

Jornadas de Bienestar



PROGRAMACIÓN LUNES 3 DE MAYO

¡Prográmate y vive las Jornadas de Bienestar desde tu casa!

Pruebas rápidas de VIH-Sífilis LGBTIQ+

Programa: Medellín me cuida

7:00 a.m. a 5:00 p.m.

Cita previa

Aplica para las EPS: Coomeva, Nueva Eps, Salud Total, Sura, Savia Salud

Cupo limitado

Día de autospa con Botanique

7:00 a.m. a 5:00 p.m.

Reconoce tu tipo de piel y como cuidarla. **Cita previa / Cupo limitado**

Workshop sobre violencias invisibles en la U

8:00 a.m. a 9:00 a.m.

Invitada: Sara Orozco

Bienestar ITM

Inscripción previa / Cupo limitado

Ponte al día con tu salud

8:00 a.m. a 9:00 a.m.

Exámenes de laboratorio: perfil lipídico y glucosa en ayunas. **Cita previa**

Hablemos de salud física y mental en tiempo de confinamiento

10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Psicóloga Eliana Ramírez

Inscripción previa / Cupo limitado

Cineforo de cortometrajes

11:00 a.m. a 12:00 m.

“No me abandones”

Transmisión por Meet

Encuentro Interuniversitario de Danza

12:00 m. a 2:00 p.m.

Transmisión por YouTube Institucional

Se me desordenó el coco - Arte sano

1:00 p.m. a 2:00 p.m.

Invitada: Gloria Moreno

Maestra en Artes - Bienestar ITM

Plataforma Teams

Primeros auxilios en salud sexual y reproductiva

2:00 p.m. a 3:00 p.m.

Laboratorio ABBOTT / **Inscripción previa**

Jornadas de Bienestar



PROGRAMACIÓN LUNES 3 DE MAYO

¡Prográmate y vive las Jornadas de Bienestar desde tu casa!

Taller de nutrición

3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Cuida tu corazón
Inscripción previa

Taller teórico-práctico: beneficios del ejercicio físico sobre la salud holística

4:00 p.m. a 5:30 p.m.

Por: **Juan David Otálvaro**
Inscripción previa

Acoso sexual en las Instituciones de Educación Superior. Análisis y perspectivas

6:00 p.m. a 7:00 p.m.

Inscripción previa

Invitada: **Catalina Cano**

Abogada feminista, Coordinadora
del Observatorio de Género de UNAULA
y actualmente Profesional Universitario
de la Secretaría de las Mujeres

deporte únete cultura
educación
desarrollo humano
compromiso inclusión
salud equidad
socioeconómico vida permanencia
sumate comunidad sin límites
calidad

Bienestar

IMPARABLE

Jornadas de Bienestar



PROGRAMACIÓN MARTES 4 DE MAYO

¡Prográmate y vive las Jornadas de Bienestar desde tu casa!

Día de autospa con Botanique

7:00 a.m. a 5:00 p.m.

Reconoce tu tipo de piel y como cuidarla. **Cita previa / Cupo limitado**

Citología cervicovaginal

9:00 a.m. a 4:00 p.m.

Cita e inscripción previa

Higiene íntima Laboratorio ABBOT

10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Inscripción previa

Mecanismos para proteger la piel

11:00 a.m. a 12:00 m.

Medipiel: ¿Y ahora? ya se me empeoró el acné
inscripción previa

Torneo de juegos mentales

1:00 p.m. a 2:00 p.m.

Atrévete a retar a tu cerebro en el torneo de juegos mentales

Materiales: papel, lápiz y borrador
Inscripción previa

Entrenamiento funcional

2:00 p.m. a 3:30 p.m.

Clase práctica dictada por Andrés Hernández

Transmisión por YouTube Institucional

Habilidómetro: pon a prueba lo que sabes

4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Habilidades para la vida
Inscripción previa

Materiales: una hoja, un lápiz, lapicero y colores

Obra clown para toda la familia

5:00 p.m. a 6:00 p.m.

"La osadía de Copito"

Transmisión por YouTube Institucional

Jornadas de Bienestar



PROGRAMACIÓN MIÉRCOLES 5 DE MAYO

¡Prográmate y vive las Jornadas de Bienestar desde tu casa!

