



2ª JUVENTUD

Especial del *Adulto Mayor*

2012



San Bernardo
Crece con todos



Es un gran orgullo presentar esta publicación, ganada por nuestro municipio a través del Fondo de Medios entregado por la Secretaría General de Gobierno.

Son páginas que dan muestra de nuestro gran tesoro: nuestros adultos mayores. Ellos son los forjadores del actual presente, quienes brindaron años de trabajo para la formación de una comuna pujante que a través de estas imágenes, da testimonio del gran ejemplo de vida de nuestra tercera edad.

Ellos nos enseñan que la juventud es un estado de ánimo, más que una etapa de nuestra existencia. Son ejemplo de vitalidad. Nos demuestran que la edad no es un impedimento para prolongar una vida con práctica deportiva, con desarrollo de los talentos artísticos, con espacios para la belleza, incluso, para volver a las aulas a conocer, por ejemplo, el mundo de la computación.

El refrán popular dice que “un pueblo sin memoria es un pueblo sin futuro”. San Bernardo sí tiene memoria. Recupera una identidad que fue cimentada por miles de sanbernardininos que durante su juventud y adultez trabajaron para ser un aporte a esta comuna, y que hoy disfrutan de una etapa llena de energía que, según lo ilustran estas páginas, diluyen el nombre de “tercera edad” para validar un envidiable “segunda juventud de los años dorados”.



NORA CUEVAS CONTRERAS
Alcaldesa de San Bernardo

EQUILIBRANDO CUERPO, MENTE Y ALMA



El Chi Kung, conocida disciplina oriental que se basa en las técnicas del Tai Chi, es un método que tiene más de mil años. En San Bernardo, un grupo de personas de la tercera edad lo practican, ocupando distintos elementos como paraguas y abanicos. Los participantes de este taller señalan que los beneficios para la movilidad son fundamentales y muy importantes. Ellos destacan que han mejorado considerablemente su calidad de vida.



La Municipalidad de San Bernardo cumplió con un anhelado sueño al adquirir la Casa del Adulto Mayor y entregarla en comodato a la UCAM (Unión Comunal del Adulto Mayor). En este espacio, los entusiastas miembros de las diferentes agrupaciones ya están realizando sus reuniones, así como actividades de esparcimiento, generando un punto de encuentro para un grupo etéreo que, durante la actual administración, pasó de los 40 clubes en 2009 a los 117 de la actualidad.





TALLER DE MERMELADAS Y CONSERVAS

Las alumnas llegan todos los martes hasta las dependencias de la oficina del Adulto Mayor para aprender la elaboración de conservas de verduras y mermeladas. Mientras la profesora enseña el paso a paso del proceso de esterilización y conservación de los alimentos, el grupo sociabiliza en un punto de encuentro que agradecen, donde se distraen, utilizando su tiempo libre con una funcionalidad que les permite llevar a la mesa productos gourmet para los platos que día a día preparan en sus casas.





TALLER DE ALFABETIZACIÓN DIGITAL

Este taller fue realizado gracias al trabajo conjunto del Servicio Nacional del Adulto Mayor y el municipio. En él participaron 50 adultos mayores que se capacitaron en materias de computación y acceso a Internet, muchos de ellos, en su primer contacto con un computador. Aprendieron a escribir documentos en Word, adentrándose también en el maravilloso mundo de la navegación de Internet.

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA



Es impartido todos los lunes y miércoles en el Consultorio Juan Pablo II. Nació de la necesidad de entregar un espacio para las personas con alteración de la memoria. En la actualidad se amplió para atender a vecinos que atraviesan periodos de depresión o ansiedad. Ellos realizan trabajos en manualidades y juegos cognitivos, así como otras destrezas que les permiten reunirse y recuperar la estimulación cognitiva.



TALLER DE TEATRO

El grupo realiza sus ensayos en la sede Cacique Antupillán, donde preparan la obra “Vamos a la casa de Doña Ramona Sánchez a ver qué pasa?”. Rodeados de un ambiente grato y mucho compañerismo ensayan cada escena, dándose también el espacio para bailar cueca, así como disfrutar momentos de camaradería al desarrollar sus habilidades actorales.





