

# PROGRAMA VIDA SANA REALIZÓ ASISTENCIA A NIÑOS Y NIÑAS DE NUESTRA ESCUELA DE FÚTBOL MUNICIPAL.

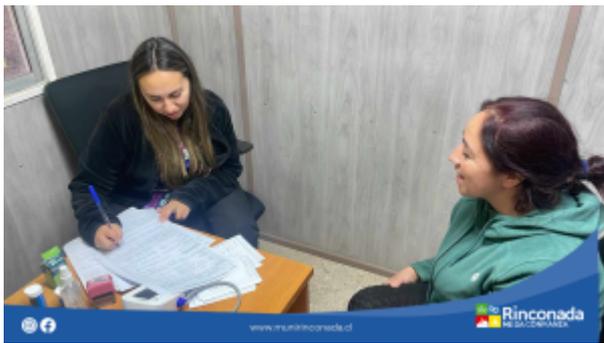
Abril 23, 2024



El Programa Deportivo Comunal junto al Programa Vida Sana realizan constantes evaluaciones nutricionales a los niños y niñas que pertenecen a la Escuela de Fútbol Municipal. Junto con ellos e realizan exámenes preventivos a los apoderados de cada niño (a).

La idea es mantener al día toda la información de los menores como de su entorno familiar que permita entregar orientaciones y un cuidado de la salud integral.

De esta manera el CESFAM Rinconada agradece la buena disposición de quienes integran el programa, especialmente niños (as) y apoderados.





---

# Exitosa actividad “Vida Sana Games, Reloaded” realizó CESFAM Rinconada.

Abril 23, 2024



**Revive los momentos de pura energía y vida saludable en el siguiente video resumen.**

**VIDEO/RINCONADA.-** En esta emocionante actividad, celebramos la importancia del deporte y la vida sana.

No te pierdas ningún detalle y únete a nuestra comunidad de entusiastas de la salud y el bienestar. ¡Juntos somos más fuertes!

Agradecemos profundamente a los equipos del programa Vida Sana de otros establecimientos de salud por su dedicación y compromiso en la actividad ‘Vida Sana Games Reloaded’.

Su arduo trabajo y entusiasmo han hecho posible este evento tan importante para promover la salud y el bienestar en nuestra comunidad.

¡Gracias por su invaluable contribución!”

---

# CESFAM DE RINCONADA TE INVITA A PARTICIPAR DEL PROGRAMA CARDIOVASCULAR.

Abril 23, 2024



**¡Cuida tu corazón, controla tu salud!**

**¿Quieres tomar el control de tu bienestar?**

El CESFAM de Rinconada te ofrece ser parte del Programa Cardiovascular, una oportunidad para fortalecer tu corazón y tu salud en general.

- Sesiones de ejercicio guiadas por expertos para fortalecer tu corazón y tu cuerpo.
- Asesoramiento nutricional personalizado para llevar una dieta equilibrada y saludable.
- Evaluaciones médicas periódicas para monitorear tu salud cardiovascular y prevenir enfermedades.

¡Tú decisión de llevar un estilo de vida saludable es la clave para prevenir enfermedades y vivir mejor! Únete y descubre el poder de la salud en tus manos.

El Programa Cardiovascular es impulsado por el alcalde Juan Galdames Carmona junto con el Programa de Promoción de la

Salud en nuestro CESFAM.

---

# ¡CELEBRANDO EL DÍA DEL DEPORTE EN LA GRAN CICLETADA PROVINCIAL!

Abril 23, 2024



**Queremos agradecer profundamente a los funcionarios del municipio y CESFAM de Rinconada por su incansable labor en promover la salud y el bienestar de nuestra comunidad.**

**VIDEO/RINCONADA.-** Extendemos nuestro reconocimiento a la dedicación y profesionalismo en la logística de la cicletada familiar 'Sin Límites' en Calle Larga, posible gracias al apoyo del Alcalde Juan Galdames Carmona.

También agradecemos a todos los vecinos que participaron, su entusiasmo y compromiso hacen posible eventos tan especiales.

¡Seguimos trabajando juntos por una vida activa y saludable para todos!

---

# ¡LA SALUD Y EL BIENESTAR EN EL DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD!

Abril 23, 2024



**La Feria de Salud en el frontis de la I. Municipalidad de Rinconada fue todo un éxito.**

**VIDEO/RINCONADA.-** En nuestros diversos stands, destacamos los servicios de calidad que ofrece el CESFAM a nuestra comunidad. Queremos expresar nuestro agradecimiento al alcalde, Juan Galdames Carmona, por permitirnos utilizar el espacio frente a la Municipalidad y por su compromiso con la salud y la prevención de enfermedades entre nuestros vecinos.

