



Ilustre Municipalidad
San Miguel

San Miguel
es
Calidad de Vida

CUADERNILLO DE MANDALAS

FIGURAS PARA COLOREAR E INSPIRARTE DÍA A DÍA

Centro de Atención Psicológica
para el Adulto Mayor CAPAM

Programa de Personas Mayores / Municipalidad de San Miguel



Estimadas Personas Mayores:

Junto con saludarles, les comento que su presencia es y ha sido fundamental para el crecimiento de nuestra comuna. Se reconoce su aporte a la formación de este territorio, a su historia y a su desarrollo, y por supuesto, al trabajo que permite el bienestar de todos, esa es nuestra meta principal, así como también nuestro mayor tesoro.

En estos tiempos de pandemia, donde se nos ha puesto a prueba de diferentes formas y donde todo pareciera ir más lento, les quiero demostrar mi admiración por su tesón, por su pasión por la vida y la entereza con la que estoicos enfrentan el día a día, agradeciendo a cada uno de ustedes su contribución pero también, las ganas de estar presentes en las iniciativas que esta gestión ha puesto en marcha para ustedes.

Es así que destaco el trabajo del Programa Municipal del Adulto Mayor, del Programa Vínculos, del Centro Diurno para el Adulto Mayor, Ceditam; del Centro de Atención Psicológica para el Adulto Mayor, Capam, quienes trabajan directamente con nuestras personas mayores en diversas actividades durante el año. Por ejemplo: los paseos del Programa Turismo Social, la alfabetización digital junto a Fundación Renacer, el malón integrativo, las ferias de turismo social, los operativos odontológico y fonoaudiológico en conjunto con universidades, entre otras. Son diversas y variadas las posibilidades las que se vieron truncadas y en esa línea, se ha elaborado este material para mantener el espíritu en alto y el entusiasmo que los caracteriza.



Espero lo disfruten junto a su familia y a su entorno más cercano y lo compartan como ejemplo de amor y solidaridad con el prójimo.

Los invito a seguir adelante pese a todo y a estar siempre atentos, activos y comprometidos con mejorar su calidad de vida, y en eso aportamos todas las vecinas y vecinos de esta gran comuna: en hacer de San Miguel un lugar donde la persona mayor es prioridad.

Un abrazo.


Luis Sanhueza Bravo
Alcalde

¡Bienvenidos!

Como equipo de contención telefónica, les hacemos llegar un abrazo apretado y un beso en plena frente, para despejar los miedos y jugar con este cuadernillo como quien tiene un juguete en Navidad o cumpleaños.

Eso es, eso les estamos entregando, un regalo, con todo cariño para ustedes.

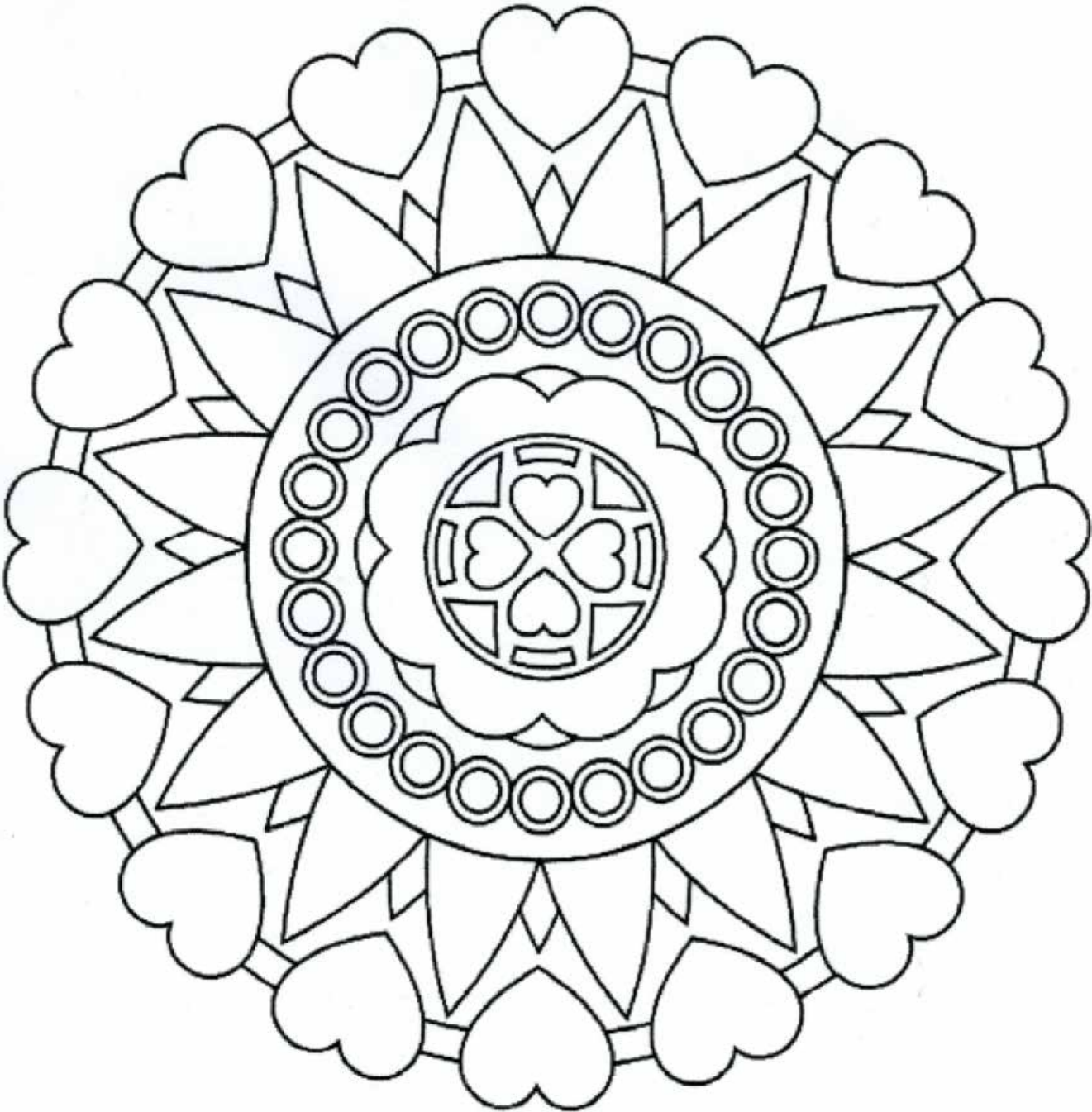
Este cuadernillo está especialmente organizado para aquellas personas con dificultad o desconocimiento en lectoescritura. Aquí encontrarán mandalas para colorear, concentrarse e inspirarse en sus formas. La idea es avanzar de manera diaria para ejercitar la mente, los sentidos, el pensamiento, la creatividad y las emociones.

También para mantenerse activos en casa y no deprimirse ni sentirse enfermos, nosotros estaremos pendientes y monitoreando el progreso, así que ¡sin hacer trampas!

Finalmente, agradecerles la confianza puesta en nuestro equipo, lo que hacemos lo hacemos desde el corazón y no hay otra razón que nos mueve.

