



Municipalidad de
Jesús María



**AGENDA DE ACTIVIDADES
OCTUBRE 2022**

ACTIVIDADES ADULTO MAYOR

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Octubre Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 Miércoles: 5, 12, 19, 26	REIKI Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 11:00 a.m. a 12:00 m. Prof: Francisco Quiroz	Es considerado como una terapia de contacto ya que consiste en educar las manos sobre o muy cerca del cuerpo de una persona
Octubre Martes 4, 11, 18, 25 Jueves 6, 13, 20, 27	AMIGURUMI Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00 a.m.	El objetivo de este bello arte es alimentar el espíritu de niño que todos llevamos dentro, según la tradición cada amigurumi posee un alma lo convierte en el compañero y confidente de por vida del dueño.
Octubre Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 Miércoles: 5, 12, 19, 26	MARINERA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 11:00a.m. a 12:00 m. Prof: Koki Beteta	Es un baile de pareja sensual y elegante en donde la mujer coquetea al hombre con picardía y astucia mientras este la acompaña galantemente y finalmente la conquista.
Octubre Martes: 4, 11, 18, 25 Jueves: 6, 13, 20, 27	MARINERA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m. a 11:00 a.m. Prof: Alberto Villanueva	Es un baile de pareja sensual y elegante en donde la mujer coquetea al hombre con picardía y astucia mientras este la acompaña galantemente y finalmente la conquista
Octubre Jueves: 6, 13, 20, 27	BAILE Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 11:00a.m. a 12:00 p.m.	Es una actividad psicomotriz que combina armoniosamente en el espacio movimientos que una audición musical crea y ordena. La danza es un arte y una forma de expresión por medio del movimiento.

<p>Octubre Martes: 4, 11, 18, 25 Jueves: 6, 13, 20, 27</p>	<p>GUITARRA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 11:00a.m. a 12:00 p.m. Prof: Javier Santiesteban</p>	<p>No hay edad para tocarla; lo importante es tener ganas de aprender. Es un instrumento que permite explorar un gran número de estilos musicales.</p>
<p>Octubre Jueves: 6, 13, 20, 27</p>	<p>DECORACION DE TORTA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 3:00p.m. a 5:00 p.m. Prof: Robert Trebejo Nauth</p>	<p>La decoración de torta es una de las artes de repostería que emplea glaseados, coberturas, merengues y otros elementos decorativos</p>
<p>Octubre Miércoles: 5, 12, 19, 26 Viernes: 7, 14, 21, 28</p>	<p>TALLER DE REDES Y CELULARES Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 5:00p.m. a 6:00 pm. Prof: Lucia y Siluana</p>	<p>Una red móvil consta de estaciones que cubren un área delimitada y encaminan las comunicaciones en forma de onda de radio desde y hasta los terminales usuarios.</p>
<p>Octubre Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 Miércoles: 5, 12, 19, 26 Viernes: 7, 14, 21, 28</p>	<p>TALLER DE ITALIANO Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 4:00p.m. a 5:00 pm. Prof: Janet</p>	<p>El idioma italiano pertenece a la rama romántica europea, es una lengua del latin hablado.</p>
<p>Octubre Martes: 4, 11, 18, 25 Jueves: 6, 13, 20, 27</p>	<p>INGLES Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 5:00p.m. a 6:00 p.m. Prof: Paola Bustamante Legua</p>	<p>Es una lengua germánica occidental perteneciente a 57 países, 25 entidades no soberanas, Naciones Unidas y Unión Europea.</p>
<p>Octubre Martes: 4, 11, 18, 25 Jueves: 6, 13, 0, 27</p>	<p>TAICHI Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 9: 30a.m. a 10:30 a.m. Prof: Angélica Gamarra *Traer abanico</p>	<p>Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Además, ayuda a aumentar la flexibilidad y el equilibrio si estás buscando de alguna forma reducir el estrés.</p>
<p>Octubre Martes: 4, 11, 18, 25 Jueves: 6, 13, 20, 27</p>	<p>TALLER DE GIMNASIA TERAPEUTICA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10: 30a.m. a 11:30 p.m. Prof: Angélica Gamarra *Traer pelota, una pashmina, palo de escoba</p>	<p>Es un tipo de ejercicio suave y sin impacto pensando en las personas que quieran realizar alguna actividad que los mantenga en forma.</p>

