Municipalidad de
Jesús María

ACTIVIDADES ADULTO MAYOR

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Diciembre Lunes: 5, 12, 19, 26 Miércoles: 7, 14, 21, 28	**REIKI** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m a 4:00 pm. Prof: Gloria Ticeran	Es considerado como una terapia de contacto ya que consiste en educar las manos sobre o muy cerca del cuerpo de una persona
Diciembre Martes 6, 13, 20, 27 Jueves 1, 8, 15, 22, 29	**AMIGURIMI** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m. a 12:00m. Prof: Zoila Celis Veliz	El objetivo de este bello arte es alimentar el espiritu de niño que todos llevamos dentro, según la tradición de AMIGURIMI posee un alma lo convierte en el compañero y confidente de por vida.
Diciembre Jueves: 1, 8, 15, 22, 29	**BAILE LIBRE** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 4:00p.m. a 5:00 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.
Diciembre Martes: 6, 13, 20, 27 Jueves: 1, 8, 15, 22, 29	**GUITARRA** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m. a 11:00 a.m. Prof: Javier Santisteban	No hay edad para tocarla; lo importante es tener ganas de aprender. Es un instrumento que permite explorar un gran número de estilos musicales.

DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE

Diciembre Jueves: 1, 8, 15, 22, 29	**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	La decoración de torta es una de las artes de repostería que emplea glaseados, coberturas, merengues y otros elementos decorativos.
Diciembre Lunes: 5, 12, 19, 26 Viernes: 2, 9, 16, 23, 30	**TALLER DE PSICOLOGIA** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m. a 11:00 am.	La psicología ayuda a saber cómo te encuentras emocionalmente y mental.
Diciembre Miércoles: 7, 14, 21, 28 Viernes: 2, 9, 16, 23, 30	**TALLER DE ITALIANO** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 4:00p.m. a 5:00 pm. Prof: Janet	El idioma italiano pertenece a la rama romántica europea, es una lengua del latin hablado.
Diciembre Martes: 6, 13, 20, 27 Jueves: 1, 8, 15, 22, 29	**TAICHI** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m. a 11:10 a.m. Prof: Angélica Gamarra *Traer abanico	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.
Diciembre Martes: 6, 13, 20, 27 Jueves: 1, 8, 15, 22, 29	**TALLER DE GIMNASIA TERAPEUTICA** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 11:00a.m. a 12:00.m. Prof: Angélica Gamarra	Es un tipo de ejercicio suave y sin impacto pensando en las personas que quieran realizar alguna actividad que los mantenga en forma.
Diciembre Miércoles 7, 14, 21, 28 Viernes 2, 9, 16, 23, 30	**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	Es un tipo de ejercicio suave y sin impacto pensando en las personas que quieran realizar alguna actividad que los mantenga en forma.

DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE

Diciembre Martes: 6, 13, 20, 27	**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	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.
Diciembre Martes 6, 13, 20, 27	**KARAOKE LIBRE** Hora: 4:00p.m. a 5:00p.m.	Es una manera de cantar con letras en tv libremente con pistas de canciones de diferentes géneros.
Diciembre Lunes 5, 12, 19, 26 Viernes 2, 9, 16, 23, 30	**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	La pintura sobre lienzo es algo difícil, pero a la vez gratificante, hay 2 tipos de pintura en óleo y acrílico.
Diciembre Martes: 6, 13, 20, 27 Jueves: 1, 8, 15, 22, 29	**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.
Diciembre Lunes: 5, 12, 19, 26 Miércoles: 7, 14, 21, 28	**TALLER DE MEMORIA** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 10:00a.m a 12:00 pm. Prof: Judith	La memoria es la capacidad mental que posibilita un sujeto registrar, recordar un episodio de la infancia.
Diciembre Lunes: 5, 12, 19, 26 Miércoles: 7, 14, 21, 28 Viernes: 2, 9, 16, 23, 30	**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	Vestimenta de lana, diferentes formas de tejido como chompas, chalinas, chalecos, gorras, etc.
Diciembre Martes: 6, 13, 20, 27 Jueves: 1, 8, 15, 22, 29	**TALLER DE YOGA** Lugar: Centro Integral del Adulto Mayor Av. San Felipe N° 359 Hora: 11:00a.m. a 12:00 m. 4:00pm a 5:00pm Prof: Sophia Barrios	El yoga es una práctica que conecta al cuerpo, la respiración y la mente, es para la mejora de salud en general.

