

Jornadas del **Bienestar**

2024-2

PROGRAMACIÓN



Apoya

Organiza

Apoya

confiar
coop

GLACIA

Esports por tu
Bienestar

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA

Acreditados
ALTA CALIDAD


Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación


**INDEPORTES
ANTIOQUIA**


GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA
República de Colombia

LUNES, 7 DE OCTUBRE

Apertura de Jornadas - Recorrido con Comparsa Luna Sol

10:00 a. m.

Recorrido por la Institución

Premiación del concurso de cartas de amor, desamor y amistad

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

Biblioteca institucional, segundo piso

Torneo voleibol mixto

10:00 a. m. a 1:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Encuentro de poesía negra

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

Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio

Charla Educación Financiera Confiar

4:30 p. m.

Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio



MARTES, 8 DE OCTUBRE

Toma de muestras de citologías

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

Bloque fundacional, primer piso, antiguo consultorio médico

Inscripción con cupos limitados:

<https://forms.gle/SDnJKR6hmFTVSAw77>

Stand Procaps

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

Bloque académico, hall

Gestión Ambiental: clima y aire un futuro en nuestras manos

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Campaña de donación de sangre - Hospital General de Medellín

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

Bloque académico, hall

Stand Reacciona

8:30 a. m. a 12:00 m.

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Cátedra de estilos de vida saludable

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Stand Línea Socioeconómica - Concéntrese y ruleta de Bienestar

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Stand Colpensiones

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

PriceSmart

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

MARTES, 8 DE OCTUBRE

Bikerfree, un ángel en tu camino

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Bingo

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Torneo voleibol mixto

10:00 a. m. a 1:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Elaboración de 'quitapesares': descargar la mente de preocupaciones para darle espacio a tus sueños

10:00 a. m. a 2:00 p. m.

Ciudadela C4TA, primer piso, rotonda

Cartografía social de las violencias de género

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Clase de yoga

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

Ciudadela C4TA, terraza

Stand nutricional: los alimentos y sus funciones

11:00 a. m. a 3:00 p. m.

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Clase de zumba

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

Ciudadela C4TA, terraza

Taller de graffiti

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

MARTES, 8 DE OCTUBRE

10 minutos de arteterapia con la Dama Blanca

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

Ciudadela C4TA, bloque 6, rotonda

Programa Conducción vehículos de transporte masivo

1:00 p. m. a 4:30 p. m.

Bloque Académico, hall

Pensando en tu futuro - Colpensiones

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

Charla virtual

Inscripción previa: <https://forms.gle/fXk3nvPZPJSzkxNv7>

Clase de yoga

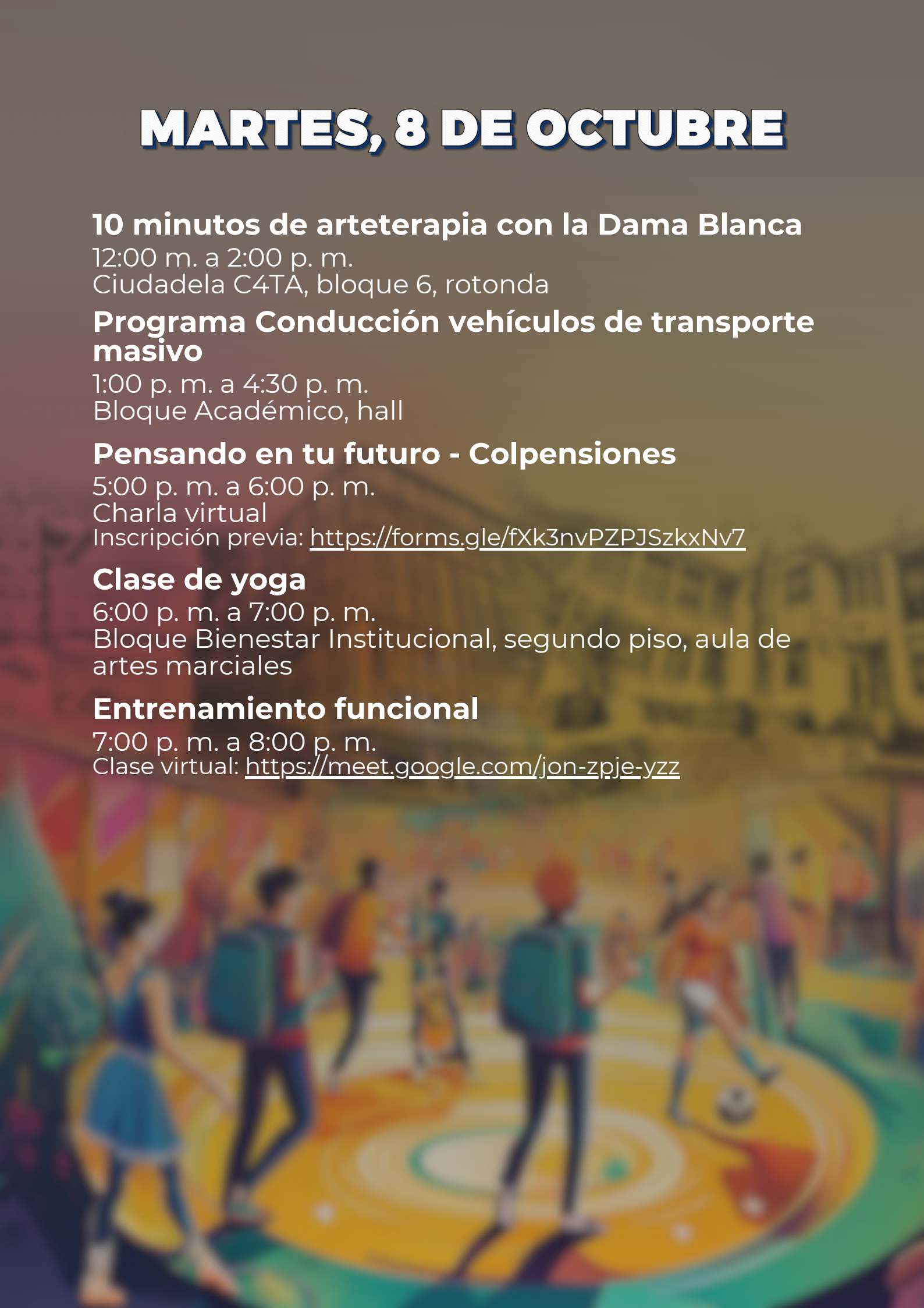
6:00 p. m. a 7:00 p. m.

