



Outlook

¡Revive los mejores momentos del Plan de Bienestar 2025 - primer semestre!

Desde Manuela Zuluaga Díaz <mzuluagd@cendoj.ramajudicial.gov.co>**Fecha** Jue 31/07/2025 19:32**Para** Listamzl <listamzl@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Listaclld <listaclld@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Lista Desaj Mzl <listadesajmzl@cendoj.ramajudicial.gov.co>**CC** Lina Susana Vasquez Millan <lvasquemi@cendoj.ramajudicial.gov.co>; Dirección Seccional Rama Judicial Secretaría General - Caldas - Manizales <sec_deajcaldas@cendoj.ramajudicial.gov.co>

1 archivo adjunto (25 MB)

Plan de bienestar I S 2025 (1).pdf;

Manizales, Julio 31 de 2025

Señores

SERVIDORES(AS) JUDICIALES

Distrito Judicial y Administrativo de Caldas

Hola a todos,

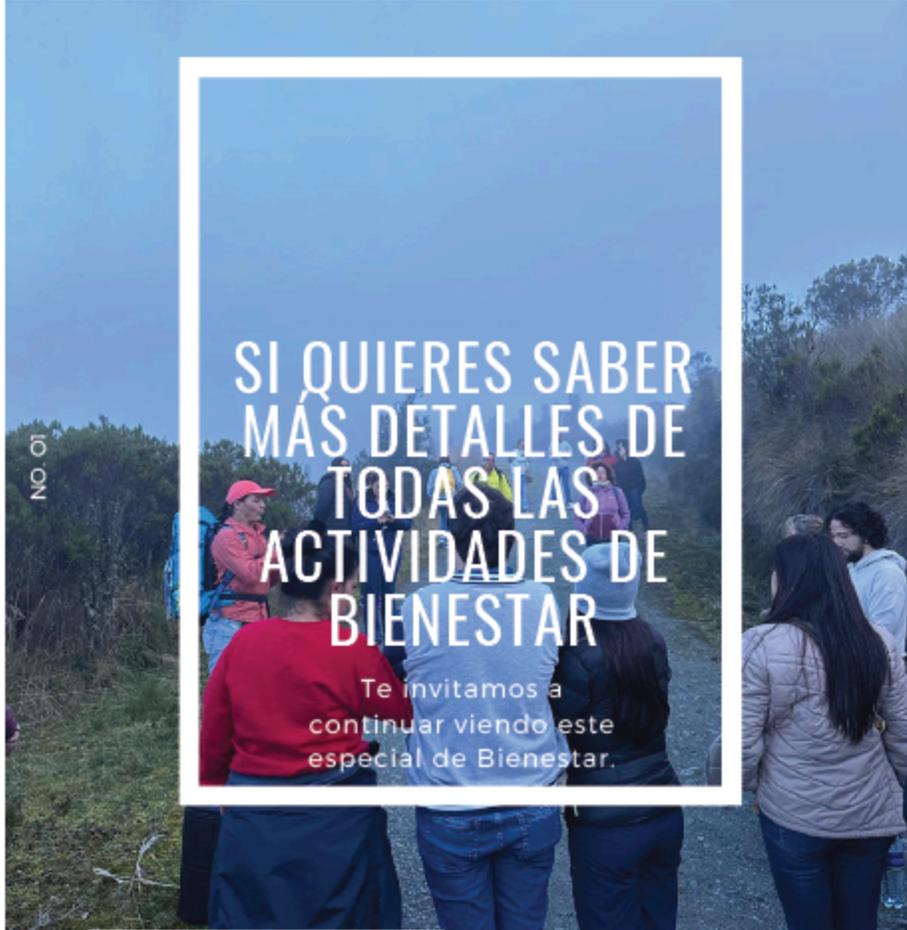
Nos alegra compartir con ustedes una acción de información digital en formato PDF que recopila los momentos más significativos que vivimos en el marco del Plan de Bienestar 2025 durante el primer semestre del año.

Este documento, adjunto, es una muestra del compromiso por fortalecer el bienestar, la integración y la calidad de vida laboral de todos.



QUÉ PASÓ EN EL PRIMER SEMESTRE 2025

CON EL PLAN DE BIENESTAR



NO. 01

SI QUIERES SABER
MÁS DETALLES DE
TODAS LAS
ACTIVIDADES DE
BIENESTAR

Te invitamos a
continuar viendo este
especial de Bienestar.



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales



Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas

Atentamente,

.....



