

**MI PLAN:
MI**

Bienestar

**DEL 19 AL 23
DE SEPTIEMBRE**



¡Conoce la programación!

LUNES 19 DE SEPTIEMBRE

Juegos estacionarios Colmayor

8:00 a. m. a 12:00 m.

Placa polideportiva

Tamizaje VIH y Sífilis

Medellín Me Cuida

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, consultorio médico (primer piso)

Solo para hombres de la institución y población LGBTQ+

Inscripciones hasta agotar pruebas en: <https://bit.ly/3d0FnTR>

Emprendedores San Sebastián de Palmitas

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

Bloque Patrimonial, pasillo cerca al parqueadero

Stand: más tiempo para vivir- Fundación Nacional de Trasplantados

9:00 a. m. a 12:00 m.

Hall del Bloque Académico

Stand: Ortosmile: ya no son de leche

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

Juegos múltiples relevos

2:00 p. m. a 5:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Inscripción presencial en la oficina de deportes, Bloque de Bienestar Institucional hasta completar los equipos, de 8:30 a. m. a 3:00 p. m.

Stand: Formación Industrial de Talentos (cursos especializados)

Secretaría de Desarrollo Económico

9:00 a. m. a 12:00 m.

Hall del Bloque Académico

Ruleta socioeconómica: recorrido por la institución

Sede **C4ta**

2:00 p. m. a 4:00 p. m.

Sede **Robledo**

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

Stand: Protección en Sede C4ta

2:00 p. m. a 6:00 p. m.

Talentos Proyección Colmayor

4:00 p. m. a 6:00 p. m.

Auditorio institucional

Torneo Clash Royale

Inscripciones hasta agotar los cupos disponibles en: <https://bit.ly/3BvqUQ2>

Importante: toda la información del reglamento se compartirá por medio de un grupo de WhatsApp creado con los inscritos

Torneo de baloncesto 5x5

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

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

MARTES 20 DE SEPTIEMBRE

Stand: Piel Viva

8:00 a. m. a 11:30 a. m.

Bloque de Bienestar Institucional, aula de artes marciales (segundo piso)

Tamizaje de citología

8:00 a. m. a 12:00 m.

Bloque Patrimonial, **antiguo** consultorio médico (primer piso)

Cita previa: <https://bit.ly/3eHtCCx>

Recomendaciones: realizar aseo genital únicamente con agua y jabón el día que tendrás la cita. No aplicar óvulos dentro de la vagina tres días antes del examen. Abstenerse de tener relaciones sexuales en las 48 horas previas a la toma de la muestra. Asistir sin tener la menstruación.

Stand: Sarahfem

8:00 a. m. a 12:00 m.

Hall del Bloque Académico

Ruleta socioeconómica: recorrido por la institución

8:00 a. m. a 12:00 m.

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

Emprendedores San Sebastián de Palmitas

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

Bloque Patrimonial, pasillo cerca al parqueadero

Stand: asesoría nutricional

9:00 a. m. a 12:00 m.

Hall del Bloque Académico

Consulta de optometría: solo tienes dos

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, consultorio médico (primer piso)

Valor: \$15.000 (serán abonados en caso de adquirir el tratamiento) **Inscripciones hasta el 16 de septiembre:** <https://bit.ly/3B8s8Zc>

Tamizaje computarizado por Óptica La Plazuela, el valor de la consulta comercial tiene un costo de \$40.000, pero para la comunidad institucional, a través del convenio, tiene un costo de \$15.000 que serán abonados en caso de adquirir el tratamiento. El pago se realiza el día de la consulta

Stand: Movilidad Segura- Secretaría de Movilidad

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

Hall del Bloque Académico

Stand: Sapiencia para la permanencia

9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

Stand de Gerencia Étnica: Colores Piel

9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

Clase de yoga

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

Bloque Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Taller de defensa personal

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

Bloque Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Show de danza

12:00 m. a 1:30 p. m.

Auditorio institucional

Cineforo: "Love" de Gaspar Noé

2:00 p. m. a 4:00 p. m.

Auditorio institucional

Stand Abbot: nos importa tu salud sexual y reproductiva

2:00 p. m. a 5:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

Clase de Cycling

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

Bloque de Bienestar Institucional, Gimnasio (primer piso)

Inscripción con cupos limitados: <https://bit.ly/3RAkimm>

Stand: Formación Industrial de Talentos (cursos especializados) Secretaría de Desarrollo Económico

3:00 p. m. a 7:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

Semifinales torneo interno futsala masculino

8:00 p. m. a 10:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

MIÉRCOLES 21 DE SEPTIEMBRE

Tamizaje perfil lipídico

7:00 a. m. a 9:00 a. m.

Bloque Patrimonial, laboratorio 129A

Solo para empleados y contratistas

Inscripciones en: <https://bit.ly/3d5GSjV>

Taller de defensa personal

Sede C4ta

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

Emprendimientos Colmayor

9:00 a. m. a 7:00 p. m.