Citología cervicovaginal

9:00 a.m. a 4:00 p.m.

Cita e inscripción previa

Enfermedades de transmisión sexual

10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Laboratorios ABBOTT
Inscripción previa

Prevención de infecciones vaginales

11:00 a.m. a 12:00 m.

Laboratorio SIEGFRIED
Dra Paula Villareal
Inscripción previa

Taller en familia: entre libros y parciales

11:00 a.m. a 12:00 m.

¿Cómo podemos acompañarlos en este proceso?
Inscripción previa

Taller de meditación

12:00 m. a 1:00 p.m.

"Un encuentro con tu niño interior"
Conéctate por Google Meet

Charla: 4 reglas de oro para mejorar tus finanzas

2:00 p.m. a 3:00 p.m.

Ponente: Microempresas de Colombia
Conéctate por Google Meet

Taller de nutrición

3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Cocas saludables y deliciosas
Inscripción previa

Clase práctica de stretching

4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Por: **Jorge Hugo Rúa**
Transmisión por YouTube Institucional

Maratón aeróbica

5:00 p.m. a 6:30 p.m.

Cardio Boxing
Transmisión por YouTube Institucional

Jornadas de Bienestar



PROGRAMACIÓN JUEVES 6 DE MAYO

¡Prográmate y vive las Jornadas de Bienestar desde tu casa!

Jornada de implantes subdérmico jadelle. Programa Medellín me cuida

7:00 a.m. a 5:00 p.m.

Verifica requisitos en el formulario
Inscripción previa

Retos deportivos

10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Transmisión por YouTube
Institucional

Salud: ¿qué es eso de la copa menstrual?

11:00 a.m. a 12:00 m.

Inscripción previa

Salud mental, ficción y heroísmo

12:00 m. a 1:00 p.m.

Lo que Superman nos puede enseñar sobre bienestar

Invitado: Diego Armando Álvarez Tamayo / Psicólogo

Duelo y pandemia: una mirada actual

1:00 p.m. a 2:00 p.m.

Invitada: Lisy Samaira

Castro Machado / Coordinadora del grupo de apoyo para pérdidas por Covid19 / Youtube: Funeraria San Vicente / Inscripción previa

Yoga para tu bienestar

2:00 p.m. a 3:00 p.m.

Con Nicolás Escobar
Inscripción Previa

VIH la lucha entre la prevención y el control

Laboratorio ABBOTT

3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Inscripción previa

Mi proyecto de negocio

4:00 p.m. a 5:00 p.m.

Proyección vídeos postulados

Puesta en escena: La melancolía del chico ostra

5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Transmisión por YouTube
Institucional

Clase de automaquillaje básico

6:00 p.m. a 8:00 p.m.

con Natalia Carvajal

Maquilladora profesional
Inscripción previa

Jornadas de Bienestar



PROGRAMACIÓN VIERNES 7 DE MAYO

¡Prográmate y vive las Jornadas de Bienestar desde tu casa!

Mitos del autoerotismo, conociendo mi cuerpo

9:00 a.m. a 10:00 a.m.

Laboratorio ABBOTT
Inscripción previa

Exposición “Imágenes desde el aula, reflejos 2021”

10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Conéctate por Google Meet

Taller de técnicas de escritura

10:00 a.m. a 12:00 a.m.

Transmisión por YouTube Institucional

La lactancia materna, un acto de amor

11:00 a.m. a 12:00 m.

Inscripción previa

Ruleta activa tu cuerpo

12:00 m. a 1:00 p.m.

Conéctate por Google Meet
Inscripción Previa

Premiación concurso de cuento corto

1:00 p.m. a 2:00 p.m.

Transmisión por Youtube Institucional

Conversatorio: Amor sin violencias

1:00 p.m. a 2:00 p.m.

Inscripción previa

Clase práctica trabajo abdominal

2:00 p.m. a 3:00 p.m.

por **Mónica Urrego**

Conéctate por Google Meet
Inscripción Previa

Taller de nutrición

3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Recetario de ensaladas
Inscripción Previa

Stand up comedy Pamela Ospina Tardeada en familia

5:00 p.m. a 6:00 p.m.

Transmisión por YouTube Institucional