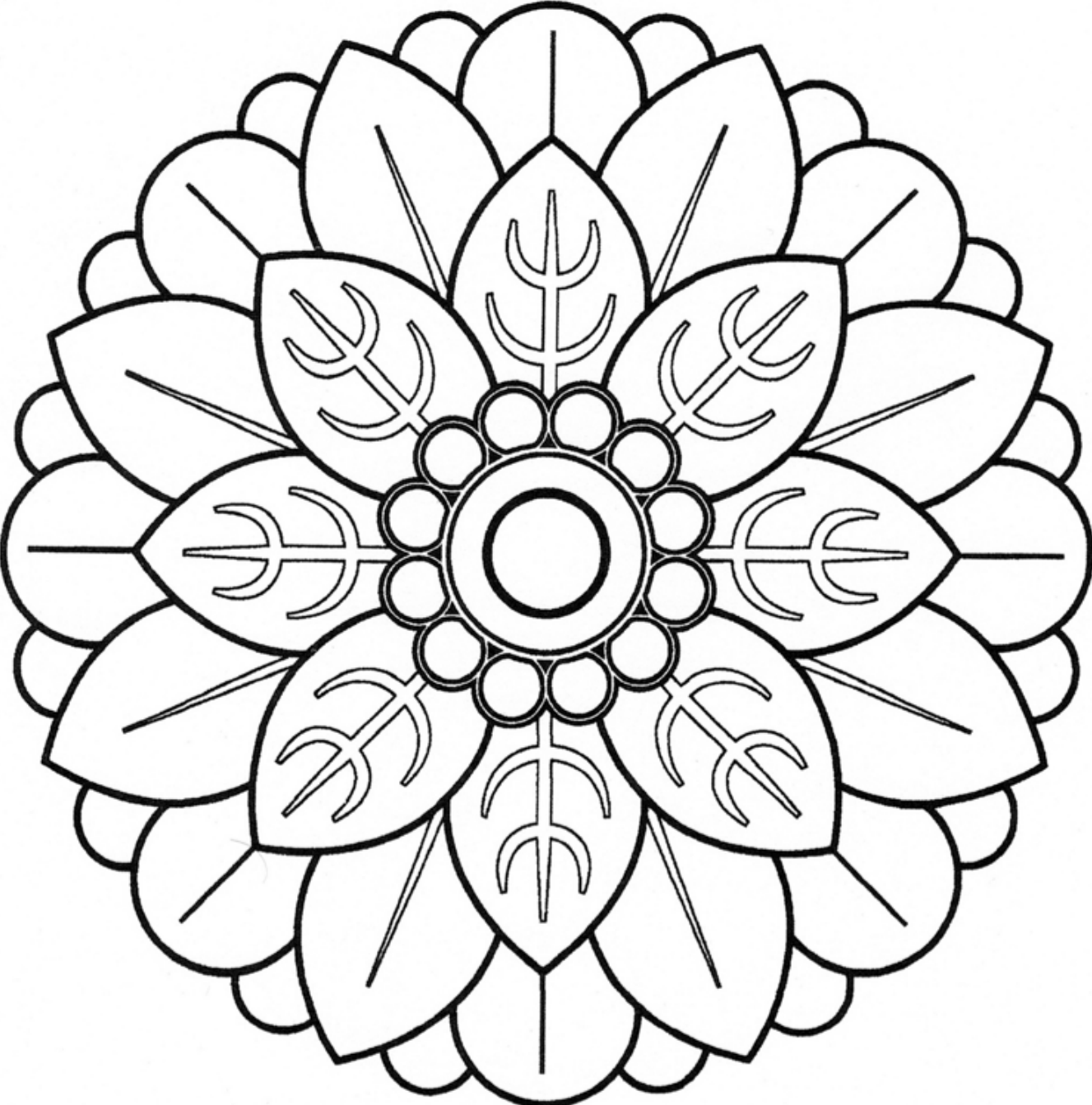
Les dejamos una frase de Humberto Maturana:
"Todo vivir humano ocurre en conversaciones y es en ese espacio donde se crea la realidad en que vivimos"

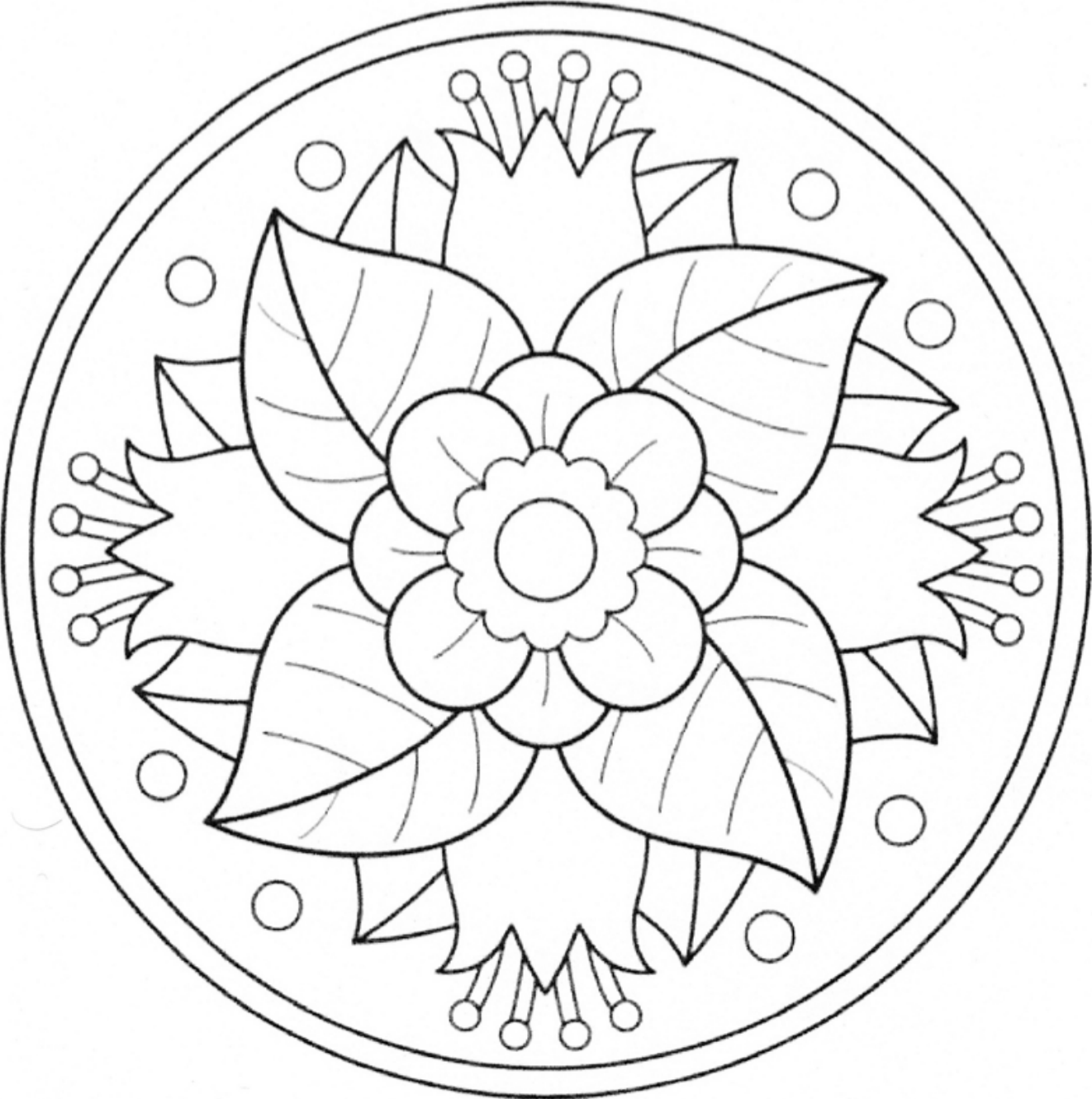
Entonces a conversar.
Un beso y un abrazo a todos.