<p>Octubre Miércoles 5, 12, 19, 26 Viernes 7, 14, 21, 28</p>	<p>TALLER DE GIMNASIA INTEGRAL Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 12:00pm. a 1:00pm. Prof: Alumnos de la UPC</p>	<p>Es un tipo de ejercicio suave y sin impacto pensando en las personas que quieran realizar alguna actividad que los mantenga en forma.</p>
<p>Octubre Martes: 4, 11, 18, 25</p>	<p>TALLER DE PINTURA EN TELA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 3:00p.m. a 5:00.p.m Prof: Isabel Alay</p>	<p>Se trata de una técnica para pintar sobre tela sin imprimir, con, colores que son resistentes al agua una vez se han secado y, por lo tanto, la tela se podrá lavar</p>
<p>Octubre Martes 4, 11, 18, 25</p>	<p>KARAOKE LIBRE Hora: 4:00p.m. a 5:00p.m</p>	<p>Es una manera de cantar con letras en tv libremente con pistas de canciones de diferentes géneros</p>
<p>Octubre Lunes 3, 10, 17, 24, 31 Viernes 7, 14, 21, 28</p>	<p>TALLER DE PINTURA EN LIENZO Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 3:00p.m. a 5:00p.m. Prof: Federico Jibaja</p>	<p>La pintura sobre lienzo es algo difícil, pero a la vez gratificante, hay 2 tipos de pintura en óleo y acrílico.</p>
<p>Octubre Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 Miércoles: 5, 12, 19, 26</p>	<p>TALLER DE MEMORIA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m a 12:00 pm. Prof: Judith</p>	<p>La memoria es la capacidad mental que posibilita un sujeto registrar, recordar un episodio de la infancia.</p>
<p>Octubre Martes 4, 11, 18, 25</p>	<p>TALLER DE MEMORIA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 9:00a.m. a 5:00p m. Prof: Frida Vélez</p>	<p>La memoria es la capacidad mental que posibilita un sujeto registrar, recordar un episodio de la infancia</p>
<p>Octubre Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 Miércoles: 5, 12, 19, 26 Viernes: 7, 14, 21, 28</p>	<p>TALLER DE TEJIDO Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m. a 12:00 m. Prof: Marlene Legua</p>	<p>Vestimenta de lana, diferentes formas de tejido como chompas, chalinas, chalecos, gorras, etc.</p>

<p>Octubre Viernes 7, 14, 21, 28</p>	<p>TARDES CRIOLLA Anita Quiroz Hora: 3:00pm -5:00pm</p>	<p>Las fiestas criollas se realizan en diferentes ciudades de Perú por ser parte de nuestra música peruana.</p>
<p>Octubre Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 Martes: 4, 11, 18, 25 Miércoles: 5, 12, 19, 26 Jueves: 6, 13, 20, 27</p>	<p>TALLER DE YOGA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 11:00a.m. a 12:00 m. Prof: Sophie Barrios</p>	<p>El yoga es una práctica que conecta al cuerpo, la respiración y la mente, es para la mejora de salud en general.</p>
<p>Octubre Viernes 21</p>	<p>Viaje Canta Punto de encuentro: Centro Integral del Adulto Mayor. Av San Felipe N°359 Hora de salida: 6:00am.</p>	<p>Disfrutaremos de la naturaleza, gastronomía y una caminata al aire libre.</p>
<p>Octubre Viernes: 7, 14, 21, 28 Sábado 1, 15, 22, 29</p>	<p>TALLER DE MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN DINÁMICA PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL Hora: 4:00 P.M. Paola Bustamante</p>	<p>Es un proceso biológico propio de los seres vivos, cuyo objetivo es mantener activo su organismo a través del dióxido de carbono por oxígeno.</p>
<p>Octubre Martes 4, 11, 18, 25 Miércoles 5, 12, 19, 26 Jueves 6, 13, 20, 27</p>	<p>PODOLOGÍA Hora: 11:00a.m. a 2:00p.m. Elizabeth Córdova Podóloga</p>	<p>La Podología es una rama de la medicina que se dedica a analizar, diagnosticar y tratar diversos trastornos vinculados a los pies</p>
<p>Octubre Viernes: 7, 14, 21, 28</p>	<p>MASAJES TERAPEUTICOS Hora: 9:00a.m. a 1200.m. 2:00pm a 5:00pm</p>	<p>A cargo de Elizabeth Córdova</p>
<p>Octubre Lunes: 3, 10, 17, 24, 31 Miércoles: 5, 12, 19, 26</p>	<p>ACUPUNTURA Y BIOMAGNETISMO Hora: 9:00 a.m.</p>	<p>A cargo de Gloria Ticerán</p>

