



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN MIGUEL

GERENCIA DE DESARROLLO SOCIAL

Subgerencia de Bienestar Social y Demuna

Unidad Funcional De Atención a Personas Adultas
Mayores

(CIAM)

PROGRAMACIÓN CIAM MES DE JULIO 2024

CAMPAÑAS DE SALUD

1ra. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR” DOLORES DE RODILLA, CONDRIMALACIA, EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA

Fecha: lunes 01 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm Trabajo conjunto con Ozosalud.

2da. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR”, ARTROSIS DE COLUMNA, EVALUACIÓN MEDICA ARTICULAR GRATUITA

Fecha: miércoles 03 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm y de 2.00 pm a 5.30 pm. Trabajo conjunto con Ozosalud.

3ra. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA PARA EL ADULTO MAYOR” APLICACIÓN ENDOVENOSO VITAMINA C, COMPLEJO B”, EVALUACIÓN MEDICA ARTICULAR GRATUITA

Fecha: sábado 06 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm Consulta, evaluación Gratuita. Informes al teléfono 263-4082 y en el CIAM Jr. Grau N° 414. Trabajo conjunto con Ozosalud.

4ta. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR”, DOLOR DE ESPALDA, CIATICA Y HERNIAS DISCALES”. EVALUACIÓN MEDICA ARTICULAR GRATUITA

Fecha: lunes 08 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00. Trabajo conjunto con Ozosalud.

5ta. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR”, DOLOR DE CADERA, ARTROSIS Y OSTEOPOROSIS. EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”

Fecha: miércoles 10 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm y de 2:00 pm a 5.30 pm. Trabajo conjunto con Ozosalud.

6ta. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA PARA EL ADULTO MAYOR” APLICACIÓN ENDOVENOSO COCTEL DE VITAMINAS, VITAMINA C, ALA, BIOTINA, GLUTATION, Q10. EVALUACION MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”.

Fecha: sábado 13 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm. Consulta, evaluación Médica Gratuita.

7ma. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR” DOLOR MUSCULAR, CANSANCIO, INSOMNIO, FIBROMIALGIA. EVALUACION MÉDICA ARTICULAR GRATUITA

Fecha: lunes 15 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm. Trabajo conjunto con Ozosalud.

8va. Campaña

CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR”, TRATAMIENTO MÉDICO ARTROSIS Y ARTRITIS. EVALUACIÓN MÉDICA

ARTICULAR GRATUITA” Fecha: miércoles 17 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm y de 2.00 pm a 5.30 pm. Informe. Trabajo conjunto con Ozosalud.

9na. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA PARA EL ADULTO MAYOR” APLICACIÓN ENDOVENOSO, AUTOHEMOTERAPIA OZONIZADA "FUERZA MUSCULAR VITALIDAD Y ELEVA EL SISTEMA INMUNOLOGICO" Fecha: sábado 20 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm. Consulta, evaluación Médica Gratuita.

10ma. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR”, HERNIA DISCAL Y CIATICA Fecha: lunes 22 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00. Trabajo conjunto con Ozosalud.

11ra. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA PARA EL ADULTO MAYOR” APLICACIÓN ENDOVENOSO VITAMINA COMPLEJO B. EVALUACION MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”. Fecha: miércoles 24 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm y de 2.00 pm a 5.30 pm. Informes al teléfono 263-4082 y en el CIAM Jr. Grau N° 414. Trabajo conjunto con Ozosalud.

12da. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA PARA EL ADULTO MAYOR” APLICACIÓN ENDOVENOSO COMPLEJO B PARA ELEVAR LA INMUNIDAD” Fecha: sábado 27 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm Consulta, evaluación Gratuita. Trabajo conjunto con Ozosalud.

11ra. Campaña

“CAMPAÑA MÉDICA PARA EL ADULTO MAYOR” APLICACIÓN ENDOVENOSO VITAMINA COMPLEJO B. EVALUACION MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”. Fecha: miércoles 31 de julio del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm y de 2.00 pm a 5.30 pm. Informes al teléfono 263-4082 y en el CIAM Jr. Grau N° 414. Trabajo conjunto con Ozosalud.

CAMPAÑA DE SALUD VISUAL PREVENTIVA GRATUITA, DIRIGIDA AL ADULTO MAYOR.

“CAMPAÑA DE SALUD VISUAL PREVENTIVA GRATUITA, DIRIGIDA AL ADULTO MAYOR”. Examen y medida de la vista (cerca y lejos), descarte de patologías primarias (miopía, astigmatismo hipermetropía y presbicia), examen de vías lagrimales (carnosidad), realizado por un Optómetra - contactólogo.

