



Municipalidad de
Jesús María



**AGENDA DE ACTIVIDADES
NOVIEMBRE 2022**

ACTIVIDADES ADULTO MAYOR

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Noviembre Lunes: 7, 14, 21, 28 Miércoles: 2, 9, 16, 23,30	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
Noviembre Martes 8, 15, 22, 29 Jueves 3, 10, 17, 24	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.
Noviembre Martes: 8, 15, 22, 29 Jueves: 3, 10, 17, 24	MARINERA Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor 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.
Noviembre Sábado 5, 12, 19, 26	CERÁMICA EN FRÍO Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 3:00 p.m.	La cerámica en frío ayuda a los pequeños artistas a descubrir y explorar su creatividad
Noviembre Jueves: 3, 10, 17, 24	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>Noviembre Martes: 8, 15, 22, 29 Jueves: 3, 10, 17, 24</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>Noviembre Jueves: 3, 10, 17, 24</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>Noviembre Miércoles: 2, 9, 16, 23,30 Viernes: 4, 11, 18, 25</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>Noviembre Lunes: 7, 14, 21, 28 Miércoles: 2, 9, 16, 23,30 Viernes: 4, 11, 18, 25</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 latín hablado.</p>
<p>Noviembre Lunes 7, 14, 21, 28 Miércoles 2, 16, 23,30</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>Noviembre Martes: 8, 15, 22, 29 Jueves: 3, 10, 17, 24</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>Noviembre Martes: 8, 15, 22, 29 Jueves: 3, 10, 17, 24</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>Noviembre Miércoles 2, 9, 16, 23,30 Viernes 4, 11, 18, 25</p>	<p>TALLER DE GIMNASIA INTEGRAL Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359</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>Hora: 12:00pm. a 1:00pm. Prof: Alumnos de la UPC</p>	
<p>Noviembre Martes: 8, 15, 22, 29</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>Noviembre Martes 8, 15, 22, 29</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>Noviembre Lunes 7, 14, 21, 28 Viernes 4, 11, 18, 25</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>Noviembre Lunes: 7, 14, 21, 28 Miércoles: 2, 9, 16, 23,30</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>Noviembre Lunes: 7, 14, 21, 28 Miércoles: 2, 9, 16, 23,30</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>Noviembre Lunes: 7, 14, 21, 28 Miércoles: 2, 9, 16, 23,30 Viernes: 4, 11, 18, 25</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>Noviembre Viernes 4, 11, 18, 25</p>	<p>TARDES CRIOLLAS 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>Noviembre Lunes: 7, 14, 21, 28 Martes: 8, 15, 22, 29 Miércoles: 2, 9, 16, 23,30 Jueves: 3, 10, 17, 24</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>Noviembre Viernes 18</p>	<p>Viaje Lunahuaná 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>Noviembre Viernes: 4, 11, 18, 25 Sábado 5, 12, 19, 26</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>Noviembre Martes 8, 15, 22, 29 Miércoles 2, 16, 23,30 Jueves 3, 10, 17, 24</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>Noviembre Viernes: 4, 11, 18, 25</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>Noviembre Lunes: 7, 14, 21, 28 Miércoles: 2, 16, 23,30</p>	<p>ACUPUNTURA Y BIOMAGNETISMO Hora: 9:00 a.m.</p>	<p>A cargo de Gloria Ticerán</p>
<p>Noviembre Martes: 8, 15, 22, 29 Jueves: 3, 10, 17, 24</p>	<p>BIOMAGNETISMO Hora: 9:00 a 4:00pm Jesús Cornejo</p>	<p>A cargo de Jesús Cornejo</p>



FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
4 y 18 de noviembre	Retreta musical "Baila al ritmo de Jesús María Lugar: Plaza San José Hora: 5:30 p.m.	Actividad dirigida a los adultos mayores y público en dicha actividad cuenta con un amplio repertorio musical
5 y 19 de noviembre	Orquesta de Cámara "Camerata de Lima" Lugar: Plaza San José Hora: 5:00 p.m.	Concierto dirigido a nuestros vecinos que gustan de la música clásica y popular con la agrupación Camerata Lima y lo mejor de su repertorio.
12 y 26 de noviembre	Orquesta de A5pados Camerata Lima en concierto Lugar: Plaza San José Hora: 5:00 p.m.	Concierto dirigido a nuestros vecinos que gustan de la música clásica y popular con la agrupación A5pados y lo mejor de su repertorio

ACTIVIDADES – EDUCACIÓN



FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
13 y 27 de noviembre	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.
16 y 30 de noviembre	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

ACTIVIDADES – CASA DEL VECINO SAN FELIPE

**FECHAS****ACTIVIDAD****DETALLE**

Del 1 al 30 de
noviembre

**TALLERES Y SERVICIOS
GRATUITOS**

Taller de memoria:
Sábados 10am.
Medida de presión y
aplicación de inyectables
Lunes a viernes de 8am a
5pm
Todos los miércoles
Asesoría Jurídica
Hora: 10am a 1pm

Talleres y servicios gratuitos.

Del 1 al 30 de
noviembre

**TALLERES PERMANENTES CON
COSTO SOCIAL**

Taller de tejido
Hora: lunes o jueves.
3:00 p.m.
Costo: 50.00

Taller de jabones decorativos
Viernes
Hora: 10:00 a.m.
Costo: 50.00

Taller de decoración de tortas
Viernes
Hora: 3:00 p.m.
Costo: 50.00

Taller de tarjetería
Martes
Hora: 9:00 a.m.
Sábado
Hora: 10:00 am
Costo: 50.00

Taller de técnica de pintura
Miércoles
Hora: 3:00 p.m.
Costo: 50.00

Taller de pintura en tela
Martes
Hora: 3:00 p.m.
Costo: 50.00

Joyería Artesanal (Alambrismo)
Miércoles
Hora: 10:00 a.m.
Costo: 50.00

Taller de arreglos florales

Talleres permanente con costo social.

	<p>Miércoles Hora: 10:00 a.m. Costo: 50.00</p> <p>Taller de velas artesanales Lunes Hora: 10:00 a.m. Costo: 50.00</p> <p>Taller Aprende y Emprende Jueves de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. Costo: 50.00</p>	
<p>Todo el mes de noviembre</p>	<p>SERVICIOS PERMANENTES CON COSTO SOCIAL</p> <p>Podología Martes a viernes Hora: 10:am a 5:00 pm. Costo: 45.00</p> <p>Manicure y pedicure Jueves Hora: 10:00 a.m. a 5:00 p.m.</p>	<p>Servicios permanentes con costo social.</p>

ACTIVIDADES – CASA DEL VECINO EEUU



FECHAS



ACTIVIDAD



DETALLE

	TALLERES CON COSTO SOCIAL	
Todo el mes de noviembre	<p>Yoga Lunes y miércoles Hora: 9:00 a.m. Costo: 80 x 8 clases</p> <p>Terapia de relajación Viernes Hora: 9:00 a.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Tai – chi Martes y jueves Hora: 9:00 a.m. Costo: 40 x 4 clases</p> <p>Pilates Martes y jueves Hora: 4:30 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Microporoso y bordado en cinta Lunes y miércoles Hora: 3:00 p.m. Costo: 40 x 4 clases</p> <p>Amigurumi y tejido Martes y miércoles Hora: 3:00 p.m. Costo: 40 x 4 clases</p> <p>Pintura en tela Jueves Hora: 3:00 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Repostería y cocina Martes y jueves Hora: 4:00 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Cerámica en frío Lunes, miércoles y viernes Hora: 3:30 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Charm y modelaje Viernes Hora: 3:00 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Manualidades Martes y jueves Hora: 3:00 p.m. Costo: 40 x 4 clases</p> <p>Terapia de memoria Miércoles 2:00 p.m. Jueves 10:00 a.m. Costo: 10 x clase</p> <p>Decoración de tortas Martes</p>	Talleres con costo social.

