

## SEMANA DEL BIENESTAR 2014

La **Semana del Bienestar** se ha convertido en una iniciativa asumida por la región de las Américas para movilizar múltiples actores sociales, tales como: autoridades locales, sector privado, organizaciones de la sociedad civil y población en general; para crear conciencia sobre las Enfermedades no Transmisibles y estimular a que todos se den cuenta que tienen un papel que desempeñar.

En este sentido Miraflores desde setiembre 2012 se adhiere a esta iniciativa y visibiliza en la comunidad las oportunidades que desarrolla para que las personas puedan llevar una vida saludable. Desde hace más de dos años viene desarrollando diferentes y reconocidas estrategias en la lucha contra las enfermedades no transmisibles, que tienen como factores determinantes el sedentarismo, la alimentación alta en grasas, el consumo excesivo de sal y azúcar, el consumo de alcohol y tabaco.

### DOMINGO 14: INAUGURACIÓN

**1. Renuévate con Miraflores en familia:**

Lugar: Parque Central, Av. Larco 400, Miraflores, Lima.

Horario: de 8:00am a 1:00pm

Descripción: Taller de psicomotricidad, feria informativa, cuenta cuentos, dibujo, pintura, manualidades, caritas pintadas, globoflexia, números artísticos, nutrición, baile aeróbico, alquiler de bicicletas, alquiler de patines, bicicletas estáticas, gimnasio para niños, fútbol net, vóley, juegos, yoga y master class de spinning.

**2. Bienestar sobre ruedas:**

Lugar: Circuito de la Av. Arequipa (Punto de partida: Cruce de la Av. Arequipa y 2 de Mayo)- Miraflores, Lima.

Horario: de 11:00am a 12:00m

Descripción: Actividad dirigida a todas las personas que quieran realizar deporte sin importar su condición: persona con discapacidad o persona sin ella (patines, patineta, bicicletas, silla de ruedas, triciclos, etc.)

### LUNES 15

**1. Renuévate: Actividad física para adultos.**

Lugar: Complejo Deportivo Municipal "Niño Héroe Manuel Bonilla", Av. Del Ejercito cdra. 13- Miraflores-Lima.

Hora: 9:00 a 10:00am.

**2. Campaña de salud:**

Lugar: Complejo deportivo “Federico Villarreal”, Malecón de la Marina N° 800 – Miraflores, Lima.

Horario: de 9:00am a 11:00am

Descripción: Se realizarán exámenes de laboratorio (perfil lipídico, glucosa y hemograma completo) y antropométrico a adultos mayores.

**3. Campeonato de fútbol máster:**

Lugar: Complejo deportivo “Federico Villarreal”, Malecón La Marina N° 800-Miraflores-Lima.

Horario: de 9:00am a 1:00pm

Descripción: Semifinal de la copa “Bienestar en Miraflores 2014”.

**4. Taller de loncheras saludables:**

Lugar: Instituciones Educativas de Miraflores-Lima.

Horario: de 10:00am a 1:00pm

Descripción: Taller vivencial dirigido a escolares de primaria con el fin de aprender cómo armar una adecuada lonchera a través del juego.

**5. Juegathon:**

Lugar: Parque Arguedas (espalda cdra. 12 de la Av. Benavides), Miraflores-Lima.

Horario: de 3:00pm a 5:00pm

Descripción: Juegos en espacios públicos donde se comparten experiencias de encuentro familiar, comunitario e intergeneracional.

**6. En acción a los 60:**

Lugar: Casa del Adulto Mayor “Armendáriz”, Miraflores-Lima.

Horario: de 3:00 a 5:00pm

Descripción: Talleres dirigidos a adultos mayores que tienen como objetivo reducir la pérdida muscular ocasionada por la edad; previniendo al mismo tiempo los daños ocasionados por las caídas.

**7. Yoga para todas las edades:**

Lugar: Casa del Adulto Mayor “Aurora”, Miraflores-Lima.

Horario: de 3:30 a 4:30pm

Descripción: Esta actividad se llevará a cabo con adultos mayores y niños con el objetivo de promover la práctica del yoga en todas las edades logrando relajar el cuerpo y la mente.

