



OFICINA ADULTO MAYOR



Muni Purranque



muni_purranque



purranque.cl



Purranque
Municipalidad
Oficina del Adulto Mayor

RUTA Gastronómica
Personas Mayores

¡No te Lo pierdas!

Corte Alto, Coligual, Río de la Plata
Viernes 06 de marzo 09:00 AM
Salida Plaza de Armas

Organiza: Oficina de Turismo
Oficina del Adulto Mayor

RUTA GASTRONÓMICA PERSONAS MAYORES

Reunión informativa dirigida a diversos Clubes de Adultos Mayores.

PÁGINA 8



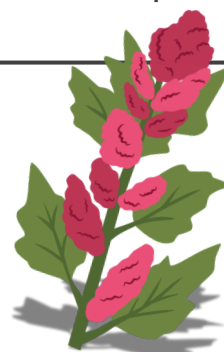
Hasta la Casa del Adulto Mayor de Valdivia, llegó el Club Adulto Mayor "Sólo Se Vive Una Vez".



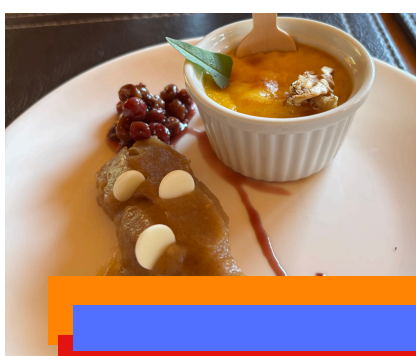
PÁGINA 5



EL SABOR DE LA QUINOA EN COLIGUAL

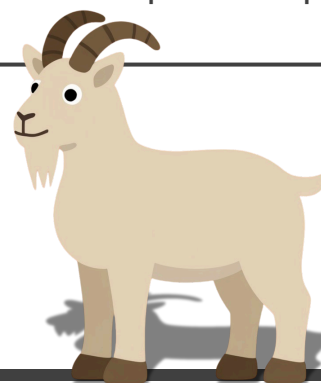


La Quinoa en la Ruka Kumillal



Personas mayores disfrutaron de una enriquecedora jornada en Ruka Kumillal, donde tuvieron la oportunidad de conocer y aprender sobre la quinoa, un alimento ancestral de alto valor nutritivo. La actividad permitió no sólo descubrir nuevas formas de alimentación saludable, sino también compartir experiencias, fortalecer la convivencia y promover el bienestar integral de los participantes.

CONOCIENDO LOS BENEFICIOS DE LA LECHE DE CABRA



Praderas del Sur



En una jornada llena de aprendizaje y sabores, personas mayores visitaron Praderas del Sur, donde exploraron distintos productos derivados de la leche de cabra. Durante la actividad, pudieron conocer sus cualidades nutricionales y beneficios para la salud, en un ambiente de participación, intercambio de experiencias y fortalecimiento de la vida en comunidad.

BIENESTAR Y AROMA LOCAL



Productos Artesanales “El Canelo”

Las personas mayores realizaron una visita al emprendimiento El Canelo, donde vivieron una grata experiencia sensorial, disfrutando de exquisitos aromas provenientes de jabones, aceites y diversos productos orientados al cuidado personal.

SABORES QUE UNEN EN RIO DE LA PLATA



Rincón del Sur “Rio de la Plata”

“Las personas mayores visitaron El Rincón del Sur de Río de la Plata, donde disfrutaron de kuchen, milcaos y productos caseros en un grato momento de encuentro.”



CLUB ADULTO MAYOR “SOLO SE VIVE UNA VEZ,,



CONOCIENDO NUEVAS REDES DE APOYO

Gracias a un proyecto del Fondo Comunidad del Gobierno Regional de Los Lagos, el Club de Adulto Mayor “Sólo se Vive Una Vez” logró concretar su anhelado viaje a Valdivia y sus alrededores, donde disfrutaron de la belleza natural del territorio. En el marco de esta experiencia, se realizó además una vinculación con la Oficina del Adulto Mayor de Valdivia, lo que permitió visitar la Casa del Adulto Mayor el día sábado 7 de marzo, conociendo espacios de encuentro y participación para personas mayores.