También queremos agradecer a la directora de COSAM por su valiosa participación en la Feria de Salud. Su compromiso y dedicación en la promoción del bienestar y la salud mental en nuestra comunidad son destacables.

Al mismo tiempo extendemos nuestro reconocimiento a los funcionarios por su dedicación y esfuerzo continuo en pro de la salud de todos.

Juntos, estamos construyendo un futuro más saludable para nuestra comunidad.

---

# AGRADABLE JORNADA VIVIERON VECINOS DE RINCONADA QUE ASISTIERON AL 75° CAMPEONATO NACIONAL DE RODEO

Abril 23, 2024

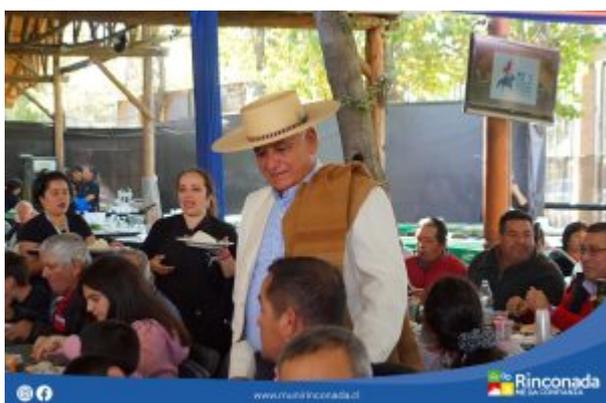


Gracias a invitación municipal pudieron disfrutar este gran evento que se llevó a cabo en Rancagua.

**GALERÍA DE FOTOS:** Una gran experiencia fue la que vivieron 40 rinconadinos (as) que gracias a una gestión del alcalde Juan Galdames Carmona, pudieron viajar hasta Rancagua para vivir una de las jornadas que contempló el 75° Campeonato Nacional de Rodeo, disputado en esa ciudad de la Sexta Región.

Los beneficiados con las entradas -que fueron sorteadas entre los participantes en un concurso relámpago efectuado por las redes sociales municipales-, viajaron el sábado 6 de abril, hasta Rancagua donde disfrutaron de este evento desarrollado en la Medialuna Monumental “Gonzalo Vial Vial”

Estos 40 rinconadinos (as) fueron parte de los 15 mil espectadores que disfrutaron de esta fiesta criolla que tuvo como ganadores a la pareja conformada por Luis Huenchul y Felipe Undurraga.











---

# TODO LISTO PARA LA CICLETADA FAMILIAR PROVINCIAL “SIN LÍMITES”.

Abril 23, 2024



**La actividad se realizará este sábado 6 de abril en las cuatro comunas y tendrá como punto de llegada el Estadio Municipal de Calle Larga.**

**ACONCAGUA.-** Invitaciones cargadas de entusiasmo y destacando el deporte como una importante herramienta para una vida más saludable. Así fue el ambiente en la presentación oficial de la Cicletada Familiar Provincial “Sin Límites”, evento convocado por los municipios de Los Andes, Rinconada, San Esteban y Calle Larga.

El lanzamiento se realizó en el gimnasio municipal de Calle Larga, punto en donde se reunirán todas y todos los participantes de la cicletada. Al respecto las autoridades municipales y locales comentaron en un punto de prensa sus impresiones sobre este gran encuentro que promete un popurrí de actividades y sorpresas que enlazará la cultura ciclista de las cuatro comunas vecinas y el deporte familiar.

Al respecto, Pablo Santibáñez, director del Departamento de Deportes y administrador de la Municipalidad de Calle Larga, enfatizó que el deporte es una puerta a un mundo de beneficios que contribuyen a una mejor calidad de vida. “Esto no es una carrera, vamos a ir paseando lento. Tendremos puntos de hidratación y recomendamos usar bloqueador y un sombrero para protegerse del intenso sol”, agregó.

“Agradecemos a Calle Larga que este año es la comuna anfitriona, a los equipos de promoción de la salud de los CESFAM reunidos para conmemorar el Día de la Salud y la Actividad Física. Con esta cicletada fomentamos el deporte

para toda la familia”, comentó Manuel Rivera, alcalde de Los Andes.