BELLEZA INTEGRAL

Hacer ejercicios y llevar una vida sana son fundamentales en todas las etapas de la vida, al igual que mantener el cuidado de la piel, cutis y cabello. Ese es el regalo recibido por las vecinas que han disfrutado de las clases de maquillaje y de consejos de belleza, así como masajes de relajación corporal y de pies, entregándoles un espacio sólo para ellas y para seguir cultivando la **siempre que la presente o que sea ía femenina.**

ADQUISICIÓN DE LA CASA DEL ADULTO MAYOR





FIESTA DE LA PRIMAVERA |





Tuvo su inicio en la década de los años '20, para luego extinguirse en los '60. Sin embargo, en 2009, la alcaldesa Nora Cuevas retomó esta tradición, devolviendo un hito de la identidad local que convocó a niños, adultos, jóvenes y muchos adultos mayores que rememoraron las Fiestas de la Primavera de su juventud, participando con diversos clubes de adultos mayores.





**PROGRAMA VIDA
SANA EN TERRENO**

14

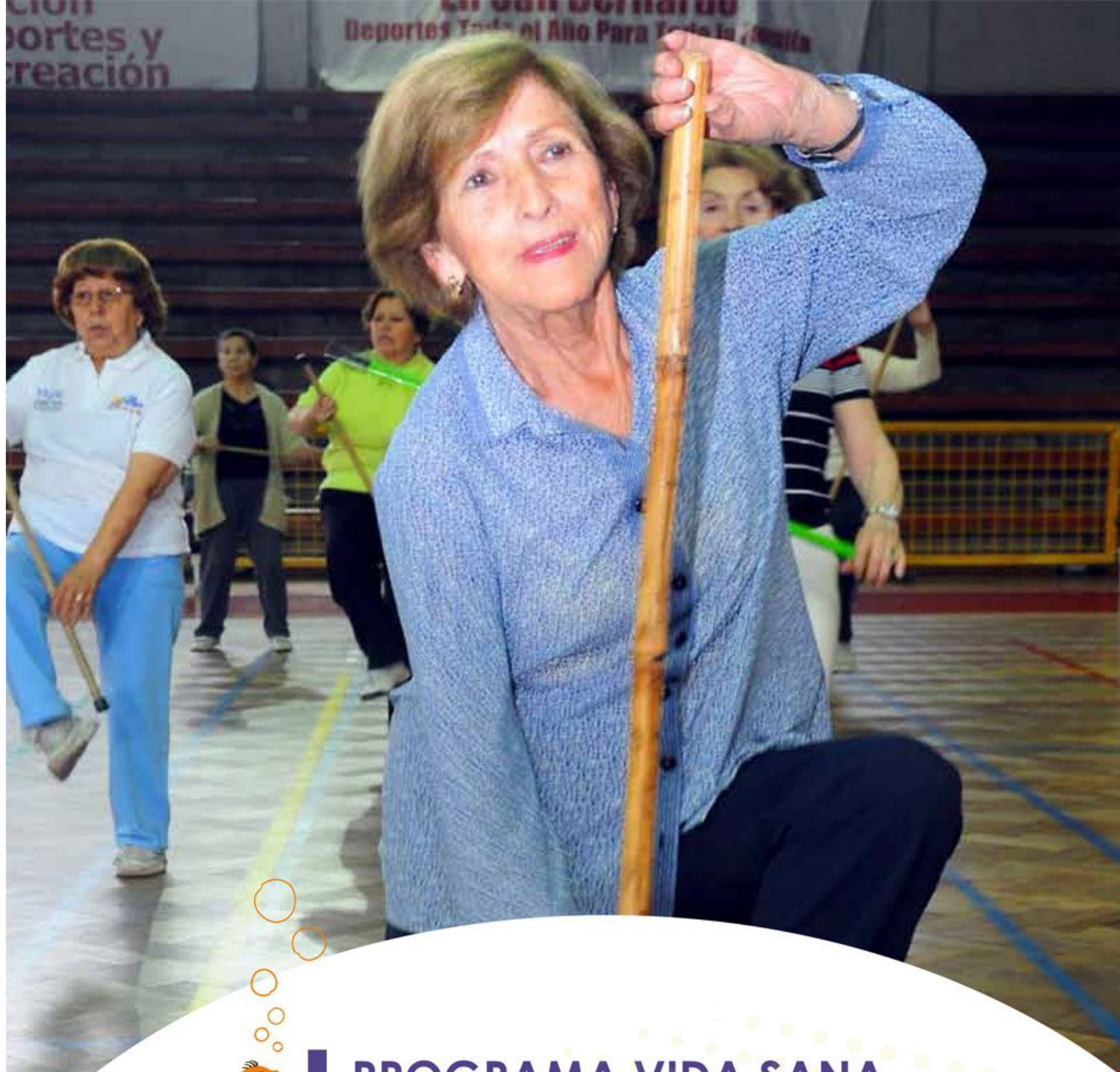
Las clases se realizan en distintas sedes sociales de la comuna, buscan entregar un momento de esparcimiento para todos los adultos mayores a través de la práctica deportiva, conjugando entretenimiento y ejercitación al aire libre en los diversos territorios de la comuna.



