



OFICINA ADULTO MAYOR



Muni Purranque



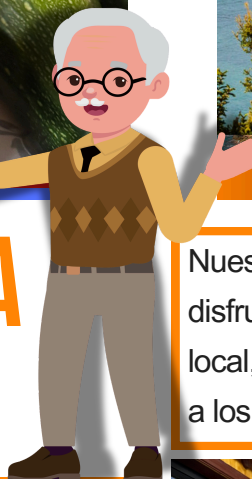
muni_purranque



purranque.cl



RUTA GASTRONÓMICA PERSONAS MAYORES



Nuestras Personas Mayores disfrutaron de la rica gastronomía local, apoyando a los emprendedores.

PÁGINAS 1 AL 2

Cierre de Proyecto del Club Adulto Mayor Sólo se vive una vez, financiado por el Gobierno Regional de los Lagos.

PÁGINA 3



PÁGINA 4



Purranque celebró sus 115 años con desfile de conmemoración, donde participaron varios clubes de personas mayores de la Comuna.



CONOCIENDO LAS PROPIEDADES DEL COCHAYUYO



Agrupación Femenina Las Azucenas del Pacífico Manquemapu

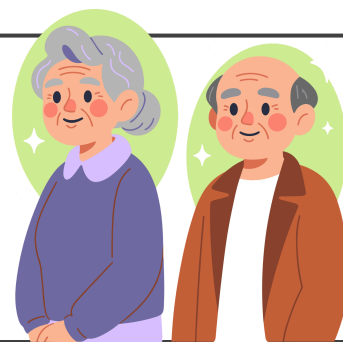


Con gran entusiasmo, personas mayores de la comuna participaron en la segunda versión de la Ruta Gastronómica en Manquemapu, instancia que les permitió disfrutar de una experiencia única en torno a la cocina local.

Durante la jornada, degustaron una variedad de preparaciones elaboradas a base de cochayuyo, como empanadas y mermeladas, destacando el valor nutritivo y cultural de este producto del mar.



CIERRE PROYECTO CLUB ADULTO MAYOR SÓLO SE VIVE UNA VEZ



INDUMENTARIA DEPORTIVA

Con gran alegría, el Club Adulto Mayor Sólo Se Vive Una Vez recibió la entrega de buzos deportivos, iniciativa financiada gracias al Gobierno Regional, que viene a fortalecer la participación y el sentido de pertenencia de sus integrantes.

Esta implementación permitirá que las personas mayores cuenten con vestimenta adecuada para el desarrollo de sus actividades recreativas y físicas, promoviendo el bienestar, la comodidad y la identificación del grupo en distintas instancias comunitarias.





DESFILE ANIVERSARIO COMUNA DE PURRANQUE





CORO ADULTO MAYOR MENSAJEROS DE LA ALEGRÍA



Gracias al financiamiento del Gobierno Regional, el coro de personas mayores “Mensajeros de la Alegría” continúa llevando su música y entusiasmo a distintos sectores, presentándose con gran éxito en Crucero y Ponce, y próximamente en La Naranja, acercando el arte y la participación activa a comunidades rurales.





Desde la Oficina del Adulto Mayor se llevó a cabo un entretenido Bingo Musical, actividad recreativa especialmente pensada para promover la participación, la estimulación cognitiva y el bienestar emocional de las personas mayores. Esta iniciativa combinó el tradicional juego de bingo con canciones significativas, permitiendo a los asistentes reconocer melodías, recordar letras y asociarlas a distintos momentos de sus vidas.

Durante la jornada se vivió un ambiente de alegría, compañerismo y activa participación, donde la música fue el principal vínculo de encuentro. Esta dinámica no solo favorece la memoria y la concentración, sino que también fortalece los lazos sociales y genera espacios de recreación saludables.

BINGO MUSICAL PERSONAS MAYORES



INAUGURACIÓN SEDE SOCIAL ADULTO MAYOR DE CONCORDIA



Con gran alegría se realizó la inauguración de la sede del Adulto Mayor del sector Concordia, un nuevo espacio que permitirá fortalecer la participación, el encuentro y las actividades de las personas mayores, promoviendo su bienestar y vida comunitaria.



REUNIÓN INFORMATIVA DE PERSONAS MAYORES



CAPACITACIÓN



FONDO NACIONAL
DEL ADULTO MAYOR
2026



Casa de Todos
21 de mayo s/n



Desde las
10:00 horas



Lunes
13 de abril 2026

Invita Oficina del Adulto Mayor

Se realizaron diversas reuniones informativas con clubes de personas mayores, con el objetivo de orientar y entregar información relevante para su organización y participación. Asimismo, desde la Oficina del Adulto Mayor se llevó a cabo una capacitación enfocada en la postulación a Fondos SENAMA, fortaleciendo las capacidades de los dirigentes y promoviendo el acceso a nuevas oportunidades de financiamiento para sus iniciativas.