**8. Taller de alimentación saludable en adolescentes:**

Lugar: I.E. Scipion E. Llona, Av. La Mar cdra. 2 – Miraflores, Lima.

Horario: de 7:30 a 8:30pm

Descripción: Taller dirigido a padres de familia con el objetivo de brindar información precisa e importante sobre la adecuada nutrición de los adolescentes.

## MARTES 16

### 1. Campaña de descarte de hipertensión:

Lugar: Óvalo de Miraflores, Av. Larco cdra.1-Miraflores, Lima.

Horario: 10:00am a 1:00pm

Descripción: Campaña dirigida al público en general con el fin de determinar la presencia de presión elevada y brindar información precisa sobre cómo prevenirla y/o cómo manejarla.

### 2. Taller de prevención sobre drogas y alcohol en adolescentes y jóvenes":

Lugar: Casa Museo Ricardo Palma, Av. Larco 770-Miraflores, Lima.

Horario: de 11:00 am a 1:00pm

Descripción: Difusión y análisis del video: "Yo decido: no drogas no alcohol en adolescentes", realizado por la Academia de Ciudadanos Líderes (ACL).

### 3. Juegathon:

Lugar: Parque Naciones Unidas (Alt. Cdra. 15 de la Av. Angamos)-Miraflores, Lima.

Horario: de 3:00pm a 5:00pm

Descripción: Juegos en espacios públicos donde se comparten experiencias de encuentro familiar, comunitario e intergeneracional.

### 4. En acción a los 60:

Lugar: Centro Comunal "Santa Cruz", Calle Mariano Melgar N° 247-Miraflores, Lima.

Horario: de 4:00 a 5:30pm

Descripción: Talleres dirigidos a adultos mayores que tienen como objetivo reducir la pérdida muscular ocasionada por la edad; previniendo al mismo tiempo los daños ocasionados por las caídas.

## MIÉRCOLES 17

### 1. Trote motivacional:

Lugar: Parque Central, Av. Larco 400-Miraflores, Lima.

Horario: de 6:00am a 7:00am

Descripción: Trote desarrollado para promover la actividad física diaria.

### 2. Taller de estilos de vida saludable:

Lugar: Casa del Adulto Mayor "Aurora", Av. Mariscal Castilla N° 640-Miraflores, Lima

Horario: de 3:00 a 4:00pm

Descripción: Taller dirigido al adulto mayor con el fin de promover los estilos de vida saludable en la tercera edad.

### 3. Juegathon:

Lugar: Parque El Faro (Alt. Cdra. 5 de Malecón Cisneros), Miraflores, Lima.

Horario: de 3:00pm a 5:00pm

Descripción: Juegos en espacios públicos donde se comparten experiencias de encuentro familiar, comunitario e intergeneracional.

**4. Campeonato deportivo escolar:**

Lugar: Complejo Deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejercito cdra. 13-Miraflores-Lima.

Horario: de 3:00pm a 6:00pm

Descripción: Clasificatorias de atletismo, pruebas de pista y pruebas de campo dirigidas a escolares del Distrito.

**5. Clase modelo de pilates:**

Lugar: Centro Comunal “Santa Cruz”, Calle Mariano Melgar N° 247-Miraflores, Lima.

Horario: de 4:00 a 5:00pm

Descripción: Taller de pilates dirigido a adultos mayores con el fin de liberar estados de ansiedad, estrés y tensión. Este método permite mejorar la postura, fortaleciendo los músculos, estimulando el cuerpo y la mente.

**6. Tarde de integración: “Con música y juegos la pasamos bien”:**

Lugar: Casa de la Juventud Prolongada “Armendáriz”, Calle Arístides Aljovín N° 153-Miraflores, Lima.

Horario: de 4:00 a 6:00pm

Descripción: Dinámicas, karaoke y juegos dirigidos al adulto mayor con el fin de promover la liberación de stress.

**JUEVES 18**

**1. Taller de bienestar, liderazgo escolar y cultura de paz:**

Lugar: Auditorio de la I.E. La Reparación, Av. Bellavista N° 170, Miraflores-Lima.

Horario: de 8:00am a 2:00pm

Descripción: Taller que congregará a los 80 líderes estudiantiles de las instituciones públicas y privadas del Distrito.

