

# Jornadas del Bienestar

Pégate al movimiento

## PROGRAMACIÓN



**ABRIL**  
20 al 24

Es por ti, por tu  
**Bienestar**

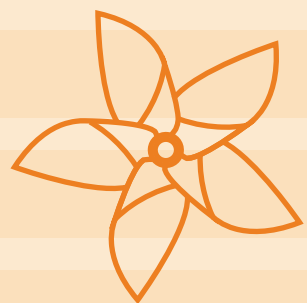


INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

**80**  
AÑOS  
1945-2025



# EVENTOS LÍNEA ARTE Y CULTURA



## Oferta cultural



**Lunes 20**

### \* **Encuentro interuniversitario de danza**

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

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**



**Martes 21**

### \* **Bingo**

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

C4TA, Bloque 6, piso 1,  
**Rotonda**

### \* **Concurso Intérprete Solista Colmayor**

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

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**



**Miércoles 22**

### \* **Obra de teatro "Ramiro y Juanita"** por Reflejo Teatro ITM

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

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**

## \* Taller de arteterapia

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

Bloque de Bienestar, piso 2,  
Aula artes escénicas



**Jueves 23**

## \* Taller de arteterapia

11:30 a. m. a  
12:30 p. m.

San Juan Eudes  
Auditorio



## \* Taller de musicoterapia

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

Bloque de Bienestar, piso 2,  
Aula artes marciales



**Viernes 24**

## \* Concierto:

### Recordando los clásicos del Rock en español

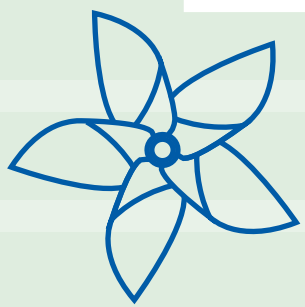
3:00 p. m. a 4:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall





# EVENTOS LÍNEA SALUD Y DESARROLLO HUMANO



*Salud integral*



**Miércoles 22**

\* **Jornada de implantes  
subdérmicos** -----

8:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 3:00 p. m. Consultorio médico



**Jueves 23**

\* **Toma de citologías** -----

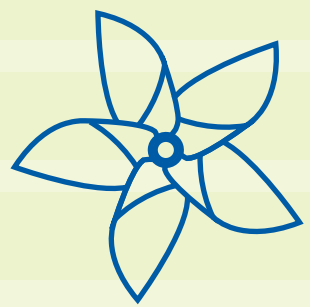
9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 4:00 p. m. Consultorio médico



\* **Toma de perfil lipídico** -----

6:00 a. m. Bloque Fundacional, piso 1  
a 9:00 a. m. Laboratorio 129A





# Promoción y prevención



**Miércoles 22**

\* **Jornada de donación de sangre**  
**Clínica Medellín**

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

Bloque Académico,  
**Piso 3**

\* **Jornada de salud visual**  
**Óptica La Plazuela** - - - - -

9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 4:00 p. m. **Sala de Lactancia**



**Jueves 23**

\* **Jornada de salud oral**  
**Ortosmile** - - - - -

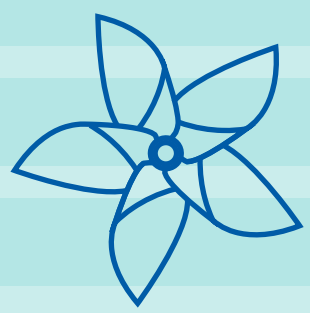
9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 4:00 p. m. **Sala de Lactancia**



\* **Jornada cuidado de**  
**la piel** - - - - -

9:00 a. m. Bloque Académico, piso 1,  
a 2:00 p. m. **Hall**





*Date una vuelta por  
tu salud*



**Jueves 23**

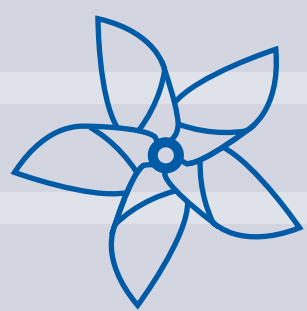
## **STANDS COMERCIALES**

Bloque Académico, piso 1, Hall  
9:00 a. m a 2:00 p. m.