	<p>Hora: 3.30 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Técnica de pintura Martes Hora: 3:00 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Bordado ayacuchano Lunes Hora: 3:00 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p> <p>Pintura terapia Lunes Hora: 3:00 p.m. Costo: 50 x 4 clases</p>	
<p>Todo el mes de noviembre</p>	<p>SERVICIOS PERMANENTES CON COSTO SOCIAL</p> <p>Reflexología Martes y jueves Hora: 9:00 a.m. a 1:00 p.m.</p> <p>Podología Lunes, miércoles y viernes Hora: 11:00 a.m. a 4:00 p.m.</p> <p>Terapia física Lunes a viernes Hora: 2:30 p.m. a 5:30 p.m.</p> <p>Masajes terapéuticos Martes y jueves Hora: 3:00 p.m. a 5:00 p.m.</p> <p>Acupuntura Miércoles Hora: 3:00 p.m. a 5:00 p.m.</p>	<p>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.</p>
<p>Todo el mes de noviembre</p>	<p>SERVICIOS GRATUITOS</p> <p>Medicina emocional Todos los viernes Hora: 3:00 p.m. a 5:00 p.m.</p> <p>Urología Todos los martes y jueves Hora: 10:00 a.m. a mediodía</p> <p>Audiometría 04 de noviembre Hora: 9:30 a.m. a 12:30 p.m.</p> <p>Geriatría, Psicología, terapia física 08 de noviembre Hora: 10:00 a.m. a mediodía</p> <p>Odontología 09 de noviembre Hora: 9:00 a.m. a mediodía</p>	

	<p>Medicina interna – Psicología 15 de noviembre Hora: 10:00 a.m. a 12:30 p.m.</p> <p>Gastroenterología 21 de noviembre Hora: 9:00 a.m. a mediodía</p> <p>Medicina General 11 y 22 de noviembre Hora: 9:00 a.m. a mediodía</p> <p>Oftalmología 25 de noviembre Ora: 10:00 a.m. a mediodía</p> <p>Traumatología, terapia física y psicología 25 de noviembre Hora: 10: 00 am a mediodía</p> <p>Ginecología – Psicología 29 de noviembre Hora: 10:00 a.m. a 12:30 p.m.</p>	
<p>Todo el mes de noviembre</p>	<p>TALLERES GRATUITOS Taller de manualidades navideñas 03 de noviembre Hora: 10:00 a.m.</p> <p>Estampado de polos (Traer polo blanco) 9,10 y 11 de noviembre Hora: 3:00 p.m.</p> <p>Comida oriental 14 y 28 de noviembre Hora: 10:30 a.m.</p>	<p>Talleres gratuitos.</p>

ACTIVIDADES SANIDAD



FECHAS

ACTIVIDAD

DETALLE

<p>11 y 25 de noviembre</p>	<p>11.11 Campaña veterinaria Parque Habich Hora: 9.00am a mediodía 25.11 Campaña veterinaria Plaza San José Hora: 9.00 am a mediodía</p>	<p>Campaña veterinaria.</p>
------------------------------------	--	-----------------------------

11 y 25 de noviembre	11.11 Campaña veterinaria Parque Habich Hora: 9.00am a mediodía 25.11 Campaña veterinaria Plaza San José Hora: 9.00 am a mediodía	Promover la tenencia responsable de mascotas.
-----------------------------	--	---

OTRAS ACTIVIDADES



FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Todo el mes de noviembre	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 noviembre	Promover la Adecuada Alimentación, la Prevención y Reducción de Anemia	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 noviembre	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 noviembre	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 noviembre	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 noviembre	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.