DEL 1 AL 31 DE DICIEMBRE

Diciembre Sábado 3, 10, 17, 24, 31	**TALLER DE CERAMICA EN FRIO** Hora: 3:00p.m. a 5:00 p.m. Prof: Robert Trebejo Nauth	La cerámica en frio ayuda a los pequeños artistas a descubrir y explorar su creatividad
Diciembre Martes 6, 13, 20, 27	**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	La memoria es la capacidad mental que posibilita un sujeto registrar, recordar un episodio de la infancia
Diciembre Jueves 15	**Paracas** Punto de encuentro: Centro Integral del Adulto Mayor. Av San Felipe N°359 Hora de salida: 4:00am.	Disfrutaremos de la naturaleza, gastronomía y una caminata al aire libre.

ACTIVIDADES – CASA DEL VECINO

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Todos los sábados	**Taller de Memoria** de 10 a.m. a 12 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	La memoria es la capacidad mental que posibilita un sujeto registrar, recordar un episodio de la infancia.
Lunes a viernes	**Medida de Presión y Aplicación de Inyectables** De 8 a.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Medida de presión y aplicación de inyectables gratuita para todos nuestros vecinos.
Todos los miércoles	**Asesoría Jurídica** De 10 a.m. a 1 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	La Asesoría Jurídica es aquella que se encarga de ofrecer la información y asesoramiento para solucionar todos aquellos temas relacionados con la aplicación de normativas, leyes y reglamentos en materia de Derecho, ocupando todas las ramas de la misma.
Viernes 16 de diciembre	**Charla gratuita sobre conciliación extrajudicial** Desde las 5:30 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Es un mecanismo alternativo de solución de conflictos que permite que las personas que tienen algún problema de pensión de alimentos, tenencia de hijos, régimen de visitas, pago de deudas, indemnizaciones, desalojos, entre otros, puedan solucionarlos sin necesidad de ir a juicio.

Todos los jueves	**Taller de tejido** De 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	El taller de tejido, es un espacio que se utiliza para el aprendizaje de nuevas técnicas con máquinas de tejer con el grupo de tejedoras ya constituido, y un espacio donde nuevas personas puedan acercarse para el aprendizaje del tejido en telar.
Todos los viernes	**Taller de jabones decorativos** de 10 a.m. a 12 p.m. y de 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Son jabones de diversas formas y colores con flores en su interior. Puedes hacerlos del color y aroma preferido de la persona a la cual se lo deseas regalar. ¡Además están hechos con tus propias manos!
Todos los viernes	**Taller de decoración de tortas** de 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	La decoración de tartas es una de las artes de repostería que emplea glaseados, coberturas, merengue y otros elementos decorativos comestibles para mejorar el aspecto de las tartas. Alternativamente, los pasteles pueden moldearse y esculpirse para asemejarse a personas, lugares y cosas tridimensionales.
Todos los martes y sábados	**Taller de tarjetería** de 9 a.m. a 11 a.m. y 10 a.m. a 12 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Aprender acerca de las técnicas de tarjetería. Taller dirigido para todos nuestros vecinos.
Todos los martes	**Taller de pintura en tela** De 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Se trata de una técnica para pintar sobre tela sin imprimar, con colores que son resistentes al agua una vez se han secado y por lo tanto, la tela se podrá lavar.
Todos los miércoles	**Taller de técnica de pintura** De 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Procedimientos pictóricos, información teórica sobre preparación de soportes, fondos de color, medios. Estudio de los materiales. Elaboración de pinturas de bodegones, interiores, paisajes, retratos, figura humana. Pintura realizada mediante la observación de modelos del natural y de fotografía.
Todos los miércoles	**Taller de arreglos florales** De 10 a.m. a 12 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Los arreglos florales son composiciones realizadas con diferentes productos de arte floral, como, por ejemplo: flores, ramas y plantas.
Todos los jueves	**Curso taller: aprende y emprende** de 9 a.m. a 11 a.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	El emprendimiento es el proceso de iniciar y llevar a término un proyecto de negocio por cuenta propia.

