

## PAQUETE 1

### 1. CRONOGRAMA

HORARIO	ACTIVIDAD
09:00 – 09:30	Registro de ingreso
09:30 – 10:30	Actividad física (gimnasia)
10:30 – 11:00	Refrigerio
11:00 – 13:00	Mantenimiento cognitivo y motriz
13:00 – 14:00	Almuerzo
14:00 – 16:00	Actividad social (Campeonato de cuarenta)

### 2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### *Taller de gimnasia*

La actividad física guarda relación con la salud cerebral, aumenta las capacidades funcionales, evita el deterioro del sistema muscular y cardiorrespiratorio. El taller de gimnasia se enfoca en el fortalecimiento de la masa muscular y flexibilidad.

#### *Taller de mantenimiento cognitivo y motriz*

El entrenamiento cognitivo consiste en una práctica guiada enfocada en mejorar las funciones mentales y prevenir el deterioro cerebral. Las actividades que se desarrollaran como parte de este taller son: pintura, razonamiento matemático y verbal.

#### *Juegos de mesa*

Las actividades sociales ayudan a contrarrestar el estrés y el sentimiento de soledad, estimulan la actividad cerebral y mantienen la actividad neuronal. Como actividad social principal proponemos un campeonato del juego tradicional ecuatoriano Cuarenta y como segunda opción juegos de mesa como Lince y Jenga.

### 3. ALIMENTACIÓN

Nuestro centro esta comprometido con proveer una dieta balanceada, saludable y nutritiva a nuestros clientes. Este paquete ofrece un menú de casa.

- Refrigerio: fruta, galletas y té
- Almuerzo: sopa del día, pollo a la plancha, jugo de fruta, postre

### 4. PRECIO

\$ 15,00 por persona (Grupos entre 5 a 15 personas)

*No incluye transporte*

#### SERVICIOS ADICIONALES:

NATUGEM: SALUD Y BIENESTAR		
SERVICIO	DESCRIPCIÓN	COSTO
<b>Masaje en camas CERAGEM</b>	Las camas poseen rodillos de piedra de jade, los cuales se desplazan por la espalda, combinando los efectos de la quiropraxia (masajes), acupresión (acupuntura) y termoterapia (calor).	\$ 5,00 Tiempo 45 minutos
<b>Terapia y rehabilitación física</b>	Técnicas por utilizar, previa revisión del profesional: Radiación, electroestimulación, compresas, ultrasonido, láser, magneto, ventosa, percutor, terapia manual. Servicio disponible los días jueves, viernes y sábado.	\$ 10,00 Tiempo 45 minutos

**Los servicios de salud y bienestar deben ser solicitados previo al día de la visita, para ser agendados.**

*¡Cuidamos de tí con amor!*

## PAQUETE 2

### 1. CRONOGRAMA

HORARIO	ACTIVIDAD
09:00 – 09:15	Registro de ingreso
09:15 – 10:30	Actividad física (bailoterapia)
10:30 – 11:00	Refrigerio
11:00 – 12:00	Salud y bienestar
12:00 – 13:00	Mantenimiento cognitivo y motriz
13:00 – 14:00	Almuerzo
14:00 – 16:00	Actividad social

### 2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### *Taller de bailoterapia*

La actividad física guarda relación con la salud cerebral, aumenta las capacidades funcionales, evita el deterioro del sistema muscular y cardiorrespiratorio. En este paquete proponemos un taller de bailoterapia y danza nacional. El grupo puede elegir entre los siguientes géneros nacionales: San Juanito, Pasacalle, Tomada, Albazo, Pasillo, Chapisca (Se puede elegir uno de los géneros musicales)

#### *Taller de salud y bienestar*

El objetivo es brindar información, consejos y recomendaciones sobre como mantener un envejecimiento saludable. Se tratará los siguientes temas: dietas saludables, actividades para potenciar la actividad intelectual, actividades para mantenerse siempre activo, entre otras.

#### *Taller de mantenimiento cognitivo y motriz*

El entrenamiento cognitivo consiste en una práctica guiada enfocada en mejorar las funciones mentales y prevenir el deterioro cerebral. Las actividades que se desarrollaran como parte de este taller son: pintura, modelado con arcilla y expresión verbal.

#### *Taller de actividad social*

Las actividades sociales ayudan a contrarrestar el estrés y el sentimiento de soledad, estimulan la actividad cerebral y mantienen la actividad neuronal. Como actividad social principal proponemos un campeonato del juego tradicional Ecuatoriano Cuarenta y como segunda opción juegos de mesa como Lince y Jenga.

### 3. ALIMENTACIÓN

Nuestro centro esta comprometido con proveer una dieta balanceada, saludable y nutritiva a nuestros clientes. Este paquete ofrece un menú de casa.