PRIMER ENCUENTRO INTEGRAL DE SALUD Y BIENESTAR PARA PERSONAS MAYORES



Mayores Activos



El Primer Encuentro Integral de Salud y Bienestar para Personas Mayores se desarrolló con gran éxito, convocando a una amplia participación de adultos mayores de la comuna. La jornada permitió entregar valiosa información a través de charlas realizadas por un kinesiólogo, una psicopedagoga y una fonoaudióloga, promoviendo el autocuidado, la actividad física y la salud integral. Además, se generó un espacio de encuentro, aprendizaje y participación activa, fortaleciendo la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores.





REUNIONES INFORMATIVAS



Se realizaron reuniones informativas con diversos clubes de adultos mayores, con el objetivo de entregar información relevante y fortalecer la comunicación con las organizaciones.



PLANIFICANDO LA FIESTA DE SAN JUAN





La alcaldesa Alicia Villar Vargas se encuentra comprometida con el bienestar de las personas mayores. En este contexto, junto a la Oficina del Adulto Mayor y la Oficina de la Discapacidad, se han realizado salidas a diversos sectores rurales, con el objetivo de pesquisar a personas mayores que se encuentran sin redes de apoyo, abarcando localidades como Hueyusca, Concordia, Ponce y Manquemapu.

OFICINA DEL ADULTO MAYOR EN TERRENO





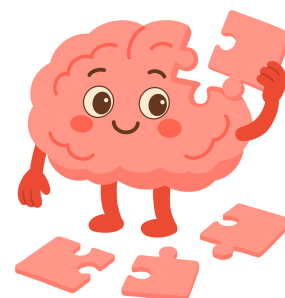
Salud psicológica

- Mantener contacto frecuente con familiares, amistades y redes de apoyo.
- Expresar emociones y hablar sobre lo que sienten.
- Practicar técnicas de relajación como respiración profunda o momentos de descanso consciente.
- Participar en actividades grupales que generen alegría y sentido de pertenencia.



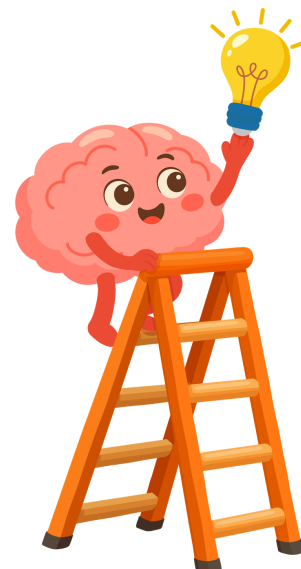
Estimulación cognitiva

- Leer libros, diarios o revistas de interés.
- Realizar juegos como sopa de letras, crucigramas o juegos de memoria.
- Aprender algo nuevo (manualidades, recetas, uso del celular).
- Mantener rutinas diarias que ayuden a la orientación y organización.



Actividades recomendadas

- Ejercicios suaves como caminatas, baile o gimnasia adaptada.
- Talleres de manualidades, tejido o pintura.
- Actividades recreativas en grupo (viajes, encuentros, celebraciones).
- Espacios de conversación y talleres cognitivos.



Recuerda: mantenerse activo física y mentalmente contribuye a una mejor calidad de vida, promoviendo autonomía, bienestar y felicidad en las personas mayores.

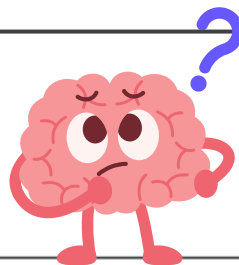


*Y aun en la vejez y las canas, oh Dios, no me desampares
Salmos 71:18a*

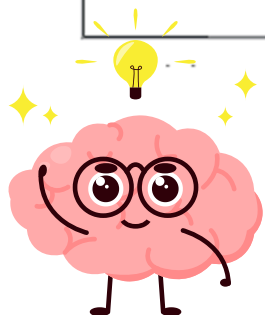


SOPA DE LETRAS

Encuentra los animales



Y	L	Z	H	Y	P	A	T	O	L	N
A	L	B	J	R	A	N	A	U	L	M
N	X	B	U	T	H	R	D	S	P	N
M	V	H	P	U	M	A	X	D	N	R
V	T	Q	D	V	N	Q	C	C	Y	O
A	Z	Y	I	Z	U	Z	O	R	R	O
A	L	O	B	O	O	S	O	M	D	I
P	M	V	Y	U	S	L	D	J	R	W
R	T	B	B	Y	P	E	R	R	O	H
C	C	K	N	U	L	M	L	E	Ó	N
T	I	G	R	E	D	G	A	T	O	Z



GATO
LOBO
PATO

PUMA
TIGRE
LEÓN

OSO
PERRO
RANA