

Jornadas del

Bienestar

¡El bienestar que mereces!

Programación

VIGILADA por el Ministerio de Educación Nacional



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®

Acreditados
en ALTA CALIDAD



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

LUNES 24 DE ABRIL

Las actividades están dirigidas a toda la comunidad institucional, excepto, los que tiene un público específico como dichas actividades lo señalan.

Taller de música

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand Campaña: ¡Si bien quiero estar, con BioSeguridad al 1000 debo actuar!

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand Ortosmile: educación en salud oral

9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: convenio de alimentación anual de estudiantes

Sociedad San Vicente de Paúl

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Feria de Emprendedores

9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque Patrimonial, primer piso, corredor cerca parqueadero

Superclase de yoga

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Stand Sapiencia: beneficios para población diversa y trámites para labor social

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Encuentro Interuniversitario de Danza

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

Presencial: Auditorio institucional (aforo limitado) Virtual: transmisión por YouTube
Colmayor

Taller de Masoterapia

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

Bloque Académico, primer piso, aula C103

Inscripciones hasta agotar los cupos disponibles en:

<https://forms.gle/UN8y4F2wARhocojy9>

Juegos múltiples

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Dirigido a estudiantes y graduados

Torneo de Baloncesto 3x3

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Dirigido a estudiantes y graduados

Torneo de Fútbol 6

7:30 p. m. a 9:30 p. m.

Sede: **C4ta** para estudiantes

Área deportiva, primer piso, cancha sintética

MARTES 25 DE ABRIL

Las actividades están dirigidas a toda la comunidad institucional, excepto, los que tiene un público específico como dichas actividades lo señalan.

Tamizaje perfil lipídico

7:00 a. m. a 10:00 a. m.

Bloque Patrimonial, primer piso, laboratorio 129B

Dirigido a personal administrativo y docentes

Link de inscripción: <https://forms.gle/1NugsFGrG1vCSfXKA>

Hidratación y limpieza facial

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

Bloque Bienestar, segundo piso, aula de artes marciales

Inscripciones hasta agotar los cupos disponibles en:

<https://forms.gle/ANeAJhLvSKoWDkTi8>

Tamizaje de citología

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

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

Cita previa: <https://forms.gle/2h8WMnMDqL6feaSR8>

Recomendaciones: realizar aseo genital únicamente con agua y jabón el día que tengas 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: Piel Viva. Tienda dermatológica

8:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Salvando vidas juntos

Jornada de donación de sangre

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

Bloque Académico, tercer piso, hall

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: cocreemos una U libre de Violencias Basadas en Género y Sexuales

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

Sede: **C4ta**

Bloque 6, primer piso, rotonda

Tamizaje nutricional

9:00 a. m. a 2:00 p. m.

Sede: **C4ta**

Bloque 6, primer piso, rotonda

Stand: Sapiencia aporta a tu permanencia

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

Sede: **C4ta**

Bloque 6, primer piso, rotonda

Stand de Gerencia Étnica : Colores Piel

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Tamizaje VIH y Sífilis

Medellín Me Cuida

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

Bloque Bienestar, primer piso, consultorio médico

Inscripciones hasta agotar pruebas en: <https://forms.gle/L5XEvVh3iVLpkeBBA>

Jornada de vacunación

Medellín Me Cuida

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

Bloque Académico, primer piso, hall

En este espacio podrás recibir vacunación contra el Tétanos (disponible para mujeres hasta los 49 años de edad), vacunación contra el Papiloma (disponible para mujeres hasta los 18 años) y refuerzo de Sinovac contra el COVID-19

Tamizaje cardiovascular

Medellín Me Cuida

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand convenio U de A cursos recreodeportivos

9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Feria de Emprendedores

9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque Patrimonial, primer piso, corredor cerca parqueadero

Carrusel: sumérgete en las emociones y conecta con ellas

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Stand: Secretaría de Inclusión, Familia y Derechos Humanos

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Clase de pilates

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

Sede: **C4ta**

Bloque 4, cuarto piso, terraza

Clase de zumba

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

Sede: **C4ta**

Bloque 4, cuarto piso, terraza

Taller de dibujo y pintura

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Hidratación y limpieza facial

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

Bloque Bienestar, segundo piso, aula de artes marciales

Inscripciones hasta agotar los cupos disponibles en:

<https://forms.gle/ANeAJhLvSKoWDkTi8>

Stand: Medellín Joven en la I. U.

