

Parque CMPC Lastarria: actividades de verano para promover el bienestar y el cuidado en comunidad

Durante enero y febrero se realizarán actividades inclusivas y recreativas en el Parque CMPC Lastarria junto a la Municipalidad de Loncoche en el marco del programa RLAC (Red local de apoyos y cuidados). Estos buscan promover el bienestar de cuidadores y personas en situación de dependencia moderada durante enero y febrero.

Durante los meses de enero y febrero, el Parque CMPC Lastarria será el escenario de una serie de actividades organizadas en conjunto con la Red local de apoyos y cuidados (RLAC), un programa gubernamental respaldado por la Municipalidad de Loncoche y CMPC. Estas actividades buscan fortalecer el bienestar integral de las personas en situación de dependencia moderada y sus cuidadores, a través de experiencias en contacto con la naturaleza.

¿Qué es la Red Local de Apoyos y Cuidados (RLAC)?

El programa RLAC tiene como objetivo mantener o mejorar las capacidades de las personas en situaciones de dependencia y aliviar la sobrecarga de sus cuidadores principales. Esto se logra mediante el acceso integral y oportuno a servicios y prestaciones sociales, promoviendo su bienestar físico, emocional y social.

Actividades destacadas

El programa de verano incluye diversas iniciativas diseñadas para fomentar la salud, el aprendizaje y la interacción en comunidad:

Actividad 1: Conexión inicial con la naturaleza

- Charla introductoria de guardaparques.
- Recorrido por los espacios del Parque Vivo CMPC.

- Actividad lúdica de activación muscular guiada por kinesiólogos.

Fecha: 7 de enero

Horario: 15:00 A 17:30

Actividad 2: Fomento del autocuidado y control del estrés

- Activación muscular por kinesiólogo.
- Dinámicas de desinhibición muscular a través de teatro y juegos de roles.
- Caminata guiada por el sendero "Bosque

Vivo".

Fecha: 14 de enero

Horario: 15:00 A 17:30

Actividad 3: Educación y relajación en el parque

- Activación muscular.
- Sesión de yoga liderada por profesionales del programa RLAC.

- Taller de botánica para el reconocimiento de especies dentro del parque.

Fecha: 21 de enero

Horario: 15:00 A 17:30

Actividad 4: Trabajo en equipo y colaboración

- Activación muscular.
- Actividad "La Gran Búsqueda del Tesoro", con formación de alianzas y resolución de pistas.

- Premiación de la alianza ganadora.

Fecha: 28 de enero

Horario: 15:00 A 17:30

Actividad 5: Yincana y convivencia saludable

- Activación muscular.
- Yincana dentro del parque.

- Espacio de convivencia en la zona de picnic.

Fecha: 4 de febrero

Horario: 15:00 A 17:30

Actividades 6: Desarrollo de habilidades prácticas

- Activación muscular.
- Taller de carpintería para construir una banca de picnic.

- Espacio de relajación.

Fecha: 11 de febrero

Horario: 15:00 A 17:30

Actividades 7: Desarrollo de habilidades prácticas

- Activación muscular.
- Taller de carpintería para construir una banca de picnic.

- Espacio de relajación.

Fecha: 18 de febrero

Horario: 15:00 A 17:30

Actividad 8: Cierre de verano

- Activación muscular.
- Caminata por el sendero del parque.



- Conversatorio y re-entrenamiento sobre las actividades realizadas.

Fecha: 25 de febrero

Horario: 15:00 A 17:30
 Si te interesara participar de estas actividades, nos encontraremos en la Municipalidad de Loncoche

a la hora del evento para dirigirnos a Parque CMPC Lastarria. Si tienes dudas o consultas puedes escribirnos a nuestro Instagram @parquecmplastarria.

Un espacio para la comunidad

Este programa es una

invitación para las personas cuidadoras y sus seres queridos a disfrutar de la naturaleza, fortalecer sus habilidades, y construir relaciones significativas en un entorno diseñado para el bienestar. ¡Nos vemos en Parque CMPC Lastarria!