



Bailando al son de la vida



ESPECIALES - SALUD - BIENESTAR - CAFÉS - RESTAURANTES Y MUCHO MÁS



3 Cuidados del Adulto Mayor

4 Promociones de salud y bienestar

11 Promociones varias

19 Cupones de descuento desglosables

23 Decálogo del bienestar del adulto mayor



Municipalidad de Miraflores:

Av. Larco N° 400, Miraflores

Central: 617-7272

E-mail: adultomayor@miraflores.gob.pe

Web: www.miraflores.gob.pe

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° 2013-082089.

Edición General: Municipalidad de Miraflores

Imprenta: Beckamgraf S.A.C.

Av. De Los Héroes N° 561, San Juan de Miraflores.

Si desea participar en esta guía de promociones para brindar beneficios a nuestros adultos mayores del distrito, puede comunicarse con la Municipalidad de Miraflores al teléfono 617-7153.

Los beneficios y/o promociones vertidos en esta guía tendrán vigencia hasta el 31 de agosto de 2016, salvo que la publicidad indique lo contrario. Las fotos publicadas son de propiedad de los establecimientos afiliados. Son de absoluta responsabilidad de cada establecimiento afiliado las operaciones de venta en general que se realicen con ocasión de estas promociones, conforme a sus actividades. En consecuencia, la Municipalidad de Miraflores no tendrá ninguna obligación, ni responsabilidad de índole económica, fiscal, tributaria, laboral ni de ninguna clase derivadas de estas. De igual modo, son responsabilidad de cada establecimiento afiliado la calidad, características y estado de los bienes y/o servicios que ofrece. Por ello, cada establecimiento afiliado será responsable por los daños que, por su acción u omisión, ocasione al cliente en el desarrollo de sus actividades.

CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR DURANTE EL VERANO

Evitare la insolación, los cambios de temperatura, controlar la presión arterial, son algunas de las recomendaciones que se deben considerar para cuidar al adulto mayor de las altas temperaturas.

Cada día vemos y escuchamos que la temperatura es alta en Lima y en diversas ciudades del país y los índices de radiación ultravioleta también, lo que nos obliga a tomar conciencia sobre este fenómeno climático y a tomar medidas de prevención.

Si bien las recomendaciones para protegernos del sol son para todos, se debe enfatizar estos cuidados en los adultos mayores por ser personas algo sensibles a las altas temperaturas.

La hidratación es fundamental en los adultos mayores. Rehidratarse especialmente en climas cálidos es necesario para ellos, de lo contrario se encuentran en riesgo de padecer un golpe de calor. Conforme pasan los años la cantidad de agua en el cuerpo va disminuyendo, de allí la necesidad de ingerir agua. Hay que tener en cuenta que si el adulto mayor toma diuréticos puede deshidratarse debido al aumento de la micción.

Otra recomendación a tener en cuenta es que los adultos mayores deben evitar la exposición al sol sobre todo en horas no recomendadas, usar protector solar, sombrero de ala ancha y ropa ligera. No acudir al parque o caminar entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde para evitar la sofocación y la deshidratación.

También es importante que la alimentación de los adultos mayores sea liviana, baja en sal, que incluyan frutas y verduras, comer varias veces al día pero en cantidades menores.





SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

Clinicas Dentales
Rovident
Centro especializado
en Odontología



Pack preventivo de curaciones S/ 199: Incluye 3 resinas estéticas de una superficie + evaluación integral + odontograma completo + profilaxis dental + fluorización con gel. Precio regular S/ 490.

No incluye destartraje. Válido para una promoción por cliente. Atención con previa cita. Presentando su tarjeta ADM. No acumulable con otras promociones ni descuentos. Vigente hasta el 31 de agosto de 2016.