## **DESDE RINCONADA INVITAN A PARTICIPAR**

“Para nosotros/as es muy importante participar en conjunto a los demás municipios de la provincia en esta bonita actividad. El año pasado se realizó con gran éxito y esperamos que este año sea así también. Agradecemos a Calle Larga por el recibimiento que nos dieron”, afirmó Juan Francisco Valle, encargado de Deportes de la Municipalidad de Rinconada.

Asimismo, Cristian Aravena, delegado presidencial provincial de Los Andes, destacó que “es un tremendo trabajo provincial con los cuatro municipios comprometidos promocionando la vida sana. Nuestra delegación los acompañará en materia de seguridad como corresponde para que todas las familias puedan sentirse tranquilas siguiendo las rutas previamente coordinadas”.

---

**MUNICIPIOS DE LA PROVINCIA DE  
LOS ANDES LANZARON  
OFICIALMENTE LA CICLETADA  
FAMILIAR PROVINCIAL “SIN  
LÍMITES” EN CALLE LARGA.**

Abril 23, 2024



**La actividad se realizará este sábado 6 de abril en las cuatro comunas y tendrá como punto de llegada el Estadio Municipal de Calle Larga.**

**ACONCAGUA.-** Invitaciones cargadas de entusiasmo y destacando el deporte como una importante herramienta para una vida más saludable. Así fue el ambiente en la presentación oficial de la Cicletada Familiar Provincial “Sin Límites”, evento convocado por los municipios de Los Andes, Rinconada, San Esteban y Calle Larga.

El lanzamiento se realizó en el gimnasio municipal de Calle Larga, punto en donde se reunirán todas y todos los participantes de la cicletada. Al respecto las autoridades municipales y locales comentaron en un punto de prensa sus impresiones sobre este gran encuentro que promete un popurrí de actividades y sorpresas que enlazará la cultura ciclista de las cuatro comunas vecinas y el deporte familiar.

Al respecto, Pablo Santibáñez, director del Departamento de Deportes y administrador de la Municipalidad de Calle Larga, enfatizó que el deporte es una puerta a un mundo de beneficios que contribuyen a una mejor calidad de vida. “Esto no es una carrera, vamos a ir paseando lento. Tendremos puntos de hidratación y recomendamos usar bloqueador y un sombrero para protegerse del intenso sol”, agregó.

“Agradecemos a Calle Larga que este año es la comuna anfitriona, a los equipos de promoción de la salud de los CESFAM reunidos para conmemorar el Día de la Salud y la Actividad Física. Con esta cicletada fomentamos el deporte para toda la familia”, comentó Manuel Rivera, alcalde de Los Andes.

#### **DESDE RINCONADA INVITAN A PARTICIPAR**

**“Para nosotros/as es muy importante participar en conjunto a los demás municipios de la provincia en esta bonita actividad.**

El año pasado se realizó con gran éxito y esperamos que este año sea así también. Agradecemos a Calle Larga por el recibimiento que nos dieron”, afirmó Juan Francisco Valle, encargado de Deportes de la Municipalidad de Rinconada.

Asimismo, Cristian Aravena, delegado presidencial provincial de Los Andes, destacó que “es un tremendo trabajo provincial con los cuatro municipios comprometidos promocionando la vida sana. Nuestra delegación los acompañará en materia de seguridad como corresponde para que todas las familias puedan sentirse tranquilas siguiendo las rutas previamente coordinadas”.

---

## MUNICIPALIDAD IMPLEMENTA TALLER GRATUITO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

Abril 23, 2024



Clases se realizarán los martes y jueves a partir de las 08:30 horas. Lo que se suma a otras disciplinas que comienzan en abril como Patinaje Artístico, Pilates y Ciclo-Indoor.