- **FaesFarma**
- **Planificación PROFAMILIA**
- **Sen íntimo**  
Salud sexual
- **MOOI**  
Cuidado capilar
- **Droguerías aliadas**  
Venta de productos

- **Planificación PROCAPS**
- **Vacúname IPS**  
Vacunas a precio especial (previa inscripción)





# Date una vuelta por tu bienestar



**Lunes 20**

- \* **Taller virtual: Gestiona tus emociones en el COLMA sin colapsar en el intento**  
10:00 a. m. a 11:30 a. m.



**Martes 21**

- \* **Stand Presupuesto Participativo: Correspondencia para el Alma**

9:00 a. m. a 3:00 p. m.      C4TA, Bloque 6  
Rotonda

- \* **Stand: Adivina lo que siento**

10:00 a. m. a 12:00 m.      C4TA, Bloque 6  
y 2:00 a. m. a 4:00 p. m.      Rotonda

- \* **Stand nutricional: Descubre el equilibrio en tu plato**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.      C4TA, Bloque 6  
Rotonda

- \* **Stand: Consultorio médico y sala de lactancia**

10:00 a. m. a 2:00 p. m.      C4TA, Bloque 6  
Rotonda

★ **Stand Libres Para: Educación sobre el abuso de sustancias y prevención de adicciones**

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

C4TA, Bloque 6  
Rotonda



**Miércoles 22**

★ **Stand Presupuesto Participativo: Correspondencia para el Alma**

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

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand: Mi lugar seguro**

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

San Juan Eudes

★ **Stand: Adivina lo que siento**

10:00 a. m. a 12:00 m.  
y 2:00 a. m. a 4:00 p. m.

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand nutricional: Descubre el equilibrio en tu plato**

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

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand Unidad de Duelo San Vicente: Duelo por la mascota**

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

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

★ **Stand Laboratorios Facultad Ciencias de la Salud: Tu mejor experimento es la seguridad**

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

Bloque Académico, piso 1,  
Hall

\* **Charla Taller: ¿Cómo convertir tus emociones en combustible para potenciar tu vida?**

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

Bloque Fundacional, piso 2,  
**Auditorio Institucional**

\* **Stand: Biblioterapia preventiva**

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

Bloque Académico, piso 1,  
**Hall**

\* **Conversatorio virtual  
“Semillas de Cuidado”:  
Cultivando bienestar  
en el COLMA**

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



**Jueves 23**

\* **Hagamos Match en el  
COLMA, Match de  
Parceros**

10:00 a. m. a 12:30 p. m. Bloque Académico, piso 1,  
**Aula C 204**



\* **Stand Secretaría de las Mujeres:  
Soberanía corporal: placer,  
consentimiento e Interrupción  
voluntaria del embarazo.**

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

Bloque Académico, piso 1,  
**Hall**

\* **Stand Libres Para: Educación sobre el abuso de sustancias y prevención de adicciones**

10:00 a. m. a 2:00 p. m. Bloque Académico, piso 1, Hall

\* **Stand Oficina de VBGYS: Ruleta. Dale vuelta al guión**

10:00 a. m. a 3:00 p. m. Bloque Académico, piso 1, Hall

\* **Stand Secretaría de las Mujeres: El amor no duele: mitos del amor romántico y violencias basadas en género**