San Isidro: Av. Petit Thouars N° 2866, of. 205. **Telf.** 221-4485 / 421-0948
San Borja: Av. San Borja Norte N° 743. **Telf.** 226-6539 / 224-5977
Surco: Av. Benavides N° 4827. **Telf.** 275-3569 / 275-3570
www.clinicasrovident.com



OSI
CENTRO MEDICO
ESPECIALIZADO

ORGANIZACION
DE SALUD
INTERCONTINENTAL



Solo S/ 75 por consulta médica, fisioterapia, quiropráctica y acupuntura.

Previa cita. No incluye el costo de las agujas ultrafinas descartables para el tratamiento. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Gonzales Prada N° 385.
Telf. 446-3693
Surco: Av. Del Pinar N° 198, urb. Chacarilla.
Telf. 267-0097
amac@centromedicoosi.com
www.centromedicoosi.com

MULTIDENT



50% de descuento en profilaxis (evaluación dental de cortesía).

Además 20% de descuento en rehabilitación dental y 10% de descuento en implantes dentales. Válido en todos los locales. Previa cita vía telefónica. Vigente hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. La Merced N° 227. **Telf.** 319-0510 / 273-3333
Miraflores: Av. Arequipa N° 4105. **Telf.** 222-2599 / 222-2413
asotomayor@multident.pe
www.multident.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



Visión Perfecta y Completa



50% de descuento en toda la línea de anteojos.* Sin costo: examen médico oftalmológico completo.**

*Garantía contra defectos de fabricación de por vida (lentes de la era digital) y mantenimiento permanente. ** Previa cita. Lentes inteligentes de la era digital HD, lentes de sol (ideales para manejar) con corrección óptica, lentes para computadora y/o lentes de seguridad. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



San Isidro: Av. Los Conquistadores N° 655
Telf. 221-4969 / 996827080
RPM: #915158
ophthalmiccenter@ophthalmiccenter.com
www.ophthalmiccenter.com



10% descuento en todos los modelos de audifonos + pilas de regalo + accesorios de limpieza + exámenes audiológicos de por vida.

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



San Isidro: Calle Federico Villarreal N° 134 (Altura de la cuadra 33 de la Av. Petit Thouars)
Telf. 442-0067
petcoaudicion@petcoaudicion.com
www.petcoaudicion.com



40% de descuento en la consulta quiropráctica. Antes S/ 160 ahora S/ 96.

La consulta quiropráctica incluye: Historia clínica, examen quiropráctico, examen postural, biomecánico, palpativo, neurológico y muscular, más el primer ajuste quiropráctico y una terapia física. La consulta es previa cita No acumulable con otras promociones, válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Sedes: San Isidro, Chorrillos, Jesús María, Los Olivos y La Molina
Telf. 612-9595
www.quirovida.com
https://www.facebook.com/Quirovida.Peru



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



Protegiendo tu salud y economía.



10% de descuento en regalos de vitrina.
10% de descuento en medicamentos genéricos.
2% de descuento en medicamentos de laboratorio.

Descuento aplicable a partir de un monto mínimo de S/ 20. Sujeto a stock y a lo indicado por el establecimiento. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. José Pardo N° 233
Miraflores: Av. Ricardo Palma N° 899
Central de delivery: 260-2400
www.boticasperu.com.pe



Solo S/ 60 por evaluación quiropráctica de columna + evaluación de postura, función biomecánica, rango de movimiento + evaluación de radiografías + diagnóstico de subluxaciones + ajuste quiropráctico + recomendaciones para un mejor rendimiento funcional de su columna.*

*Precio regular S/ 150. Atención con previa cita. Sujeto a disponibilidad en cada local. No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Surco: Av. Higuiereta N° 250. **Telf.** 271-4246 / **RPC:** 962383010
San Borja: Av. Aviación cuadra 35 A - 29. **Telf.** 225-9256
RPC: 962383012
San Miguel: Av. Elmer Faucett N° 350, piso 1. **Telf.** 637-8580
RPC: 962383013
www.centroquiropRACTICOdevida.com



Emergencia: 50% en consulta médica y 10% en exámenes de laboratorio y diagnóstico por imágenes.