Bloque Bienestar Institucional, segundo piso, aula de artes marciales

Entrenamiento funcional

7:00 p. m. a 8:00 p. m.

Clase virtual: <https://meet.google.com/jon-zpje-yzz>



MIÉRCOLES, 9 DE OCTUBRE

Toma de muestra para glucosa y perfil lipídico

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

Bloque Fundacional, primer piso, laboratorio 129-A

Inscripción solamente para docentes y personal administrativo:

<https://forms.gle/6Kh8ZGc6ikoV8Fc98>

Jornada de tamizaje visual- Óptica La Plazuela

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso,
consultorio médico

Inscríbete en: <https://forms.gle/1uFA9Adua3M3CfCV6>

EnCicla

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

Bloque Académico, hall

Stand Droguerías Aliadas - Farmacia móvil

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

Bloque Académico, hall

Stand Medellín te quiere saludable: prevención de ITS

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

Bloque Académico, hall

Stand informativo Ortosmile

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

Bloque Académico, hall

Stand Piel Viva

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

Bloque Académico, hall

Jornada de hidratación facial por Piel Viva

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

Bloque de Bienestar Institucional, segundo piso, sala de
artes plásticas

Agéndate en: <https://forms.gle/wik8ybzFvykSmESG7>

MIÉRCOLES, 9 DE OCTUBRE

Stand Línea Socioeconómica - Concéntrese y ruleta de Bienestar

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

Gestión Ambiental: ríos de plástico conectando conciencia

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

Stand Protección S.A.

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

Stand Reacciona

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

Personería para todos en la U

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

Bikerfree, un ángel en tu camino

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

PriceSmart

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

Taller de pintura

10:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque Académico, hall
Inscríbete en: <https://forms.gle/VQmW69yUsjvYya5D7>

Stand ABBOTT

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

MIÉRCOLES, 9 DE OCTUBRE

Stand Colmayor Diverso

10:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque Académico, hall

Stand nutricional: Los alimentos y sus funciones

10:00 a. m. a 2:00 p. m.
Bloque Académico, hall

Stand de la Secretaría de la Mujeres: Masculinidades

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

Clase cardiobike

11:00 a. m. a 12:00 m.
Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, gimnasio
Inscríbete en: <https://forms.gle/ePpCLMfnU8vhigmc9>

Primeros auxilios emocionales para mis AMIGXS

11:00 a. m. a 12:30 m.
Charla virtual: <https://meet.google.com/pxy-nyuw-myj>

Show de danza Ritmo Extremo

12:00 m. a 1:00 p. m.
Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio

Rumba aeróbica

12:00 m. a 1:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Taller experiencial-multisensorial

12:00 m. a 1:00 p. m.
Bloque Académico, primer piso, aula C305

Cartografía social de las violencias de género

1:00 p. m. a 3:00 p. m.
Bloque Académico, hall

MIÉRCOLES, 9 DE OCTUBRE

Stand Línea Socioeconómica - Concéntrese y ruleta de Bienestar

1:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque Académico, hall

Taller de meditación

2:00 p. m. a 3:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, segundo piso, aula de artes escénicas
Inscríbete en: <https://forms.gle/KERbnxG3eiCFafat9>

