



¡No te lo pierdas!

# Semana de Bienestar y Jornada de autocuidado



Podrás disfrutar de una programación variada que beneficiará tu bienestar emocional, psicológico y social.

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

Fecha: 6 al 9 de abril

Link de inscripción a las actividades



## Miércoles 6 DE ABRIL 2022

| HORARIO                  | ACTIVIDAD                             | LUGAR                      | REQUISITOS DIRIGIDO A  | RESPONSABLE   |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|---|
| 8:00 a. m. a 9:00 a. m.  | Yoga                                  | Salón cultural Ángel David | Toda la comunidad pascualina<br>Cupos limitados                                    | Sistema de Bienestar para la Felicidad  |
| 9:00 a.m. a 12:00 m.     | Sexualidad De-Mente                   | Bloque 4                   | Toda la comunidad pascualina   | Programa Educando al Futuro. Laboratorio Abbott                                 |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.  | Cuidado de la piel y tamizaje capilar | Bloque 4                   | Toda la comunidad pascualina   | VerSport  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.  | Tamizaje de Riesgo Cardiovascular     | Bloque 4                   | Toda la comunidad pascualina   | Medellín me cuida   |
| 10:00 a. m. a 2:00 p. m. | Just dance                            | Bloque 4                   | Toda la comunidad pascualina   | Laboratorio de Transformación Creativa. Bienestar en tu Facultad.               |
| 10:00 a. m. a 4:00 p. m. | Círculo de Salud Mental               | Bloque 4                   | Toda la comunidad pascualina   | Área de Desarrollo Humano. Bienestar Universitario.                             |
| 10:00 a. m. a 2:00 p. m. | San Alejo estudiantil                 | Bloque 4                   | Toda la comunidad pascualina   | Emprendimientos Pascualinos   |
| 12:00 m. a 1:00 p. m.    | Clase de Body Combat                  | Coliseo                    | Toda la comunidad pascualina   | Sistema de Bienestar para la Felicidad  |
| 12:00 m. a 1:00 p. m.    | Clase de Automaquillaje               | Salón cultural Ángel David | Toda la comunidad pascualina<br>Cupos limitados (debe llevar su kit de maquillaje) | Natalia Guarín, maquilladora profesional<br><a href="#">link de inscripción</a> |
| 12:00 m. a 1:00 p. m.    | Clase de Body Combat                  | Coliseo                    | Toda la comunidad pascualina   | Sistema de Bienestar para la Felicidad  |

## Jueves 7 DE ABRIL 2022

Conmemoración del Día Mundial de la Salud



|   |  |                                       |   |   |
|---|--|---------------------------------------|---|---|
| 8:00 a. m. a 9:00 a. m.                             | Meditación                                       | Salón cultural Ángel David            | Toda la comunidad pascualina                              | Sistema de Bienestar para la Felicidad  |
| 8:00 a.m. a 12:00 m.                                | ¡Ojo en la vía! Juegos didácticos                | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Secretaría de Movilidad   |
| 8:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Jornada de Donación de Sangre                    | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Banco de Sangre de la IPS Universitaria   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Móvil de Equidad de género                       | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Secretaría de la Mujer  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Valoración visual                                | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Salud Bienestar Empresarial   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Valoración capilar                               | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Salud Bienestar Empresarial   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Relajación auditiva                              | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Salud Bienestar Empresarial   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Transiluminación mamaria                         | Unidad de Primeros Auxilios Bloque 22 | Toda la comunidad pascualina                              | Salud Bienestar Empresarial   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Escáner de órganos                               | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Salud Bienestar Empresarial   |
| 8:00 a.m. a 12:00 p.m. y 1:00 p. m. a 12:00 p. m. y | Taller motodestrezas                             | Plazoneta principal Biblioteca        | Toda la comunidad pascualina<br>Inscripción previa, cupos | Agencia Nacional de Seguridad Vial.<br><a href="#">link de inscripción</a>  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Odontología: limpieza oral                       | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Salud Bienestar Empresarial   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Estimulación corporal: silla de masajes          | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Salud Bienestar Empresarial   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.                             | Liderazgos Horizontales: experiencias de cuidado | Salón cultural Ángel David            | Toda la comunidad pascualina                              | Área de Promoción socioeconómica y Laboratorio de Transformación Creativa. Bienestar<br><a href="#">link de inscripción</a> |
| 10:00 a. m. a 4:00 p. m.                            | Cuidado de la piel                               | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | VerSport  |
| 10:00 a. m. a 4:00 p.m.                             | Bazar de servicios                               | Hall del bloque 6                     | Toda la comunidad pascualina                              | Diferentes entidades bancarias y cooperativas   |
| 10:00 a. m. a 5:00 p. m.                            | San Alejo estudiantil                            | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina                              | Emprendimientos Pascualinos   |
| 11:00 a. m. a 12:00 m.                              | Músicoterapia                                    | Salón cultural Ángel David            | Toda la comunidad pascualina                              | Áreas de Cultura y Desarrollo Humano. Bienestar Universitario.  |
| 12:00 m. a 1:00 p.m.                                | Coca saludable                                   | Terraza del bloque 6                  | Toda la comunidad pascualina                              | Unidad de Promoción de la Salud de la Facultad de Nutrición - Universidad de Antioquia                                      |
| 12:00 m. a 1:00 p.m                                 | Coordinación y equilibrio                        | Gimnasio                              | Toda la comunidad pascualina<br>Cupos limitados           | Área de Deportes. Bienestar en tu Facultad.   |
| 12:00 m. a 1:00 p.m                                 | Clase de rumba                                   | Coliseo                               | Toda la comunidad pascualina                              | Área de Deportes. Bienestar en tu Facultad.   |