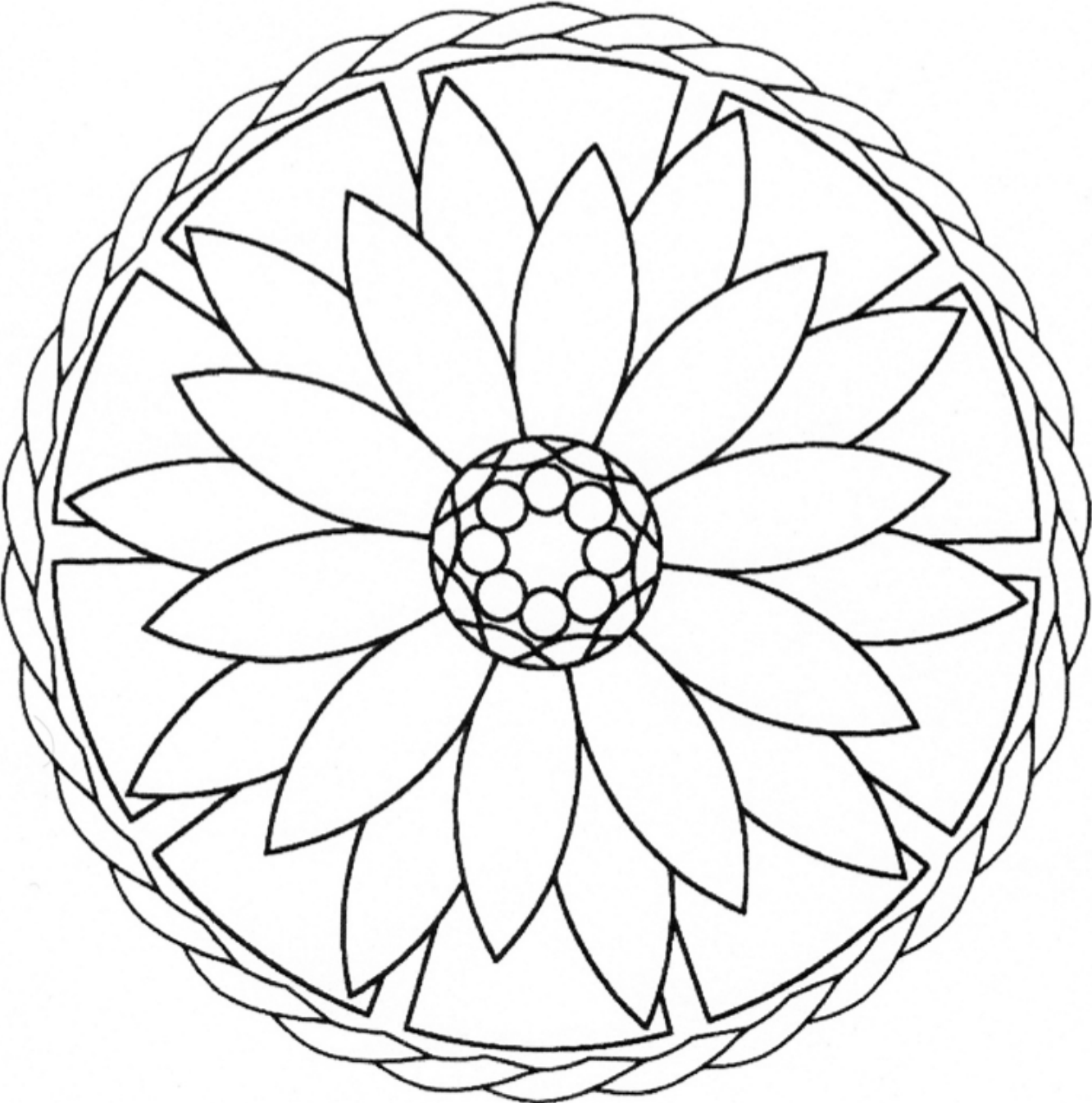


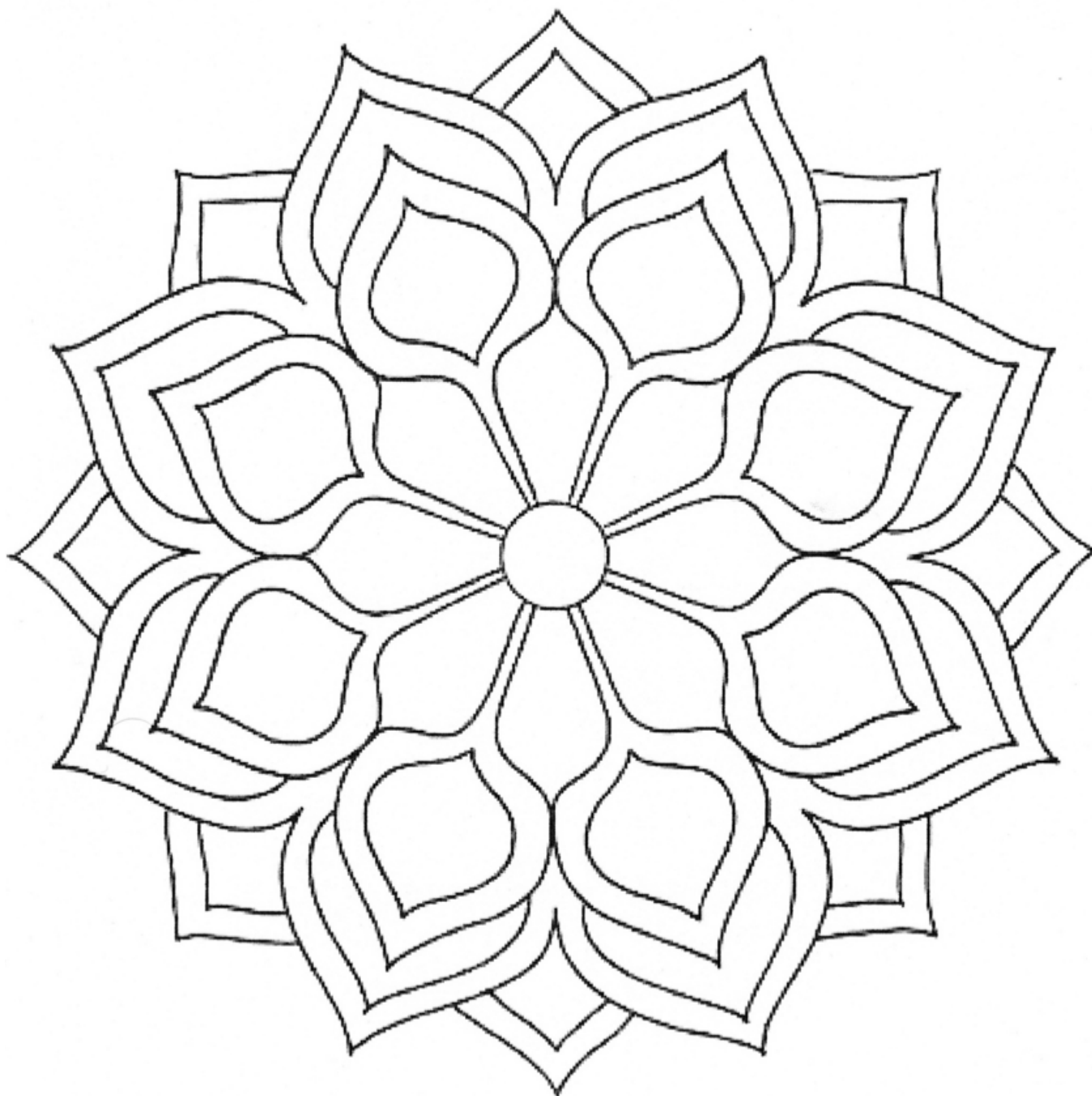


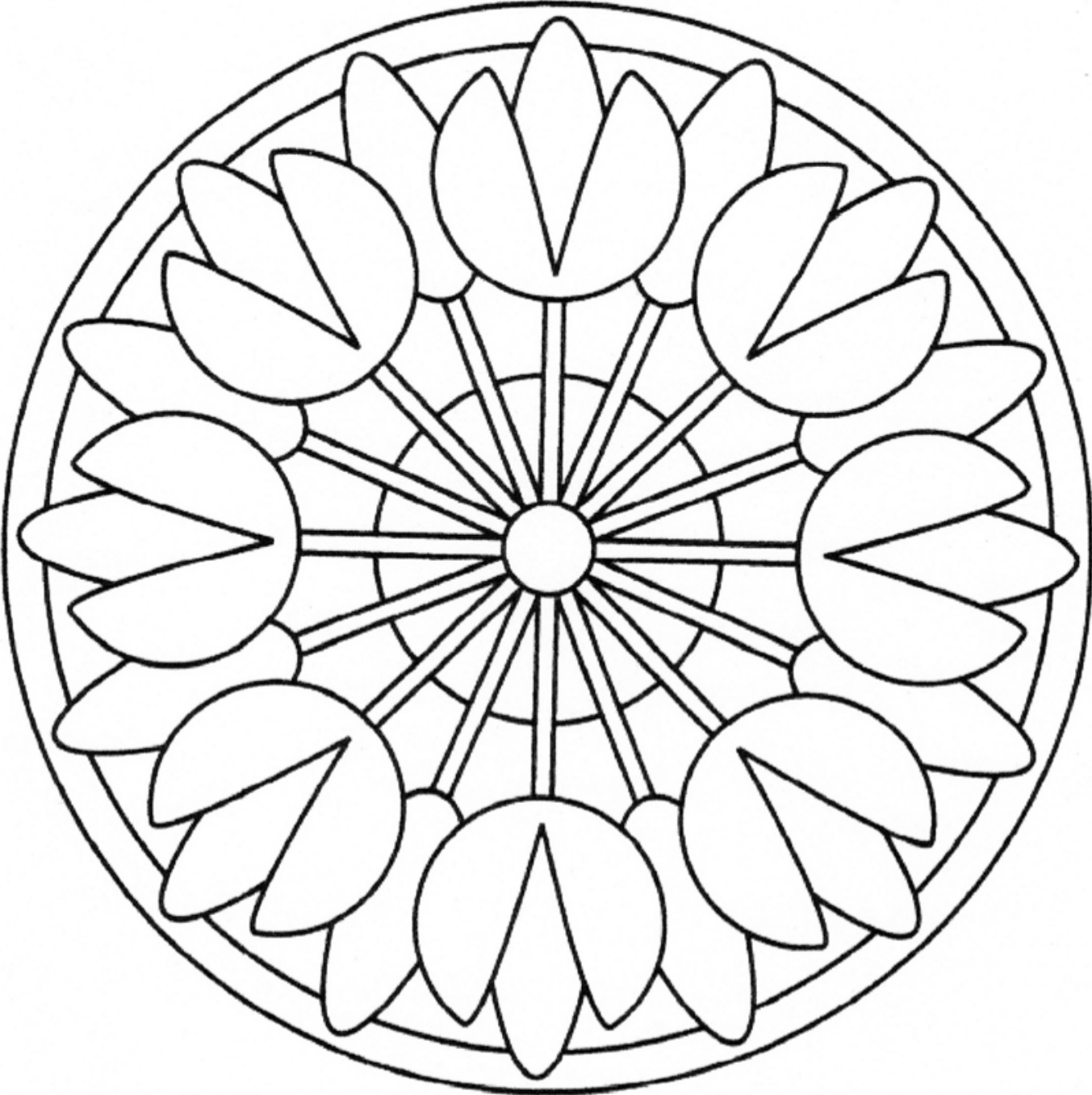


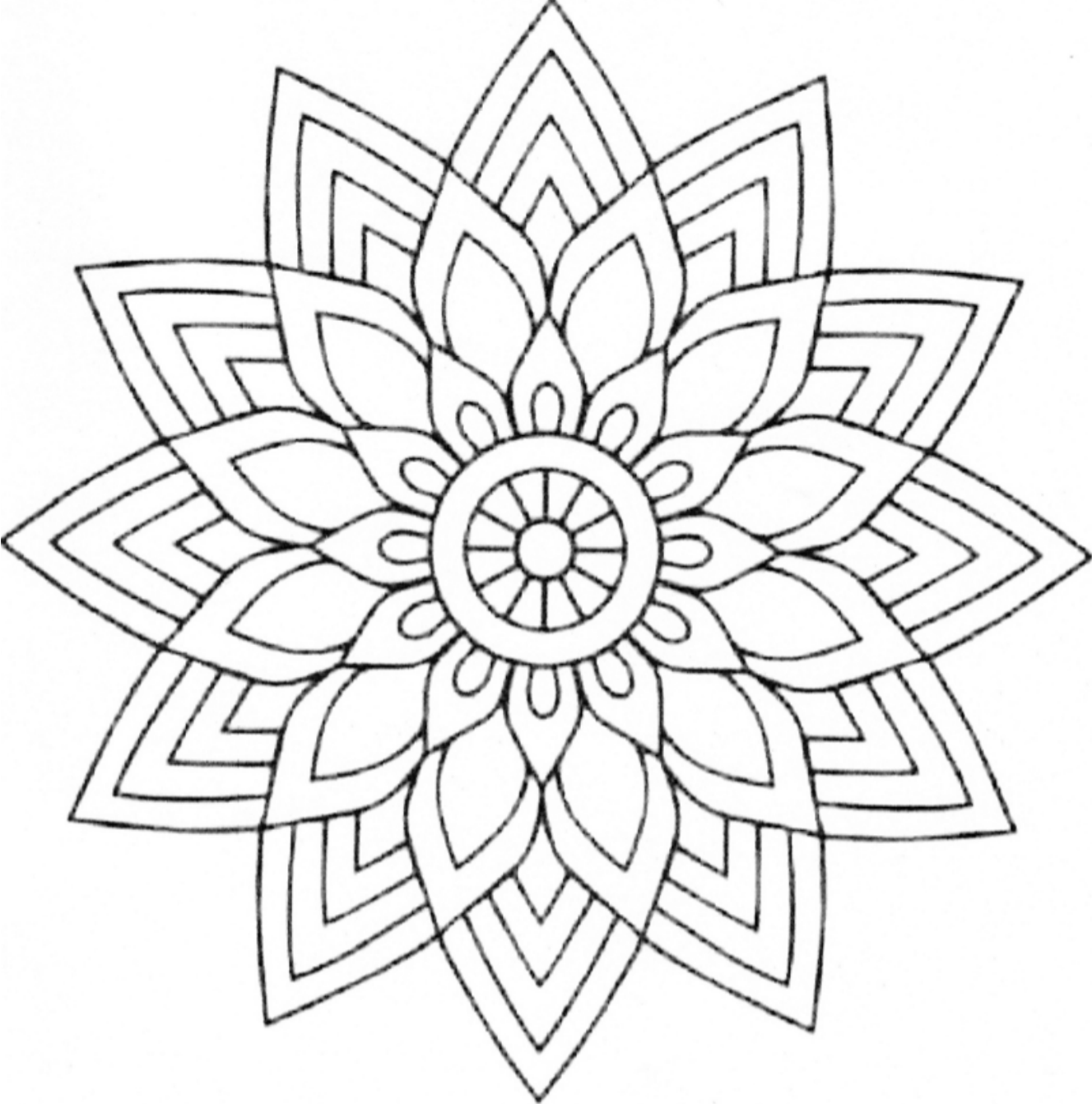


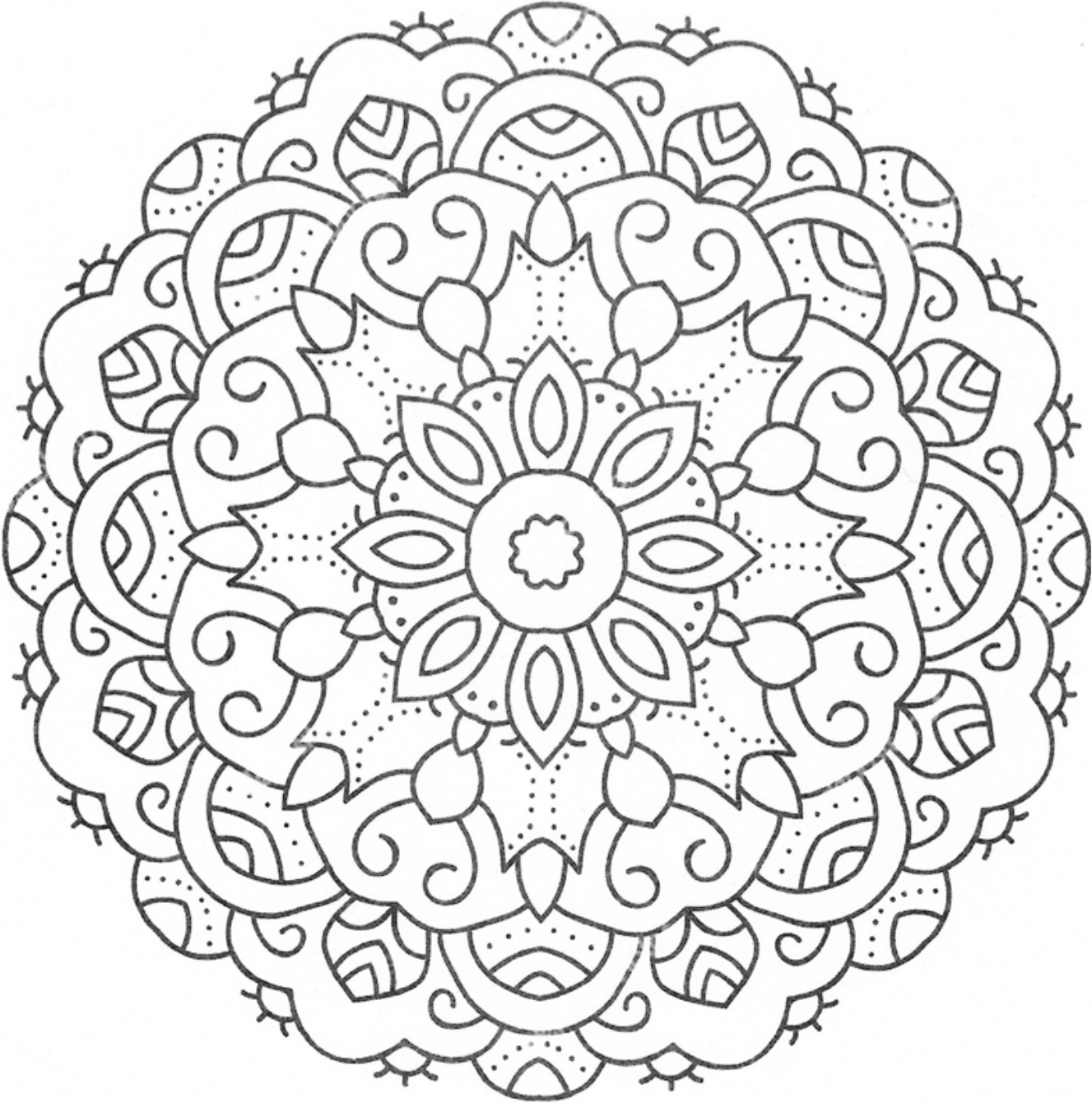








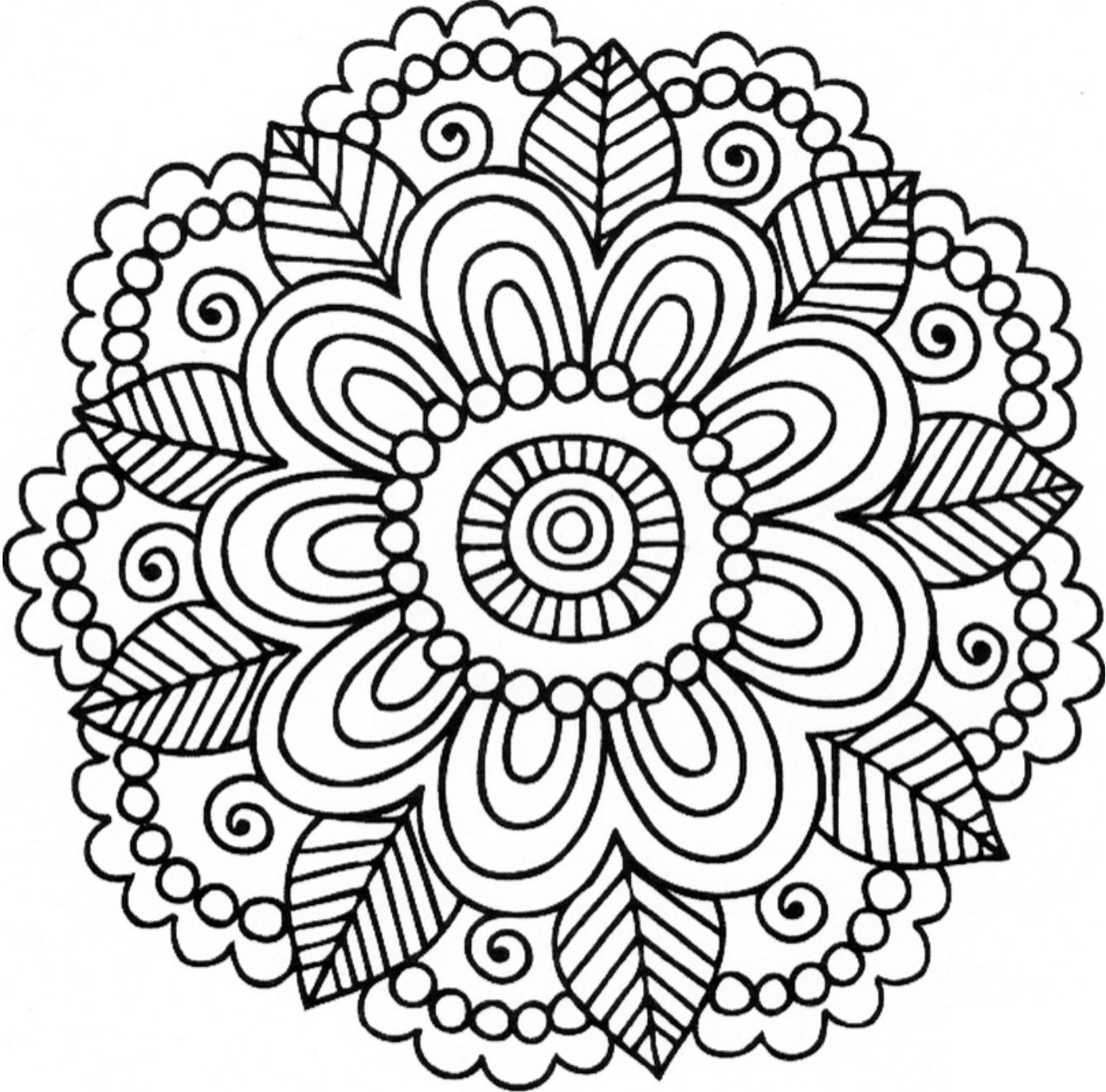