**RINCONADA.-** Entrenamiento Funcional, es otro de los talleres

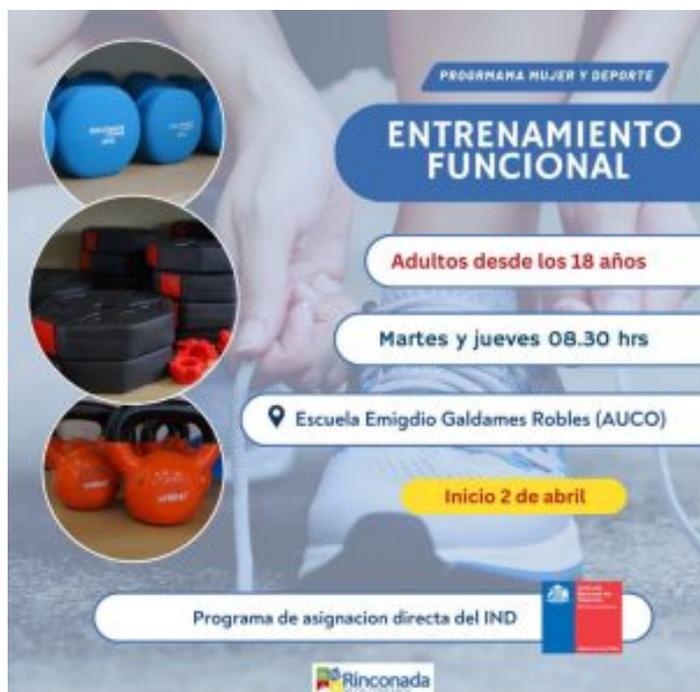
deportivos gratuitos que comenzará a impartir este 2024, la Oficina de Deportes de la Ilustre Municipalidad de Rinconada.

El taller perteneciente al programa “Mujer y Deporte” del Instituto Nacional del Deporte (IND) se impartirá los días martes y jueves, a partir de las 08:30 horas, en la Escuela Emigdio Galdames Robles.

La información fue entregada por el encargado de la citada unidad, Juan Francisco Valle, quien indicó que el único requisito para participar es tener 18 años ya cumplidos, ya que no se necesita inscripción previa.

El funcionario municipal, señaló además que los interesados en ser parte de las clases de Entrenamiento Funcional, deben asistir con ropa cómoda y su correspondiente botella de agua para una constante hidratación.

- Para ver toda la ofertas de actividades deportivas ingresar a [www.munirinconada.cl](http://www.munirinconada.cl)



# CON TALLERES DEPORTIVOS GRATUITOS POTENCIAMOS LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN NUESTRA QUERIDA COMUNA DE RINCONADA.

Abril 23, 2024



**Se trata de Patinaje Artístico, Pilates y Ciclo-Indoor.**

**RINCONADA.-** Patinaje Artístico, Pilates y Ciclo-Indoor, son tres de los talleres deportivos que nuevamente en forma gratuita comenzará a impartir este 2024, la oficina de Deportes de la Ilustre Municipalidad de Rinconada.

Así lo dio a conocer el encargado de la citada unidad, Juan Francisco Valle, quien indicó que estos talleres se iniciarán a contar del próximo mes de abril con la finalidad de contribuir a la salud física y mental de las personas.

“Al igual que en años anteriores por encargo del alcalde Juan Galdames Carmona, vamos a realizar durante este 2024, diversos talleres y escuelas deportivas gratuitas que irán en directo beneficio de la comunidad en general. El próximo lunes 1 de abril, vamos a comenzar con Ciclo-Indoor y el martes 2 de abril, con Patinaje Artístico y Pilates”, señaló Juan Valle.

**DÍAS Y HORARIOS**

Ciclo-Indoor, destinado a personas adultas desde los 18 años, será impartido a contar del 1 de abril, los días lunes y miércoles, a las 18:00 horas, en la Sala Múltiple, para lo cual los interesados en participar de la clase deberán inscribirse en forma previa con la profesora Cinthya Arancibia, a través del WhatsApp +56974987520.

El taller de Patinaje Artístico dirigido a menores de 5 a 15 años, se efectuará los días martes y jueves de 16 a 18 años, en el Casino Municipal situado al interior del estadio municipal Juan Bucarey, en tanto que Pilates, destinado a adultos desde los 18 años, tendrá lugar los días martes de 10:00 a 11:00 horas, y los días jueves de 09:45 a 10:45, en la sala Promotora de Salud, ubicada en calle Perfecto de la Fuente N° 100 (parte posterior del Registro Civil). En estos talleres no se necesita inscripción previa y solo deberán acercarse los días ya indicados a las dependencias donde serán impartidas.



# Taller de Pilates

Sala Promotora de Salud (Costado Registro Civil)

Martes de 10.00 a 11.00 am  
Jueves de 09.45 a 10.45 hrs.

Adultos desde los 18 años

Inicio 2 de Abril

TALLER DE

# CICLO

## INDOOR

Lunes y Miércoles | Desde las 18 hrs.  
Sala de Uso Múltiple

Inscripción previa

Via whatsapp con Profesora Cinthya  
Arancibia +56974987520



**CUPOS LIMITADOS**

Inicio 1 de abril



# TALLER PATINAJE ARTÍSTICO



MARTES Y JUEVES  
DE 16 A 18 HRS.



CASINO MUNICIPAL

Niñ@os desde los 5 hasta los 15 años

