



“GANANDO JUVENTUD PARA SEGUIR VIVIENDO”



Líderes UNAC 2018

Longevidad en el adulto

mayor

Participantes:

- Alegre Garcia ,Josue Daniel
- Barboza Sanchez,Grecia Alejandra
- Caballero Delgado,Liz Maria
- Concha Casa ,Erick Fernando
- Iparraguirre Marquina ,Gabriela Asuncion
- Irureta Cachay ,Juan Jose
- La Cotera Seferin,Carlos Jesus
- Leva Córdova,Diego
- Mejia Cruz,Luis Jesus

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
--------------	---

FINALIDAD	
.....	
.4	
OBJETIVO	
.....	
.....5	
ANTECEDENTES	
.....	
.....6	
JUSTIFICACIÓN	
.....	
.....7	
CONSTRUCCIÓN DE LA DEMANDA	
.....	
.....8	
POBLACIÓN Y REFERENTES LOCALES	
.....	
.....8	
DELIMITACIÓN GEOGRÁFICA	
.....	
.....9	
REFERENCIAS TEÓRICAS	
.....	
.....10	
ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN	
.....	
.....10	
FACTORES EXTERNOS	
.....	
.....15	
LA SOSTENIBILIDAD DE LOS PROYECTOS	
.....	
.....15	
FINANCIAMIENTO	
.....	
.....16	
SISTEMA DE EVALUACIÓN	
.....	
.....17	
RESUMEN	

El problema por el que pasa el adulto mayor no reside solo en una definición, dado a que el factor predominante no sólo es la edad, uno de los problemas más relevantes del envejecimiento es la ruptura del equilibrio entre las personas mayores y su entorno familiar y social, ruptura que da origen a procesos de marginación y exclusión, siendo éste uno de los factores más importantes en el deterioro de la salud física y mental del adulto mayor. Por ello surge este Proyecto de carácter social “*Ganando Juventud para Seguir Viviendo*”, el cual tiene como objetivo proporcionar, al adulto mayor del “AA. HH Villa de Fátima – San Cristóbal”, la recuperación de capacidades físicas, la sociabilidad, la autonomía, la autoayuda social, la incorporación del mismo a labores socialmente productivas y de esta forma mejorar su auto imagen social.

FINALIDAD

Promover la inclusión de los adultos mayores del “AA. HH Villa de Fátima” en espacios de participación educativa, de recreación, de actividad física, de reflexión y de comunicación ya que son estos los instrumentos de mayor eficacia para mejorar su calidad de vida, tanto en términos de su integración social como para el desarrollo de proyectos personales que les permiten renovar el vínculo con sus familias, sus comunidades y con ellos mismos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Satisfacer las necesidades de esparcimiento del adulto mayor con un carácter educativo, profiláctico y sistemático, favoreciendo el mantenimiento de la salud, al proporcionarles movimiento, alegría,

relaciones sociales y la elevación de la autoestima, demostrando que pueden realizar actividades más allá del cuidado de la familia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Estructurar un sistema de actividades recreativas que favorezcan el mantenimiento de las capacidades físicas y psíquicas y atenúen el deterioro de la vejez.

Diseñar actividades que faciliten el establecimiento de nuevas formas de relaciones sociales.

ANTECEDENTES

La idea de un Proyecto “Ganando juventud para seguir viviendo” de Tercera Edad en el distrito del Rímac, la cual permitirá estructurar un modelo de gestión fundamentado en los principios de la participación comunitaria y la autogestión de los grupos de adultos mayores vinculados a los programas recreativos, deportivos y culturales.

Se piensa en proponer espacios en donde las personas mayores puedan disfrutar de una serie de actividades que les posibiliten el mantenimiento y mejoramiento de sus condiciones de vida; a partir de allí se crean los Centros de Recreación. A partir de la experiencia con los líderes UNAC capacitados en áreas como: Gimnasia de mantenimiento, Recreación, etc.

Consiste básicamente en el desarrollo de actividades recreativas deportivas y culturales encaminadas a promover la autonomía,

gratificación, liderazgo y participación socio familiar de las personas adultas mayores.

El compromiso de los LÍDERES UNAC que operan el proyecto está orientado a contribuir al bienestar integral del adulto mayor, a través de la vinculación activa y participante en alternativas de recreación y deporte, que pueden mantener, potencializar y mejorar sus condiciones físicas, emocionales y sociales, resaltando el buen uso de las instalaciones y el papel del adulto mayor como protagonista de su desarrollo personal, familiar y comunitario.