Ambulatorio: 30% de descuento en consultas médicas y hasta 40% en exámenes de laboratorio y diagnóstico por imágenes. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. Angamos Oeste cuadra 4, esquina con General Borgoño
Central telefónica: 377-7000



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



15% de descuento en tratamientos podológicos. 5% de descuento en ortopedia.

Previa cita. Promociones válidas solo para pagos en efectivo. No aplica para domingos ni días festivos. Es indispensable presentar la tarjeta ADM. Horario de atención de lunes a sábado de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Juan Fanning N° 336 (cuadra 11 de Av. Larco)
Telf. 447-2212 / 444-4068 / 241-3509



15% de descuento en sus compras de bastones o andadores básicos y 10% de descuento en cualquier otro producto de ortopedia.

Descuento en bastones y andadores básicos. Aplica solo para un producto por tarjeta. Válido solo para pagos en efectivo. El beneficio aplica solo para el titular de la tarjeta ADM (presentar su DNI). Horario de atención de lunes a sábado de 10:00 a.m. a 6:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. Petit Thouars N° 4578. **Telf.** 441-3955 / 241-4915
ortopediarribas@hotmail.com
www.ortopediarribas.com



70% de descuento en la consulta auditiva.* US\$150 de descuento en cada audífono digital medicado Beltone.**

Por la compra de cada audífono medicado, gratis dotación de Baterías Premium. Gratis de por vida: limpieza y mantenimiento de los audífonos, reevaluaciones auditivas y recalibraciones de los audífonos.

*Precio regular S/ 100. Precio ADM S/ 30. Incluye consulta médica, otoscopia, audiometría tonal vía aérea y logometría.

**Garantía de fábrica de dos años (únicos en Perú). Horario de atención de lunes a viernes de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. y de 3:00 p.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:30 a.m. a 1:30 p.m. Beneficios no acumulables con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. Larco N° 345, of. 1105 (a1/2 cuadra de la Municipalidad)
Telf. 719-1122 / 717-9788 **informes@medifonperu.com**
www.medifonperu.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO



ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



50% de descuento en el examen audiológico.

Previa cita. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



San Borja: Jr. Marchand N° 516
Telf. 719-5555
www.taaperu.com



25% de descuento sobre el precio del tarifario.

No válido para pruebas especiales ni acumulable con otras campañas.
Válido hasta el 31 de agosto del 2016.



San Isidro: Av. Dos de Mayo N° 649
Telf. 221-5782



Consulta médica en Lima y medicentos: S/ 40 (tarifa normal S/150).

Consulta médica en San Borja S/ 70 (tarifa normal S/ 200).

Consulte los descuentos en cirugías, hospitalización, imágenes, farmacia y laboratorio. Es indispensable que en cada requerimiento de atención presente la tarjeta ADM. La promoción no es acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Lima: Av. Garcilaso de la Vega N° 1420
Medicentro San Isidro: Av. Paseo de la República N° 3058
Medicentro El Polo: Av. La Encalada N° 960
San Borja: Av. Guardia Civil N° 385
Telf. 619-6161
www.clinicainternacional.com.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



15% de descuento en análisis clínicos en la sede de Miraflores.



El descuento no es acumulable con otras promociones. Descuento sobre tarifa particular. No incluye pruebas especiales, biología molecular, toxicología, imágenes y vacunas. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. Comandante Espinar N° 450
Telf. 222-0550 anexo 186

Clinica de Ojos D'



20% de descuento en consulta integral adulto y 15% de descuento en ópticas.



Precio regular en consulta integral: S/ 60. No aplica con otras promociones de la clínica, ni para clientes con seguros privados. Horario de atención de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 7:30 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Lince: Av. Arequipa N° 1885
Telf. 206-4700
www.opeluca.com.pe



¡Protégete contra la neumonía y la gripe! Fluquadri S/ 55 + Prevenar 13 S/ 240



Incluye la vacuna Prevenar 13 (Vacuna contra la Neumonía) + Fluquadri (vacuna contra la influenza 4 cepas). Precios regulares Prevenar 13 S/ 260 y Fluquadri S/ 70. Atención de ambas vacunas a domicilio con recargo por movilidad. No acumulable con otras promociones.



