

Actividades — Parrilla mensual septiembre

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