JUSTIFICACIÓN

El adulto mayor es eslabón de una cadena de cronistas que necesitan dejar su legado. Legar es testar, testimoniar y relatar. El adulto mayor necesita ser reconocido como enunciante, así como necesita un sucesor a quien dejar su legado, pero el conjunto social actual no lo puede escuchar, posibilitando, ante esta carencia, activar crisis y angustias por la tarea inconclusa, por la trasmisión frustrada.

Es un hecho conocido que tanto la vida sedentaria como la falta de actividad física son factores determinantes en la aparición de ciertas patologías (hipertensión, osteoporosis, hipercolesterolemia, debilidad muscular, depresión, cáncer de colón, diabetes) o de agravamiento de las mismas una vez presentes, fundamentalmente en la población adulta mayor.

Cada vez resulta más evidente que una parte importante del deterioro físico se debe a las complejas interacciones establecidas entre los determinantes genéticos del envejecimiento, enfermedades a menudo subclínicas y al desuso.

Hasta hace poco, la mayoría de los estudios sobre el ejercicio se centralizaban en adultos jóvenes, sin embargo, en la actualidad contamos

con datos convincentes que demuestran que el entrenamiento físico continuado en atletas ancianos mantiene unos niveles adecuados de masa corporal magra, densidad ósea y potencia muscular, entre otros indicadores de buena forma física, además de ayudar a controlar algunos factores de riesgo cardiovascular como la hiperglucemia o la hipercolesterolemia; incluso en personas que superan los 90 años, responden al entrenamiento con un aumento del volumen de sus músculos y de la fuerza, a la vez que incrementan su masa ósea.

Además, se ha demostrado que los individuos que realizan ejercicios tienen un

50% menos de probabilidades de fallecer por muerte prematura que aquellos que son sedentarios, generando una reducción en los costos de hospitalización.

CONSTRUCCIÓN DE LA DEMANDA

La Tercera Edad, como cualquier otra cohorte generacional, se ve afectada por una serie de problemas propios y característicos de esa etapa concreta de la vida. Dentro de estos problemas encontramos:

Problemas psiquiátricos, como deterioro cerebral, depresión o desmoralización cognitiva.

Problemas físicos, referentes a problemas de tipo somático y a limitaciones en la actividad.

Problemas referentes a servicios que necesitaban.

Problemas socio-ambientales, como aislamiento social y la insatisfacción con el retiro.

POBLACIÓN Y REFERENTES LOCALES

Los beneficiarios de forma directa por el proyecto están conformados por un total de 30 adultos mayores pertenecientes al “AA. HH Villa de Fátima”, de los cuales el 50 % son mujeres y el 50 % restante hombres, en su totalidad son mayores de

65
años

De manera indirecta se verán beneficiados también los vecinos del mismo asentamiento humano al tener la oportunidad de ser partícipes y así, llevarse experiencias de vida únicas que conlleven a un cambio de mentalidad y concientización hacia la importancia del cuidado del adulto mayor en su comunidad.

DELIMITACIÓN GEOGRÁFICA

El distrito del Rímac cuenta con área total de 11.87 km², es uno de los 43 distritos de la provincia de Lima, ubicada en el departamento homónimo, en el Perú. Limita al norte con el distrito de Independencia, al este con el distrito de San Juan de Lurigancho, al sur con el Cercado de Lima y al oeste con el distrito de San Martín de Porres.

Conocido también como «abajo el puente», es uno de los distritos más tradicionales de Lima Metropolitana con calles de influencia sevillana.

El río Rímac separa esta localidad del Cercado de Lima, distrito con el que comparte el denominado Centro histórico de Lima.

Está conformado por urbanizaciones como La Florida, Leoncio Prado, Ciudad y Campo, La Perricholi, El Bosque, El Manzano, Palomares, Villa Campa, Ventura Rossi, Flor de Amancaes, Mariscal Castilla, San Juan de Amancaes y La Huerta Guinea.

El proyecto tendrá locación en el “AA. HH Villa de Fátima – San Cristóbal, Rímac”, llegando a tener una cobertura en todos los asentamientos humanos aledaños.



REFERENCIAS TEÓRICAS

Como forma de recreación, se mantendrán los ejercicios físicos, que se ejecutarán con el Adulto Mayor, a los cuales se le insertaran técnicas participativas que permitan un mejor aprovechamiento del espacio e incidir positivamente en las modificaciones de los factores de riesgos psicosociales presente en estas personas.

El proyecto se realizará durante 11 sesiones, los sábados, en los horarios que se adecuen a las actividades propuestas por los participantes.

ESTRATEGIAS DE

INTERVENCIÓN

Primera etapa:

Diagnóstico.

Objetivo: Identificar las principales características de la comunidad, los gustos, intereses y preferencias físico recreativas de los adultos mayores.

La etapa de diagnóstico es contentiva de dos momentos:

De conocimiento.

Abarca toda la pesquisa inicial, tanto de la comunidad, como de los adultos.