Octubre Martes: 4, 11, 18, 25 Jueves: 6, 13, 20, 27	BIOMAGNETISMO Hora: 9:00 a 4:00pm Jesús Cornejo	A cargo de Jesús Cornejo
Octubre Martes 25.	CHARLA TEMA: Que hacer si sufro una caída, prevención y recomendaciones Hora: 11:00 a.m.	A cargo del MG Antonio Prado
Octubre Lunes 31	Actividades Criollas Celebración del día de la canción criolla Hora: 3:00pm -5:00	Música y diversión



DEL 1 AL 31 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES - DEPORTES

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Todo el mes de octubre	Talleres deportivos presenciales de invierno Lugar: Casa de la Juventud / Campo de Marte	Dirigido a nuestros vecinos de Jesús María que gustan de practicar deportes.
Todo el mes de octubre	Academia de natación Lugar: Piscina Municipal	Dirigido a nuestros vecinos que gustan de practicar deportes.
14 de octubre	Exhibición de vóley Lugar: Casa de la Juventud Hora: 4:00 p.m.	Exhibición de Vóley.
20 de octubre	Taller de periodismo deportivo Hora: 10:00 a.m. Lugar: Casa de la Juventud	Taller de periodismo deportivo
20 de octubre	Taller Integración y Desarrollo Personal Hora: 10:00 a.m. Lugar: Complejo deportivo Estadio Municipal	Taller de periodismo deportivo
20 de octubre	Charla: Manejo de emociones Hora: 10:00 a.m. Lugar: Estadio Municipal	Hablaremos sobre la necesidad de encontrar la motivación y el sentido para crecer y prosperar.

ACTIVIDADES – EDUCACIÓN



FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
12 y 26 de octubre	Taller Psicológico Escuela de Padres Hora: 7:00 p.m. Vía Zoom	La Escuela de Padres tiene como objetivo proporcionar a los padres información, orientación, formación y asesoramiento para su importante tarea de actuar como tales y, lograr así, un mayor desarrollo de la personalidad de sus hijos
16 y 30 de octubre	Taller de Cuentacuentos con títeres Hora: 4:00 p.m.	El objetivo de los títeres y cuentacuentos es propiciar en los niños el hábito y el gusto por la lectura, ya que, al utilizar diferentes técnicas como la narración y el teatro, se vuelve una actividad ligera y disfrutable para ellos. Dicho taller se desarrollará en Alianza Estratégica con Camisa de Fuerza Asociación Cultural.
24 de octubre	Academia Preuniversitaria Municipal Gratuita Hora; 2:00 p.m.	El Objetivo principal del programa es beneficiar a muchísimos jóvenes de bajos recursos económicos de nuestro distrito, que deseen recibir una preparación Preuniversitaria de calidad
30 de octubre	Ofimática Básica Hora: 9:00 a.m.	Programa dirigido a nuestros vecinos jesumarianos que deseen aprendan las distintas herramientas que hay en cada aplicativo.