## Viernes 8 DE ABRIL 2022

|                           |   |                                       |   |  |
|---------------------------|---|---------------------------------------|---|--|
| 10:00 a. m. a 7:00 p. m.  | Jornada de Donación de Sangre                 | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Banco de Sangre de la Cruz Roja  |
| 9:00 a.m. a 2:00 p. m.    | Tamizaje Visual                               | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Ver Sport  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Asesoría nutricional                          | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Ver Sport  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Móvil de Equidad de género                    | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Secretaría de la Mujer   |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Valoración facial                             | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Valoración capilar                            | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Relajación auditiva                           | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Transiluminación mamaria                      | Unidad de Primeros Auxilios Bloque 22 | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Escáner de órganos                            | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Odontología: limpieza oral                    | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Estimulación corporal: silla de masajes       | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Estimulación corporal: silla de masajes       | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Salud Bienestar Empresarial  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Pruebas rápidas VIH y Sífilis                 | Bloque 4                              | Tener más de 14 años y haber iniciado tu vida sexual                | Medellín me Cuida  |
| 9:00 a. m. a 4:00 p. m.   | Tamizaje de Riesgo Cardiovascular             | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Medellín me Cuida  |
| 9:00 a. m. a 5:00 p. m.   | Masoterapia                                   | Salón cultural Ángel David            | Toda la comunidad pascualina<br>Inscripción previa, cupos limitados | Sistema de Bienestar para la Felicidad<br>Inscripción previa presencial en el Bloque 22 Gimnasio |
| 10:00 a. m. a 11:00 a. m. | Mindfulness                                   | Salón cultural Ángel David            | Toda la comunidad pascualina  | Sistema de Bienestar para la Felicidad   |
| 10:00 a. m. a 4:00 p. m.  | Bazar de servicios                            | Hall del bloque 6                     | Toda la comunidad pascualina  | Diferentes entidades bancarias y cooperativas  |
| 10:00 a. m. a 5:00 p. m.  | San Alejo estudiantil                         | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Emprendimientos Pascualinos  |
| 12:00 m. a 1:00 p. m.     | ConSUMa ConSCIencia                           | Salón cultural Ángel David            | Toda la comunidad pascualina  | Transformando Mundos. Bienestar Universitario.   |
| 12:00 m. a 1:00 p. m.     | Clase aeróbica de Step                        | Coliseo                               | Toda la comunidad pascualina<br>Cupos limitados                     | Sistema de Bienestar para la Felicidad   |
| 12:00 m. a 4:00 p. m.     | Sexualidad De-Mente                           | Bloque 4                              | Toda la comunidad pascualina  | Programa Educando al Futuro. Laboratorio Abbott  |
| 12:00 m. a 3:00 p. m.     | Cineforo de Derechos Sexuales y Reproductivos | Salón cultural Ángel David            | Toda la comunidad pascualina  | Medellín me Cuida y Laboratorio Procaps<br><a href="#">link de inscripción</a>                   |
| 4:00 p. m. a 6:00 p. m.   | Amor sí, pero no así                          | Salón cultural Ángel David            | Cupos limitados   | Área de Promoción socioeconómica. Bienestar Universitario.                                       |

## Sábados 9 DE ABRIL 2022

|                         |   |          |  |                         |
|-------------------------|---|----------|--|-------------------------|
| 8:00 a. m. a 2:00 p. m. | Estimulación corporal: silla de masajes | Bloque 4 | Estudiantes de regiones  | Agyl Aseguramiento      |
| 8:00 a.m. a 12:00 m.    | ¡Ojo en la vía! Juegos didácticos       | Bloque 4 | Estudiantes de regiones  | Secretaría de Movilidad |
| 9:00 a. m. a 2:00 p. m. | Tamizaje Visual                         | Bloque 4 | Estudiantes de regiones  | Ver Sport               |
| 9:00 a. m. a 2:00 p. m. | Cuidado de la piel y tamizaje capilar   | Bloque 4 | Estudiantes de regiones  | Ver Sport               |
| 9:00 a. m. a 2:00 p. m. | Tamizaje de Riesgo Cardiovascular       | Bloque 4 | Estudiantes de regiones  | Medellín me Cuida       |
| 9:00 a. m. a 2:00 p. m. | Asesoría en Salud Mental                | Bloque 4 | Estudiantes de regiones  | Medellín me Cuida       |
| 9:00 a. m. a 2:00 p. m. | Asesoría en aseguramiento en salud      | Bloque 4 | Estudiantes de regiones  | Medellín me Cuida       |
| 9:00 a. m. a 2:00 p. m. | Pruebas rápidas VIH y Sífilis           | Bloque 4 | Estudiante de regiones. Tener más de 14 años y haber iniciado tu vida sexual | Medellín me Cuida       |

