

CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR

“SETIEMBRE MES DE LA PRIMAVERA”

“Saludamos por su aniversario al Club: “Social Deportivo La Amistad”.

.....00o.....

AUDITORIO DEL PALACIO MUNICIPAL

LUNES 14: CHARLA MÉDICA: PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR: AUTOCUIDADOS DEL SISTEMA RESPIRATORIO” - *Entrada libre*

EXPOSITOR: DR. FELIPE AGUIRRE GERIATRA DE LA CASA ENRIQUE MIRANDA. El tema aborda el autocuidado en el adulto mayor y brinda recomendaciones útiles que ayuden a la persona a mantenerse saludable mientras envejece. **HORA: 3 pm.**

JUEVES 24 CAMPAÑA DE DESPISTAJE AUDITIVO - GRATUITA

ACCUTONE USA nos ofrece una campaña audiológica para prevenir o corregir la pérdida auditiva e impulsar un mejor estilo de vida para el adulto mayor.

Hora: De 8 a 1 pm. Lugar: Costado del Auditorio. Por orden de llegada. Cupos limitados.

VIERNES 25 CHARLA CUIDADOS DEL SISTEMA AUDITIVO - *Entrada libre*

Exposición sobre las causas de la pérdida de audición en el adulto mayor, factores de riesgo, consejos prácticos, tratamiento, higiene para con el oído. Hora: 11 am.

SALON DEL COMEDOR MUNICIPAL - *Palacio Municipal*

TALLER CREACION LITERARIA – *GRATUITO* - miércoles de 9:45 am. A 12 pm

La profesora Otilia Navarrete estimula la creación de los alumnos, enseña las técnicas y recursos para escribir; cuentos, memorias, ensayos. Se entrega separatas.

TALLER RECILIENCIA Y MANEJO DE CRISIS Módulo I - Jueves de 4pm. a 6 pm

Dra. Blanca Deacon **Costo: S/. 35.00** Inicio 03 de setiembre al 15 de octubre. La resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a la adversidad, superarla, recuperar su bienestar y proseguir una vida productiva. Con el avance de los años nos enfrentamos a diferentes situaciones de crisis que necesitamos afrontarlos de manera resiliente.

MUNISALUD

CONSULTORIO MEDICO GERIATRICO *GRATUITO* con el DR. FELIPE AGUIRRE. Todos los lunes de 3.00 – 6.00 pm. Previa Cita en el Adulto Mayor – 612 5555 anexo 359

ACTIVIDADES TURISTICAS Y RECREATIVAS

MIERCOLES 23: VAMOS A LAS LOMAS DE LACHAY

Con motivo de iniciar la estación de la primavera, disfrutaremos de un día de esparcimiento, conoceremos el Museo de Chancay, la Plaza de Armas y las hermosas Lomas de Lachay.

Costo: S/. 25.00 Incluye: transporte y entradas. Llevar refrigerio Hora: 8 am.(hora exacta)

Reunión: Parque de la Capilla Juan XXIII Inscripciones: Oficina del Adulto Mayor

DEL LUNES 28 DE SETIEMBRE AL 01 DE OCTUBRE: ¡CAJAMARCA TE ESPERA!

Visitemos la bella ciudad de Cajamarca y podremos apreciar el bosque de piedras de Cumbe Mayo, Granja Porcón, Baños del Inca, Ventanillas de Otuzco, el Cuarto del Rescate del Inca Atahualpa, La Hacienda La Colpa, entre otros lugares. Servicio en habitaciones dobles y triples, alimentación completa, Pasaje aéreo, 05 excursiones, traslados, asistencia personalizada. Todo incluido por \$490 dólares. Inscripciones Oficina del Adulto Mayor.

TODOS LOS DOMINGOS TE ESPERA SA SA SAN BORJA

Nos ofrece la Vía Recreativa con aeróbicos, baile, tae bo, ping pong, ajedrez, tenis, yoga y la ruleta de la suerte. De 9 am a 12 pm.
En el Parque Grau cdra. 1 de San Borja Sur

CENTRO CULTURAL - BIBLIOTECA MUNICIPAL

Ca. Claude Monteverdi N° 145 (Alt. Cdra. 24 Av. San Luis) Telf.: 4760667

Clases GRATUITAS para los adultos mayores samborjinos - **Horarios al escoger**

CLASES DE COMPUTACION

Horarios al escoger: Lunes y miércoles
Martes y jueves

CLASES DE INGLES

Horarios al escoger: Lunes y miércoles
Martes y jueves

TAMBO I

Calle Claudio Galeno Cdra. 2 Polideportivo Limatambo Telf.: 719-6009

VIERNES 18: NOCHE DE PEÑA "MI ORGULLO" Con la presentación de Jorge Luis Jasso

Organiza: Peña Criolla San Borja "Mi orgullo". Hora: De 8 pm a 11pm. Lugar: TAMBO I
Polideportivo Limatambo Calle Claudino Galeno Cdra. 2. Donación: **S/.15**
(Previa reservación en la Oficina del CIAM) Capacidad Limitada

LUNES 21: CHARLA DE MOTIVACION PARA LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR".

