

JORNADAS DEL

Bienestar

EN SINTONÍA CON TU BIENESTAR

Del 7 al 11 de abril

Conoce toda la programación

INSCRÍBETE Y PARTICIPA EN CADA ACTIVIDAD

¡Tu bienestar es el protagonista!



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA
COLEGIO MAYOR
DE ANTIOQUIA®



JORNADAS DEL **Bienestar**



LUNES **7** DE ABRIL

JORNADAS DEL **Bienestar**

**EN SINTONÍA CON
TU BIENESTAR**

LUNES 7 DE ABRIL

Juegos de la calle

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo cubierto

Exposición itinerante proyecto Metro de la 80

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

Hall del Bloque Académico

Charla virtual: Transformando el dolor en arte

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/itk-isgw-yka>

Encuentro interuniversitario de danza

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

Bloque Fundacional, segundo piso, Auditorio Institucional

Clase virtual de entrenamiento funcional

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/yjb-vttt-gaj>

Primer torneo de tenis de mesa mixto para novatos

Sede Robledo

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, al lado de la portería

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/f1JN3mE5dSkd1uRC6>

Stand: CAICLOS PROFAMILIA

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

Hall del Bloque Académico

Súper clase de hidrogimnasia

3:00 p. m. a 4:30 p. m.

Piscina ITM (Robledo)

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/Cjj8MosYYHRj8fAS6>

Clase virtual de entrenamiento funcional

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/xxn-ygka-sug>

JORNADAS DEL **Bienestar**



MARTES **8** DE ABRIL

JORNADAS DEL **Bienestar**

**EN SINTONÍA CON
TU BIENESTAR**

MARTES 8 DE ABRIL

Jornada toma citologías e implante subdérmico planificación- Programa Medellín Te Quiere Saludable. Inscripción Previa

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

Ciudadela C4ta, cuarto de enfermería.

Implante Subdérmico:

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/1DGFkzmlZI1Oogatr1uEF2JyAz7bvEXmrKD8cCz28zM4/edit>

Citología:

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/1Nvgj-3DWzfwBUpEtQsON47kL-KTbY-q3hepajEJ814c/edit>

Toma pruebas rápidas VIH/Sífilis - Programa Medellín Te Quiere Saludable

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, salón contiguo al ascensor

Stand Sen Intimo:

Cuidando tu salud sexual

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Stand Confiar

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Stand Línea Socioeconómica

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Eco test.

¿Ya tienes tu revisión tecnomecánica?

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Gestión Ambiental.

Aprendamos de sostenibilidad jugando.

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Exposición itinerante proyecto Metro de la 80

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

Hall del Bloque Académico

Stand Price Smart

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Inducascos- Llegó la cambiación con inducascos

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Stand Pleasure:

Cuidando tu salud sexual

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Stand Presupuesto Participativo

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Bingo C4ta

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Evento Torneo Voleibol Mixto

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

Bloque de Bienestar Institucional, tercer piso, coliseo cubierto

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/ezKL3S3xknhfmqbi9>

Clase virtual de entrenamiento funcional

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/ywn-ehnu-hce>

Elaboración de quitapesares:

Descargar la mente de preocupaciones para darle espacio a tus sueños.

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Stand nutricional: alimentando mi bienestar

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

Ciudadela C4ta, bloque 6B, primer piso, rotonda

Torneo FIFA Colmayor - Inder 2025 PS5 (Sede C4TA)

11:00 a. m. Finaliza según número de inscritos

Ciudadela C4ta, Bloque 7, nivel 2, Arriba de oficina de coordinadores

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/mpYEUBcWpjj9eJs9A>

Clase de Taebo (Artes marciales mixtas musicalizada)

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

Ciudadela C4ta, Bloque 7, Cuarto piso, la terraza

Clase de Cycling

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

Bloque de Bienestar Institucional- primer piso- Gimnasio

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/jb1BckLghKXmYw8g9>

De Eros venimos: un taller sobre el erotismo en la literatura

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

Bloque de Bienestar Institucional- Segundo piso- Aula de artes plásticas

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/9fhvcEyDu5V6ivcb6>

Torneo tenis de mesa

Sede C4TA

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

Bloque 7, nivel 2, Arriba de oficina de coordinadores

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/KNjLEJbVJSJKkQtr7>

Concurso Intérprete Solista Colmayor

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

Bloque Fundacional, segundo piso, Auditorio Institucional

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/E5nisgdYLnWVbdmg6>

Charla virtual Confiar:

Gasta con conciencia, ahorra con propósito

6:15 p. m. a 7:30 p. m.

