



# Servicios de Bienestar *para ti*



## Egresados

Te cuidamos, motivamos y acompañamos para que conectes con tu felicidad.

# Diversidad

## Curso de Lengua de Señas Colombianas

Modalidad virtual.  
Inscripción previa.

## Cátedra de Diversidad de Género

Su objetivo es promover prácticas educativas fundamentadas en el reconocimiento de la diferencia de género y el respeto de esta, desarrollando actitudes equitativas para la prevención de violencia de género.

Si deseas más información sobre estos espacios, escribe a [luislizon@itm.edu.co](mailto:luislizon@itm.edu.co).

# Socioeconómica

## Programa de Consultorio Financiero

Tiene como objetivo acompañar a la comunidad en el establecimiento de prioridades, en medir y controlar decisiones financieras, en establecer presupuestos y definir plazos para organizar sus finanzas personales.

- Planeación del presupuesto personal y familiar.
- Ahorro, inversiones y créditos.

Te brindamos acompañamiento permanente, solicita tu asesoría en [socioeconomica@itm.edu.co](mailto:socioeconomica@itm.edu.co).



# Salud

## Programa de Planificación Familiar y Consultorio Sexual

- Brindar orientación en planificación familiar, para inicio o cambio de método anticonceptivo.
- Jornadas de citologías con previa inscripción.
- Asesorías individuales para VIH y prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Consultorio virtual anónimo Doctor Sex (un espacio donde puedes escribir abiertamente tus dudas).

## Estilos de Vida Saludable

Asesoría médica en la cual se evalúan las condiciones de salud, se identifican factores de riesgo y se brinda educación para la adquisición de hábitos saludables.

## Programa Salud Cardiovascular

Asesoría para estimar el riesgo y brindar educación que conduzca al fortalecimiento de factores protectores de la salud cardiovascular.

## Jornadas de salud integral

Participación libre en todas las actividades educativas (charlas, stands, talleres, tamizajes, donación de sangre, entre otros).

## Talleres y charlas educativas

Participación en todos los talleres realizados por los profesionales del área para la comunidad académica en temas de salud integral y nutrición.



Para más información de estos espacios, escribe a [yessenia.garcia@itm.edu.co](mailto:yessenia.garcia@itm.edu.co).

Recuerda que para solicitud de citas médicas debes enviar un correo a [doctorsalud@itm.edu.co](mailto:doctorsalud@itm.edu.co) o acercarse a los servicios de enfermería de cada campus.



### Acompañamiento a la crianza

Rutinas de acompañamiento personalizado, guía de actividades para realizar en casa, asesoría pedagógica y familiar.

### Talleres para padres y cuidadores

Dictamos talleres para acompañar el proceso de crianza, los cuales los promocionamos a través de los canales institucionales y redes sociales.

### Laboratorio de Experiencias de Aprendizaje

El Aula se proyecta como Laboratorio de Experiencias de Aprendizaje, en el cual se pueden articular la investigación y la extensión para procesos de transferencia del conocimiento en temas de innovación educativa y educación infantil.

Si deseas recibir acompañamiento y orientación en estos temas, debes escribir un correo a [anajimenez@itm.edu.co](mailto:anajimenez@itm.edu.co).



# Cultura

Promovemos el arte y la cultura porque creemos que a través de esta podemos transformar realidades.

## Talleres

- Técnica Vocal (iniciación y avanzado)
- Dibujo
- Escultura
- Pintura
- Danza Árabe
- Percusión Urbana
- Expresión Oral y Corporal
- Teclado (iniciación y avanzado)
- Guitarra (niveles 1 y 2)
- Fotografía Digital
- Taller de Salsa y Bachata
- Taller El Arte del Performance
- Jardinería Creativa
- Lettering (iniciación y avanzado)
- Taller de Tango, Porro y Salsa Casino

## Grupos Representativos

- Coro (Ensamble Vocal)
- Danza Árabe
- Teatro
- Orquesta
- Pop y Rock
- Cuerdas Colombianas y Latinoamericanas
- Baile (Bambazú)
- Bailes folclóricos (Raíces).

Haz parte de nuestros grupos y talleres representativos, pide más información escribiendo a [carloscortes@itm.edu.co](mailto:carloscortes@itm.edu.co).



# Deportes

## Programas y servicios

- **Gimnasio:**

Robledo y Fraternidad: lunes a viernes de 6:00 a. m. a 8:00 p. m., sábados de 8:00 a. m. a 1:00 p. m., y domingos de 8:00 a. m. a 12:00 m.

- **Piscina libre:**

Robledo: martes y jueves de 12:00 m. a 2:00 p. m., y de 4:00 p. m. a 6:00 p. m.

Fraternidad: martes y viernes de 10:00 a. m. a 2:00 p. m., y de 6:00 p. m. a 7:30 p. m.

- **Sauna y turco:**

Robledo: martes y jueves de 12:00 m. a 6:15 p. m.

- **Mi Familia en la U:**

Fraternidad: sábados y domingos de 8:00 a. m. a 12:00 m.

- **Fútbol:** es el grupo de egresados que continúan vinculados al ITM en alguna forma laboral o solo por un vínculo afectivo y de amigos, se realiza a través de la Oficina de Egresados en la conformación de dicho grupo.