Programa de salud visual preventivo que se realizará:

Fechas: lunes 15, martes 16, miércoles 17, jueves 18, viernes 19 y sábado 20 de julio, hora de 9.00 am a 1.00 y de 02:00 a 05:00 pm, en el Centro Integral del Adulto Mayor CIAM, sito en Jr. Grau 414. Consulta. y evaluación Gratuita. A cargo de la empresa MEGA VISIÓN.

ACTIVIDADES DEL MES DE JULIO

PASACALLE POR FIESTAS PATRIAS

Se realizará el día viernes 12 de julio en el Malecón Betolotto, todos los adultos mayores que asisten a los talleres del CIAM, desfilaran por celebración de fiestas patrias.

CHARLA INFORMATIVAS Y DE SALUD

CHARLA DE SUCESION INTESTADA PARA EL ADULTO MAYOR

Se realizará la charla el día miércoles 03 de julio a las 02:30 pm, en el Centro Integral del Adulto Mayor. A cargo de la abogada Josefina Tovar.

CHARLA DE RIESGOS SISMICOS EN LA COSTA CENTRAL DEL PERÚ

Se realizará el día miércoles 10 de julio en el taller de juegos Lúdicos, horas 02:30 pm en el Centro Integral del Adulto Mayor.

CAMPAÑA DE SALUD OFICINA DE OMAPED

Se realizará el día martes 16 de julio horas 9:00 am, el CIAM apoyará con el servicio de Podología, servicio de Reflexología y servicio de terapia Física.

SERVICIOS AUTOFINANCIADOS

- ✓ Servicio de podología los días lunes, miércoles y viernes de 9:00 am a 1:00 pm **Autofinanciado (previa cita)** Atención en el Centro Integral del Adulto Mayor.
- ✓ Servicio de reflexología podal los días lunes, miércoles y viernes de 9:00 am a 1:00 pm **Autofinanciado (previa cita)** Atención en el Centro Integral del Adulto Mayor.
- ✓ Servicio de terapia física y rehabilitación para el Adulto Mayor, **Autofinanciado (previa cita)** Atención en el Centro Integral del Adulto Mayor.
- ✓ Las clases de los talleres se dictarán hasta el 15 de julio.

TALLERES EN EL CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR (CIAM)

°	TALLER	DIAS	HORA	LOCAL
1	Entrenamiento de la memoria	Lunes jueves y viernes	3:00 pm a 4:30 pm 10:00 am a 12:m	CIAM sito en Jr. Grau 414
2	Taller Tejidos Básicos	Lunes Jueves	3:30 a 4:45 pm 8:30 am a 9:30 am	CIAM sito en Jr. Grau 414
3	Taller de Tejidos intermedio	Martes y jueves	10:00 a 12:00 m 2:30 a 4:30 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
4	Taller juegos Lúdicos	Miércoles	2:00 pm a 5:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
5	Taller de teatro	Lunes y miércoles	4:00 a 5:30 pm 3:00 a 4:30 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
6	Taller de Manualidades	Jueves	2:00 a 4:30 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
7	Taller de Danzas	Lunes y martes	3:00 a 4:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
8	Coro Municipal	Lunes y martes	07:00 a 08:30 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
9	Peña criolla	Viernes	03:00 a 6:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
10	Taller de Gimnasia Terapéutica	Lunes y viernes	9:00 a 9:50 am	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
11	Taller de Tango	Lunes y miércoles Martes y jueves	05:00 a 07:00 pm 4.10 pm a 5.40 pm 3 pm a 4.30 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO AUTOFINANCIADO
12	Taller de Ingles pre Intermedio	Martes	9:00 a 10:30 am	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO

13	Taller de Ingles Intermedio	Martes	10:40 a 12:00 m	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
14	Taller de Baile terapia	Martes y jueves	08:30 a 09:30 am	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
15	Taller de marinera Limeña, Vals Y polka (Triple)	Jueves	09:45 a 10.45 am	CIAM sito en Jr. Grau 414 GRATUITO (nuevo)
16	Taller de Marinera Norteña	Lunes, miércoles y viernes y sábado	10:00 am a 1:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
17	Taller de Yoga	Martes y jueves	11:00 am a 12:00 m 12:00 m a 13:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
18	Taller de Yoga en Silla	Sábado	04:30 a 05:30 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
19	Taller de Guitarra principiantes	Lunes	05:00 a 7:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
20	Taller de Guitarra intermedio	Martes	05:00 a 7:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
21	Taller de Canto - impostación de voz	Jueves	05:00 a 7:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
22	Taller de Bisutería, Perlas Decorativas y Bonsay	viernes	10:00 a 12:00 m	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
23	Taller de Computación (MUNDO BUS)	Martes, miércoles y jueves	03:00 A 4:00 PM	MUNDO BUS
24	Taller de Ajedrez	Martes y jueves	03:00 a 04:30 pm 04:30 a 06:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO (Nuevo)