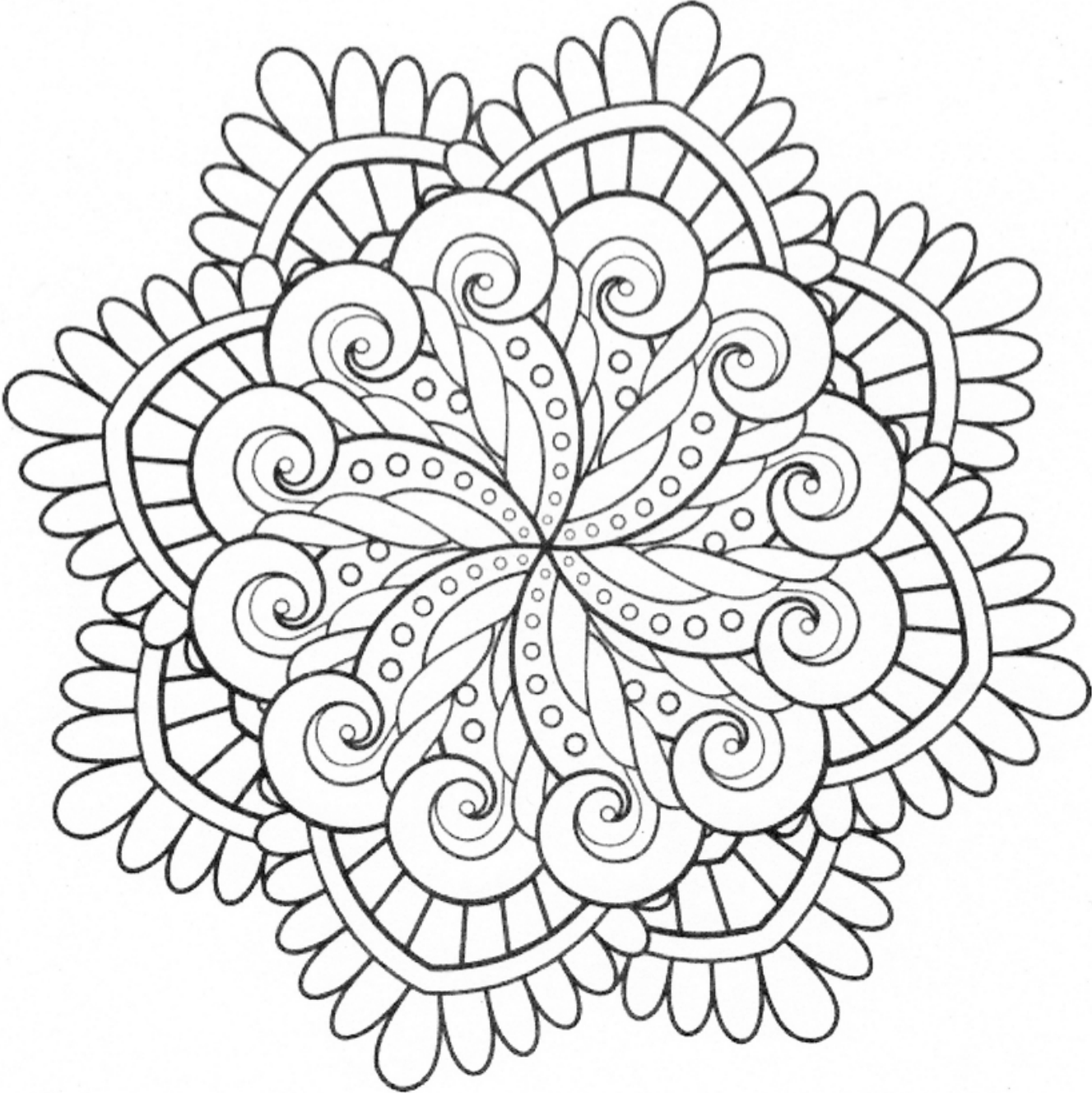


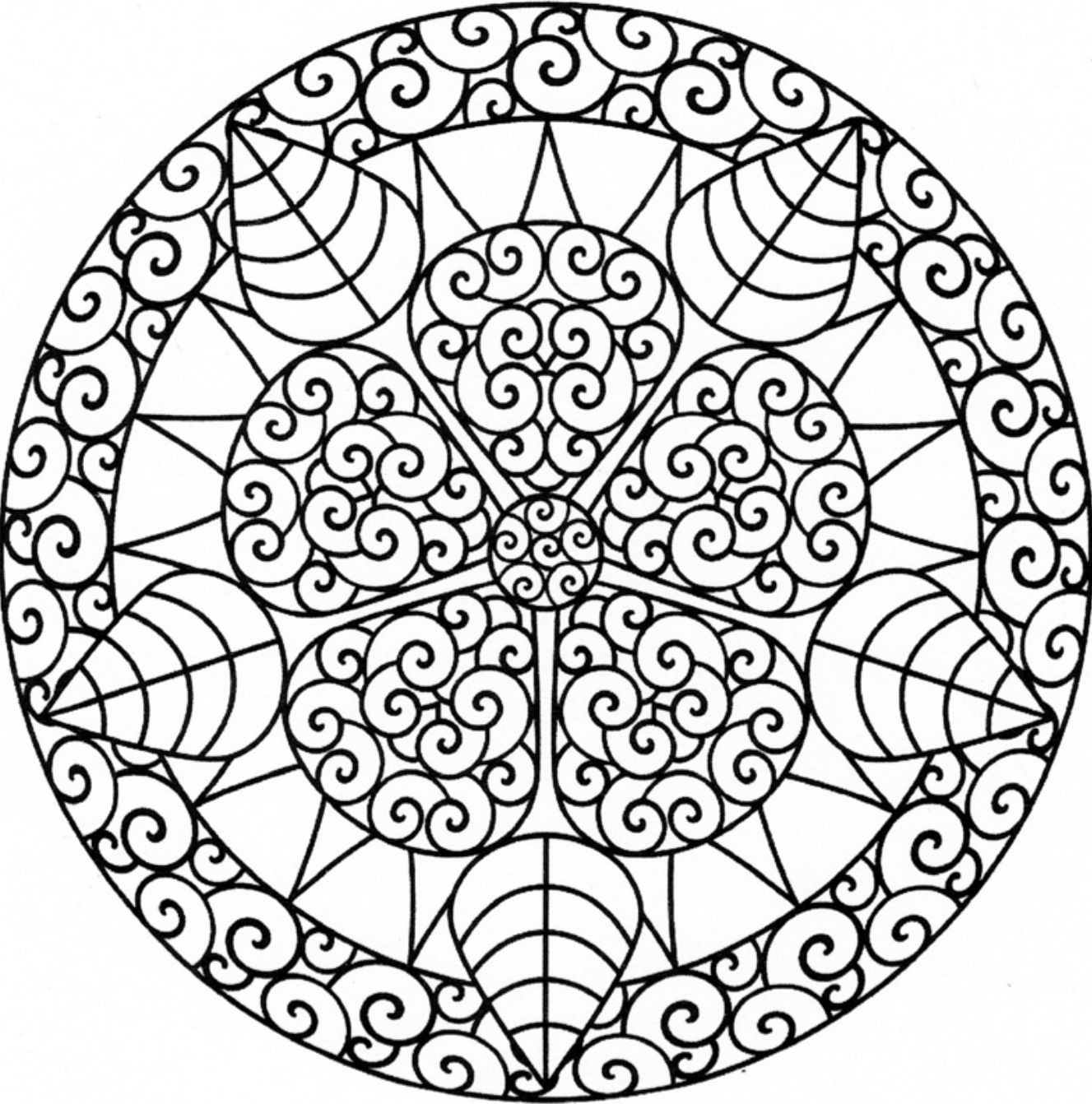




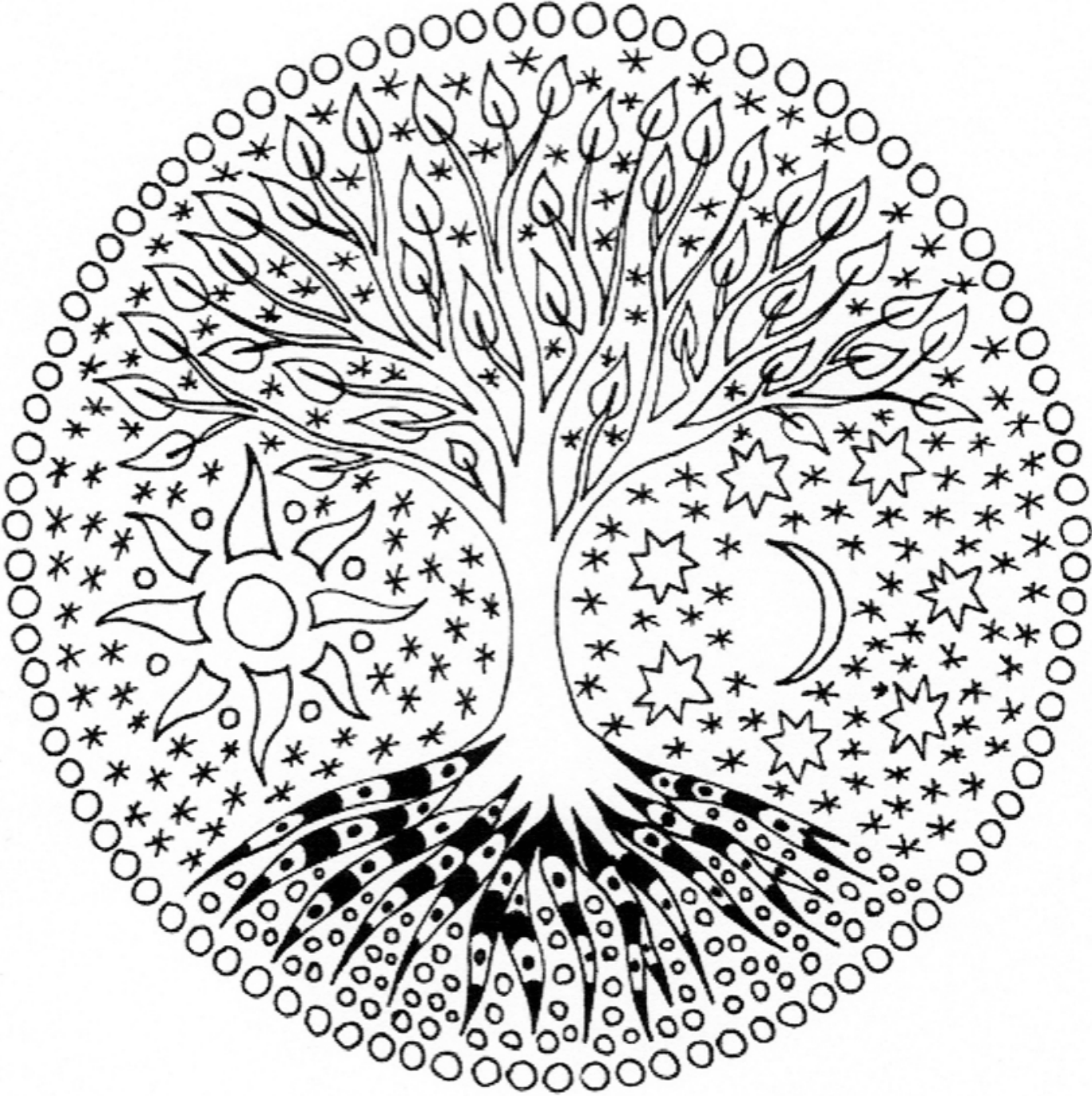


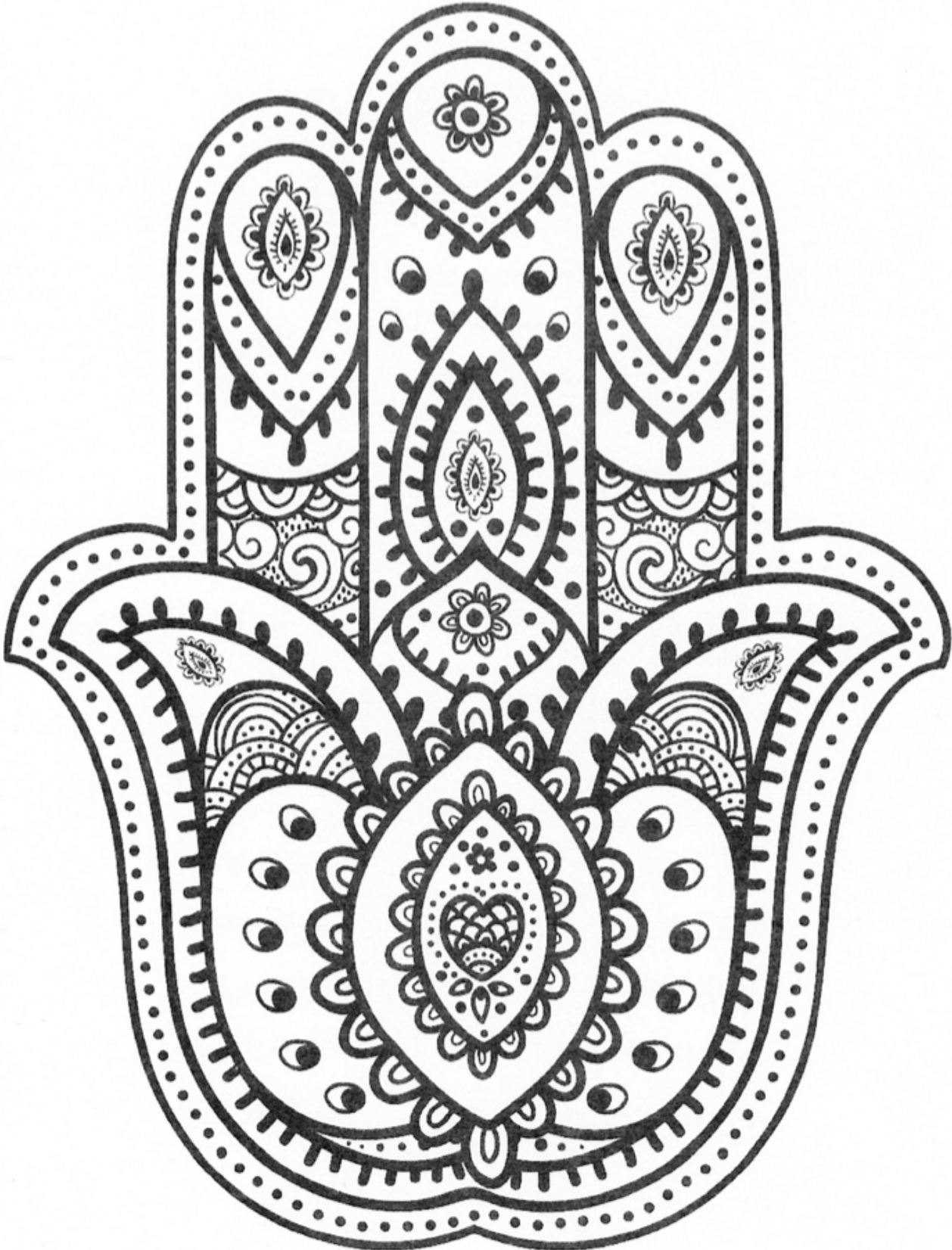










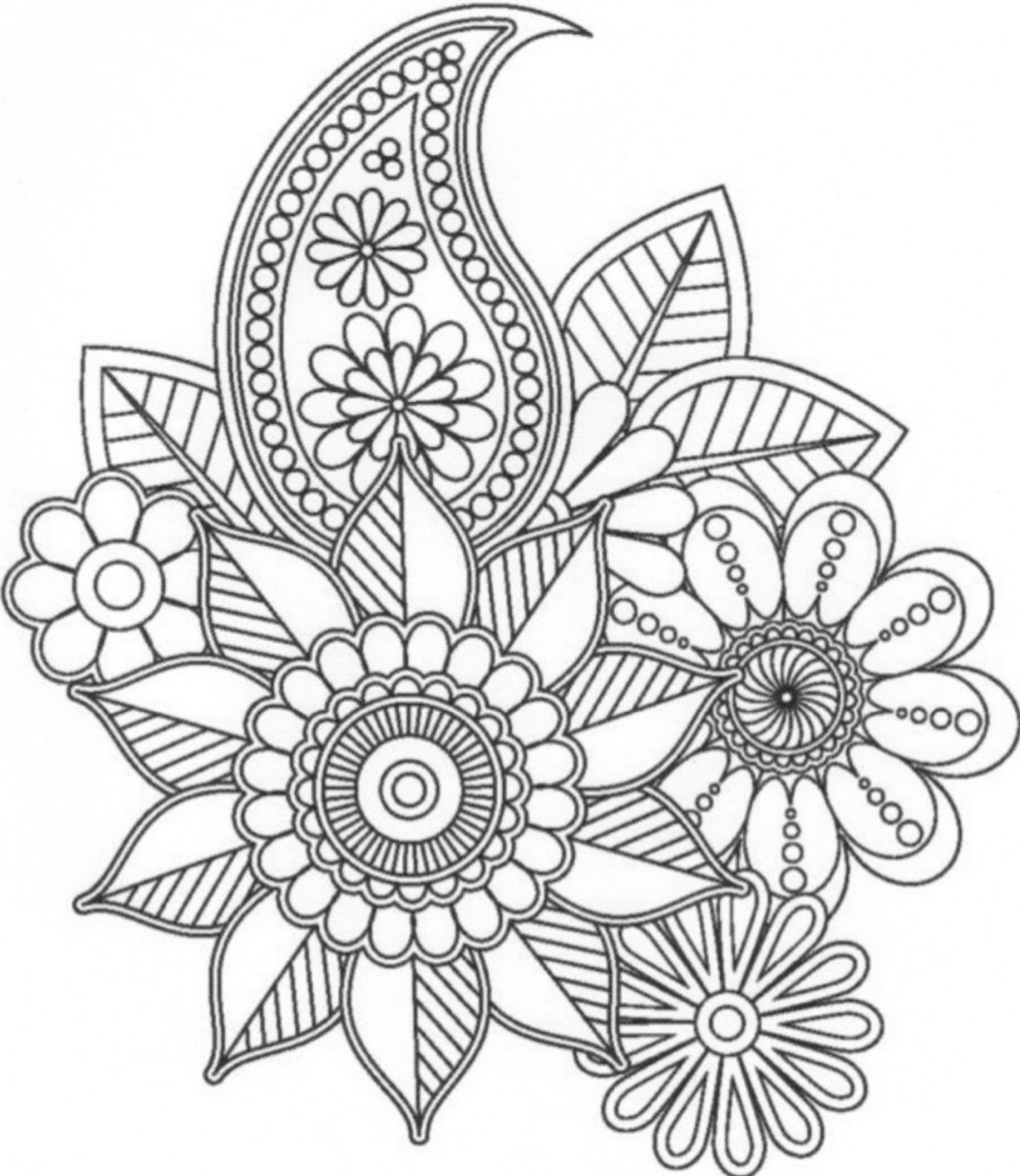












Despedida,

Tal como dice el escritor y poeta José Saramago
“la vejez empieza cuando se pierde la curiosidad”,
por eso con este libro les pedimos que no pierdan esa curiosidad,
esa capacidad de asombro, reír y jugar con las palabras,
los sabores y los sonidos que hay en el mundo.

Dejamos, a modo de despedida, un pedacito de su poema,
para que se encanten y disfruten la vida, que al final,
es lo único que debiera importar.

Un enorme beso y un abrazo a todos, los queremos.

*Qué cuántos años tengo? -¡Qué importa eso!
¡Tengo la edad que quiero y siento!
La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.
Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...
Pues tengo la experiencia de los años vividos
y la fuerza de la convicción de mis deseos.
¡Qué importa cuántos años tengo!
¡No quiero pensar en ello!
Pues unos dicen que ya soy viejo,
y otros “que estoy en el apogeo”.
Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,
sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.*





Centro de Atención Psicológica para el Adulto Mayor CAPAM

Programa de Personas Mayores
Municipalidad de San Miguel

San Miguel
es
Calidad de Vida



www.sanmiguel.cl