

**SERVICIOS SIN COSTO PARA SOCIOS**

**AUTOCUIDADO AUDITIVO PARA EL ADULTO MAYOR**

**CAMINATAS**

Miércoles 10:30 hrs. Parque Padre Hurtado.  
Ingrid Moreira  
Jueves 10:30 hrs. Parque Padre Hurtado.  
Rodrigo Horta

Previa inscripción en Círculos.  
Dirigidas por profesor de educación física.

**CAMPEONATOS DE BRIDGE**

Semanalmente se realizarán campeonatos abiertos a los socios de Círculos de encuentro.

Viernes 14:30 hrs.  
Inscripciones Círculo Rosa O'Higgins  
Lugar: Centro de día.  
Coordinados por Directores.

**CICLOS DE VIDEO**

Martes 15:30 hrs.  
Casona Santa Rosa de Apoquindo  
Alfonso Gazitua  
Viernes 15:30 hrs.  
Salón Plenario, Edificio Consistorial.  
Dirigidos por profesores.

**CUECA**

Desde Julio a Septiembre se realizarán sesiones de cueca para aquellos alumnos que necesiten este servicio

Jueves 14:30 a 16:00 hrs.  
Círculo El Canelo.  
Valeska Araya

**DIÁLOGO DE HOMBRES**

**ENCUENTROS DEL ADULTO MAYOR**

**JUEGOS DE SALÓN**

En los distintos Círculos se programarán sesiones de juegos de salón a cargo de monitora, en los siguientes horarios:

Miércoles 14:30 hrs. Círculo El Canelo.  
Viernes 12:00 hrs. Círculo Rosa O'Higgins.  
Viernes 14:30 hrs. Círculo Los Dominicos.  
Juanita Socias

**CICLETADAS EN EL PARQUE**

Martes 10:30 a 12:00 hrs.  
Lugar: Parque Padre Hurtado  
Rodrigo Horta

**TALLER DE PRÁCTICA**

Los participantes de este taller podrán colocar en práctica los conocimientos adquiridos en los talleres de computación, desarrollados en el Departamento del Adulto Mayor en un ambiente grato y de camaradería.

Consultar horarios en los Círculos de Encuentro.  
Lugar: Círculo de Encuentro del Adulto Mayor El Canelo.

Dirigido por profesor de computación.  
Ignacio Pérez

**HISTORIA Y CULTURA AUDIOVISUAL**

Consultar horarios en los Círculos de Encuentro.

Miércoles 16:30 a 18:00 hrs.  
Lugar: Círculo de Encuentro del Adulto Mayor El Canelo.  
Jaime Daires



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO / DECOM

# TALLERES

## CÍRCULO DE ENCUENTRO DEL ADULTO MAYOR

EL CANELO 2019

DEPTO. ADULTO MAYOR / DECOM :  
www.lascondes.cl :  
adultomayor@lascondes.cl :  
Camino El Alba N° 9051 :  
Fonos 229508440 - 229507979 :



Anualmente, en las dependencias del Círculo de Encuentro El Canelo, se dicta una serie de talleres que han sido especialmente escogidos pensando en las necesidades de los adultos mayores, los que se encuentran agrupados en cuatro grandes áreas y están a cargo de un equipo de profesionales y personas altamente calificadas. Asimismo, se ofrecen actividades de extensión cultural, turísticas, recreativas, sociales y servicios sin costo para los socios.

Los talleres que forman parte del programa anual 2019, se realizarán entre el 1 de Marzo y el 30 de noviembre.

### INSCRIPCIONES

#### REQUISITOS

- Tener 60 años o más.
- Residir en la comuna.
- Acreditar salud compatible para talleres de actividad física.

#### DOCUMENTACIÓN NECESARIA

- Fotocopia de Cédula de Identidad.
- Tarjeta Vecino vigente o Certificado de Residencia.
- Certificado médico para participar en talleres de actividad física.

#### VALOR TALLERES

- Con Tarjeta Vecino:
- \$5.000 mensuales por taller,

Sin Tarjeta Vecino:  
- \$12.000 mensuales por taller

#### MATRÍCULAS E INFORMACIONES

CÍRCULO DE ENCUENTRO EL CANELO  
Curaco N° 1886 (Avda. Francisco Bilbao, altura 8.000)  
Lunes a viernes de 08:30 a 13:30 hrs. y de 14:30 a 18:00 hrs.  
Fono: 22950 7067 - 22950 7068  
canelo@lascondes.cl

### ÁREA ARTÍSTICA

#### CANTO Y GUITARRA

Miércoles 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel VI)  
Mónica Lobo

#### FOTOGRAFÍA COMUNICACIONAL

Martes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel II)  
Martes 14:30 a 16:00 hrs. (Nivel I)  
Samuel Mena

#### PINTURA ÓLEO

Miércoles 9:45 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado)  
Christian Oliva  
Viernes 12:00 a 14:00 hrs. (Nivel avanzado)  
Juan Pablo Cortes

#### PUNTO CRUZ DECORATIVO

Lunes 14:30 a 16:00 hrs.  
Carolina Maturana

#### TEATRO

Lunes 10:15 a 11:45 hrs.  
Alejandra Farías

#### TÉCNICAS MIXTAS

Lunes 12:00 a 13:30 hrs.  
Miércoles 10:15 a 11:45 hrs.  
Marianela Ribó

### ÁREA DESARROLLO PERSONAL

#### ENEAGRAMA

Martes 16:15 a 17:45 hrs.  
María Lidia Pardo

#### ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Lunes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado)  
Lunes 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel avanzado)  
Norma Lagazzi