Entrenamiento funcional

2:00 p. m. a 3:00 p. m.
Clase virtual: <https://meet.google.com/siw-ofcp-owc>

Juegos Callejeros

2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Gestión Ambiental: historias de nuestros animales

2:00 p. m. a 5:00 p. m.
Bloque Académico, hall

Toma de muestra de citología cérvico uterina

2:00 p. m. a 6:00 p. m.
Bloque Fundacional, primer piso, antiguo consultorio médico
Inscripción con cupos limitados:
<https://forms.gle/SDnJKR6hmFTVSAw77>

Cuenteros

4:00 p. m. a 5:00 p. m.
Bloque Académico, hall

Final torneo baloncesto 5x5 mixto

5:00 p. m. a 7:00 p. m.
Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

MIÉRCOLES, 9 DE OCTUBRE

Reto Lanzamiento de 3 puntos

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Reescribiendo el amor, ¿cómo superar la desconfianza en mi relación de pareja?

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

Charla virtual: <http://meet.google.com/tbx-wjds-qmh>

Cátedra: estilos de vida saludable

7:00 p. m. a 8:00 p. m.

Ciudadela C4ta, bloque 6, rotonda

Final Torneo Futsala Colmayor

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo



JUEVES, 10 DE OCTUBRE

Feria de emprendimiento

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

Bloque Fundacional, corredor externo

Jornada de salud oral con Ortosmile

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

Bloque Bienestar Institucional, primer piso, consultorio médico

Inscríbete en: <https://forms.gle/hiXDfsMCmLzhScb67>

Evento Gamer Colmayor

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

Bloque Académico, hall

Kickboxing - COMFAMA

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

Parqueadero contiguo a la cafetería

Clase de acroyoga

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

Bloque Bienestar Institucional, segundo piso, aula de artes marciales

Entrenamiento funcional

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

Clase virtual: <https://meet.google.com/siw-ofcp-owc>

COMFAMA - Puesto de Atención e Información

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

Parqueadero contiguo a la cafetería

Lectura Itinerante - COMFAMA

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

Parqueadero contiguo a la cafetería

Taller de fotografía con celular - COMFAMA

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

Parqueadero contiguo a la cafetería

JUEVES, 10 DE OCTUBRE

10 minutos de arteterapia con la Dama Blanca

1:00 p. m. a 3:00 p. m.
Bloque académico, hall

Entrenamiento funcional

2:00 p. m. a 3:00 p. m.
Clase virtual: <https://meet.google.com/eju-chvx-oqm>

Cómo hacer rendir el mercado - COMFAMA

2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque Académico, primer piso, aula C106

Mentorías de empleo - COMFAMA

2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque Académico, segundo piso, aula C203

Creando micromundos en plastilina - COMFAMA

2:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque de Bienestar institucional, segundo piso, aula de artes plásticas

Final torneo Parchís

3:00 p. m. a 3:30 p. m.
Evento virtual

Entrenamiento funcional

3:00 p. m. a 4:00 p. m.
Clase virtual: <https://meet.google.com/eju-chvx-oqm>

Manualidades en Origami - COMFAMA

3:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque académico, hall

Taller de salud mental - COMFAMA

3:00 p. m. a 4:00 p. m.
Bloque Bienestar Institucional, segundo piso, aula de artes marciales

JUEVES, 10 DE OCTUBRE

Talentos musicales Colmayor

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

Bloque Fundacional, segundo piso, auditorio

Maratón rumba de neón

6:30 p. m. a 8:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo

Entrenamiento funcional

7:00 p. m. a 8:00 p. m.

Clase virtual: <https://meet.google.com/jon-zpje-yzz>



VIERNES, 11 DE OCTUBRE

Feria de emprendimiento

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

Bloque Fundacional, corredor externo

Talentos artísticos invitados (Pascual Bravo, ITM y UPB)

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

Parqueadero contiguo a la cafetería, tarima principal

Orquesta Son Mayor

2:00 p. m. a 2:45 p. m.

Parqueadero contiguo a la cafetería, tarima principal

Banda de pop ITM

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

Parqueadero contiguo a la cafetería, tarima principal

Banda del Tecnológico de Antioquia

4:15 p. m. a 5:15 p. m.

Parqueadero contiguo a la cafetería, tarima principal

Invitados especiales

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

Parqueadero contiguo a la cafetería, tarima principal



Jornadas del **Bienestar** 2024-2

VIBRO CON BIENESTAR,
VIBRO EN COLMAYOR

Apoya

Organiza

Apoya