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/koh-dvxv-xmn>

JORNADAS DEL **Bienestar**



MIÉRCOLES 9 DE ABRIL

JORNADAS DEL **Bienestar**

EN SINTONÍA CON
TU BIENESTAR

MIÉRCOLES 9 DE ABRIL

Toma de perfil lipídico

Dirigido a empleados

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

Bloque Fundacional, primer piso, laboratorio 129 A

Inscríbete aquí

https://docs.google.com/forms/d/1gmnC1bJXJBhYs6T_X3jwdygBl-sGmOLKZPH8UXowyJg/edit

Stand:

Procaps métodos de planificación

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

Hall del Bloque Académico

Jornada toma citologías - Programa Medellín Te Quiere Saludable

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, sala de lactancia materna

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/1Nvgj-3DWzfWBUpEtQsON47kL-KTbY-q3hepajEJ814c/edit>

Bingo concierto

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

Bloque de Bienestar Institucional- Tercer piso- Coliseo

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/cwZkB3CnB967F4o9A>

Un café con vos:

Un espacio para interactuar y compartir experiencias desde la inclusión en Colmayor

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

Bloque Biblioteca, Terraza

Óptica La Plazuela-Tamizaje Visual

9:00 a. m. a 12 m. y 1:00 p. m a 4:00 p. m.

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, consultorio médico

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/1LqGPi-zsGA3Ts3ddCFHs7Gzj0g5JRVHDFzRpmKzxc1o/edit>

Jornada implante subdérmico planificación- Programa Medellín Te Quiere Saludable.

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

Bloque Fundacional- Antiguo consultorio médico

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/1DGFkzmlZI1Oogatr1uEF2JyAz7bvEXmrKD8cCz28zM4/edit>

Stand PROFAMILIA IPS

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

Hall del Bloque Académico

Eco test

¿Ya tienes tu revisión Tecnomecánica?

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

Hall del Bloque Académico

Stand Price Smart

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

Hall del Bloque Académico

Inducascos.

Llegó la cambiación con inducascos

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

Hall del Bloque Académico

Stand Presupuesto Participativo

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

Hall del Bloque Académico

Stand Pleasure:

Cuidando tu salud sexual

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

Hall del Bloque Académico

Stand Línea Socioeconómica

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

Hall del Bloque Académico

¿Inofensivo o Peligroso? La Verdad Sobre el Vapeo. Universidad invitada Visión de las Américas:

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

Bloque Fundacional, segundo piso, Auditorio

Elaboración de quitapesares:

Descargar la mente de preocupaciones para darle espacio a tus sueños.

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

Hall del Bloque Académico

Stand nutricional:

Alimentando mi Bienestar

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

Hall del Bloque Académico

Stand Confiar

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

Hall del Bloque Académico

Charla: En sintonía con tu Salud Sexual:

Desmitificando la sexualidad

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

Bloque Fundacional, segundo piso, Auditorio

Clase de Taebo (Artes marciales mixtas musicalizada)

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

Bloque de Bienestar Institucional- Tercer piso- Coliseo

¿Quién no se ha sentido roto alguna vez en la vida? Experiencia KINTSUGI , el arte de reconstruirnos (Cupos limitados para estudiantes)

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

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

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeDPTKbaqctt13MrCWryWcQf5PCXPY7WfPmC5VfKCjIVxUFS7Q/viewform>

Clase virtual de entrenamiento funcional

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/yjb-vttt-gaj>

Charla-taller: En sintonía con tu salud sexual: potencializa tus sentidos (Sen Intimo - Juan Camilo Rodríguez, médico Institucional)

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

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

Inscríbete aquí

https://docs.google.com/forms/d/1pTx_zLYaGS-0_mRee8vKVZpniBdct1VbTZwXhSbSj0Y/edit

Torneo tenis de mesa

Sede Robledo

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, al lado de la portería

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/f1JN3mE5dSkd1uRC6>

Stand CAICLOS PROFAMILIA

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

Hall del Bloque Académico

Stand: Vive tu salud sexual

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

Hall del Bloque Académico

¿Quién no se ha sentido roto alguna vez en la vida? Experiencia

KINTSUGI , el arte de reconstruirnos cupos limitados

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

Bloque de Bienestar Institucional, segundo piso, salón de artes plásticas (Cupos limitados para docentes, personal administrativo y graduados)

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScsTdhxyFqdxskzhRgakEHeNrOJuJnLozXF18XPqIGhqSdF5Q/viewform>

Exposición:

Drogas de abuso

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

Bloque Fundacional, segundo piso

Torneo baloncesto 3x3 mixto

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

Bloque de Bienestar Institucional- Tercer piso- Coliseo

Clase virtual de entrenamiento funcional

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/xxn-ygka-sug>

Torneo fútbol 6 Semifinal

Sede C4TA

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

Cancha sintética

JORNADAS DEL **Bienestar**



JUEVES **10** DE ABRIL

JORNADAS DEL **Bienestar**

**EN SINTONÍA CON
TU BIENESTAR**

JUEVES 10 DE ABRIL

Evento torneo voleibol mixto

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

Bloque de Bienestar Institucional, Tercer piso, coliseo cubierto

Exposición: Drogas de abuso

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

Bloque Fundacional, segundo piso

Toma pruebas rápidas VIH/Sífilis - Programa Medellín Te Quiere Saludable

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, sala de lactancia materna

Limpieza facial

Piel Viva

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

Hall del Bloque Académico

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/131hZhYYJa53MW9km9Z6vcgDqTOZ4T0HJ8gZ5gnlg80s/edit>