Miraflores: Av. Arequipa N° 4067
Telf. 422-7019 / 995187158
info@biovacperu.com
www.biovacperu.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



Promoción en tratamientos con implantes para el adulto mayor.



La clínica ofrecerá un diagnóstico gratuito para aquellos pacientes con prótesis dentales, las cuales quisieran cambiar por prótesis totales sobre implantes ofreciéndoles una mejor estabilidad y mejor seguridad para hablar. El paciente será evaluado para la cirugía de microimplantes y posteriormente exonerado del pago del microimplantes, solo pagará el monto correspondiente al derecho de sala de cirugía y confección de la prótesis totales.

» **Miraflores:** Av. Paseo de la Republica N° 5544
Telf. 610-6400 anexo 327
www.cientifica.edu.pe



30% de descuento en clases de yoga.



1 mes (nuevo): precio regular S/180.*
3 meses ilimitado: precio regular S/585.*

*Uno por persona.

» **San Isidro:** Calle Los Sauces N° 350
Telf. 221-3227
www.goodtoday.pe



50% de descuento en el tratamiento a la columna incluye:



- Evaluación quiropráctica
 - Ajuste quiropráctico
 - 2 radiografías
 - Terapia dígito presión
 - Termoterapia
 - Electroterapia
 - Plan de cuidado
- Precio normal S/ 200, ahora S/100.**

» **Miraflores:** Calle Alcanfores N° 561
Telf. 243-2665 / 243-2672
San Borja: Calle José Gálvez Barrenechea N° 685
Telf. 719-6429
contacto@peruquiopractico.com
peruquiopractico@hotmail.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

epk



10% de descuento adicional en la colección en vigencia.

Descuento será válido por un máximo de S/100 en todas nuestras tiendas en Lima. No acumulable con otras promociones ni para accesorios. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Tienda Conquistadores
C.C. Jockey Plaza
C.C. La Rambla
C.C. Mega Plaza
C.C. Real Plaza Salaverry

Telf. 717-3306
Telf. 719-5339
Telf. 719-5337
Telf. 719-5287
Telf. 715-3540

TOQUE X
ESTÉTICA PARA MANOS Y PIES



15% de descuento en podología y 20% en corte de cabello.

Promoción válida de lunes a jueves. No acumulable con otras promociones. Indispensable presentar tarjeta ADM. Vigente hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Schell N° 268
Miraflores: Av. Larco N° 101, piso 2
Telf. 702-8080
www.toquex.pe

Asispa Perú
Atención a Personas



La promoción consiste en 20% de descuento.

Del monto anual del servicio. El servicio anual cuesta S/ 1,250 (con IGV incluido), con descuento: S/ 999. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle 2 de Mayo N° 534, of. 704
Telf. 446-8387 / 219-1130
www.asispaperu.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



S/ 39 City tour Ica + viñedos

(Precio regular S/ 70)

S/ 69 en tour de aventura, tubulares y sandboarding

(Precio regular S/ 120)

S/ 99 City tour + viñedos + tour de aventura, tubulares y sandboarding

(Precio regular S/ 200)

Precio por persona. Salida desde la Plaza de Armas de Ica. Reservas con 24 horas de anticipación, comunicándose a los números de referencia. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Schell N° 343, of. 201. **Telf.** 242-3040

RPC: 951295636 / **RPM:** #972920006

info@peruimpresiona.com

www.peruimpresiona.com



10% de descuento en hospedaje. Hotel Casa Hacienda Majoro: 4 estrellas, áreas verdes, piscina, juegos, cancha de futbolito, capilla, estacionamiento. Sobrevuela las Líneas de Nasca con Air Majoro.