10:00 a. m. a 3:00 p. m. Bloque Académico, piso 1, Hall

\* **Conversatorio sexualidad: Vení hablemos de sexo en el COLMA, sin pena**

1:00 p. m. a 2:00 p. m. Bloque Biblioteca, Terraza

\* **Stand: Consultorio médico**

2:00 p. m. a 4:00 p. m. Bloque Académico, piso 1, Hall



**Viernes 24**

\* **Taller virtual: Resolución de conflictos: Conflictos que transforman**

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





# EVENTOS COLMAYOR DIVERSO



**Martes 21**

## \* **Un café con vos**

**Un espacio para conversar sobre  
diversidad, inclusión y construir  
entornos libres de discriminación**

**Terraza Biblioteca**

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



**Miércoles 22**

## \* **Stand de accesibilidad en la comunicación**

**Bloque Académico, piso 1, Hall**

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



**Jueves 23**

## \* **Encuentro con familias**

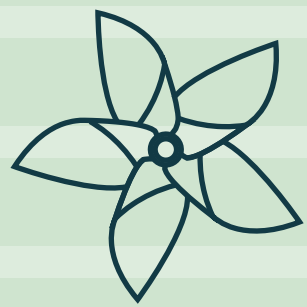
**ACCESO A EVENTO SOLO CON INVITACIÓN**

**Terraza Biblioteca**

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



# EVENTOS LÍNEA DEPORTES Y RECREACIÓN



## Actividades deportivas



**Lunes 20**

★ **Kin-ball Taller experiencial  
de deporte alternativo** -----

8:00 a. m. a 8:50 a. m. y

10:00 a. m. a 10:50 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 3, **Coliseo**



★ **Dodgeball Taller experiencial  
de deporte alternativo** -----

9:00 a. m. a 9:50 a. m. y

11:00 a. m. a 11:50 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 3, **Coliseo**



★ **Torneo tenis de mesa  
Libre masculino** -----

1:30 p. m.

a 4:30 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 1,

Portería de borde



★ **Hidrogimnasia**

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

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

Piscina ITM Sede Robledo



★ **Entrenamiento funcional**

5:00 p. m.

Bloque de Bienestar, piso 3,

a 6:00 p. m. Coliseo



**Martes 21**

★ **Entrenamiento crossfit**

9:00 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 3,

a 10:00 a. m. Coliseo



★ **Entrenamiento funcional**

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

C4TA,

Placa polideportiva

★ **Torneo voleibol mixto 4x4**

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

Bloque de Bienestar, piso 3,

Coliseo

★ **Superclase de rumba aeróbica**

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

C4TA, piso 7,

Terraza

## \* **Juegos tradicionales y de la calle**

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

San Juan Eudes,  
**Placa polideportiva**

## \* **Entrenamiento funcional**

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

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 3

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

## \* **Clase virtual de entrenamiento funcional**

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



## \* **Semifinal torneo fútbol 6**

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

C4TA,  
**Cancha sintética**



**Miércoles 22**

## \* **Circuito recreativo**

A cargo del INDER Medellín

8:30 a. m. a 9:30 a. m. Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**



## \* **Clase virtual de entrenamiento funcional**

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



★ **Clase de cardio bike** -----

10:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 11:00 a. m. Gimnasio



★ **Torneo tenis de mesa** -----  
**Libre femenino**

10:30 a. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
a 12:00 m. Portería de borde



★ **Torneo tenis de mesa**  
**Libre masculino**

1:30 p. m. a 4:30 p. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 2 Portería de borde

★ **Taller de Experiencia** -----  
**de realidad virtual**

2:00 p. m. Bloque de Bienestar, piso 2,  
a 5:00 p. m. Aula artes marciales



★ **Torneo recreativo de baloncesto 3x3**

4:00 p. m. a 8:00 p. m. Bloque de Bienestar, piso 3,  
Coliseo

★ **Entrenamiento funcional**

5:00 p. m. a 6:00 p. m. Bloque de Bienestar, piso 1,  
\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 3 Al lado del gimnasio

★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional** -----  
8:00 p. m. a 9:00 p. m.



★ **Final torneo fútbol 6**

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

C4TA,  
Cancha sintética



**Jueves 23**

★ **Sesión de masoterapia** -----

8:00 a. m. a 9:00 a. m. y  
9:00 a. m. a 10:00 a. m.