A medida que envejecemos se producen modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se puede modificar con la actividad física. El ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los adultos mayores. **Entrada libre**
Hora: de 3 pm a 4 pm. Lugar: Tambo I del Polideportivo Limatambo

VIERNES 02 DE OCTUBRE: FIESTA DE ORO DEL ADULTO MAYOR

La Fiesta de Oro nos presenta una noche de alegría, donde podremos apreciar y disfrutar de la mejor música de nuestros tiempos. Capacidad Limitada Hora: De 8 pm a 11pm.
Lugar: TAMBO 1, Polideportivo Limatambo Calle Claudino Galeno Cdra. 2.
(Previa reservación en la Oficina del CIAM) Donación: **S/.15.00**

POLIDEPORTIVO LIMATAMBO

DANZA Y GIMNASIA BIOENERGETICA CON SARA SARA

Martes y jueves de 9 a 10 am - S/. 5.00 Polideportivo Limatambo (Salón Tae Kwon Do)

TALLER DE RECICLADO ARTISTICO Profesora: Anita Malatesta

Jueves de 9 a 11am. /De 11 am. a 1 pm. / De 3 pm. a 5 pm. **GRATUITO**

Polideportivo Limatambo (Salón N° 4) Calle Claudio Galeno Cdra. 2 Puerta 06 Al costado de la Estación de Bomberos - Previa inscripción en la oficina del Adulto Mayor.

ACADEMIA DE NATACION PARA ADULTOS MAYORES

Si eres Adulto Mayor y vives en San Borja, no te pierdas las clases de natación que te ayudará en la flexibilidad de los músculos. Aprenderás a respirar con un ritmo regular, fortalece el corazón, regula la presión arterial. **Informes en la Oficina del Adulto Mayor**

TALLERES TAMBO I

MARINERA LIMEÑA Y TONDERO Profesor: María Murga S/. 5.00 por clase	Lunes y miércoles De 9 am. A 10 am.
MARINERA NORTEÑA Profesor: Wilfredo Zapata S/. 7.00 por clase	Lunes y miércoles De 11 am. a 12:30 pm.
MARINERA NORTEÑA Profesor: Heber Caballero S/. 7.00 por clase	Martes y jueves De 11:30 am. A 1 pm.
BAILOTERAPIA Profesor: Moisés Quispe S/. 5.00 por clase	Martes y jueves De 10:30 a 11:30 am.
AFRO Profesor: Hugo Vera S/. 5.00 por clase	Lunes y miércoles De 10 am. A 11 am.
TALLER DE YOGA Profesor: Erick Zuvieta S/. 5.00 por clase	Martes y jueves De 8:00 a 9:30 am.
TALLER DE TAI CHI – GRATUITO Profesor: Víctor Mellarez - IPD	Lunes de 3 pm a 4 pm y miércoles de 8 a 9 am.
TALLER DE MEDITACION – GRATUITO Profesora: María Del Carmen Deza	Martes y jueves De 9:30 a 10:30 am.
TALLER DE TEJIDO A CROCHET - GRATUITO Profesora: Elizabeth Cedano	Lunes y miércoles De 2 pm. 4 pm.
TALLER DE COCINA ORIENTAL - GRATUITO	Lunes De 4 pm. 6 pm.
TALLER DE CHOCOLATERIA - GRATUITO	Martes De 4 pm. 6 pm.
CINE CLUB - GRATUITO	Miércoles De 4 pm. 6 pm.
TALLER DE JARDINERIA – GRATUITO Prof. Carlos Leguía	Jueves De 4 pm. 6 pm.

TAMBO II

Polideportivo Rosa Toro Av. Agustín de la Rosa Toro N° 1315 Telf.: 719-9484

Viernes 25: VIERNES DE FIESTA

Organiza: Asociación Virgen Inmaculada
Donación: S/. 15.00

Lugar: Tambo II Hora: 7:30 pm a 11pm.

