



| LUNES 19 DE SEPTIEMBRE | | |
|---|---|------------------------|
| ACTIVIDAD | LUGAR | HORA |
| Activación inicial – primer piso edificio central | Lobby Edificio central | 7:00 am |
| Maratón bailable ' Bailando en Mi Semana Saludable ' <u>*Se requiere inscripción</u> | Cajacopi Prado | 1:00 p.m. |
| Ruta de relajación: Masajes de espalda Masajes de cuello Masajes faciales Masajes de pies | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Cuida tu corazón y glucometría (Valoración cardiovascular para saber qué tan fuerte está tu corazón, prevenir está primero). 1. Valoración cardiovascular. 2. Índice de masa corporal. 3. Glicemia capilar | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 12:00 p.m. |
| Jornada cardiovascular - control de glicemia | Cuerpo de Bomberos | 8:00 a.m. a 12:00 m. |
| Silla anti estrés - silla masajeadora | Cuerpo de Bomberos | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Chequeando mis ojos - jornada de optometría | Secretaría de Tránsito y Seguridad Vial, sede 54 | 8:00 a.m. a 12:00 m. |
| Chequeando mis ojos - jornada de optometría | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Tamizaje cardiovascular (toma de tensión arterial, peso y talla, cálculo de índice de masa corporal e informe de resultado personalizado) | Secretaría de Educación C.C. Los Ángeles | 9:30 a.m. a 2:30 p.m. |
| Tamizaje cardiovascular (toma de tensión arterial, peso y talla, cálculo de índice de masa corporal e informe de resultado personalizado) | Secretaría de Tránsito y Seguridad Vial, sede Prado | 8:00 a.m. a 4:00 p.m. |



| MARTES 20 DE SEPTIEMBRE | | |
|--|---|-----------------------|
| ACTIVIDAD | LUGAR | HORA |
| Cocinando en Mi Semana Saludable *Se requiere inscripción | Cajacopi Prado | 9:00 a.m. a 12:00 m. |
| Charla de alimentación saludable | Secretaría de Cultura y Patrimonio | 9:00 a.m. |
| Rumbeando en 'Mi Semana Saludable' con Pedro Garcia *Se requiere inscripción | Cajacopi Prado | 3:00 p.m. |
| Ruta de relajación: Masajes de espalda Masajes de cuello Masajes faciales Masajes de pies | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Cuida tu corazón y glucometría Valoración cardiovascular para saber qué tan fuerte está tu corazón, prevenir está primero. 1. Valoración cardiovascular: 2. Índice de masa corporal: 3. Glicemia capilar | Gerencia de Gestión de Ingreso | 8:00 a.m. - 12:30 m. |
| Chequeando mi corazón - toma de electrocardiogramas | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 4:00 p.m. |
| Silla antiestrés | Sede de bomberos | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Chequeando mis ojos - jornada de optometría | Atención al Ciudadano, sede Paseo Bolívar | 8:00 a.m. a 12:00 m. |
| Chequeando mis ojos - jornada de optometría | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 4:00 p.m. |

| MIÉRCOLES 21 DE SEPTIEMBRE | | |
|--|---|-----------------------|
| ACTIVIDAD | LUGAR | HORA |
| Nivélate - conocer el estado actual de tu cuerpo (metabolismo basal, grasa corporal, músculo esquelético, grasa visceral, índice masa muscular, edad corporal). | Secretaría de Gobierno, Centro Comercial Los Ángeles | 9:00 a.m. a 12:00 m. |
| Chequeando mis ojos - jornada de optometría | Secretaría de Cultura y Patrimonio | 9:00 a.m. a 2:00 p.m. |
| Circuito antiestrés | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Silla antiestrés | Cuerpo de Bomberos | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Ruta de relajación: Masajes de espalda Masajes de cuello Masajes faciales Masajes de pies | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Master class de automaquillaje con Carla Meyer *Se requiere inscripción | Cajacopi Prado | 3:00 p.m. |
| Chequeando mis ojos - jornada de optometría | Secretaría de Tránsito y Seguridad Vial, C.C. Americano | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Tamizaje de mamas (ambos sexos) | Alcaldía de Barranquilla, Paseo Bolívar | 8:00 a.m. a 4:00 p.m. |
| Charla de prevención del cáncer de mama | Alcaldía de Barranquilla, Paseo Bolívar | 8:00 a.m. a 4:00 p.m. |

| JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE | | |
|---|--|-----------------------------------|
| ACTIVIDAD | LUGAR | HORA |
| Chequeando mis ojos- jornada de optometría | Secretaría de Desarrollo Económico, Centro de Oportunidades, Sede San José | 8:00 a.m. a 2:00 p.m. |
| Ruta de relajación: Masajes de espalda Masajes de cuello Masajes faciales Masajes de pies | Cajacopi Prado | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Tamizaje cardiovascular (toma de tensión arterial, peso y talla, cálculo de índice de masa corporal e informe de resultado personalizado) | Alcaldía de Barranquilla, Paseo Bolívar, consultorio 4° piso. | 8:00 a.m. a 12:00 m. |
| Jornada de relajación | Secretaría de Educación, C.C. Los Ángeles | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Jornada de rumbaterapia | Cajacopi Prado | 3:00 p.m. |
| Charla de hábitos y estilos de vida saludable Jornada de relajación | Transito Americano | 9:30 a.m. 10:30 a.m – 4:00 p.m |
| Silla antiestrés | Cuerpo de Bomberos | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |



| VIERNES 23 DE SEPTIEMBRE | | |
|--|--|-----------------------|
| ACTIVIDAD | LUGAR | HORA |
| Pausas Activas: actividades pausas activas con el uso de bandas elásticas THERABAND | Alcaldía de Barranquilla, Paseo Bolívar | 8:00 a.m. a 12:00 m. |
| Silla antiestrés | Cuerpo de Bomberos | 8:00 a.m. a 5:00 p.m. |
| Masajes Relajantes | Gerencia De Gestión Catastral | 8:00 a.m. a 4:00 p.m |
| Actividades de cierre de “Mi Semana Saludable” ✓ Zona Body Combat ✓ Zona de Kangoo Jum ✓ Zona Rumba ✓ Zona Spring Outdoor *Se requiere inscripción | Gran Malecón del rio Sector pabellón de cristal | 3:00 p.m. |