Stand productos

Piel Viva

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

Hall del Bloque Académico

Jornada de salud oral

Ortosmile

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, consultorio médico

Inscríbete aquí

<https://docs.google.com/forms/d/1kCiCEFiOTLL6hWYcBuwttlgIk4jhc2bE7opbtdvFouk/e/dit>

Pausas divertidas y gimnasia cerebral

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

Hall del Bloque Académico

En Cicla

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

Hall del Bloque Académico

Stand Abbott:

Métodos de planificación

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

Hall del Bloque Académico

Stand:

La importancia de la lactancia materna

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

Hall del Bloque Académico

Stand Empleabilidad Comfama

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

Hall del Bloque Académico

Inducascos.

Llegó la cambiación con inducascos

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

Hall del Bloque Académico

Eco test

¿Ya tienes tu revisión tecnomecánica?

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

Hall del Bloque Académico

Stand Price Smart

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

Hall del Bloque Académico

Stand Sen Intimo:

Cuidando tu salud sexual

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

Hall del Bloque Académico

Stand Pleasure:

Cuidando tu salud sexual

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

Hall del Bloque Académico

Feria de Emprendimiento

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

Bloque Fundacional, primer piso, corredor externo

Stand Línea Socioeconómica

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

Hall del Bloque Académico

Motivación Públicos Comfama (Viajes, parques, turismo)

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

Hall del Bloque Académico

Taller de arteterapia

9:30 a. m. a 12 m.

Bloque de Bienestar Institucional, segundo piso, Aula de artes escénicas

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/DGmdLfV8XMpn6pfg9>

Clase virtual de entrenamiento funcional

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/ywn-ehnu-hce>

Clase de Cycling

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

Bloque de Bienestar Institucional- primer piso- Gimnasio

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/jb1BckLghKXmYw8g9>

Maratón de rumba aeróbica

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

Bloque de Bienestar Institucional- Tercer piso- Coliseo

Stand de habilidades sociales

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

Hall del Bloque Académico

Obra de teatro- "Voces y rituales: Mujeres en resistencia y sanación"

A cargo del Tecnológico de Antioquia

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

Bloque Fundacional, segundo piso, Auditorio Institucional

**Comfama para todos
(Afiliación y servicios)**

12:00 m. a 4:00 p. m.

Hall del Bloque Académico

Stand Quifarma

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

Hall del Bloque Académico

Clase De G.A.P (Glúteo-Abdomen-Pierna)

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

Bloque Bienestar Institucional, segundo piso, aula de artes marciales

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/xQcNdHJzpbq4V7Xd9>

Torneo tenis de mesa

Sede Robledo

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

Bloque de Bienestar Institucional, Tercer piso, coliseo cubierto

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/f1JN3mE5dSkd1uRC6>

Sesión de masoterapia en parejas

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

Bloque de Bienestar Institucional, Tercer piso, aula de artes escénicas

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/QeJrehQwNGe4KDF28>

Stand up Comedy con Zulima Ochoa

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

Bloque Fundacional, segundo piso, Auditorio

Torneo Fútbol 6 Final

Sede C4TA

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

Cancha sintética

JORNADAS DEL **Bienestar**



VIERNES **11** DE ABRIL

JORNADAS DEL **Bienestar**

**EN SINTONÍA CON
TU BIENESTAR**

VIERNES 11 DE ABRIL

Festival deportivo universitario de Karate Do

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

Bloque de Bienestar Institucional- Tercer piso- Coliseo

Toma pruebas rápidas VIH/Sífilis - Programa Medellín Te Quiere Saludable (Se atiende hasta agotar disponibilidad de pruebas)

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

Bloque de Bienestar Institucional, primer piso, sala de lactancia materna

Feria de Emprendimiento

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

Bloque Fundacional, primer piso, corredor externo

Recorrido de sostenibilidad. “recorre la U y obsérvala desde los lentes de la sostenibilidad, llévate algunas sorpresas con Gestión Ambiental”

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

Hall Bloque Fundacional

Inscríbete aquí

<https://forms.gle/dvE1qFx5KMR1SqAz9>

Conectando con Confianza:

Hablemos de Habilidades Sociales en la U

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

Conéctate aquí:

<https://meet.google.com/fmm-wjqj-ndb?hs=122&authuser=0>

Herramientas para hablar frente a la cámara

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

Bloque de Bienestar Institucional- segundo piso- Aula de Artes Escénicas

Final torneo Parchís

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

Conéctate aquí:

<https://forms.gle/DmtuQruTXhpkw2xL7>

Torneo Baloncesto 3x3 mixto

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

Bloque de Bienestar Institucional- Tercer piso- Coliseo