

Anualmente, en las dependencias del **Círculo de Encuentro Rosa O'Higgins**, se dicta una serie de talleres que han sido especialmente escogidos pensando en las necesidades de los adultos mayores que se encuentran agrupados en cuatro grandes áreas 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.

DEPTO. ADULTO MAYOR / DECOM
www.lascondes.cl
adultomayor@lascondes.cl
Camino El Alba N° 9051
Fonos 22 950 7641 - 22 950 8440

GIMNASIA

Lunes y Miércoles 08:30 a 09:15 hrs. (Externo)
Lilian Matus
Lunes y Miércoles 08:30 a 09:15 hrs.
Claudia Mellado
Lunes y Miércoles 09:30 a 10:15 hrs. (Externo)
Lilian Matus
Lunes 09:30 a 10:15 hrs. y Viernes 08:30 a 09:15 hrs. Sebastian Berrios
Lunes 10:30 a 11:15 hrs. y Jueves 09:30 a 10:15 hrs. Emiliana Donoso
Lunes 10:30 a 11:15 hrs. y Viernes 09:30 a 10:15 hrs. (Externo) Lilian Matus
Lunes y Miércoles 14:30 a 15:15 hrs. (Externo) Emiliana Donoso
Lunes y Miércoles 15:30 a 16:15 hrs. (Externo) Jaime Ingunza
Lunes y Miércoles 16:30 a 17:15 hrs. (Externo) Jaime Ingunza
Lunes y Miércoles 16:15 a 17:00 hrs. Emiliana Donoso
Lunes y Miércoles 17:00 a 17:45 hrs. Ingrid Moreira
Martes y Viernes 08:30 a 09:15 hrs. (Externo) Lilian Matus

Martes 11:15 a 12:00 hrs. y Jueves 11:00 a 11:45 hrs.
Sebastian Berrios
Martes y Viernes 17:00 a 17:45 hrs.
Jaime Ingunza
Miércoles y Viernes 09:30 a 10:15 hrs.
Karina Guido
Miércoles y Viernes 10:30 a 11:15 hrs.
Sebastian Berrios
Martes y Jueves 08:30 a 09:15 hrs.
Emiliana Donoso

GIMNASIA KINÉSICA

Martes 09:30 a 11:00 hrs.
Martes 14:30 a 16:00 hrs.
Miércoles 12:15 a 13:45 hrs. (Externo)
María Soledad Lobos

GIMNASIA INTEGRAL

Martes 12:15 a 13:00 hrs.
Viernes 11:15 a 12:00 hrs.
Martes y Viernes 16:15 a 17:00 hrs.
Lilian Matus
Jaime Ingunza

HIDROGIMNASIA

Lunes y Miércoles 15:30 hrs. (Externo)
Centro Deportivo Rolf Nathan

PILATES

Martes y Viernes 16:15 a 17:00 hrs. (Externo)
Martes y Viernes 17:15 a 18:00 hrs. (Externo)
Elisabeth Castro

TAI-CHI Y CHI-KUNG

Lunes 12:00 a 13:30 hrs.
Loreto Fraser
Martes 14:30 a 16:00 hrs. (Externo)
Guillermo Soto
Miércoles 10:30 a 12:00 hrs. (Externo)
Loreto Fraser
Jueves 12:00 a 13:30 hrs.
Loreto Fraser
Jueves 13:45 a 15:15 hrs.
Loreto Fraser
Viernes 12:00 a 13:30 hrs.
Guillermo Soto

SERVICIOS SIN COSTO PARA SOCIOS

CAMINATAS

· Viernes 9:30 hrs.
Parque Araucano.
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 a 17:00 hrs.

Lugar: Centro de día

CICLOS DE VIDEO

· Viernes 15:30 hrs.
Salón Plenario, Edificio Consistorial.

FOLKLORE

De marzo a noviembre se programan sesiones de danzas típicas de nuestro país.
De junio a septiembre las sesiones estarán dedicadas a nuestro baile nacional.
· Jueves 17:00 a 18:30 hrs.
Anexo Rosa O'Higgins.
Previa inscripción en Círculos.

DIÁLOGO DE HOMBRES

Semanalmente se realizarán sesiones, donde participantes varones podrán compartir ideas y experiencias sobre las distintas expresiones de la identidad masculina.