PILATES



Uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, respiración y relajación, los adultos mayores se suman al boom mundial del pilates. Con clases todos los lunes y viernes, un grupo de vecinas de Santa Marta, son apoyadas por tres kinesiólogos del Consultorio Juan Pablo II, quienes realizan ejercicios específicos para tonificar los músculos y mejorar su estado físico.



PROGRAMA VIDA SANA EN GIMNASIO MUNICIPAL

Con los años las personas tienden a ponerse sedentarias y a dejar de tener movilidad. En San Bernardo, los adultos mayores hacen lo contrario, reactivan la práctica deportiva para contrarrestar el aumento del sedentarismo; el que es combatido con los talleres de vida sana impartidos en el gimnasio municipal.



**PROGRAMA
VIDA SANA
EN GIMNASIO
MUNICIPAL**





BADMINTON

Es una disciplina olímpica que se juega con una raqueta y con una plumilla, también llamado deporte de los reyes. En la comuna, un grupo de vecinos se reúne en el gimnasio todos los martes y jueves para aprender y practicar una disciplina poco conocida, que les permite incentivar la actividad física de manera muy entretenida.



PISCINA MUNICIPAL

Todos los años en la época estival, decenas de adultos mayores aprovechan de realizar clases de gimnasia acuática en la piscina ubicada al interior del estadio municipal.