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Nasca: Carretera Panamericana Sur km 453

Telf. (56) 522-490 / 951721637

reservas@hotelmajoro.com

www.hotelmajoro.com



R&R ACOSTA TOURS S.A.C.
AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO



Buenos Aires desde USD \$149 por persona.

Incluye: Traslado aeropuerto/hotel/aeropuerto, servicio privado, tres noches de alojamiento con desayunos, en el Grand Hotel Buenos Aires, en base a habitación doble, (dos personas compartiendo la misma habitación) o similar, visita a la ciudad en servicio regular, entrada de cortesía al casino flotante. Cuponeras de descuentos en Galerias Pacifico. No aplica en Semana Santa, vacaciones escolares, feriados, Fiestas Patrias y están sujetos a disponibilidad de espacios. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Arias Schreiber N° 225, of. 403

Telf. 449-0954 / 282-0808 / 282-0815

www.rracostatours.com.pe



A solo S/9 medio triple + chicha o maracuyá.

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Belisario Suárez N° 205
Telf. 241-2649



3 x 1 en café americano o expreso.

No acumulable con otras promociones ni descuentos. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Diez Canseco N° 347
Telf. 444-0279
<https://www.facebook.com/347cafe>



30% de descuento los sábados en desayuno Brunch.

Horario atención de 9:00 a.m. a 12 m. No aplica con otras promociones. Descuento máximo de S/100 por mesa. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. Reducto N° 1290
Telf. 683-2493
www.lasbolena.com.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO



ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

AGUAYMANT
ADULTO MAYOR • MIRAFLOMINO • TALLERES Y ACTIVIDADES



A solo S/ 25 en desayuno buffet.

Precio regular: S/ 29. Precio por persona. Incluye impuestos y servicios. No válido para convenciones ni eventos. Válido para el titular de la tarjeta ADM y cinco acompañantes máximo. No acumulable con otras promociones. Promoción válida de lunes a viernes de 6:30 a.m. a 10:30 a.m., sábados y domingos de 6:30 a.m. a 11:00 a.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Foresta Hotel Lima
San Isidro: Calle Los Libertadores N° 490
Informes: 630-0000
aguaymanto@foresta-hotel.pe
eventos@foresta-hotel.pe
www.hotelforestalima.com

Delimás



Delivery: 1 pollo a la brasa + crocantes papas fritas + ensalada fresca + gaseosa de 1.5 lt o chicha morada de 1.9 lt a S/52.50.

Promoción válida solo para pagos en efectivo. No acumulable con otras promociones. De lunes a jueves de 2:00 p.m. a 10:00 p.m., viernes y sábados de 2:00 p.m. a 11:00 p.m. No válido domingos, días festivos ni feriados. Disfrútlelo presentando su tarjeta ADM. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Diez Canseco N° 180. **Telf.** 652-3650
Surco: C.C. El Polo 1, nivel 2. **Telf.** 637-3615
www.pappas.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

LA PLAZA bar & grill



50% de descuento en toda la carta.

.....
No aplica en menú turístico, ni almuerzo La Plaza. No acumulable con otras promociones. No válido en fechas especiales. Descuento máximo de S/100. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Casa Andina Select Miraflores
Miraflores: Calle Schell N° 452
Reservas: 416-7500
laplaza-lima@casa-andina.com

La Moma restaurante & café



15% de descuento en el total de la cuenta.

.....
No acumulable con otras promociones. Aplica solo para platos a la carta. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Tarata N° 243
Telf. 444-5364

kitchen beat Sabores & Naturas



25% de descuento en toda la carta.

.....
Monto máximo de descuento S/100. No acumulable con otras promociones vigentes. Válido con cualquier medio de pago. Descuento no válido para menú ejecutivo. Horario de atención de lunes a viernes de 12.00 m. a 4:00 p.m. Vigente hasta el 31 de agosto de 2016.



San Isidro: Calle Armando Blondet N° 195, altura de las cuadras 3 y 4 de Av. Canaval y Moreyra
Reservas: 222-1261
reservas@kitchenbeat.pe
www.kitchenbeat.pe



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO



ADULTO MAYOR MIRAFLOMINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



Hasta 30% de descuento en todos nuestros cafés.