REUNIÓN INFORMATIVA DE PERSONAS MAYORES



Se realizó una reunión informativa en el sector La Naranja, dirigida a personas mayores de la comunidad, con el objetivo de entregar orientación relevante sobre programas, beneficios y futuras actividades impulsadas desde la Oficina del Adulto Mayor. La instancia permitió resolver dudas, fortalecer la participación y promover el trabajo conjunto con los distintos clubes del sector, fomentando el bienestar y la integración de las personas mayores.



Si vives con un Adulto Mayor,

Esto te puede ayudar:



1 Prevención de caídas (prioridad #1)

La lluvia aumenta muchísimo el riesgo de caídas.



- Seca de inmediato cualquier piso mojado.
- Usa tapetes antiderrapantes (no sueltos).
- Evita que caminen con calcetines lisos.
- Mejora iluminación (días nublados = menor visibilidad).
- Si usan bastón/andadera, revisa que las gomas estén en buen estado.

2 Control de temperatura

El adulto mayor pierde calor más rápido.



Evita cambios bruscos (baño caliente → ambiente frío).



Usa capas de ropa (mejor que una sola gruesa).



Mantén pies y manos calientes (calcetines adecuados, no apretados).

3 Infecciones respiratorias

Temporada clásica de resfriados y descompensaciones.



Evita corrientes de aire directas.



Ventila el hogar sin generar frío excesivo.



Refuerza lavado de manos.



Vigila signos tempranos: tos, fiebre, decaimiento, confusión súbita.

4 Hidratación (aunque no "haga calor")

Muchos adultos mayores dejan de tomar líquidos en días fríos.



Ofrece bebidas calientes: té, caldos, agua tibia.



No esperes a que "pidan agua".



Cuidado especial en pacientes con insuficiencia renal o cardíaca (ajustar según indicación médica).

5 Seguridad al salir

Si deben salir:



Evita superficies mojadas o resbalosas.



Usa calzado cerrado, con buena tracción.



Prefiere acompañamiento.



Si hay inestabilidad, mejor limitar salidas innecesarias.

6 Salud emocional

La lluvia puede aumentar aislamiento y tristeza.



Favorece compañía y conversación.



Mantén rutinas.



Actividades simples en casa: lectura, música, juegos.

7 Medicación y control de enfermedades



Verifica adherencia (en días lluviosos se desorganizan rutinas).



Vigila descompensaciones: presión, glucosa, respiración.



Ten medicamentos accesibles (sin riesgo de humedad).

8 Plan de contingencia



Ten números de emergencia visibles.

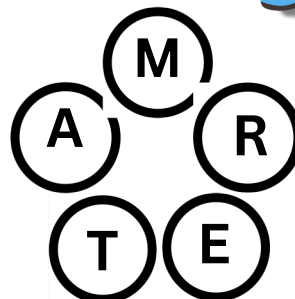
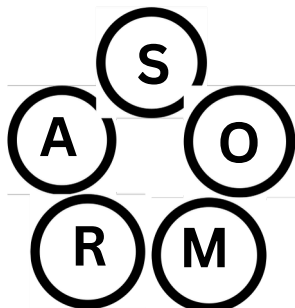
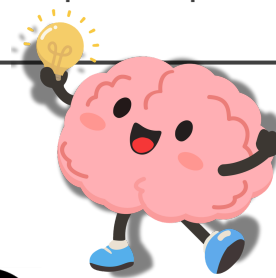


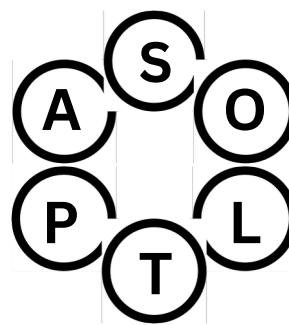
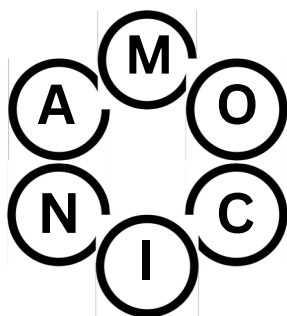
Linterna a la mano (por cortes de luz).

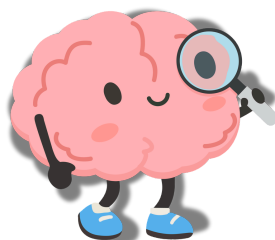


Evita cables o extensiones en zonas de paso.

Ordena las letras y encuentra las diferentes palabras!







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