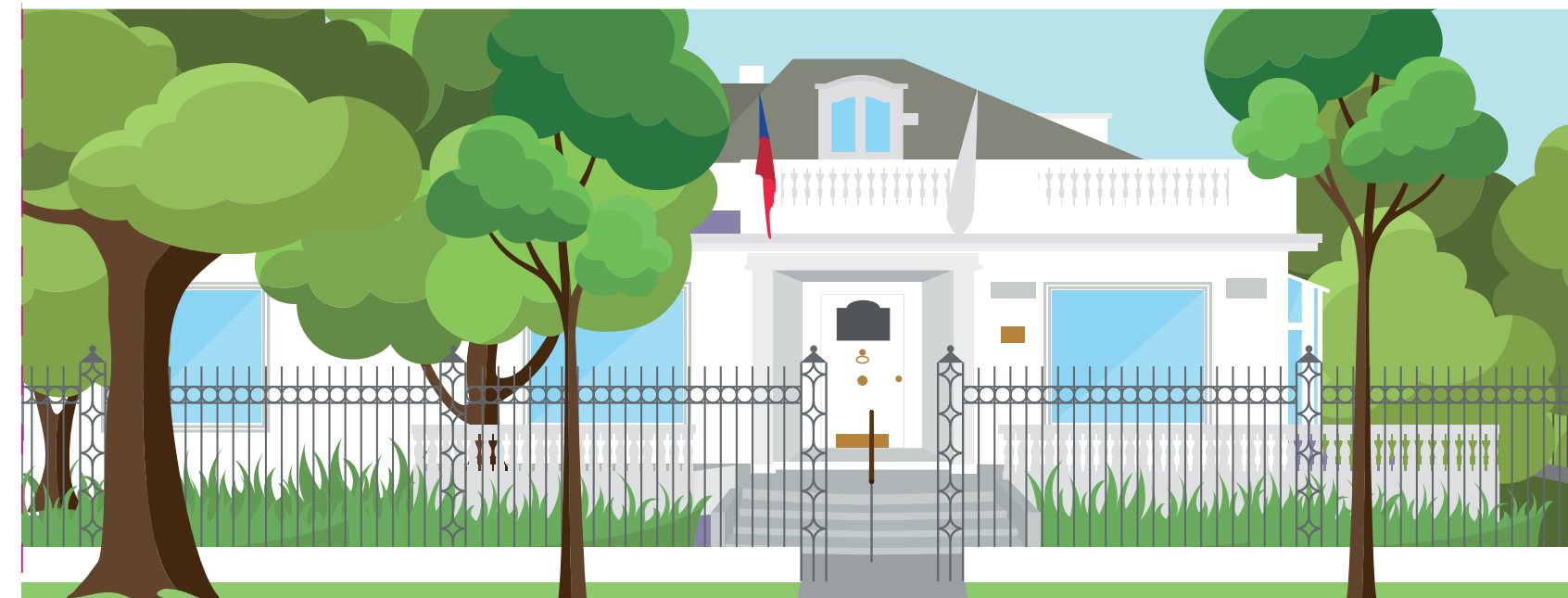
· Jueves 16:00 hrs.
Círculo Rosa O'Higgins

JUEGOS DE SALÓN

En los distintos Círculos se programarán sesiones de juegos de salón a cargo de monitores, en los siguientes horarios:
· Viernes 12:00 hrs. Círculo Rosa O'Higgins.

TERTULIAS

Conversando al atardecer
Primer viernes de cada mes, a partir de marzo.
Previa inscripción / fecha sujeta a cambios
Jaime Hales
18:00 a 19:30 hrs.
Círculo Rosa O'Higgins.
Conversando al atardecer a partir de marzo
Gregorio Angelcos
Terceros y cuartos viernes de cada mes.
18:00 a 19:30 hrs.



DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO / DECOM

TALLERES CÍRCULO DE ENCUENTRO DEL ADULTO MAYOR

ROSA O'HIGGINS 2019

Las
Condes
MEJOR PARA TODOS

Ven e insíbete en una de las diversas disciplinas que abarcan nuestros talleres.