TALLERES DESCENTRALIZADOS CIAM 2024

N	LUGAR	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	CASA DE LA CULTURA AUDITORIO		<u>TAICHI</u> 7 am a 8 am		<u>TAICHI</u> 7 am a 8 am LOS SABADOS 7 am a 8 am	
2	PARQUE CHICAMA	<u>TAICHI</u> 6.30 am a 7.30 am		<u>TAICHI</u> 6.30 a 7.30 am		<u>TAICHI</u> 6.30 am a 7.30 am
3	PARQUE TRADICIONES		<u>TAICHI</u> 4 pm a 5 pm			
4	PARQUE JOSE MARTI	<u>TAICHI</u> 4 pm a 5 pm E. Alva				<u>TAICHI</u> 4 pm a 5 pm E. Alva
5	PARQUE VIVERO					<u>TAICHI</u>

						Sábado 9:00 a 10:00 am
6	PLAZA SECHIN				<u>TAICHI</u> 5:00 a 06:00	
7	OMAPED		<u>ZUMBA GOLD</u> 8.30 am A 9.30 am Lully Ubillus		4 pm a 5 pm 8.30 am a 9.30 am Lully Ubillus	
8	PARROQUIA JESUS REDENTOR			<u>MEMORIA</u> 10.30 am a 12.30 pm Nancy Villar		
9	CAPILLA VIRGEN DE GUADALUPE	<u>MEMORIA</u> 3 pm a 4.30 pm				<u>TEJIDOS</u> 3 pm a 4.30 pm
10	CD. DIEGO FERRE				<u>MEMORIA</u> 3 pm a 4.30 pm <u>TEJIDOS</u> 4.30 pm a 6 pm Lita Chávez	
11	PARROQUIA CRISTO SACERDOTE	<u>MEMORIA</u> 5 pm a 6.30 pm				
12	CLUB DE LEONES	<u>MEMORIA</u> 10 am a 11.30 Am				<u>TEJIDOS</u> 10 am a 11.30 am
13	COLEGIO INMACULADO CORAZON DE MARIA					<u>MEMORIA</u> 3 pm a 4.30 pm
14	SUM PARQUES DE LA HUACA		<u>TEJIDOS</u> 04:00 A 05:30 Pm <u>MEMORIA</u> 10 AM A 11:30 AM	<u>BAILETERAPIA</u> 11:00 a 12 M 5 pm a 6 pm E. ALVA		
15	TOLDO BERTOLOTTI		DANZAS PERUANAS 11 am a 12 m		DANZAS PERUANAS 11 am a 12 m	
16	LOCAL ARUP			TEJIDOS (nuevo) 4.30 pm a 5.30 pm		
17 19	CLUB DE RESIDENTES DE MARANGA (SARA SARA)				MEMORIA COGNITIVA 11 am A 12:30 pm	

**TALLERES GRATUITOS
DESCENTRALIZADOS**

Lunes

- MEMORIA 10 a 11:30 am. Club Leonés Pto XV
- MEMORIA 2 a 4:10 pm. Co. Virgen de Guadalupe
- MEMORIA 5 a 6:30 pm. Pa. Cristo Salvador

Martes

- ZUMBA GOLD 8:30 a 9:30 am. Local OMAPEO
- DANZAS 11 a 12 m. Teatro Barbotato
- MEMORIA 10 a 11:30 am. Pa. de la Huaca
- TEJIDOS 4 a 5:30 pm. Ag. de la Huaca El Yero, Jr.

Miércoles

- MEMORIA 10 a 12 m. Ag. Jesús Redentor
- BAILETERAPIA 11 a 12 m. Parque de la Huaca
- TEJIDOS 4:30 a 5:30 pm. Local ARUP
- YOGA EN SILLA 5 a 6 pm. Ag. de la Huaca El Yero, Jr.

Jueves

- ZUMBA GOLD 8:30 a 9:30 am. Local OMAPEO
- DANZAS 11 a 12 m. Teatro Barbotato
- MEMORIA 11 a 12:30 m. Club Santa Rosa
- MEMORIA 2 a 4:10 pm. C.B. Diego Ferré
- TEJIDOS 4:30 a 6 pm. C.O. Olga Ferré

Viernes

- TEJIDOS 10 a 11:30 am. Club Leonés Pto XV
- TEJIDOS 2 a 4:10 pm. Co. Virgen de Guadalupe
- MEMORIA 3 a 4:10 pm. Colegio Inmaculado Corazón de María

