.m.
Profesora: Carmen Cristina Garzón González
Cupo para máximo 10 participantes por jornada.
6. Actividades de promoción y prevención en salud
Horario: lunes a viernes de 9:30 a.m. a 1:30 p.m.
Dictado por la enfermera profesional, Aura Clemencia Ávila Vera
5 sesiones por día - se realizan controles de tensión arterial, control de peso, terapias de relajación, comunicación telefónica y charlas educativas.