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

Manuela Zuluaga Díaz

Profesional Universitario
DSAJ Manizales
(606) 8879620 Ext. 21114

AVISO DE CONFIDENCIALIDAD: Este correo electrónico contiene información de la Rama Judicial de Colombia. Si no es el destinatario de este correo y lo recibió por error comuníquelo de inmediato, respondiendo al remitente y eliminando cualquier copia que pueda tener del mismo. Si no es el destinatario, no podrá usar su contenido, de hacerlo podría tener consecuencias legales como las contenidas en la Ley 1273 del 5 de enero de 2009 y todas las que le apliquen. Si es el destinatario, le corresponde mantener reserva en general sobre la información de este mensaje, sus documentos y/o archivos adjuntos, a no ser que exista una autorización explícita. Antes de imprimir este correo, considere si es realmente necesario hacerlo, recuerde que puede guardarlo como un archivo digital.



QUÉ PASÓ EN EL PRIMER SEMESTRE 2025

CON EL PLAN DE BIENESTAR

NO. 01

SI QUIERES SABER
MÁS DETALLES DE
TODAS LAS
ACTIVIDADES DE
BIENESTAR

Te invitamos a
continuar viendo este
especial de Bienestar.



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales



Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas

TABLA DE CONTENIDO



02

DÍA DE LA MUJER

05

DÍA DEL PADRE

08

ACTIVIDAD PREVENCIÓN
USO CELULAR

11

CURSOS COCINA
MEXICANA

14

DÍA DE LA FAMILIA

17

ACTIVIDAD FOGATA
PARAMO

03

DÍA DE LA MADRE

06

CURSO POSTRES Y
PASABOCAS

09

CINE FAMILIAR

12

CURSOS DE
COCTELERÍA

15

TALLER DE
ORQUÍDEAS

18

ENTRENAMIENTOS
DEPORTIVOS

04

JUEGOS
NACIONALES RJ

07

VACACIONES
RECREATIVAS NIÑOS

10

LUNADA

13

CAMPAÑA VALORES
INSTITUCIONALES

16

TALLER DE PINTURA
EN ÓLEO

01



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales



Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas



DÍA DE LA MUJER

Una serenata llena de emoción fue el escenario perfecto para celebrar a nuestras compañeras, destacando un ambiente de alegría, reconocimiento y bienestar emocional.



DÍA DE LA MADRE

Un detalle simbólico a nuestras compañeras que invita al autocuidado y al amor propio. Un gesto que reconoce su papel como fuente de ternura, fortaleza y los sentimientos más hermosos que enriquecen nuestro entorno.





2025
JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES DE LA RAMA JUDICIAL



JUEGOS NACIONALES RAMA JUDICIAL

Nuestra seccional participó activamente en los Juegos Nacionales de la Rama Judicial, con representación en baloncesto, atletismo, billar, tejo y bolos. Esta experiencia fortaleció el trabajo en equipo, la disciplina y el bienestar físico y emocional de los participantes, demostrando el compromiso y la pasión por el deporte.





DÍA DEL PADRE

Se entregó un detalle especial a nuestros compañeros padres: un termo, una tarjeta y un chocolate, como símbolo de gratitud y reconocimiento.

¿Sabes por qué es importante reconocer el Día del Padre?

Porque a lo largo de la historia, la figura paterna ha representado guía, protección y amor incondicional. Reconocerlos es valorar su presencia y recordarles que también merecen cuidarse, ser celebrados y sentirse orgullosos de su rol en la familia y la sociedad.



CURSO POSTRES Y PASABOCAS

ÍNDICE



Un chef compartió paso a paso la preparación de entradas y pasabocas, en una jornada práctica y participativa. La actividad promovió el aprendizaje, la creatividad y el disfrute colectivo, fortaleciendo el bienestar emocional y social de los participantes.