ÁREA ARTÍSTICA	
CREWELL Lunes 10:15 a 11:45 hrs. María Eugenia Gómez	PINTURA ÓLEO Lunes 15:00 a 17:00 hrs. Lunes 17:15 a 19:15 hrs. Waldo Gómez Martes 09:30 a 11:30 hrs. Martes 11:45 a 13:45 hrs. Jueves 09:30 a 11:30 hrs. Christian Oliva Martes 15:30 a 17:30 hrs. Miércoles 09:30 a 11:30 hrs. Jueves 12:00 a 14:00 hrs. Juan Pablo Cortés
CROCHET Lunes 15:00 a 16:30 hrs. Miércoles 14:30 a 16:00 hrs. Miércoles 16:45 a 18:15 hrs. Susana León	PUNTO CRUZ DECORATIVO Miércoles 15:00 a 16:30 hrs. Viernes 10:15 a 11:45 hrs. Carolina Maturana
CROCHET Y PALILLO Lunes 16:45 a 18:15 hrs. Martes 15:00 a 16:30 hrs. Susana León	RETRATO Miércoles 12:00 a 14:00 hrs. Juan Pablo Cortés
CÓMO MEJORAR NUESTRA FOTOGRAFÍA (CAMARA DIGITAL) Lunes 14:30 a 16:00 hrs. (Nivel III) Christian Cisternas	MULTIPUNTO Viernes 15:00 a 16:30 hrs. María Eugenia Gómez
FIELTRO Y TELAR Martes 17:30 a 19:00 hrs. Cecilia Ponce	TEATRO Lunes 12:00 a 13:30 hrs. Miércoles 12:00 a 13:30 hrs. Alejandra Farias
CANTAR ES UN PLACER Jueves 15:00 a 16:30 hrs. Lorna Guzmán	TÉCNICAS MIXTAS: PINTURA ÓLEO, PASTEL, ACUARELA Y ACRÍLICO Lunes 09:00 a 11:00 hrs. Waldo Gómez
PATCHWORK Y QUILT Martes 15:00 a 16:30 hrs. Claudia Valle	
TÉCNICAS GRÁFICAS Viernes 11:00 a 13:00 hrs. Waldo Gómez	
ÁREA DESARROLLO PERSONAL	
MENTE EN ACCIÓN Lunes 10:15 a 11:45 hrs. Lunes 15:00 a 16:30 hrs. Rosario Covarrubias	Viernes 15:00 a 16:30 hrs. (Nivel avanzado) Viernes 16:45 a 18:15 hrs. (Nivel avanzado) María Cristina Aguirre
CREENCIAS, EMOCIONES Y COMUNICACIÓN Lunes 12:00 a 13:30 hrs. Rosario Covarrubias	ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA Martes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado) Martes 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel avanzado) Martes 16:45 a 18:15 hrs. (Nivel avanzado) Gladys Romero
HUMOR Y RESILIENCIA EN EL ADULTO MAYOR Lunes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel III) Lunes 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel avanzado) Viernes 08:30 a 10:00 hrs. (Nivel II) Alejandro Cárdenas	Viernes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado) Viernes 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel avanzado) Gemma Lusardi
HACIA LA REALIZACIÓN PERSONAL Lunes 16:15 a 17:45 hrs. Gladys Romero	AUTOCONOCIMIENTO Martes 12:00 a 13:30 hrs. Susana Cabello
PERIODISMO CREATIVO Martes 08:30 a 10:00 hrs. Gregorio Angelcos	REACTIVACIÓN DE LA MEMORIA Martes 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel I) Martes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel II) Viernes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel I) Lorena Pontigo
NARRATIVAS Y LECTURAS BREVES Martes 10:15 a 11:45 hrs. Gregorio Angelcos	MENTE ACTIVA – MENTE CREATIVA Miércoles 08:30 a 10:00 hrs. Alejandra Fariás
ESTIMULACIÓN COGNITIVA Martes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado) Martes 13:30 a 15:00 hrs. (Nivel avanzado) Martes 15:15 a 16:45 hrs. (Nivel avanzado) Susana Cabello	TAROT: LIBRO DE SABIDURÍA Viernes 08:30 - 10:00 hrs. Jaime Hales

NEUROCIENCIA Y COGNICIÓN Miércoles 10:15 a 11:45 hrs. Viernes 08:30 a 10:00 hrs. Alejandra Fariás
NEUROPLASTICIDAD Viernes 14:30 - 16:00 hrs. Alejandra Fariás
MEDITACIÓN Jueves 08:30 a 10:00 hrs. Jean Marie Isch

ENEAGRAMA Miércoles 16:45 a 18:15 hrs. María Lidia Pardo
AUTOBIOGRAFÍA Miércoles 15:00 a 16:30 hrs. Claudia Gutiérrez
SABIDURÍA Y MISTERIOS Jueves 08:30 a 10:00 hrs. Jaime Hales

ÁREA DEL CONOCIMIENTO

ACTUALIDAD INTERNACIONAL (POR CONFIRMAR) Martes 16:45 a 18:15 hrs.
DEBATE INTERNACIONAL (POR CONFIRMAR) Miércoles 12:00 a 13:30 hrs.