Bloque de Bienestar, piso 2,  
Aula artes escénicas



★ **Entrenamiento G.A.P**  
**Glúteo, abdomen, pierna** -----

9:00 a. m. Bloque de Bienestar, piso 3,  
a 10:00 a. m. Coliseo



★ **Final torneo tenis de mesa**

**Libre femenino**

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

Bloque de Bienestar, piso 1,  
Portería de borde

★ **Masaje itinerante para administrativos  
y docentes**

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

Sede Robledo,  
Oficinas y salas docentes

★ **Final torneo voleibol mixto 4x4**

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

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

★ **Final torneo tenis de mesa**

**Libre masculino**

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

Bloque de Bienestar, piso 1,  
**Portería de borde**

★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional**

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



★ **Clase de cardio bike**

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

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 6

Bloque de Bienestar, piso 1,  
**Gimnasio**

★ **Entrenamiento funcional**

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

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 3

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**



**Viernes 24**

★ **Calistenia**

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

Bloque de Bienestar,  
**Gimnasio al aire libre**

★ **Clase de cardio bike**

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

\*QR DE INSCRIPCIÓN PÁGINA 6

Bloque de Bienestar, piso 1,  
**Gimnasio**

★ **Maratón de rumba aeróbica**

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

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

★ **Torneo relámpago baloncesto 3x3**

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

San Juan Eudes,  
**Placa polideportiva**

★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional** -----

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



★ **Final torneo recreativo de  
baloncesto 3x3**

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

Bloque de Bienestar, piso 3,  
**Coliseo**

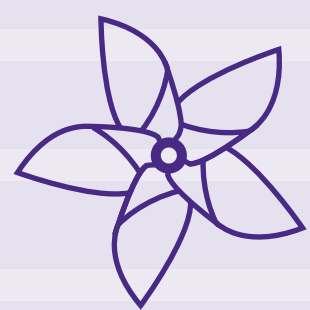
★ **Clase virtual de  
entrenamiento funcional** -----

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





# EVENTOS LÍNEA SOCIOECONÓMICA



*Marcas aliadas*



**Lunes 20**

## STANDS COMERCIALES

Bloque Académico, piso 1, Hall

- **Confiar**

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

- **PriceSmart**

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

- **ICETEX**

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

- **Viajes turísticos**

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

- **Librería**

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

- **Sapiencia**

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

- **Cambiatón de cascos**

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

Trae tu casco viejo y reemplazarlo por uno nuevo pagando el excedente



**Martes 21**

C4ta, piso 1, Rotonda

- **Confiar**

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

- **PriceSmart**

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

- **Sapiencia**

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

- **Libreria**

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

- **Viajes turísticos**

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

- **Encicla**

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

- **ICETEX**

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

- **Cambiatón de cascos**

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

Trae tu casco viejo y reemplazarlo por uno nuevo pagando el excedente

- **Ecotest** Calidad en revisión tecnomecánica

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

- **Línea socioeconómica COLMAYOR**

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

- **Planeta en juego**

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



**Miércoles 22**

Bloque Académico, piso 1, Hall

- **Sapiencia**

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

- **PriceSmart**

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

- **Colpensiones**

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

- **Unidad de Víctimas**

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



**Jueves 23**

Bloque Académico, piso 1, Hall

- **Viajes turísticos**

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

- **Servicios Comfama**

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

- **Encicla**

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

- **Gira el cambio**

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

- **Funaya** Alternativa

para tu permanencia

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



**Viernes 24**

**\* Feria Emprendimientos \***

Bloque Fundacional, pasillo externo

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



**SÚMATE A  
LOS EVENTOS  
QUE TENEMOS  
PARA TI**



Pégate al movimiento

Es por ti, por tu  
**Bienestar**



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA  
COLEGIO MAYOR  
DE ANTIOQUIA®

**80**  
AÑOS  
1945-2025