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales

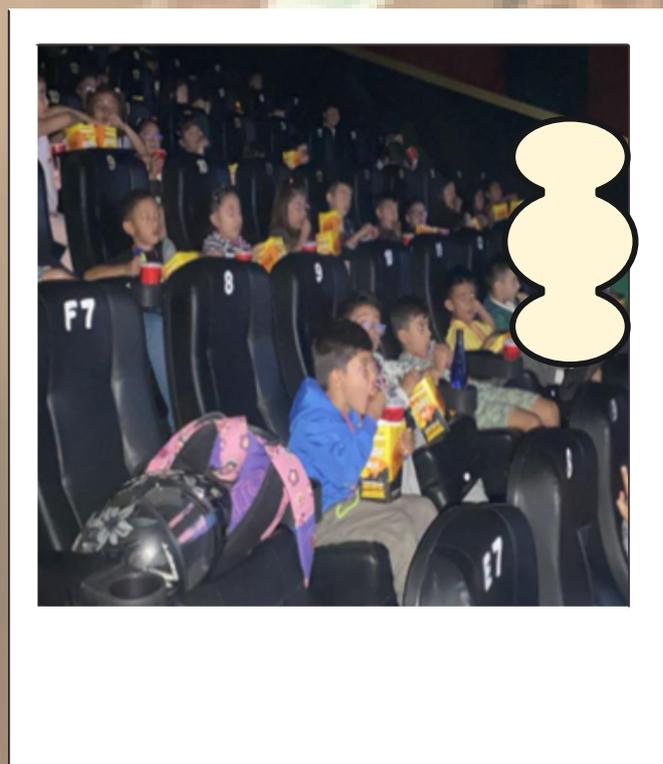


Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas

VACACIONES RECREATIVAS



Diversión



Los hijos de nuestros compañeros disfrutaron de cine, juegos y visitas recreativas. Su bienestar también es clave para fortalecer la armonía familiar y laboral.



ACTIVIDAD USO ADECUADO DEL CELULAR



A través de dinámicas con mimos y payasos, se promovió de forma creativa y divertida el uso responsable del celular en el entorno laboral, fomentando la atención plena, el respeto y la convivencia.



Películas
2025

CINE

ÍNDICE

FAMILIAR



Jornada llena de entretenimiento, crispetas y unión. Una experiencia que fortaleció los lazos familiares y promovió el bienestar emocional a través del arte y el tiempo compartido.



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales



Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas

Lunada



Un recorrido ecológico por el majestuoso Nevado del Ruiz permitió conocer su ecosistema, reflexionar sobre su cuidado y compartir una bebida caliente entre compañeros. La jornada finalizó en los Termales del Otoño con música en vivo, comida gourmet y un baño relajante, promoviendo el bienestar físico, mental y espiritual en un entorno natural único.



CURSOS COCINA MEXICANA

ÍNDICE



Con la guía de un chef, los participantes prepararon deliciosos platos típicos de la gastronomía mexicana, siguiendo paso a paso cada receta. Una experiencia que combinó aprendizaje, sabor y bienestar a través de la cocina.



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales



Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas

CURSO DE COCTELERÍA



MÁS DE 10 COCTELES

Con la guía de un bartender profesional, los participantes prepararon más de 10 cócteles, explorando sabores del mundo. Una experiencia que combinó arte, cultura y participación activa, fortaleciendo el disfrute y la creatividad colectiva.

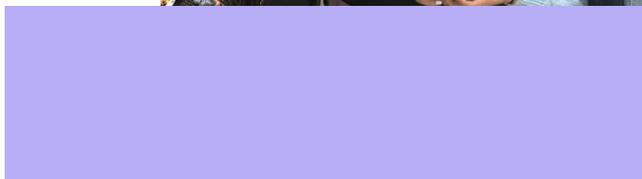


Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales



Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas

CAMPAÑA VALORES INSTITUCIONALES



A ritmo de trova, con juegos y muchas risas, reforzamos nuestros valores institucionales de forma creativa y memorable. Cada participante recibió un portalápiz con los valores, como recordatorio de que vivirlos también puede ser divertido.



DÍA DE LA FAMILIA



Jornada llena de actividades recreo deportivas, música, comida y diversión. Un espacio diseñado para fortalecer los lazos familiares y disfrutar sanamente en comunidad.



TALLER DE ORQUÍDEAS



En este espacio lleno de color y naturaleza, los participantes aprendieron de forma práctica cómo plantar, cuidar y mantener una orquídea saludable. Con la guía de expertos, se exploraron técnicas de cultivo, recomendaciones para su floración y el valor de conectar con la naturaleza como fuente de bienestar emocional y espiritual.



TALLER DE PINTURA EN ÓLEO



Guiados por un profesional, los participantes exploraron el arte del óleo, creando sus propias obras con dedicación y creatividad. Más que un taller, fue una experiencia de expresión, conexión entre compañeros y orgullo al llevarse su “obra maestra” como premio al esfuerzo.



Consejo Superior de la Judicatura
Dirección Seccional de
Administración Judicial
de Manizales



Consejo Superior de la Judicatura
Consejo Seccional de
la Judicatura de Caldas

Fogata



Un recorrido ecológico por el majestuoso Nevado del Ruiz permitió conocer su ecosistema, reflexionar sobre su cuidado y compartir una bebida caliente entre compañeros. La jornada finalizó en los Termales del Otoño con música en vivo, comida gourmet y un baño relajante, promoviendo el bienestar físico, mental y espiritual en un entorno natural único.



ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

Participación activa en sesiones de zumba, baloncesto, natación, ping-pong, ciclismo, atletismo y fútbol. Estas actividades promovieron la salud física, el trabajo en equipo y el bienestar integral a través del movimiento y la diversión.