ALEMÁN Miércoles 08:30 a 10:00 hrs. (Nivel intermedio) Mónica Wisser

BRIDGE Lunes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado) Martes 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado) Martes 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel avanzado) Miércoles 15:00 a 16:30 hrs. (Nivel avanzado) Jueves 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel avanzado) Jueves 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel avanzado) Jueves 17:00 a 18:30 hrs. (Nivel II) Miércoles 16:45 a 18:15 hrs. (Nivel II)
--

Rita Rennert Rodolfo Rosenberg Julia Urzúa

MUSEOS DEL MUNDO Miércoles 12:00 a 13:30 hrs. M. Eugenia López

FILOSOFÍA CONTEMPORÁNEA Viernes 12:00 a 13:30 hrs. Héctor Torres

TEMAS LITERARIOS Viernes 12:00 - 13:30 hrs. Claudia Gutiérrez
--

ÁREA ACTIVIDAD FÍSICA

BAILE Lunes 11:30 a 13:00 hrs. (Externo) Lunes 18:00 a 19:30 hrs. Martes 09:30 a 11:00 hrs. (Externo) Martes 11:15 a 12:45 hrs. (Externo) Martes 18:00 a 19:30 hrs.

Miércoles 14:30 a 16:00 hrs. Miércoles 18:00 a 19:30 hrs. Jueves 08:30 a 10:00 hrs. (Externo) Jueves 10:15 a 11:45 hrs. (Externo) Jueves 15:30 a 17:00 hrs. (Externo) Jueves 18:00 a 19:30 hrs. Viernes 14:30 a 16:00 hrs. (Externo) Karina Guido Marcos Flores Mabel Acevedo
--

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

YOGA Lunes 14:30 a 16:00 hrs. Jueves 12:00 a 13:30 hrs. (Externo) Jueves 13:45 a 15:15 hrs. (Externo) Viernes 10:30 a 12:00 hrs. (Externo) Viernes 12:15 a 13:45 hrs. (Externo) Viernes 14:30 a 16:00 hrs. Katya Silva Daniela Rosas Víctor Vilches Inés Castillo

SOFROLOGÍA – TERAPIA DE RELAJACIÓN Jueves 10:15 a 11:45 hrs. (Nivel I) Jueves 12:00 a 13:30 hrs. (Nivel III) Jueves 15:00 a 16:30 hrs. (Nivel IV) Jueves 16:45 a 18:15 hrs. (Nivel II) Jean Marie Isch
--

GRAFO – ASTROLOGÍA (A partir de Abril) Lunes 08:30 - 10:00 hrs. Fernando Mandiola
--

MICROCUENTOS Viernes 16:30 - 18:00 hrs. Gregorio Angelcos
--

LATINOAMÉRICA SIGLO XIX Viernes 17:00 a 18:30 hrs. Paz Quezada

ARTES PLÁSTICAS Y MÚSICA: DESDE SUS ORIGENES Jueves 12:00 a 13:30 hrs. María Eugenia López

ASIA Miércoles 10:15 a 11:45 hrs. Por confirmar
--

POESÍA Miércoles 16:45 a 18:15 hrs. Teresa Calderón
--

FILOSOFÍA I Viernes 08:30 a 10:00 hrs. Hector Torres

HISTORIAS DE LAS RELACIONES CON NUESTROS VECINOS, PERÚ, BOLIVIA Y ARGENTINA. Lunes 17:00 a 18:30 hrs. José Miguel Pozo

“ARTE ISLÁMICO” Jueves 10:15 a 11:45 hrs. María Eugenia López
--

INSCRIPCIONES

REQUISITOS - 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 Rosa O'Higgins N° 17 (esquina Apoquindo). Lunes a viernes de 8:30 a 13:30 hrs. y de 14:30 a 18:00 hrs. Fono: 22 950 7666 - 22 950 7667 rosaohiggins@lascondes.cl
--