Todos los miércoles	**Taller joyería artesanal** de 10 a.m. a 12 p.m. 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Cuando hablamos de joyería artesanal, estamos hablando de procesos de elaboración de joyas de calidad, que no son elaboradas de manera industrializada. Lo que no significa que joyería artesanal sea siempre sinónimo de joyería personalizada, ni mucho menos, de joyería exclusiva.
Todos los miércoles y viernes	**Podología** De 10 a.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	La podología es, en ocasiones, una gran desconocida y se ocupa, como especialidad sanitaria, no sólo del tratamiento de problemas de uñas, durezas u hongos, sino también de malformaciones, como pies planos y problemas de circulación de la sangre, afecciones a la piel e infecciones.
Todos los jueves	**Manicure** De 10 a.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Se realiza una limpieza, exfoliación e hidratación profunda para proteger y suavizar mejorando considerablemente la textura y el tono, proporcionando un acabado aterciopelado.
Todos los jueves	**Pedicure** De 10 a.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Plaza Ágora (Residencial San Felipe)	Se realiza una limpieza, exfoliación e hidratación profunda para proteger y suavizar mejorando considerablemente la textura y el tono, proporcionando un acabado aterciopelado.
Todos los lunes y miércoles	**Yoga** De 9 a.m. a 10 a.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	El yoga es una práctica que conecta al cuerpo, la respiración y la mente, es para la mejora de salud en general.
Todos los viernes	**Terapia de relajación** De 9 a.m. a 10 a.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano.
Todos los martes y jueves	**Taichi** De 9 a.m. a 10 a.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	El taichi se describe como meditación en movimiento, ya que fomenta la serenidad a través de movimientos suaves y conecta la mente y el cuerpo.
Todos los lunes y miércoles	**Microporoso y bordado en cinta** De 10 a.m. a 12 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	El bordado es el arte de aplicar, mediante el hilo y la aguja, una decoración a una pieza de tela que se denomina fondo. No hay que confundir el bordado con los tejidos labrados, es decir, decorados en el telar.
Todos los martes y miércoles	**Amigurumi** De 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	Los conceptos ligados a estos adorables muñecos de crochet amigurumi representan el valor de la amistad, amor, confianza, refugio y apoyo.

Todos los jueves	**Pintura en tela** De 3 p.m. a 5 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	Se trata de una técnica para pintar sobre tela sin imprimar, con colores que son resistentes al agua una vez se han secado y por lo tanto, la tela se podrá lavar.
Todos los martes y jueves	**Repostería y cocina** De 4 p.m. a 5:30 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	La decoración de tartas es una de las artes de repostería que emplea glaseados, coberturas, merengue y otros elementos decorativos comestibles para mejorar el aspecto de las tartas. Alternativamente, los pasteles pueden moldearse y esculpirse para asemejarse a personas, lugares y cosas tridimensionales.
Todos los miércoles y viernes	**Cerámica en frío** De 3:30 p.m. a 5:30 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	La porcelana fría es una masa modelable con un aspecto final similar a la porcelana, pero no que seca al aire sin necesidad de horneado ni ningún otro proceso térmico de endurecimiento.
Todos los viernes	**Charm y modelaje** De 3:00 p.m. a 5:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	Un modelo (del italiano modello, que surgió en la Italia renacentista como diminutivo del latín modus, «manera» o «medida») es el profesional del sector de la moda que se dedica a exhibir, vistiendo prendas de ropa u otro accesorio (zapatos, bolsos, cinturones, etcétera).
Todos los martes y jueves	**Manualidades** De 3:00 p.m. a 5:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	Las manualidades son labores creativas que se realizan con las manos. Para hacerlas se utilizan herramientas de acuerdo al trabajo que se elija hacer y los materiales a emplear que pueden ser muy variados. Dichos materiales pueden ser de primera mano o reciclados.
Todos los martes	**Decoración de tortas** De 3:30 p.m. a 5:30 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	La decoración de pastelería es un campo que abarca un infinito número de posibilidades, técnicas, materiales y combinaciones que dependerán de la necesidad de cada elaboración, los medios y conocimientos de los cuales se dispongan, la creatividad del pastelero o la demanda del cliente.
Todos los martes	**Técnica de pintura** De 3:00 p.m. a 5:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	Procedimientos pictóricos, información teórica sobre preparación de soportes, fondos de color, medios. Estudio de los materiales. Elaboración de pinturas de bodegones, interiores, paisajes, retratos, figura humana. Pintura realizada mediante la observación de modelos del natural y de fotografía.
Todos los martes y viernes	**Bordado Ayacuchano** De 3:00 p.m. a 5:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	Sus representaciones están inspiradas en la naturaleza, ya sea en su flora o fauna, por lo que es común encontrar picaflores, mariposas y abejas. Los hilos empleados en el bordado son previamente teñidos tanto con tintes naturales como industriales.
Todos los lunes	**Pintura Terapia** De 3:00 p.m. a 5:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	Nacida en los años 50, la pintura terapia hace referencia a un método basado en la pintura que permite llevar a una persona a un cambio positivo en su apreciación del mundo y de sí mismo. Esta terapia tiene como objetivo el enriquecimiento sensorial y emocional y la obertura identitaria.

