



Jornadas del **Bienestar** 2024-1

**¡Piensa en ti, párchate
con Bienestar!**

Del 8 al 12 de abril

Programación

Lunes 8

Feria emprendimiento

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

Bloque Fundacional, primer piso, corredor externo

Stand Renta Joven

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

Bloque Académico, hall

Charla Colpensiones

8:30 a. m. a 9:30 a. m.

Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio

Stand Colpensiones

9:30 a. m. a 12:00 m.

Bloque Académico, hall

EnCicla

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

Bloque Académico, hall

Concéntrese Línea Socioeconómica

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

Bloque Académico, hall

Stand Cooservunal

9:00 a. m. a 1:00 p. m.

Bloque Académico, hall

Taller de Música

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

Bloque Académico, hall

Tamizaje de VIH - Hospital La María

10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, consultorio médico

Clase Cardiobike

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, gimnasio

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/rHvzY6yaUAemx67L7>

Encuentro Interuniversitario de Danza

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

Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio



Lunes 8

Actividad Ruleta de Bienestar

1:00 p. m. a 5:00 p. m.

Saloneo y espacios universitarios

Stand cursos recreodeportivos de la U de A para toda la familia

1:00 p. m a 5:00 p. m.

Bloque Académico, hall

Taller experiencial palotroke

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Exhibición y taller de capoeira

6:00 p. m. a 7:30 p. m.

Bloque Académico, hall

Torneo baloncesto 3x3 mixto

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo



Martes 9

Feria emprendimiento

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

Bloque Fundacional, primer piso, corredor externo

Concéntrese Línea Socioeconómica

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Toma de muestra de citología

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

Bloque fundacional, primer piso, antiguo consultorio médico

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/MpS3xV3HU8jjaaN2A>

Stand Colpensiones

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

Bloque Académico, hall

Jornada de salud visual - Óptica la Plazuela

8:30 a. m. a 1:30 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, consultorio médico

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/Tceh6VQMXRJnsdEbA>

Stand Cooservunal

1:00 p. m. a 5:00 p. m.

Bloque Académico, hall

Stand Protección

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

Bloque Académico, hall

Stand ReAcciona: sensibilización cáncer de mama

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

Bloque Académico, hall

Maratón de rumba aeróbica

9:00 a. m. a 10:30 a. m.

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Stand Abbott: métodos de planificación familiar

9:00 a. m. a 12:30 m.

Bloque Académico, hall



Martes 9

Stand sala de lactancia: sal de dudas, campaña de sensibilización frente al VIH

9:00 a. m. a 12:30 p. m.
Bloque Académico, hall

Stand Droguerías Aliadas

9:00 a. m. a 12:30 p. m.
Bloque Académico, hall

Stand Los equipos de protección personal (EPP) son tus aliados, ¡dale la mano al autocuidado!

9:00 a. m. a 12:30 p. m.
Bloque Académico, hall

Stand Presupuesto Participativo Convenio Directo

9:30 a. m. a 12:00 p.m.
2:00 p. m. a 4:30 p. m.
Bloque Académico, hall

Carrusel de autocuidado: aquí cabemos todxs

10:00 a. m. a 12:00 m.
Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Stand nutricional: índice glucémico de los alimentos

10:00 a. m. a 12:00 p. m.
Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Taller de pintura

10:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque Académico, segundo piso, hall
Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/D5cAeWDaoQc1HxXj8>

Stand Palabras y tejidos pluridiversos Ruta VBG

10:00 a. m. a 3:00 p. m.
Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Stand Susurreros - Biblioteca CMA

10:00 a. m. a 3:00 p. m.
Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda



Martes 9

Tamizaje de VIH - Hospital La María

10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Concéntrese Línea Socioeconómica

1:00 p. m. a 5:00 p. m.

Bloque Académico, hall

Actividad juegos callejeros

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Actividad Ruleta de Bienestar

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

C4TA espacios académicos y externos

Reto funcional (pon a prueba tu cuerpo)

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Concurso Intérprete Solista Colmayor

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

Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio

Taller de yoga antiestrés - COMFAMA

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

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



Miércoles 10

Toma de perfil lipídico

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

Bloque Fundacional, primer piso, laboratorio 129 B

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/VBBNEfUTZD9pfC2Q9>

Feria emprendimiento

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

Bloque Fundacional, primer piso, corredor externo

Stand Ecotest CDA Motos

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

Bloque Académico, hall

Stand Protección

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Concéntrese Línea Socioeconómica

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

Bloque Académico, hall

Jornada de salud oral

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

Bloque de Bienestar, primer piso, consultorio médico

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/cBNNRJvUY95c4nsV9>

Campaña de donación de sangre - Hospital Pablo Tobón Uribe

8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Bloque académico, tercer piso, hall

Stand Presupuesto Participativo Convenio Directo

9:30 a. m. a 12:00 p. m.

2:00 p. m. a 4:30 p. m.

