

Actividades — Parrilla mensual septiembre

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1 Act principal AM Tejido con palillos Act ligera: conversación temática La gratitud de ayudar Act principal PM colgantes de cerámica y flores Act ligera: memoria adivinanzas y refranes</p>	<p>2 Día Mundial de la Astronomía Act principal AM Origami Act ligera: memoria Bingo de palabras Act principal PM Trivias temáticas Act ligera: Conversación temática Aterrizaje apolo 11</p>	<p>3 Día Nacional del Circo Chileno Act principal AM Yoga en silla Act ligera: Bingo de palabras Act principal PM Pintura con washi tape Act ligera: conversación temática Historia de circos</p>	<p>4 Día del Huaso y la Chilenidad Act principal AM Caminata grupal Act ligera: narración colectiva Armar historias entre dos Act principal PM Mosaico de papel Act ligera: Actualidad Presentar noticias actuales</p>	<p>5 Act Principal AM Crear portavela o inciensos con cerámica Act ligera: secuencias Recordar y repetir series Cine: 12 hombres en pugna (1957)</p>
<p>8 Día Internacional del Periodista Act. principal AM Crear noticia con recortes de diario Act ligera: Conversación temática Electricidad, cuerpo y mundo Act. principal PM: Aprender cueca Act ligera: Trivia de preguntas</p>	<p>9 Act. principal AM: Bisutería — collares y pulseras Act. ligera: Docu En forma: movimiento y vida diaria Act. principal PM: Decorar jarros de vidrio con pintura Act ligera: asociación de palabras relacionar conceptos</p>	<p>10 Act Principal AM Aprender cueca Act ligera: Memorice Con fotos de paisajes o palabras sencillas Act Principal PM: Flores con limpiapipa Act ligera: comentar documentales Pompeya</p>	<p>11 Act Principal AM: Hacer vela en conchitas Act ligera: Karaoke Act Principal PM: Arte con servilleta y tempera Act ligera: comentar documentales Reconocer y completar refranes</p>	<p>12 Act Principal AM Aprender cueca Act ligera: Formar e intercambiar sopas de letras Cine: El ocaso de una vida (1950)</p>
<p>15 Act Principal AM Act estimulación cognitiva Act ligera: Colorear mandalas Act Principal PM Yoga en silla Act ligera: Documental origen de la cueca.</p>	<p>16 Act Principal AM Bailar cueca Act ligera: Documental "Movimiento y la vida diaria" Act Principal PM Decoupage con conchitas Act ligera: Dominó</p>	<p>17 Día Nacional de la Cueca Fondita 65+</p>	<p>18 Feriado</p>	<p>19 Feriado</p>
<p>22 Act Principal AM Atrapasueños Act ligera: Break de movimiento Act Principal PM: Act. estimulación cognitiva Act ligera: Documental Dormir bien</p>	<p>23 Act Principal AM: Retratos familiares con técnica mixta Act ligera: Noticias falsas, periodismo real Act Principal PM: Llaveros con Hamma Act ligera: Completar adivinanzas y refranes</p>	<p>24 Act Principal AM: Collage "mis mejores momentos" Act ligera: Presentar noticias actuales Act Principal PM: Cápsulas culturales o documentales Act ligera: Sudoku</p>	<p>25 Act Principal AM: Meditación guiada Act ligera: La gratificación de ayudar Act Principal PM: Act. memoria - cognitiva Act ligera:</p>	<p>26 Act Principal AM Figuras con porcelana Act ligera: Tardes de Té Cine: Cantando bajo la lluvia (1952)</p>
<p>29 Act Principal AM Trivia Temática Act ligera: docu Yoga y secuelas del COVID Act Principal PM Manualidad con reciclaje Act ligera: Juegos de mesa</p>	<p>30 Se fundó Linares Act Principal AM Mímicas Act ligera: Respiración consciente Act Principal PM Tejido con palillos Act ligera: mini charla Ciudad de Linares, tradiciones, lugares e historias.</p>			

Actividades fiestas patrias - solo para miembros

15:00 – Bienvenida con empanaditas y mote con huesillos

- Opción de empanadas pequeñas de pino o queso.
- Servidas en mesas con decoración típica.

15:30 – Juegos y actividades

- **Rayuela adaptada:** versión en mini para interiores.
- **Lotería chilena:** con imágenes de comidas, trajes y símbolos patrios.
- **Concurso de refranes y dichos chilenos:** se leen incompletos y ellos los completan.

16:15 – Música y canto

- Karaoke o canto grupal de cuecas conocidas.
- Si es posible, invitar a un músico o pareja de baile para mostrar cueca.

16:45 – Baile suave

- Cuecas lentas o vals chilenos para quien quiera moverse un poco.
- También se puede invitar a familiares para participar.

17:30 – Cierre con brindis

- Vaso de chicha sin alcohol o jugo natural.
- Foto grupal con todos y entrega de cintas tricolores como recuerdo.

Regalitos

- Preparar un pequeño librito con **recetas tradicionales o dichos chilenos** para regalar