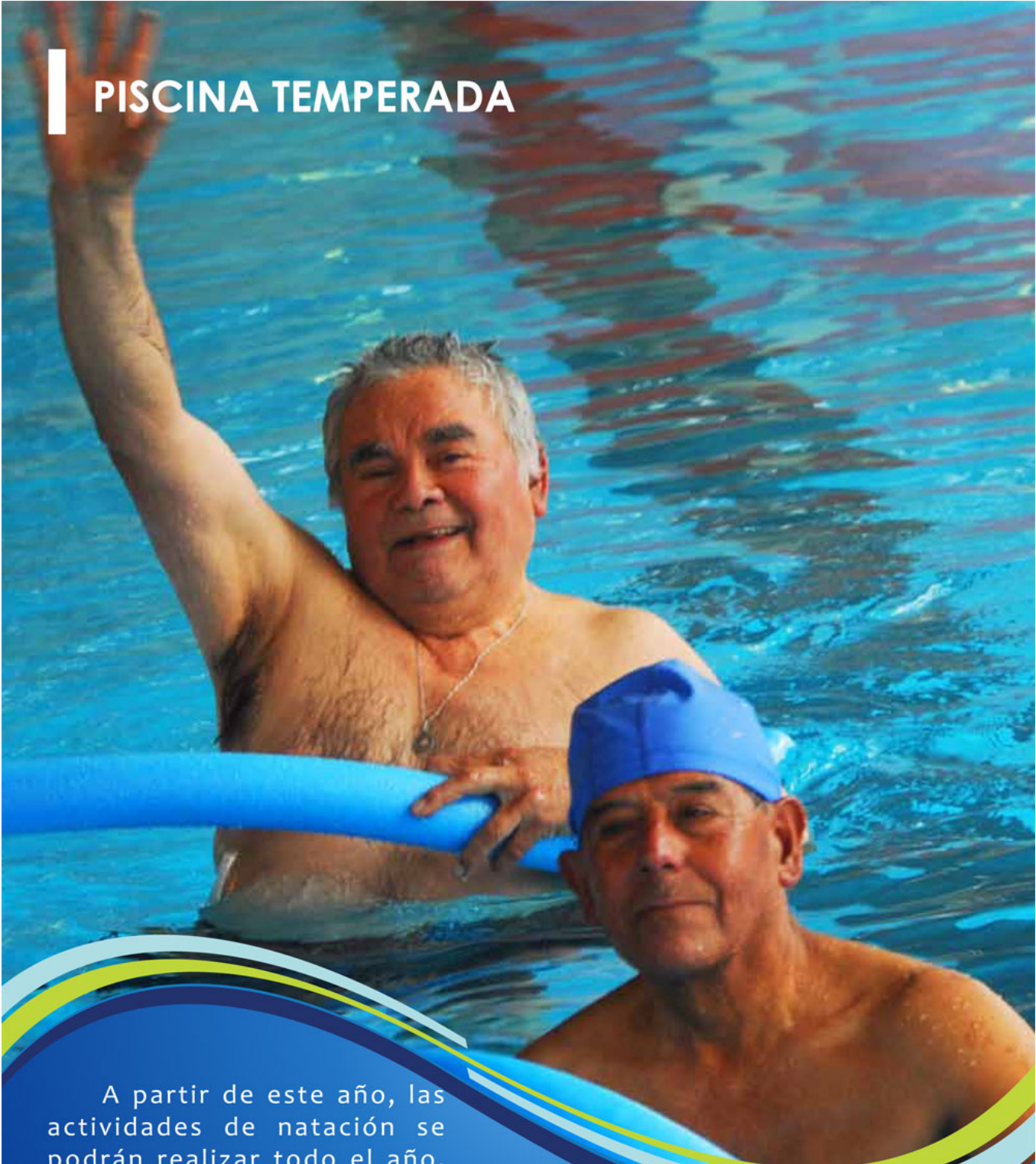


GRAN FESTIVAL DE LA VOZ DEL ADULTO MAYOR

Sentando un precedente que valora y promueve los talentos artísticos en toda etapa de la vida, la primera versión de este certamen cumplió totalmente con su objetivo: rescatar y desarrollar los talentos artísticos de todos los adultos mayores. Con clases de canto y baile los doce participantes se presentaron ante mil 500 personas con un show de primera calidad, que tuvo como gran ganadora a Mirellita Sánchez, quien a sus 85 años interpretó “Golondrina” de Nana Moskouri con un excelente registro vocal que sorprendió a todos los asistentes. El segundo lugar lo obtuvo Manuel Gallegos, mientras que el tercero recayó en Margarita Muñoz.



GRAN FESTIVAL DE LA VOZ DEL ADULTO MAYOR

A photograph of two men in a swimming pool. The man in the background is older, with grey hair, and is smiling while waving his right hand. The man in the foreground is wearing a blue swim cap and looking towards the camera. They are both holding a blue inflatable ring. The water is blue with some ripples.

PISCINA TEMPERADA

A partir de este año, las actividades de natación se podrán realizar todo el año, gracias a la reciente inauguración de la piscina temperada, ubicada en el estadio municipal.



BAILE Y DANZA

En este taller los adultos mayores realizan distintos tipos de bailes; desde la danza clásica, para la relajación, hasta bailes con música pop. El objetivo principal de este curso es que los alumnos aprendan diversas técnicas de baile como ballroom, rumba, tango y otros clásicos bailes de salón, siendo la danza el instrumento lúdico para mantener un buen estado físico.



Suplemento especial de “El SanBernardino”, elaborado por el Departamento de Comunicaciones de la Municipalidad de San Bernardo, gracias a la adjudicación de los Fondos de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno 2012.

FINANCIA



REALIZA

