

Noviembre 2025

¡Impulsa tu bienestar este mes!

Participa en un curso o actividad y aprovecha los recursos que tenemos para ti.

Puedes registrarte en las actividades dando **click en el enlace correspondiente.**

-  Dimensión Social
-  Dimensión Física
-  Dimensión Ocupacional
-  Dimensión Espiritual
-  Dimensión Emocional
-  Dimensión Intelectual
-  Dimensión Medioambiental
-  Dimensión Financiera

☐ Martes y viernes de Espacio de Calma

centrodebienestar360@udem.edu.mx
@bienestar.udem

LU	MA	MI	JU	VI	SA
3	4	5	6	7	8
Misa - Semana Morada	Evento - Semana Cultural	Capacitación - QPR para Prevenir el Suicidio	El mundo secreto de las plantas. Escucha este podcast:	Evento - Maratón de Confesiones	
Evento - Semana Cultural		Taller - BIP. Estudiantes. S1.			
10	11	12	13	14	15
Dejar ir vs Dejar ser. Te recomendamos un podcast:		Red de Apoyo Colab		Misa - Fin de Semestre OT 25	Evento - Congreso Univ. Católico 2025: Reencontrar la esperanza y el espíritu.
		Taller - BIP. Estudiantes. S2.			
17	18	19	20	21	22
		Capacitación - QPR para Prevenir el Suicidio		Misa - Última Misa del Semestre OT 25	Evento - Voces UDEM
		Capacitación - Testigo Activo		Evento - Voces UDEM	
24	25	26	27	28	29
 Centro Roberto Garza Sada (CRGS) UDEM 10 Años Creando		Evento - Red de Apoyo Colab. Conferencia: "Alzheimer, información para quien cuida" ALZ Monterrey.			

“Honrar tu
legado
también es
cuidar tu
bienestar.”