**2. Campaña de salud:**

Lugar: Casa de la Juventud Prolongada “Armendáriz, Calle Arístides N° 153-Miraflores, Lima.

Horario: de 8:30am a 11:00am

Descripción: Se realizarán exámenes de laboratorio (perfil lipídico, glucosa y hemograma completo), audiometría, fisioterapia, control postural y manejo del estrés.

**3. Campeonato de fútbol máster:**

Lugar: Complejo deportivo “Federico Villarreal”, Malecón La Marina N° 800-Miraflores, Lima.

Horario: de 9:00am a 1:00pm

Descripción: Final de la copa “Bienestar en Miraflores 2014”.

**4. Festival atlético infantil inclusivo:**

Lugar: Complejo deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”. Av. Del Ejercito N° 1300- Miraflores, Lima.

Horario: de 9:30am a 12:00m

Descripción: Pruebas de velocidad y carreras de relevo dirigidas a niños y niñas de 3, 4 y 5 años. Participan niños con discapacidad y sin ella.

**5. Campeonato relámpago de fulbito:**

Lugar: Cancha Sintética del Centro Deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejercito N° 1300, Miraflores, Lima.

Horario: de 2:00 a 5:00pm

Descripción: Campeonato de fulbito dirigido a los adolescentes y jóvenes participantes de la Academia de Ciudadanos Líderes con el fin de promover la actividad física como hábito de vida saludable.

**6. Juegathon:**

Lugar: Parque Ramón Castilla (Alt. Cdra. 58 de la Av. República de Panamá), Miraflores, Lima.

Horario: de 3:00pm a 5:00pm

Descripción: Juegos en espacios públicos donde se comparten experiencias de encuentro familiar, comunitario e intergeneracional.

**7. Talleres al aire libre dirigidos al adulto mayor:**

Lugar: Parque Ramón Castilla (Alt. Cdra. 58 de la Av. República de Panamá), Miraflores, Lima.

Horario: de 3:00 a 5:00pm

Descripción: Se realizarán talleres de marinera, baile latino, zumba y tango.

**8. Campeonato deportivo escolar:**

Lugar: Complejo deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejercito N° 1300- Miraflores, Lima.

Horario: de 3:00 a 6:00pm

Descripción: Semifinales de atletismo, pruebas de pista y pruebas de campo dirigidas a escolares del Distrito.

**9. Bicycleteada nocturna:**

Lugar: Parque Central, Av. Larco 400 – Miraflores, Lima.

Horario: de 7:00 a 8:00pm

Descripción: Bicycleteada desarrollada con el fin de promover la actividad física en los vecinos del Distrito.

## VIERNES 19

**1. Taller de Tai chi:**

Lugar: Parque Reducto N° 2, Calle 15 de Enero N° 490-Miraflores, Lima.

Horario: de 10:00 a 11:00am

Descripción: Arte marcial chino considerado como una práctica físico espiritual.

**2. Reunión técnica: “Reducción del contenido de sal en el pan como intervención de salud pública para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT):**

Lugar: Salón de Actos, Av. Larco N° 400-Miraflores, Lima.

Horario: de 11:00am a 12:00m

Descripción: Reunión en la que participarán representantes de la OPS, MINSA, CRÓNICAS, UPCH, UNMSM y panadería del Distrito.

**3. Campaña: “Promoción de ambientes 100% libres de humo de tabaco”:**

Lugar: Locales Comerciales de la Av. Larco-Miraflores, Lima.

Horario: de 3:00 a 5:00pm

Descripción: Entrega gratuita de carteles con el lema: “Ambientes 100% libres de humo de tabaco”.

**4. Foro: “Psicomotricidad aplicada en el deporte”:**

Lugar: Auditorio del Complejo Deportivo Municipal “Niño héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejército N° 1300-Miraflores, Lima.

Horario: 4:00 a 6:00pm

Descripción: Conversatorio dirigido al público en general sobre el desarrollo de la psicomotricidad en las niñas y niños en la etapa pre deportiva.

**5. Conferencia: "Obesidad y síndrome metabólico":**

Lugar: Salón de Actos, Av. Larco 400-Miraflores, Lima.

