

**¿Te sientes cansado y sientes molestias en tus huesos?  
 ¿Te gustaría mejorar tu memoria?**

**¡¡ENTONCES QUE ESPERAS!!  
 ASISTE A LOS TALLERES E INSCRÍBETE**

**TALLERES CON LA  
 KINESIÓLOGA Y LA  
 TERAPEUTA OCUPACIONAL**

Te preguntas  
**¿Qué hacemos?**



**ACTIVIDAD FÍSICA PARA  
 EL ADULTO MAYOR**

**ACTIVIDAD COGNITIVA  
 PARA TU MEMORIA**

**AUTOCUIDADOS  
 EN SALUD**

Número de Taller

Horario

**Taller N°5**

**Martes:** Parroquia los Castaños 15:30 a 17:00 hrs.

**Jueves:** Sede JJV. A8 los Castaños 15:30 a 17:00 hrs.

**REQUISITOS:**

Estar inscrito en el CESFAM VITACURA

Tener 60 años o más

**NO usar bastón**