- **Programa de Adulto Mayor:** es un espacio pensando para el adulto mayor, con el fin de promover la actividad física.

Si estas interesado en participar en este debes escribir al correo: [andresamaya@itm.edu.co](mailto:andresamaya@itm.edu.co)



# Desarrollo Humano

## Apoyo psicológico

- **Asesorías psicológicas:** orientación profesional para el desarrollo y fomento del bienestar humano. Solicita tu cita en las oficinas de enfermería de cada campus. **Mayores informes escribiendo al correo [ramonledesma@itm.edu.co](mailto:ramonledesma@itm.edu.co).**
- **Zonas de conexión:** espacios de encuentro de la comunidad.
- **Taller de arteterapia para la vida:**  
**Fraternidad:** martes, a partir del 21 de febrero, a la 1:00 p. m. (Game Room)  
**Fraternidad:** miércoles a las 9:00 a. m. (Game Room)  
**Robledo:** jueves a las 10:00 a. m. (Aula C403)
- **Taller bordar para no desbordar:**  
**Fraternidad:** miércoles a la 1:00 p. m. (Game Room)  
**Robledo:** jueves a las 11:30 a. m. (Game Room)  
**Robledo:** sábados a las 9:30 a. m. (Game Room)
- **Curso Creciendo en Familia:** es un espacio pensado para los hogares ITM, que busca entregar herramientas, nuevos saberes y experiencias, que desde el ejemplo posibiliten modos distintos de relacionarnos, comunicarnos y resolver conflictos.
- **Game room:** un espacio para explorar tu creatividad, mejorar tu atención y fortalecer tu salud mental, a través del juego.
- Capacitaciones en herramientas para la gestión creativa. **Si deseas más información puedes escribir al correo [lab@itm.edu.co](mailto:lab@itm.edu.co).**



# Eventos

- 25 de marzo: FamilyFEST
- 12 al 14 de abril: Programación de Jornadas de Secretaría de Salud
- 28 de abril: Conversatorio ITMueves
- 24 al 29 de abril: Semana de la Niñez y la Recreación (maratón de lectura)
- 8 al 12 de mayo: Congreso de Bienestar
- 29 al 31 de mayo: Día sin Tabaco
- Mayo: Jornadas de la Sexualidad
- 25 de agosto: Día de la Juventud
- 26 de agosto: Celebración de Antioqueñidad y Día del Adulto Mayor
- 25 de agosto: Voluntariado
- 4 al 8 de septiembre: Jornadas de Salud y Prevención del Suicidio
- 16 de septiembre: FamilyFEST
- 14 al 16 de septiembre: Jornadas Institucionales
- 17 al 20 de octubre: Jornadas de Salud Mental
- 18 de octubre: Feria de Movilidad
- 30 de octubre: Voluntariado
- 27 de octubre: Desafío ITMueves
- 24 de noviembre: Encuentro de Diversidad
- 4 de noviembre: Juegos de la Diversidad





# Convenios

## 20%

- Blanqueamiento dental full.
- Diseño de sonrisa.
- Odontología general.
- 15% en rehabilitación oral.

### ODONTOEXPERTOS

Somos una clínica odontológica que trabaja por mejorar la vida de nuestros pacientes a través de la salud oral.

Ofrecemos soluciones con equipos de alta tecnología y contamos con especialistas altamente calificados para ofrecerte tratamientos integrales y en el menor tiempo posible.

 **317 433 8549**

### Tarifas especiales

Estamos ubicados en la calle 73 # 73 a - 25, al frente del Pascual Bravo

### Grúas Elite y Toro Vehículos S.A.S

Mes parqueo Vehículo	\$110.000
Mes parqueo moto	\$49.000
Carro día parqueo	\$10.000
Moto día parqueo	\$5.500
Primera hora vehículo	\$3.800
horas adicionales vehículo	\$1.900
Primera hora moto	\$1.100
Horas adicionales moto	\$8.00

## 20%

De descuento para los talleres y cursos de formación actoral con énfasis en Creación Dramatúrgica.

### TEATRO POPULAR DE MEDELLÍN

La corporación cultural Teatro Popular de Medellín (TPM) es una corporación sin ánimo de lucro, fundada en 1979, que desarrolla actividades culturales, académicas y artísticas para diversos grupos poblacionales.

 **314 882 4808**

## 15%

En cualquier plato de la casa.

#### Condiciones

No aplica para bebidas. El descuento solo aplica de lunes a viernes.

### Quadratto DELIZIA ITALIANA

Somos un restaurante de auténtica comida italiana, ubicados en Mixy Mall Los Colores.

Oferta válida del 1 de febrero al 31 de agosto de 2023.

 **324 380 0551**

### Tarifas especiales

Tendrás el 10%, 15% y 20% de descuento en los diferentes locales.

Estamos ubicados en: calle 49 #29-31. Buenos Aires, Medellín.

### TRANVÍA BULEVAR

Somos un lugar mágico lleno de luz, aire, arte urbanoy espacios que irradian alegría y amor.

Diviértete con amigos y familia mientras disfrutas de la música, de una buena comida, del baile y de las bebidas.

Algunos de los servicios en los que tienes descuentos son:

restaurantes, ropa y calzado, barbería, sala de belleza, odontología, corresponsal bancario y mucho más.

 **313 546 7372**