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Taller de defensa personal

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

Bloque Bienestar, segundo piso, aula de artes marciales

Taller de siembra

Medellín Joven en la I.U.

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Torneo de Voleibol mixto

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Inscripciones hasta agotar los cupos disponibles en:

<https://forms.gle/taTjsFJMTB1muZ786>

Dirigido a estudiantes y graduados

Obra de teatro: Memorias del Olvido

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

Bloque Patrimonial, segundo piso, auditorio

Clase de rumba aeróbica

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Torneo de Fútbol 6

7:30 p. m. a 9:30 p. m.

Sede: **C4ta** para estudiantes

Área deportiva, primer piso, cancha sintética

MIÉRCOLES 26 DE ABRIL

Las actividades están dirigidas a toda la comunidad institucional, excepto, los que tiene un público específico como dichas actividades lo señalan.

Clase de pilates

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

Bloque Bienestar, segundo piso, aula de artes marciales

Tamizaje visual

8:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Bienestar, primer piso, consultorio médico

Valor: \$15.000 (serán descontados del tratamiento adquirido)

Link de inscripción <https://forms.gle/SzwoC6izrxbkxfqi38>

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, **tendrá un costo de \$15.000**, los cuales serán descontados del tratamiento adquirido. El pago se realiza el día de la consulta.

Stand: Cómo realizar el autoexamen de mama

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Medellín Joven en la I. U.

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand Abbott y Farmacias Aliadas: Primeros auxilios en sexualidad

1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Tamizaje cardiovascular

Medellín Me Cuida

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Feria de Emprendedores

9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque Patrimonial, primer piso, corredor cerca parqueadero

Conversatorio: cocreemos una U libre de Violencias Basadas en Género y Sexuales

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

Bloque Patrimonial, segundo piso, auditorio

Maratón de zumba

10:00 a. m. a 11:30 a.m.

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Bingo estudiantil C4ta

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

Sede: **C4ta**

Bloque 6, primer piso, rotonda

Taller de grafiti

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Sapiencia aporta a tu permanencia

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Secretaría de Inclusión, Familia y Derechos Humanos

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Taller de defensa personal

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

Sede: **C4ta**

Bloque 6, primer piso, rotonda

Exposición fotográfica: reflejos nocturnos

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

Bloque Académico, segundo piso, pasillo

Muestra de Capoeira

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Cinepsi: cortometrajes *Cinemociones*

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

Bloque Patrimonial, segundo piso, auditorio

Taller práctico loncheras saludables

2:00 p. m a 4:00 p. m. y 4:00 p. m. a 6:00 p. m.

Bloque Académico, cuarto piso, laboratorio de gastronomía 403

Inscripción previa con cupos limitados <https://forms.gle/jwXEfitFrC6SptrC9>

Solo a los primeros 20 inscritos que confirmen asistencia para cada grupo ofertado, se les hará entrega de los insumos y alimentos para las preparaciones.

Stand: mercado saludable y suplementos

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Tamizaje de citología

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

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

Cita previa: <https://forms.gle/2h8WMnMDqL6feaSR8>

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: cocreemos una U libre de Violencias Basadas en Género y Sexuales

3:00 a. m. a 8:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Torneo de Baloncesto 3x3

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Dirigido a estudiantes y graduados

JUEVES 27 DE ABRIL

Las actividades están dirigidas a toda la comunidad institucional, excepto, los que tiene un público específico como dichas actividades lo señalan.