TALLERES TAMBO II

RITMO LATINO Prof. Moisés Quispe S/. 7.00 por clase	<i>Lunes y miércoles De 6 pm. a 7 pm.</i>
MARINERA NORTEÑA Prof. Wilfredo Zapata S/. 7.00 por clase	<i>Lunes y miércoles De 7 pm. a 8 pm.</i>
MARINERA NORTEÑA Prof: Paul Ninaquispe S/.7.00	<i>Lunes De 10.30 a 12 pm. y Jueves De 9.30 am. A 11 am.</i>
TAE BO Prof. Juan Poma S/. 2.00 por clase	<i>Miércoles de 8 a 9 am. y sábado de 9 a 10 am</i>
AEROBICOS – GRATUITO Prof. Edgardo Ahumada y Cristian Vásquez	<i>De lunes a sábado De 7 am. a 8 am De 8 am. a 9 am.</i>
TEJIDO - GRATUITO Prof. Betty Campos	<i>Viernes De 9 am. a 11 am.</i>
REPOSTERIA - GRATUITO Prof. Nora Flores	<i>Miércoles De 10 am. a 1 pm</i>
TARDES DE CINE - GRATUITO	<i>Martes De 4 pm. a 6 pm</i>

CASA MIRANDA DEL ADULTO MAYOR

Calle Miranda N° 267 – Urb. Javier Prado Telf. 436 9515

VIERNES 04 ANIMATE Y PARTICIPA EN EL CONCURSO DE PUPILETRAS

Los invitamos a participar del concurso de pupiletras, relájate y gana!

HORA: 12 PM. Inscríbete en la Casa Miranda.

JUEVES 17 CAMPAÑA DE DESPISTAJE AUDITIVO GRATUITA

ACCUTONE USA nos ofrece una campaña audiológica para prevenir o corregir la pérdida auditiva e impulsar un mejor estilo de vida para el adulto mayor.

Hora: De 8 a 1 pm. Por orden de llegada. Cupos limitados.

VIERNES 18 CHARLA CUIDADOS DEL SISTEMA AUDITIVO

Exposición sobre las causas de la pérdida de audición en el adulto mayor, factores de riesgo, concejos prácticos, tratamiento, higiene para con el oído.

De 8.30 am a 10 am.

VIERNES 18 CHARLA MÉDICA: PRINCIPIOS DE AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR: AUTOCUIDADOS DEL SISTEMA RESPIRATORIO”

EXPOSITOR: DR. FELIPE AGUIRRE GERIATRA DE LA CASA ENRIQUE MIRANDA

El tema aborda el autocuidado en el adulto mayor y brinda recomendaciones útiles que ayuden a la persona a mantenerse saludable mientras envejece. HORA: 3.30 PM.

VIERNES 25 CHARLA TALLER DE PSICOLOGIA: INT. KATITZA MISKULIN GILARDI

TEMA: ¿Qué LEGADO DE VALORES QUIERES TRANSMITIR A TU DESCENDENCIA?

HORA: 9.15 -10.30 AM.

VIERNES 25 PROYECCION DE PELICULA “ASU MADRE 2”

Comedia peruana con los actores Carlos Alcantara, Christian Meier y Emilia Drago.

Hora:3 pm.

SESION EDUCATIVA DE NUTRICION A CARGO DEL INTERNO: EDDER TORRES MONTAÑEZ -**TEMA: “Derivados de la miel y sus propiedades: miel propóleos y polen”**VIERNES 04 Hora: 10.45 – 11.45 AM. *Entrada libre***TEMA: “Magnesio, calcio, y fosforo: su relación con las enfermedades”**VIERNES, 11 Hora: 10.45 – 11.45 AM. *Entrada libre***TEMA: “Diabetes y nutrición”**VIERNES 18 Hora: 10.45 – 11.45 AM. *Entrada libre***TEMA: “azucares que curan: preparados nutricionales”**VIERNES 25 Hora: 10.45 – 11.45 AM. *Entrada libre***TALLERES CASA ADULTO MAYOR ENRIQUE MIRANDA**

