

**¿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