ACTIVIDADES – CASA DEL VECINO SAN FELIPE



FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Del 1 al 30 de octubre	TALLERES Y SERVICIOS GRATUITOS Taller de memoria: Sábados 10am. Medida de presión y aplicación de inyectables Lunes a viernes de 8am a 5pm	Talleres y servicios gratuitos.

	<p>Charla taller "Nueva Acrópolis" Jueves 6, 13 y 27 Hora: 7:00 p.m.</p>	
<p>Del 1 al 30 de octubre</p>	<p>Campañas médicas gratuitas</p> <p>Ginecología Día: 3 de octubre Hora: 10:00 am</p> <p>Cardiovascular Día: 10 de octubre Hora: 10:00 am</p> <p>Endocrinología Día: 17 de octubre Hora: 10:00 am</p> <p>Audiometría Día: 21 de octubre Hora: 10:00 am</p> <p>Traumatología Día: 24 de octubre Hora: 10:00 am</p>	
<p>Del 1 al 30 de octubre</p>	<p>TALLERES PERMANENTES CON COSTO SOCIAL</p> <p>Taller de tejido Hora: lunes o jueves. 3:00 p.m. Costo: 50.00</p> <p>Taller de jabones decorativos Lunes Hora: 10:00 a.m. Costo: 50.00</p> <p>Taller de decoración de tortas Viernes Hora: 3:00 p.m. Costo: 50.00</p> <p>Taller de tarjetería Martes Hora: 9:00 a.m. Costo: 50.00</p> <p>Taller de pintura en tela Martes Hora: 3:00 p.m. Costo: 50.00</p> <p>Técnica de pintura Miércoles Hora: 3:00 p.m. Costo: 50.00</p>	<p>Talleres permanente con costo social.</p>

Taller de arreglos florales
Miércoles
Hora: 10:00 a.m.
Costo: 50.00

Taller de velas artesanales
Viernes
Hora: 10:00 a.m.
Costo: 50.00

Taller Aprende y Emprende
Jueves de 9:00 a.m. a 11:00
a.m.

Todo el mes
de
octubre

**SERVICIOS PERMANENTES
CON COSTO SOCIAL**

Podología
Martes a viernes
Hora: 10:am a 5:00 pm.

Manicure y pedicure
Jueves
Hora: 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

Servicios permanentes con costo social.

OTRAS ACTIVIDADES



FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Todo el mes de octubre	Vigilancia y Control en locales comerciales del distrito (Mercados, Supermercados, Bodegas, Panaderías y similares).	Supervisión, orientación e implementación de medidas de bioseguridad de prevención para el COVID 19, las cuatro semanas del mes, como acción preventiva por la Emergencia Sanitaria (D.S. N°008-2021-PCM).
Todo el mes de octubre	Promover la Adecuada Alimentación, la Prevención y Reducción de Anemia	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Búsqueda y actualización de datos de los menores de 3 meses en el Padrón Nominal. 2.- Seguimiento telefónico a niñas y niños de 4 a 5 meses georreferenciadas. 3.- Seguimiento telefónico a niñas y niños de 6 a 11 meses, con y sin anemia georreferenciadas.
Todo el mes de octubre	Atención y orientación en temas de salubridad, salud y saneamiento ambiental, a los vecinos del distrito	Se brindará atención de quejas y orientaciones vecinales en materia de salubridad, salud y saneamiento ambiental, en función de su demanda
Todo el mes de octubre	Programa de Desratización Lugar: Diferentes zonas del distrito	Proceso de desratización en áreas públicas del distrito, como medida para controlar la proliferación de roedores.
Todo el mes de octubre	Proceso de desinsectación (fumigación) Lugar: Principales Parques del distrito.	Proceso de fumigación en áreas verdes y zonas comunes del distrito, como medida preventiva para mitigar plagas de salud pública.
Todo el mes de octubre	Vigilancia y Control en locales comerciales del distrito (Mercados, Supermercados, Bodegas, Panaderías y similares)	Proceso de fumigación en áreas verdes y zonas comunes del distrito, como medida preventiva para mitigar plagas de salud pública.