**TALLERES GRATUITOS - TAI CHI
DESCENTRALIZADOS**

Local ARUP

Jueves de 5 a 6 pm

Parque El Vivero

Sábado de 9 a 10 am

Parque José Martí

Lunes y Miércoles de 4 a 5 pm

Parque Tradiciones

Martes de 4 a 5 pm

Casa de la Cultura

Martes, Jueves y Sábados de 7 a 8 pm

Parque Chicama

Lunes, Miércoles y Viernes de 6:30 a 7:30 am

**VOLUNTARIADO
CIAM**

Participe en las obras sociales y de solidaridad.
Cada 15 días (martes de 3:15 a 5 pm)

Inscripciones

Llenar solicitud de inscripción
2 fotos tamaño carné. Tener más de 60 años
Copia DNI. Residir en San Miguel

Dirección: Jr. Grau 414 San Miguel ☎ 01 263 4082



**Talleres
CIAM**

**CENTRO INTEGRAL
DEL ADULTO MAYOR**



Lunes

- PODOLOGÍA** 9 am a 1 pm / \$7.30 clase
- REFLEXOLOGÍA** 10 m a 1 pm / \$7.30 clase
- GINNASIA TERAPÉUTICA** 10 m a 9:30 am / \$7.5 por clase
- MARINERA NORTEÑA** 10 a 11:30 am / 11 a 12 m / \$7.8 por clase
- MEMORIA COGNITIVA** 10 am a 11:30 am / GRATUITO
- TANGO** 9 am a 1 pm / \$7.8 por clase
- TEJIDO BÁSICO** 3:30 a 4:45 pm / GRATUITO
- DANZAS PERUANAS** 3:30 a 4:30 pm / GRATUITO
- GUITARRA PRINCIPIANTE** 3 a 5 pm / \$7.10 por clase
- CORO MUNICIPAL** 7 a 8:30 pm / GRATUITO

Miércoles

- PODOLOGÍA** 9 am a 1 pm / \$7.30 clase
- REFLEXOLOGÍA** 9 am a 1 pm / \$7.30 clase
- MARINERA NORTEÑA** 9 a 10 am / 10 a 11 am / 11 a 12 m / \$7.8 por clase
- JUEGOS LÚDICOS** 2:30 a 4:30 pm / HORA LIBRE PAM
- TANGO** 2 am a 7 pm / \$7.8 por clase
- GUITARRA INTERMEDIO** 5 a 7 pm / \$7.10 por 2 horas



Viernes

- PODOLOGÍA** 9 am a 1 pm / \$7.30 clase
- REFLEXOLOGÍA** 9 am a 1 pm / \$7.30 clase
- GINNASIA TERAPÉUTICA** 10 m a 9:30 am / \$7.5 por clase
- MARINERA NORTEÑA** 10 a 11:30 am / 11 a 12 m / \$7.8 por clase
- MEMORIA COGNITIVA** 10:30 a 11:30 am / GRATUITO
- BISUTERÍA, BONSAY Y PERLAS DECORATIVAS** 10 a 12 m / GRATUITO por Material
- TEATRO** 3 a 4 am / 7 a 8 pm / GRATUITO
- PEÑA GRIOLLA** 8 a 9 pm

Jueves

- MARINERA NORTEÑA** 9 a 12 m / \$7.8 por clase
- YOGA** 3 a 4 pm / \$7.5 por clase



Sábado

- BAILETERAPIA** 8:30 a 9:30 am / \$7.8 por clase
- INGLÉS PRE-INTERMEDIO** 9 am a 10:30 am / \$7.5 por hora
- INGLÉS INTERMEDIO** 9:30 a 12 m / \$7.5 por hora
- YOGA** 11 am a 12 a 1 pm / \$7.8 por clase
- BORDADO AYACUCHANO** 2:30 a 4 pm / \$7.8 por clase
- DANZAS PERUANAS** 7 a 8 am / GRATUITO
- TANGO** 9 a 10 am / \$7.5 por clase
- AJEDREZ** 4 a 6 pm / \$7.5 por clase
- COMPUTACIÓN (MUNDO BUS)** 3 a 4 pm / GRATUITO
- CORO MUNICIPAL** 7 a 8:30 pm / GRATUITO

Martes

- BAILETERAPIA** 8:30 a 9:30 am / \$7.5 por clase
- MARINERA LIMEÑA POLKA Y VALS** 9:45 a 10:45 am / GRATUITO
- MEMORIA COGNITIVA** 10:30 a 11:30 am / GRATUITO
- TEJIDO BÁSICO** 10 m a 1 pm / GRATUITO
- YOGA** 8 a 10 m / 12 a 1 pm / \$7.8 por clase
- TANGO** 3 a 4:30 pm / \$7.5 por clase
- AJEDREZ** 4:40 a 6:10 pm / \$7.5 por clase
- COMPUTACIÓN (MUNDO BUS)** 3 a 4 pm / GRATUITO
- MANUALIDADES** 2:30 a 4:30 pm / GRATUITO
- CANTO IMPOSTACIÓN VOZ** 5 a 7 pm / \$7.10 por clase

