

uao



El bienestar lo construimos **compartiendo en comunidad**

Descubre una programación pensada para cuidar de ti y fortalecer la conexión con quienes hacen parte de la comunidad UAO. Encontrarás experiencias para aprender, crear, explorar nuevos intereses, compartir y disfrutar espacios que aportan a tu bienestar integral. Cuando cuidas tu bienestar, también impactas positivamente a quienes te rodean. Por eso, te invitamos a participar e invitar a alguien para vivir estas experiencias y seguir construyendo una comunidad universitaria más saludable.

A continuación, puedes encontrar la ruta y la descripción de las actividades dispuestas para ti:



Actívate con Bienestar Universitario

1. Arte y bisutería

Arte y bisutería como experiencia de calma y creatividad es un espacio orientado al desarrollo de habilidades manuales y creativas, favoreciendo la conexión consigo mismo, la reducción del estrés y la generación de experiencias significativas a través del arte.

 15, 16, 22 y 23 de julio 2026  11:00 a.m. a 1:00 p.m..

 Aulas 2, salón 2201.

Importante: aforo limitado.

Inscríbete aquí 

2. Club de caminantes: ruta turística literaria cultural

Recorrido experiencial por lugares emblemáticos de la ciudad asociados a la vida y obra de Andrés Caicedo, promoviendo la reflexión cultural, la identidad local y el encuentro entre participantes a través de la literatura y la memoria urbana.

 Domingo 26 de julio de 2026

¿Te interesa? Escribe al correo: lcortes@uao.edu.co

Importante: aforo limitado.

Inscríbete aquí 

3. Mi ser UAO

Espacio de prácticas corporales, respiración, conciencia plena y autocuidado orientado a liberar tensiones, fortalecer el bienestar emocional y promover hábitos saludables en la vida cotidiana.

 16, 23 y 30 de julio 2026  12:00 m. a 1:00 p.m.

 Banco del afecto, edificio de Bienestar Universitario.

Inscríbete aquí 

4. Teatro, magia y comedia

Espacio teatral, de magia, cultura y entretenimiento con participación activa y permanente del público. El asombro y la comedia se toman el escenario, presentando efectos sorprendentes como: apariciones, transformaciones, predicciones de futuro y telepatía.

 Jueves, 30 de julio de 2026.  12:30 m. a 1:30 p.m.

 Auditorio Quincha.

Actívate con Bienestar Universitario

5. Atelier de lo sensible

Arcilla y plastilina: una experiencia artística que invita a transformar emociones, pensamientos y vivencias en creaciones manuales mediante el trabajo con arcilla y plastilina, promoviendo la expresión y el bienestar emocional.

 Del 9 al 30 de julio 2026  4:00 p.m. a 6:00 p.m.

 Banco del afecto, edificio de Bienestar Universitario.

Inscríbete aquí



6. Entre-Nos

Encuentro de conversación y construcción de comunidad que busca fortalecer vínculos entre participantes, compartir experiencias y generar redes de apoyo desde la escucha y el diálogo.

 Todos los viernes del 10 al 31 de julio de 2026  4:00 p.m. a 5:30 p.m.

 Banco del afecto, edificio de Bienestar Universitario.

Inscríbete aquí



7. Fútbol

Actividad recreativa y deportiva que promueve la integración, el trabajo en equipo, la actividad física regular y el fortalecimiento de las relaciones de la comunidad.

 Todos los miércoles de julio de 2026.  5:30 p.m. a 7:00 p.m..

 Centro Cultural y Deportivo UAO.

8. Tenis de campo

Espacio de iniciación y práctica deportiva que favorece la coordinación, la concentración, la actividad física y el desarrollo de habilidades motrices en un ambiente recreativo y de integración.

 Sábados 11, 18 y 25 de julio de 2026.  12:00 m. a 2:00 p.m.

 Club de tenis Campo Verde.

Actívate con Bienestar Universitario

9. Oferta CAFS

Espacio permanente para la práctica de actividad física y el fortalecimiento de hábitos de vida saludable mediante el acceso a equipos, rutinas y acompañamiento orientado al bienestar integral con clases grupales como:

- **Runners:**

Martes y jueves a partir de las 6:00 p.m.

- **Rumba:**

Miércoles a las 6:00 p.m. y viernes a las 12:00 m.

- **Cycling:**

Martes y jueves a partir de las 12:30 m.

- **Funcional:**

Miércoles a partir de las 12:30 m.



De lunes a sábado durante todo julio de 2026.



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



Centro de Acondicionamiento Físico y Salud UAO.





uao