#### ESTIMULACIÓN COGNITIVA COMUNICACIONAL

Martes 12:15 a 13:45 hrs.  
Ignacia Bravo

#### ESTIMULACIÓN INTEGRAL

Jueves 10:15 a 11:45 hrs.  
Natalia Soto

#### HUMOR Y RESILIENCIA

Lunes 08:30 a 10:00 hrs. (Nivel I)  
Jueves 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel III)  
Viernes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel II)  
Alejandro Cárdenas

#### LECTURA Y CONVERSACIÓN

Miércoles 08:30 a 10:00 hrs.  
Claudia Gutiérrez

#### REACTIVACIÓN DE LA MEMORIA

Lunes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel I)  
Miércoles 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel I)  
Miércoles 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel I)  
Jueves 12:15 a 13:45 hrs. (Nivel II)  
Viernes 12:30 a 14:00 hrs. (Nivel II)  
Lorena Pontigo

#### SOFROLOGÍA – TERAPIA DE RELAJACIÓN

Viernes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel I)  
Jean Marie Isch

#### VIAJE AL INTERIOR

Martes 12:00 a 13:30 hrs.  
María Lidia Pardo

#### MEDITACIÓN

Viernes 08:30 a 10:00 hrs.  
Carola Villegas

### ÁREA DEL CONOCIMIENTO

#### FRANCÉS

Viernes 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel conversación)  
Ma. Eugenia Garrido  
Viernes 14:30 a 16:00 hrs. (Nivel conversación)  
Norma Muñoz

#### INGLÉS

Martes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel intermedio)  
Lunes 14:00 a 15:30 hrs. (Nivel Básico II)  
Patricia Silva  
Jueves 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel intermedio)  
Jueves 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel intermedio)  
Sumara de la Peña

#### ITALIANO

Viernes 16:15 a 17:45 hrs. (Nivel Intermedio)  
Francesco Sivo

#### JARDINERÍA

Martes 10:30 a 12:00 hrs.  
Karen Georgi

### ÁREA ACTIVIDAD FÍSICA

#### ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN Y DIABETES

Martes y Jueves 08:30 a 09:15 hrs.  
Rodrigo Horta

#### BAILE

Martes 08:30 a 10:00 hrs.  
Jueves 10:30 a 12:00 hrs.  
Carolina Bechtold  
Martes 12:15 a 13:45 hrs.  
Viviana Gallardo  
Martes 15:30 a 17:00 hrs.  
Martes 17:15 a 18:45 hrs.  
Mabel Acevedo  
Jueves 10:30 a 12:00 hrs.  
Juan Barrientos  
Viernes 08:30 a 10:00 hrs.  
Roberto Nunes  
Viernes 12:15 a 13:45 hrs.  
Alejandra Rojas

#### ENTRENAMIENTO FÍSICO FUNCIONAL

Miércoles y Viernes 08:30 a 09:15 hrs.  
Elisabeth Castro

#### GIMNASIA

Lunes y Miércoles 08:30 a 09:15 hrs.  
Lunes y Miércoles 09:30 a 10:15 hrs.  
Juan Barrientos

Lunes y Miércoles 08:30 a 09:15 hrs.  
Lunes y Miércoles 09:30 a 10:15 hrs.  
Martes y Jueves 09:30 a 10:15 hrs.  
Miércoles y Viernes 15:30 a 16:15 hrs.  
Rodrigo Horta  
Martes y Jueves 08:30 a 09:15 hrs.  
Lunes y Miércoles 14:30 a 15:15 hrs.  
Jaime Ingunza  
Martes y Jueves 09:30 a 10:15 hrs.  
Mónica Mardones

#### GIMNASIA TERAPEÚTICA

Martes 14:30 a 16:00 hrs.  
Jueves 17:15 a 18:45 hrs.  
Hector Segura

#### HIDROGIMNASIA

Martes y Jueves 14:30 a 15:15 hrs.  
Centro Deportivo Rolf Nathan  
Ingrid Moreira

#### PILATES

Lunes 15:30 a 17:00 hrs.  
Miércoles 12:45 a 14:15 hrs.  
Miércoles 14:30 a 16:00 hrs.  
Martina Rama

Lunes y Miércoles 16:15 a 17:00 hrs.  
Lunes y Miércoles 17:15 a 18:00 hrs.  
Lunes y Miércoles 18:15 a 19:00 hrs.  
Elisabeth Castro

#### CHINA: HISTORIA DE UN PAÍS EMERGENTE

Martes 12:00 a 13:30 hrs.  
Basilio Christoforou

#### EL SIGLO XX CHILENO

Lunes 12:00 a 13:30 hrs.  
Paz Quezada

#### MUSEOS DEL MUNDO

Viernes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel IV)  
María Eugenia López

Martes y Jueves 08:30 a 09:15 hrs.  
Martes 10:15 a 11:45 hrs.  
Ximena Fernández

#### TAI-CHI Y CHI-KUNG

Lunes 10:30 a 12:00 hrs.  
Loreto Fraser  
Jueves 12:15 a 13:45 hrs.  
Viernes 16:30 a 18:00 hrs.  
Daniela Arias

#### TENIS

Lunes 11:00 a 12:30 hrs.  
Club de Tenis El Alba

#### YOGA

Lunes 12:15 a 13:45 hrs.  
Jueves 15:30 a 17:00 hrs.  
Manuela Grau

Lunes y Miércoles 11:00 a 12:00 hrs.  
Lunes y Miércoles 12:15 a 13:15 hrs.  
Martes 10:30 a 12:00 hrs.  
Viernes 10:30 a 12:00 hrs.  
Viernes 12:30 a 14:00 hrs.  
Carola Villegas

Jueves 10:30 a 12:00 hrs.  
Jueves 12:15 a 13:45 hrs.  
Linda Subiabre  
Martes 12:15 a 13:45 hrs.  
Valeska Araya