

# 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 DICIEMBRE 2024**

## **CAMPAÑAS DE SALUD**

### **1ra. Campaña**

**“CAMPAÑA MÉDICA TERAPIA PARA EL DOLOR CON OZONOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR” DOLOR DE ESPALDA, CIATICA Y HERNIA DISCAL, EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA**

Fecha: lunes 02 de diciembre 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”, DOLOR DE RODILLA, ARTROSIS Y MEÑISCOS, EVALUACIÓN MEDICA ARTICULAR GRATUITA** Fecha: miércoles 04 de diciembre 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 Y AUTOHEMOTERAPIA MAYOR”, EVALUACIÓN MEDICA ARTICULAR GRATUITA** Fecha: sábado 07 de diciembre 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 HOMBRO, MANGUITO RATADOR Y TENDINITIS”. EVALUACIÓN MEDICA ARTICULAR GRATUITA** Fecha: lunes 09 de diciembre 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, RODILLA Y TOBILLO. EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”**

Fecha: miércoles 11 de diciembre 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. EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”.** Fecha: sábado 14 de diciembre 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. EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA** Fecha: lunes 16 de diciembre 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 PARA DOLOR DE CADERA, ARTROSIS Y OSTEOPOROSIS. EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”** Fecha: miércoles 18 de diciembre 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 21 de diciembre 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 23 de diciembre 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. EVALUACIÓN MÉDICA ARTICULAR GRATUITA”.** Fecha: miércoles 25 de diciembre 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 VITAMINA C, COMPLEJO B Y AUTOHEMOTERAPIA MAYOR”** Fecha: sábado 28 de diciembre del 2024, hora de 9.00 am a 1.00 pm Consulta, evaluación Gratuita. Trabajo conjunto con Ozosalud.

### **13ra. Campaña**

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

Fecha: lunes 30 de diciembre 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.

### **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: sábados 07,14,21 y 28 de diciembre, hora de 09.00 pm a 1:00 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 DICIEMBRE EVENTOS CIAM

### PASEO DEL TALLER DE TAICHI

El paseo se realizará el día domingo 01 de diciembre, participaran los alumnos del taller de taichi de todos los locales descentralizados, donde disfrutarán de un día de sol y diversión desde las 6:00 am punto de partida CIAM hasta las 4:00 pm.

### ENCUENTRO DE COROS MUNICIPALES

El coro municipal del adulto mayor participará en el encuentro de coro polifónico de la corte superior de justicia de Lima 20<sup>vo</sup> festival de coros navideños 2024, del día lunes 02 al viernes 06 de diciembre horas de 05:00 a 08:00 pm.

### CHOCOLOTADA NAVIDEÑA PARA EL ADULTO MAYOR

El día 16 de diciembre se realizará la chocolatada navideña para los alumnos que participan activamente en los talleres del CIAM, desde las 3:00 pm a 5:00 pm.

### 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 medida de presión a todos los vecinos y PAM que frecuentan el CIAM. Los días lunes, miércoles y viernes, de 8:00 a 5:30 pm (**gratuito**)

### TALLERES EN EL CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR (CIAM)

°	TALLER	DIAS	HORA	LOCAL
1	Taller juegos Lúdicos	Miércoles	2:00 pm a 5:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
2	Peña criolla	Viernes	03:00 a 6:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414
3	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
4	Taller de Ingles pre Intermedio	Martes	9:00 a 10:30 am	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
5	Taller de Ingles Intermedio	Martes	10:40 a 12:00 m	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
6	Taller de Baile terapia	Martes y jueves	08:30 a 09:30 am	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
7	Taller de Marinera Norteña	Lunes, miércoles y viernes y sábado	10:00 am a 1:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO

<b>8</b>	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
<b>9</b>	Taller de Danza Moderna y Folksion Fitness	Lunes y viernes	03:00 pm a 04:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
<b>10</b>	Taller de Guitarra principiantes	Lunes	05:00 a 7:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
<b>11</b>	Taller de Guitarra intermedio	Martes	05:00 a 7:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
<b>12</b>	Taller de Canto - impostación de voz	Jueves	05:00 a 7:00 pm	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
<b>13</b>	Taller de Bisutería, Perlas Decorativas y Bonsay	viernes	10:00 a 12:00 m	CIAM sito en Jr. Grau 414 AUTOFINANCIADO
<b>14</b>	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)