

# V SEMINARIO DE LA CULTURA DEL CUIDADO



**iCuidate  
Cuidame!**

EL MOVIMIENTO PROTAGONISTA DEL  
BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

**JULIO  
2022 22**



**RIOHACHA  
AUDITORIO ANAS MAI  
DE 7:30 AM A 1:30 PM**



**Cerrejón**  
Minería responsable

# AGENDA DEL EVENTO

7:30 a.m.

Registro de asistentes e instalación

8:00 a.m.

8:20 a.m.

Bienvenida y apertura.  
Entrega de la recertificación a Cerrejón como Organización Saludable.



Juan Carlos Santacruz, Director Fundación Colombiana del Corazón.

8:20 a.m.

8:40 a.m.

El movimiento, protagonista del bienestar físico y emocional.

8:40 a.m.

9:10 a.m.

Para moverte tienes que aprender a descansar.



Angela Gómez, Fisioterapeuta, especialista en Salud y Seguridad en el Trabajo.

9:10 a.m.

9:40 a.m.

Los números te dan poder sobre tu corazón.

9:40 a.m.

9:55 a.m.

Receso – Corazones activos

Lilia Andrea Buitrago, Enfermera Magíster en enfermería cardiorrespiratoria y doctora en enfermería

9:55 a.m.

10:35 a.m.

La naturaleza te mueve  
Sorteo terapia Vitamina N.



Edra Castro, Psicóloga especialista en psiconeuropsiquiatría, docente Universidad de La Guajira y Universidad Antonio Nariño.

10:35 a.m.

11:05 a.m.

¿Cómo construir un hábito para generar tu mejor versión?

# AGENDA DEL EVENTO

11:05 a.m.  
11:35 a.m.

Movimiento y alimento:  
Dos inseparables.



**Leany Blandón, ND.**  
Subdirectora Científica Fundación  
Colombiana del Corazón.

11:35 a.m.  
11:55 a.m.

Refrigerio  
Conciencia plena y comida.



**Katerine Valencia, MD.**  
Especialista en Medicina  
Deportiva

12:05 a.m.  
12:20 p.m.

Mujer y movimiento:  
mitos y realidades.

12:20 p.m.  
12:50 p.m.

Felicidad y consciencia por  
el cuidado de la vida.

**Marco Turbay**, Psicólogo social,  
doctorado en Estudios Sociales.

12:50 p.m.  
1:20 p.m.

Cierre y agradecimientos

**Ana María Uribe**, Positiva y **Angela Agudelo**, gerente de Salud y Seguridad de Cerrejón

4:30 p.m.

Terapia de Vitamina N  
Actividad práctica

Invitada especial:  
**Matty González**, Periodista y  
entrenadora certificada en  
Terapia de Vitamina N.  
**Punto de Encuentro: Muelle**  
turístico.