Válido presentando tarjeta ADM. No incluye combos, promociones, ni café con licor. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.

» **Miraflores:** C.C. Larcomar, tda. 230
Telf. 717-7864 / 996863965 / **RPM:** #996863965
larcomar@havanna.com.pe



Lo mejor de la cocina peruana desde 1992



Hasta 30% en desayuno buffet criollo, almuerzo buffet criollo marino y cena peruana fusión.

Descuento máximo de S/150 por mesa. Máximo un cupón por mesa. No válido en días feriados y fechas festivas. No válido para bebidas. No acumulable con otras promociones y/o descuentos. Horario desayuno: domingos de 9:00 a.m. a 11:30 a.m. Horario almuerzo: lunes a domingo de 12:30 p.m. a 4:00 p.m. Horario cena: lunes a sábado de 5:00 p.m. a 11:00 p.m. Happy hour (2 x S/24 en aperitivos) de 5:00 p.m. a 9:00 p.m. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.

» **San Isidro:** Av. Guardia Civil N° 856
Reservas: 224-1482
info@aromasperuanos.com
www.aromasperuanos.com



2 x 1 en desayuno buffet, precio regular S/ 35 por persona.

Válido para sábados y domingos de 6:30 a.m. a 10:30 a.m. Wifi y estacionamiento de cortesía, presentando su tarjeta ADM. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.

» **San Isidro:** Av. Álvarez Calderón N° 198 (esquina con Miguel Dasso)
Reservas: 418-0000 anexo106
hotel6@hotelroosevelt.com



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORENTINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORENTINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES



20% de descuento en todas las lámparas de mesa para velador, para lectura o sala. No incluye lámparas con cristal.



Costos incluyen IGV. Hechas de acero niquelado o cromado con pantallas textil diversos colores. Permiten usar focos LED o Ahorradores. Focos no incluidos. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



San Isidro: Av. Santa Cruz N° 458
Telf. 421-2158
lamparas2@eglo.com.pe
<https://www.facebook.com/egloperu>



25% de descuento.



No incluye cueros, ni gamuzas, ni vestidos de novia. Se reserva el tiempo de entrega de prendas. No acumulable con otras promociones. Válida solo los días viernes, sábado y domingo con tarjeta ADM. Vigente hasta el 31 de agosto de 2016.



San Isidro: Av. Dos de Mayo N° 1024
atencionalcliente@presstoperu.com
www.pressto.pe



20% de descuento en nuestras salas multicines UVK.



Descuento de acuerdo a la tarifa que aplique cada sala. No acumulable con otras promociones. Para películas 2D y 3D, de lunes a domingos (no aplica día martes por tarifas especiales). No válido para películas en estreno y/o bloqueadas ni para días feriados. Vigente hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: C.C. Larcomar
Surco: Calle Monterrey N° 258, piso 4, Chacarilla
San Isidro: Calle Las Palmeras N° 359



SOLO PRESENTANDO TU
TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



ADULTO MAYOR MIRAFLORINO GUÍA DE BENEFICIOS Y PROMOCIONES

Ibero Librerías



20% de descuento en todos los libros del Fondo de Importación Ibero.

No acumulable con otras promociones. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. Larco N° 199
Miraflores: Av. Óscar Benavides N° 500 (ex Av. Diagonal)
Miraflores: Av. Comandante Espinar N° 840
Miraflores: C.C. Larcomar, tda. 210

**mira
flores**
en tu corazón



2 x 1 al titular, para todos los espectáculos de la temporada del Centro Cultural Ricardo Palma.

No acumulable con otras promociones Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Av. Larco N° 770
Telf. 617-7265
www.miraflores.gob.pe

cf FONDO
DE CULTURA
ECONÓMICA



25% de descuento en todas las publicaciones del Fondo de Cultura Económica.