- Refrigerio: Ensalada de frutas con yogurt
- Almuerzo: loco de papa, menestra (chuleta o pollo preparado a la parrilla), jugo de fruta, postre

### 4. PRECIO

\$ 18,00 por persona (Grupos entre 5 a 15 personas)

*No incluye transporte*

### SERVICIOS ADICIONALES:

NATUGEM: SALUD Y BIENESTAR		
SERVICIO	DESCRIPCIÓN	COSTO
<b>Masaje en camas CERAGEM</b>	Las camas poseen rodillos de piedra de jade, los cuales se desplazan por la espalda, combinando los efectos de la quiropraxia (masajes), acupresión (acupuntura) y termoterapia (calor).	\$ 5,00 Tiempo 45 minutos
<b>Terapia y rehabilitación física</b>	Técnicas por utilizar, previa revisión del profesional: Radiación, electroestimulación, compresas, ultrasonido, láser, magneto, ventosa, percutor, terapia manual. Servicio disponible los días jueves, viernes y sábado.	\$ 10,00 Tiempo 45 minutos

**Los servicios de salud y bienestar deben ser solicitados previo al día de la visita, para ser agendados.**

*¡Cuidamos de tí con amor!*

## PAQUETE 3

### 1. CRONOGRAMA

HORARIO	ACTIVIDAD
09:00 – 09:25	Registro de ingreso
09:20 – 10:30	Actividad física (Bailoterapia o gimnasia)
10:30 – 11:00	Refrigerio
11:00 – 12:00	Taller de salud y bienestar
12:00 – 13:00	Taller de mantenimiento cognitivo y motriz
13:00 – 14:00	Almuerzo
14:00 – 15:00	Actividad social
15:00 – 16:00	Concierto - karaoke

### 2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

#### *Taller de bailoterapia*

La actividad física guarda relación con la salud cerebral, aumenta las capacidades funcionales, evita el deterioro del sistema muscular y cardiorrespiratorio. En este paquete proponemos como primera opción un taller de bailoterapia y danza nacional. El grupo puede elegir entre los siguientes géneros nacionales: San Juanito, Pasacalle, Tomada, Albazo, Pasillo, Chapisca (Se puede elegir uno de los géneros musicales), Y como segunda opción un taller de gimnasia se enfoca en el fortalecimiento de la masa muscular y flexibilidad.

#### *Taller de salud y bienestar*

El objetivo es brindar información, consejos y recomendaciones sobre como mantener un envejecimiento saludable. Se tratará los siguientes temas: dietas saludables, nutrición, actividades para potenciar la actividad intelectual, actividades para mantenerse siempre activo, entre otras.

#### *Taller de mantenimiento cognitivo y motriz*

El entrenamiento cognitivo consiste en una práctica guiada enfocada en mejorar las funciones mentales y prevenir el deterioro cerebral. Las actividades que se desarrollaran como parte de este taller son: pintura, modelado con arcilla y expresión artística y verbal mediante diferentes actividades manuales.

#### *Taller de actividad social*

Las actividades sociales ayudan a contrarrestar el estrés y el sentimiento de soledad, estimulan la actividad cerebral y mantienen la actividad neuronal. Como actividad social proponemos un campeonato del juego tradicional Ecuatoriano Cuarenta y para terminar la jornada proponemos un karaoke concierto

### 3. ALIMENTACIÓN

Nuestro centro esta comprometido con proveer una dieta balanceada, saludable y nutritiva a nuestros clientes. Este paquete ofrece un menú tradicional.

- Refrigerio: Ensalada de frutas con yogurt, bebida
- Almuerzo: Plato típico tradicional, bebida, postre

### 4. PRECIO

\$ 22,00 por persona (Grupos entre 5 a 15 personas)

*No incluye transporte*

### SERVICIOS ADICIONALES:

NATUGEM: SALUD Y BIENESTAR		
SERVICIO	DESCRIPCIÓN	COSTO
<b>Masaje en camas CERAGEM</b>	Las camas poseen rodillos de piedra de jade, los cuales se desplazan por la espalda, combinando los efectos de la quiropraxia (masajes), acupresión (acupuntura) y termoterapia (calor).	\$ 5,00 Tiempo 45 minutos
<b>Terapia y rehabilitación física</b>	Técnicas por utilizar, previa revisión del profesional: Radiación, electroestimulación, compresas, ultrasonido, láser, magneto, ventosa, percutor, terapia manual. Servicio disponible los días jueves, viernes y sábado.	\$ 10,00 Tiempo 45 minutos

**Los servicios de salud y bienestar deben ser solicitados previo al día de la visita, para ser agendados.**

*¡Cuidamos de tí con amor!*