Bloque Académico, hall

Móvil urbana de Comfama

9:30 a. m. a 3:30 p. m.

Parqueadero contiguo a la cafetería

Taller de defensa personal

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

Bloque de Bienestar, segundo piso, aula de artes marciales



Miércoles 10

Carrusel de autocuidado: Aquí cabemos todxs

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

Bloque Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Taller de graffiti

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

Bloque Académico, hall

Stand Higiene del sueño - Hospital Pablo Tobón Uribe

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

Bloque Académico, hall

Stand Regulación emocional - Hospital Pablo Tobón Uribe

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

Bloque Académico, hall

Exhibición voleibol sentado - Selección Antioquia

11:00 a. m. a 1:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Maratón de Zumba

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Taller práctico de elaboración de cocas saludables

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

Bloque Fundacional, laboratorio de Gastronomía A 172

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/MYHPrrhgE4KFsMm19>

Taller práctico de elaboración de cocas saludables

5:00 p. m. a 8:00 p. m.

Bloque Fundacional, laboratorio de Gastronomía A 172

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/MYHPrrhgE4KFsMm19>

Picnic - concierto

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

Bloque de Bienestar, tercer piso, coliseo cubierto

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/fkvf5giQw3VdXrkD9>

Actividad Ruleta de Bienestar

1:00 a. m. a 5:00 p. m.

Itinerante



Miércoles 10

Taller de relajación - Hospital Pablo Tobón Uribe

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

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

Torneo baloncesto 3x3 mixto

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Toma de muestra de citología

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

Bloque Fundacional, primer piso, antiguo consultorio médico

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/MpS3xV3HU8jjaaN2A>

Semifinales Torneo fútbol 6 sede C4TA

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

Sede C4TA, cancha sintética



Jueves 11

Stand Ambiental

8:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque Académico, hall

Feria emprendimiento

9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Bloque Fundacional, primer piso, corredor externo

Stand Ecotest CDA Motos

9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Bloque Académico, hall

Actividad Ruleta de Bienestar

9:00 a. m. a 12:00 m.
Saloneo y espacios universitarios

Stand Cooservunal

9:00 a. m. a 2:00 p. m.
Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Stand Platos saludables: prevención de la diabetes y el sobrepeso

9:00 a. m. a 1:00 p. m.
Bloque Académico, hall

Taller de relajación - Hospital Pablo Tobón Uribe

10:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque de Bienestar Institucional, segundo piso, aula de artes marciales

Stand Palabras y tejidos pluridiversos

10:00 a. m. a 1:30 p. m.
Bloque Académico, hall

Stand Colmayor Diverso: La diversidad es un tesoro

10:00 a. m. a 3:00 p. m.
Bloque Académico, hall

Taller de arteterapia y meditación

10:00 a. m. a 11:30 a. m.
Bloque de Bienestar Institucional, segundo piso, aula de artes escénicas
Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/t2ovEjdmkhRjDuU49>



Jueves 11

Clase cardiobike

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, gimnasio

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/rHvzY6yaUAemx67L7>

Concéntrese Línea Socioeconómica

1:00 p. m. a 5:00 p. m.

Bloque Académico, hall

Stand Abbott: infecciones de transmisión sexual (ITS)

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

Bloque Académico, hall

Stand sala de lactancia: beneficios de la lactancia materna

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

Bloque Académico, hall

Stand Droguerías Aliadas

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

Bloque Académico, hall

Final torneo parchís

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

Virtual

Taller experiencial palotroke

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo cubierto

Cineforo - Sentidos Divergentes: Proyección de cortometrajes para una reflexión crítica entorno a la diversidad.

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

Bloque Académico, primer piso, aula C106

Picnic en familia: bajo el arcoiris

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo cubierto

Inscripción con cupos limitados: <https://forms.gle/m36BkteeAMYg88bRA>

Obra de teatro - Donde se descomponen las colas de los burros - Universidad Nacional

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

Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio

Final Torneo fútbol 6 sede C4TA

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

Sede C4TA, cancha sintética



Viernes 12

Stand Ambiental

8:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque Académico, hall

Feria emprendimiento

9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Bloque Fundacional, primer piso, corredor externo

Concéntrese Línea Socioeconómica

9:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque Fundacional, hall

Stand interactivo Claro

9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Bloque Fundacional, hall

Taller de graffiti

10:00 a. m. a 12:00 m.
C4TA, plazoleta central

Taller defensa personal

11:00 a. m. a 12:00 m.
C4TA, bloque 6, rotonda

EnCicla

8:00 a. m. a 4:00 p. m.
Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Clase de GAP (glúteo-abdomen-pierna)

1:00 p. m. a 2:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Actividad Ruleta de Bienestar

1:00 p. m. a 5:00 p. m.
Itinerante

Obra de comedia con Acción Impro: "Camisa a Cuadros"

5:00 p. m. a 6:15 p. m.
Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio

Final Torneo Baloncesto 3x3 mixto

6:00 p. m. a 8:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