Por compras de S/ 60 a más, adquiere en nuestra librería-café de calle Esperanza N° 275, Miraflores, una taza de café o chocolate + un keke por S/5. Válido hasta el 31 de agosto de 2016.



Miraflores: Calle Berlín N° 238
Telf. 447-2848 / 446-9019 / 447-0760

LLEVE ESTAS PROMOCIONES A DONDE VAYA

DESGLOSE LOS CUPONES Y PRESENTE SU TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



abril Wong

25 % dscto.
En embutidos

abril Wong

20 % dscto.
En filete de pescado

abril Wong

20 % dscto.
En todo galletas envasadas

abril Wong

20 % dscto.
En todo snacks envasados

mayo Wong

25 % dscto.
En todo cuidado del bebé

mayo Wong

25 % dscto.
En todo cuidado oral

mayo Wong

20 % dscto.
En todo conserva de frutas

mayo Wong

20 % dscto.
En tortas Dulce Pasión (tortas y helados de 1 litro)

junio Wong

25 % dscto.
En embutidos

junio Wong

20 % dscto.
En filete de pescado

junio Wong

20 % dscto.
En todo galletas envasadas

junio Wong

20 % dscto.
En todo snacks envasados

julio Wong

25 % dscto.
En todo cuidado del bebé

julio Wong

25 % dscto.
En todo cuidado oral

julio Wong

20 % dscto.
En todo conserva de frutas

julio Wong

20 % dscto.
En tortas Dulce Pasión (tortas y helados de 1 litro)

LLEVE ESTAS PROMOCIONES A DONDE VAYA

DESGLOSE LOS CUPONES Y PRESENTE SU TARJETA ADULTO MAYOR MIRAFLORINO



abril 

25 % dscto.
En todo cuidado del bebé

abril 

25 % dscto.
En todo cuidado oral

abril 

20% dscto.
En todo conserva de frutas

abril 

20% dscto.
En tortas Metro

mayo 

25 % dscto.
En embutidos

mayo 

20% dscto.
En filete de pescado

mayo 

20% dscto.
En todo galletas envasadas

mayo 

20% dscto.
En todo snacks envasados

junio 

25 % dscto.
En todo cuidado del bebé

junio 

25 % dscto.
En todo cuidado oral

junio 

20% dscto.
En todo conserva de frutas

junio 

20% dscto.
En tortas Metro

julio 

25 % dscto.
En embutidos

julio 

20% dscto.
En filete de pescado

julio 

20% dscto.
En todo galletas envasadas

julio 

20% dscto.
En todo snacks envasados

Decálogo del bienestar del Adulto Mayor

1 Coma cinco veces al día en cantidades moderadas.

2 Aumente el consumo de frutas y verduras.

3 Consuma pescado y carnes blancas, modere las carnes rojas.

4 Disminuya el consumo de sal y azúcar.

5 Evite el estrés: duerma y descanse lo necesario.

6 Beba entre 6 y 8 vasos de agua al día.

7 Utilice aceites vegetales y prefiera el aceite de oliva en ensaladas.

8 Desarrolle al máximo sus capacidades y compártalas con sus amigos.

9 Realice actividad física todos los días al menos 30 minutos.

10 No se automedique, mantenga un control médico regular.



Entérese de más, escríbanos a:
nutricion@miraflores.gob.pe

**mira
flores**
en tu corazón

RELÁJESE

ENGRÍASE



DISFRUTE



CASA DE LA JUVENTUD PROLONGADA ARMENDÁRIZ
Calle Aristides Aljovin 153 / Telf. 617-7151 / 617-7155
E-mail: ciamarmendariz@miraflores.gob.pe

CIAM LA AURORA
Calle Ramón Castilla N° 640, urb. La Aurora / Telf. 617-7142

CASA FUNCIONAL SANTA CRUZ
Calle Mariano Melgar N° 247, urb. Santa Cruz / Telf. 617-7288

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS:
Central: 617-7272
E-mail: adultomayor@miraflores.gob.pe / www.miraflores.gob.pe