Bloque Patrimonial, pasillo cerca al parqueadero

Stand: Yo Decido Cuándo

8:00 a. m. a 12:00 m.

Hall del Bloque Académico

Stand Socioeconómico

9:00 a. m. a 6:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

Entidades: Car Center International, Macromotos, Sapiencia, ICETEX, Presupuesto Participativo convenio directo, Protección, Antivirus para deserción, Gestión ambiental Colmayor

Stand: mitos y realidades de la alimentación

9:00 a. m. a 12:00 m.

Consulta de optometría: solo tienes dos

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, Consultorio médico (primer piso)

Valor: \$15.000 (serán abonados en caso de adquirir el tratamiento)

Inscripciones hasta el 16 de septiembre: <https://bit.ly/3B8s8Zc>

Tiene un costo de \$40.000, pero para la comunidad institucional, a través del convenio, tiene un costo de \$15.000 que serán abonados en caso de adquirir el tratamiento. El pago se realiza el día de la consulta

Limpieza Ortosmile: ya no son de leche

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque Bienestar Institucional, aula de artes plásticas (segundo piso)

Bingo

Sede C4ta

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

Carrusel de autocuidado: túnel de los sentidos

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

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Los más fuertes: circuito de habilidades y fuerza

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

Gimnasio al aire libre y placa polideportiva

Inscripciones en: <https://bit.ly/3LeUZQq>

Ruleta socioeconómica: recorrido por la institución

2:00 p. m. a 5:00 p. m.

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

Tamizaje de citología

2:00 p. m. a 6:00 p. m.

Bloque Patrimonial, **antiguo** consultorio médico (primer piso)

Cita previa: <https://bit.ly/3eHtCCx>

Recuerda: realizar aseo genital únicamente con agua y jabón el día que tendrás la cita. No aplicar óvulos dentro de la vagina tres días antes del examen. Abstenerse de tener relaciones sexuales en las 48 horas previas a la toma de la muestra. Asistir sin tener la menstruación.

Tarde de bingo

2:00 p. m. a 4:00 p. m.

Zona verde contigua a la Biblioteca institucional

Inscripción previa: <https://bit.ly/3BE0jcl>

Reto de lanzamiento: línea de 3 puntos baloncesto

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

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Final torneo de baloncesto 5x5

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

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Partido de exhibición futsala femenino

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

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Final torneo interno futsala masculino

8:40 p. m. a 10:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE

Start Now: nutrición, control de ansiedad y plan de entrenamiento

8:00 a. m. a 10:00 a. m.

Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

Emprendimientos Colmayor

9:00 a. m. a 7:00 p. m.

Bloque Patrimonial, pasillo cerca al parqueadero

Stand: sala de lactancia, maná de la vida

9:00 a. m. a 12:00 m.

Hall del Bloque Académico

Ruleta socioeconómica: recorrido por la institución

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

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

Donatón de sangre

8:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque Académico (tercer piso)

Recomendación: tu último tatuaje o piercing debe tener más de 12 meses; aplica si tienes entre 18 y 65 años y cuentas con un peso aproximado de 50 kg, los hombres pueden donar cada tres meses y las mujeres cada seis meses.

Stand: consumo consciente - Secretaría de la Juventud

9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

**Stand: Secretaría de las Mujeres
Masculinidades y Salud menstrual**

9:00 a. m. a 4:00 p. m.
Hall del Bloque Académico

**Stand: Secretaría de las Mujeres
Derechos Sexuales y Prevención de Embarazo Adolescente (PREA)**

9:00 a. m. a 4:00 p. m.
Hall del Bloque Académico

**Estación de Bienestar: conéctate con la vida
Sede C4ta**

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

Taller de entrenamiento funcional

10:00 a. m. a 11:00 a. m.
Bloque de Bienestar Institucional, aula de artes marciales (segundo piso)

Plan artístico: viaje de formas y colores

12:00 m. a 2:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, aula de artes plásticas (segundo piso)
Link de inscripción: <https://bit.ly/3LdlHrx>

Tardeando con mi familia en la U

2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)
Cupos limitados- link de inscripción: <https://bit.ly/3xpa4cB>

Stand: Comfama

9:00 a. m. a 6:00 p. m.
Hall del Bloque Académico

Tarde de música con los talentos Colmayor

4:00 p. m. a 6:00 p. m.
Auditorio institucional

Neo maratón

6:30 p. m. a 8:30 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, coliseo (tercer piso)

VIERNES 24 DE SEPTIEMBRE

Fiesta Universitaria

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

- Animador -DJ
- Endulzada Institucional (algodón de azúcar, granizados, paletas)
- Concurso de sancochos
- Actividades recreativas
- Eventos artísticos
- Emisora Brutal
- Hora loca