Juegos estacionarios

9:00 a. m. a 11:00 a. m.

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Inscripción presencial el mismo día

Dirigido a estudiantes y graduados

Ruleta de la alimentación y energizantes

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Feria de Emprendedores

9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque Patrimonial, primer piso, corredor cerca parqueadero

Tamizaje de riesgo cardiovascular

Medellín Me Cuida

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Colmayor Diverso

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Jornada de limpieza dental con Ortosmile

9:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque Bienestar, primer piso, consultorio médico

Inscripciones hasta agotar cupos: <https://forms.gle/goQqjBk8MYhsqSPt7>

Stand: confesionario de emociones

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

Sede: **C4ta**

Bloque 6, primer piso, rotonda

Stand: Medellín Joven en la I. U.

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Secretaría de Inclusión, Familia y Derechos Humanos

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Secretaría de Mujeres

Mecanismos de atención, masculinidades y salud menstrual

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Presupuesto Participativo

10:00 a. m. a 5:30 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand Abbott y Farmacias Aliadas: planifica tu futuro

1:00 p. m. a 4:00 p.m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Prevención del cáncer testicular

1:00 p. m. a 4:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Taller práctico para la salud mental

Medellín Joven en la I. U.

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Taller de autogestión para músicos

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

Bloque Patrimonial, segundo piso, auditorio

La empatía me suena con Gestión Ambiental

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

Parqueadero vehicular principal

Juegos estacionarios

3:00 p. m. a 5:00 p. m.

Sede: **C4ta**

Área deportiva, primer piso, placa polideportiva

Inscripción presencial el mismo día

Concurso Intérprete Solista Colmayor

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

Bloque Patrimonial, segundo piso, auditorio

Torneo de Voleibol mixto

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Dirigido a estudiantes y graduados

Torneo de Fútbol 6

7:30 p. m. a 9:30 p. m.

Sede: **C4ta** para estudiantes

Área deportiva, primer piso, cancha sintética

VIERNES 28 DE ABRIL

Las actividades están dirigidas a toda la comunidad institucional, excepto, los que tiene un público específico como dichas actividades lo señalan.

Stand:

Campaña: ¡Si bien quiero estar, con BioSeguridad al 1000 debo actuar!

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Tamizaje visual

8:00 a. m. a 3:00 p. m.

Sede **C4ta**

Bloque 6 , cuarto piso, cuarto técnico

Valor: \$15.000 (serán descontados del tratamiento adquirido)

Link de inscripción: <https://forms.gle/3DXrRq21rAhZSJ1U7>

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, tendrá un costo de \$15.000, los cuales serán descontados del tratamiento adquirido. El pago se realiza el día de la consulta.

Sport Gamer Colmayor

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: convenio de alimentación anual de estudiantes

Sociedad San Vicente de Paúl

9:00 a. m. a 7:30 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Picnic concierto

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Dirigido a estudiantes

Inscripción previa: <https://forms.gle/u4YonGNawN8kVEMB7>

Beneficios para población diversa y trámites de labor social Sapiencia

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Secretaría de Inclusión, Familia y Derechos Humanos

10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Bloque Académico, primer piso, hall

Stand: Medellín Joven en la I. U.

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

Bloque Académico, primer piso, hall

Muestra de Sambo con la Liga Antioqueña

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Inteligencia emocional en familia

La máquina del tiempo: un viaje al pasado en familia

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo

Reserva para el picnic <https://forms.gle/bGnNzTjmEktMpxfeA>

Dirigido a la comunidad institucional junto a dos familiares

Stand up comedy

“Eso no fue lo que quise decir”

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

Bloque Patrimonial, segundo piso, auditorio

Final del torneo Fútbol 6

5:00 p. m. a 7:30 p. m.

Sede: **C4ta** para estudiantes

Área deportiva, primer piso, cancha sintética

Final del torneo de Baloncesto 3x3

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

Bloque Bienestar, tercer piso, coliseo