TALLER DE INGLES Prof. Ana Batish S/. 40.00 Básico martes y jueves de 9:15 a 11 am	Intermedio martes y jueves 11 am a 1pm.
TALLER DE FRANCES Prof. José Antonio Vereau S/. 35.00	Básico miércoles de 2.30 pm. a 5.30 pm. Avanzado viernes 3 pm a 5pm.
TALLER DE TONDERO: Prof. Wilfredo Zapata S/. 30.00 Inicia el martes 11 de agosto	Martes de 9 – 10.30 am.
TALLER DE TEJIDO A CROCHET Y PALITOS Prof. Magdalena Romero S/. 30.00	Jueves de 3 pm a 5.45 pm.
TALLER BAILE DE SALON Prof. Miguel Angel Huaman S/. 35	Martes y jueves de 10.30 a 12.00 pm.
TALLER DE TAICHI Y GIM TERAPEUTICA Prof. Angélica Gamarra S/. 35.00	Miércoles y viernes 11 am. a 12 pm. Lunes De 10.30 am. a 12pm.
TALLER DE MARINERA NORTEÑA BASICO Prof. Hebert Caballero S/. 45.00	Lunes y jueves de 2:30 pm a 4 pm.
TALLER DE DANZAS PERUANAS Prof. Jorge Talaviña S/. 35.00 Marinera Limeña, Lando, Zamacueca y alcatraz	Miércoles y viernes de 2.30 a 4 pm.
TALLER DE RECICLAJE Y PINTURA EN TELA Luz Mancilla S/. 30	Martes de 3 pm. a 5.45 pm.
TALLER DE TANGO Prof. Ricardo Ramos S/. 30	Martes Básico 2.30 pm. a 4 pm. Intermedio de 4 a 5.30 pm.
TALLER DE DIBUJO Y PINTURA Prof. Ela Loo Tello S/. 30	Miércoles de 9 am a 11am
TALLER BORDADO ESPAÑOL, AYACUCHANO, MANTARO Y CINTA Prof. Ana Romero S/. 30.00	Miércoles de 3 pm a 5.45 pm.
TALLER DE AJEDREZ Prof. Alejandro Goytizolo S/. 35	Viernes de 9am a 11 am.
TALLER DE BAILE LATINO PROF. Miguel Ángel Huamán S/. 35	Lunes y miércoles de 4.00 – 5.30 pm.
TALLER DE GIMNASIA MENTAL Profesor: Jaime Barra S/. 30	Miércoles 11 am. a 1 pm.

CURSO ITALIANO Profesora: Ma. Luisa Bazalar S/. 30	Lunes de 4 pm. a 5.30 pm.
TALLER DE YOGA Prof. Erick Zubieta	Lunes y miércoles de 8.15 a 9.30 am
TALLER DE MEDITACION – Medicina Trascendental GRATUITO Profesora: María Del Carmen Deza	Lunes y miércoles 9.30 am. a 11 am
TALLER DE COCINA NUTRITIVA: SESION EDUCATIVA - GRATUITO	Viernes de 10.45 a 11.45 am.
TALLER DE REPOSTERIA Prof. Nora Flores GRATUITO	Lunes de 9 am. A 11 am.
TALLER DE MUSICOTERAPIA: Bachiller en Gerontología Rosa Romero GRATUITO	Viernes 04, 11 y 18 De 3 a 5 pm.

SERVICIOS EN CASA MIRANDA

- **MASAJES** S/15.00 / JORGE NUÑEZ / LUNES, MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES 8 am.– 4.30 pm.
- **FISIOTERAPIA Y REHABILITACION FISICA** S/ 20.00 / LIC. KATTY ASENCIOS CANICOBA LUNES , MARTES, MIERCOLES Y VIERNES 3 a 6 PM (PREVIA CITA)
- **REFLEXOLOGIA** S/20.00 / GLORIA MALACHE MIERCOLES DE 9.00 A.M.– 1.00 P.M. (PREVIA CITA) GLENY VICTORIA T. MIERCOLES DE 2.00– 6.00 P.M. PREVIA CITA
- **ACUPUNTURA Y MOXIBUSTION** S/20 GLENY VICTORIA MARTES de 2 a 5.45 pm. PREVIA CITA
- **PODOLOGIA** S/. 20. 00
MARIA ELENA CAYPANY LUNES 3.00-6.00 P.M (PREVIA CITA)
GLORIA MALACHE MARTES 9.00 AM. – 1.00 P.M
PATRICIA MEJIA CAUNA JUEVES 11.00 A.M. - 1.00 P.M. 2.00 - 5.00 P.M.

SERVICIOS GRATUITOS

- **CONSULTORIO MEDICO GERIATRICO** / DR. FELIPE AGUIRRE VIERNES: 3 A 6 P.M.
- **CONSULTORIO DE NUTRICION:** MIERCOLES: 9.00 – 1 P.M.
- **CONSULTORIO DE PSICOLOGIA:** LUNES, MIERCOLES Y VIERNES 8.45 am. – 1 pm.
- **CONSULTORIO DE CONTROL DE PRESION ARTERIAL:** ELMER CHAVEZ GOICOCHEA / Lunes de 8 am. a 1pm. / Miércoles y viernes 8 am. a 6 pm. / Jueves de 11 am. a 6 pm.
- **MASAJES TERAPEUTICOS:** ELMER CHAVEZ / MARTES 8.30 AM. A 5.30 PM.

¡Apoyemos la Colecta Pública de la Liga Peruana de Lucha contra el Cáncer los días 16 y 17 de setiembre!

INFORMES E INSCRIPCIONES
CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR-CIAM
GERENCIA DE DESARROLLO HUMANO

Telf.: 612-5555 anexo 359 Email: ciam_sanborja@msb.gob.pe