Todos los martes y jueves	**Reflexología** De 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	La reflexología es la aplicación de presión en las áreas de los pies (o las manos). La reflexología es generalmente relajante y puede ayudar a aliviar el estrés. La teoría detrás de la reflexología es que las áreas del pie corresponden a órganos y sistemas del cuerpo.
Todos los lunes, miércoles y viernes	**Podología** De 11:00 a.m. a 4:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	La podología es, en ocasiones, una gran desconocida y se ocupa, como especialidad sanitaria, no sólo del tratamiento de problemas de uñas, durezas u hongos, sino también de malformaciones, como pies planos y problemas de circulación de la sangre, afecciones a la piel e infecciones.
Lunes a viernes	**Terapia Física** De 2:30 a.m. a 5:30 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	La Terapia Física y Rehabilitación es una especialidad que tiene como objetivo recuperar y mejorar la capacidad funcional y calidad de vida de aquellas personas que sufren de discapacidad por una enfermedad o lesión.
Todos los martes y jueves	**Masajes Terapéuticos** De 3:00 a.m. a 5:00 p.m. Casa del Vecino – Jr. Estados Unidos 291	El término masaje terapéutico engloba toda una serie de técnicas de masaje que se utilizan en el tratamiento de trastornos neuromusculares y musculoesqueléticos, facilitando la eliminación de toxinas, activando la circulación sanguínea y linfática y mejorando el aporte de oxígeno a los tejidos.

ACTIVIDADES – COWORKING

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
Lunes 5 de diciembre	**Webinar – Impulsa tu imagen profesional** Vía zoom Hora: 7 p.m.	Webinar gratuito sobre cómo impulsar tu imagen profesional, dirigido a todos los emprendedores del distrito.
Miércoles 14 de diciembre	**Webinar – Cómo invertir en el mercado internacional** Vía zoom Hora: 7 p.m.	Webinar gratuito sobre Cómo invertir en el mercado internacional, dirigido a todos los emprendedores del distrito.

ACTIVIDADES - EDUCACIÓN

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE

4 y 18 de diciembre	**Taller de cuenta cuentos** Vía zoom Hora: 4 p.m.	Taller de cuenta cuentos dirigido a todos nuestros niños del distrito de Jesús María.
7 y 21 de diciembre	**Taller Psicológico – Escuela para padres** Vía zoom Hora: 7 p.m.	Taller psicológico gratuito, dirigido hacia todos los padres de familia que deseen aprender sobre temas familiares.

ACTIVIDADES SANIDAD

FECHAS	ACTIVIDAD	DETALLE
2 y 22 de diciembre	Campaña de desparasitación de mascotas. 02/12 Parque Alberti 22/12 Parque Santa Cruz Hora: 9:00 a.m. a mediodía	Desparasitación gratuita para mascotas y sensibilización en la tenencia responsable de mascotas, con el objetivo de preservar el bienestar animal y salud pública del distrito
17 y 18 de diciembre	Campaña sobre tenencia responsable Explanada del Campo de Marte De 10: a.m. a 7 p.m.	Campaña sobre tenencia responsable de mascotas, donde contaremos con consultas, desparasitación, vacunación, así como adopción de mascotas.