Horario: de 6:30 a 9:00pm

Descripción: Conferencia dirigida a profesionales de la salud y vecino del Distrito con el fin de brindar información actualizada sobre el sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico.

## SÁBADO 20

**1. Campaña de salud:**

Lugar: Policlínico EsSalud Santa Cruz-Av. La Mar 1390, Miraflores, Lima.

Horario: de 9:00am a 1:00pm

Descripción: Se realizarán exámenes de laboratorio (perfil lipídico, glucosa y hemograma completo), medicina general, obstetricia, densitometría ósea, optometría y óptica, odontología, nutrición, audiometría, fisioterapia, terapia del lenguaje, medicina complementaria, terapia del dolor y psicología.

**2. Desarrollo de talentos deportivos (Vóley):**

Lugar: Explana del Centro Deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejercito N° 1300-Miraflores, Lima.

Horario: de 9:00am a 1:00pm

Descripción: Fortalecimiento de las destrezas básicas orientadas al vóley.

**DOMINGO 21: CLAUSURA**

**1. Caminata Saludable**

Punto de partida: Centro Comercial Larcomar, Malecón de la Reserva N° 610-Miraflores, Lima.

Hora de partida: 09:00am.

Punto de llegada: centro Deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejercito N° 1300-Miraflores.

Hora de llegada: 09:30am.

**2. Juegathon:**

Lugar: Parque María Reich, Cuadra 05,06 y 07 Malecón la Marina.

Horario: de 9:00am a 12:00m

Descripción: Juegos en espacios públicos donde se comparten experiencias de encuentro familiar, comunitario e intergeneracional.

**3. Master class de baile:**

Lugar: Explana del Centro Deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejercito N° 1300-Miraflores, Lima.

Horario: de 10:00am a 12:00

Descripción: Baile intergeneracional a cargo de los instructores del Gimnasio Golds Gym.

**4. Crossfit:**

Lugar: Explana del Centro Deportivo Municipal “Niño Héroe Manuel Bonilla”, Av. Del Ejercito N° 1300-Miraflores, Lima.

Horario: de 10:00am a 12:00

Descripción: Programa de fuerza y acondicionamiento físico total que se basa en el incremento de la capacidad física a través de ejercicios funcionales.

**PROMOCIONES**

**1. Campaña: “Lo más saludable de la carta”:**

Restaurantes:

- La Panka, Av. Mendiburu 1007.
- Embajadores Hotel, Calle Juan Fanning 320.
- Provence, Av. Arequipa 4595.
- Cuarto y Mitad, Av. Comandante Espinar 798.
- Huaca Pucllana, Calle General Borgoño Cdra. 8.
- Pescados Capitales, Av. La Mar 1337.

- Punto Marino, Av. Del Ejército 665.
- El Parrillón, Av. 28 de Julio 795.
- Fiesta Chiclayo Gourmet, Av. Reducto 1278.

Descripción: Promoción vía redes sociales de las preparaciones más saludables de los restaurantes participantes.

**Descuento del 15 al 20% en ensaladas de la carta:**

Restaurantes:

- El Parrillón, Av. 28 de Julio 795.
- Embarcadero 41, Av. Mariscal La Mar 456.
- Il Forno, Av. Benavides 2917.
- Punta Sal, Malecón Cisneros Cdra. 3.
- Gracia Restaurante (Hotel Antara).

Descripción: Durante la Semana del Bienestar se podrá comprar ensaladas de la carta con un descuento del 15% al 20%.

**2. Promoción de ensaladas y frutas en el Comedor Municipal:**

Descripción: El Comedor Municipal ofrecerá durante la Semana del Bienestar ensaladas y frutas con el fin de promover su consumo entre los vecinos del Distrito.  
Av. Mendiburu N° 1141-Miraflores, Lima.

**3. Venta de pan con reducción de sal y panes con valor nutricional en la Panadería Municipal:**

Descripción: Durante la Semana del Bienestar se ofrecerán panes con valor nutricional y pan con reducción de sal a los beneficiarios de la Panadería Municipal.  
Av. Mendiburu N° 1141-Miraflores, Lima.