De motivación y capacitación.

En esta fase, se sensibiliza al adulto mayor y los familiares para lograr su participación en el proceso y se contacta con los profesores del Combinado Deportivo Comunitario para que realicen las actividades con eficiencia.

Plan de acción:

Realizar charlas con los adultos mayores para incentivar su incorporación a las actividades.

A partir de esta etapa, se establecen las acciones teniendo como base el protagonismo de sus miembros, la satisfacción de sus necesidades y la diversidad cultural.

Segunda etapa: Diseño de las actividades físico - recreativas.

Objetivo: Diseñar las actividades físico recreativas que permitan de forma organizada y colectiva incidir en las esferas biológica, psicológica, social y educativa de los adultos mayores, teniendo en cuenta que las actividades son para elevar la motivación de los adultos mayores por las actividades físico – recreativas comunitarias.

Área de acción biológica.

Objetivo: Favorecer el desarrollo de habilidades motrices y de capacidades físicas que les permitan el mantener una adecuada salud.

Esta área de acción se cumplimenta a través de las actividades físicas dirigidas a los adultos mayores, teniendo en cuenta las características de los mismos.

Los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, pues trabajan gran cantidad de grupos musculares, trabajándose de forma combinada se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, se logra más bien una influencia equilibrada de la constitución total.

**Activi
dade
s:**

Se centran en juegos menores: pues incluyen carreras, inclinación, enderezamiento, extenderse, girar, dar vueltas, saltar, empujar, etc. Por lo regular el adulto mayor no se da cuenta de la función natural y reconfortante de éstas actividades, a causa de la consagración al mismo.

Estos juegos tienen entre sus características las pausas cortas en las que predomina la alegría; lo que parece incidir en la actividad nerviosa superior, posibilitando que el sujeto pueda continuar el juego con la mayor concentración.

Es recomendable que estos juegos se realicen al aire libre lo que facilita que actúen los estímulos biológicos naturales el tipo de juego se determine teniendo en cuenta la edad, gustos y preferencias de los adultos mayores.

**Área de acción
psicológica.**

Objetivo: Propiciar el desarrollo de las cualidades psíquicas y de la personalidad, así como favorecer alternativas de solución a las alteraciones afectivas y cognitivas que puedan existir a través de técnicas participativas utilizando como medio fundamental las actividades físico - recreativas.

**Activi
dade
s:**

El juego se combina con las técnicas participativas.

Efectuar debates, charlas, talleres y reflexiones que permitan incidir en los estados afectivos negativos fundamentalmente la convivencia familiar y la laboriosidad.

Área de acción social.

Objetivo: Favorecer los procesos participativos del adulto mayor como sujeto social, a través de contactos interpersonales sistemáticos y la movilización de voluntades representativas de sus posiciones, intereses y creatividad individual y colectiva, en coordinación con los otros agentes de cambio en la comunidad.

Plan de acción:

Realizar actividades físico - recreativas y culturales en la comunidad en la que incluyan juegos de roles, menores y tradicionales.

Realizar festivales recreativos y festivales de danzas tradicionales.

Efectuar competencias de juegos populares y pre-deportivos junto a otros familiares y el resto de los miembros de la comunidad.

Área de acción educativa.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de aprendizajes significativo a través del tratamiento de temas sobre educación para la salud, al desarrollo de nuevos estilos de vida como elementos preventivos en la aparición de factores de riesgos tan comunes en estas edades.

Ejes

temático

s:

Nutrició

n.

Cambios biológicos operados en estas edades.

Incidencia de los hábitos nocivos para la salud física y espiritual de los sujetos (tabaquismo, alcoholismo, drogas)

Incidencia del ejercicio físico sobre el estado de salud.

Plan de acción:

·Efectuar charlas sobre los principales cambios ocurridos en el organismo de los adultos mayores.

Aplicar técnicas participativas abordando conocimientos relacionados con conductas nocivas, así como proyección de películas relacionadas con el tema.

Efectuar talleres relacionados con estilos de vida saludables.

Tercera etapa: Implementación de las actividades.

Objetivo: Aplicar las actividades físico - recreativas teniendo como premisa fundamental la concientización en las distintas áreas de modificación.

Durante el proceso de implementación del proyecto con sus diversas actividades se tendrán en cuenta la infraestructura de la comunidad, así como los medios disponibles y otros en los cuales participarán los adultos mayores en su fabricación como parte del mismo.

Las áreas de acción se establecen teniendo en cuenta las características biopsicosociales de este grupo etario a partir de las cuales se definen las actividades físico - recreativas a desarrollar, las actividades podrán ser modificadas y ajustadas en dependencia a las nuevas necesidades y particularidades que se vayan diagnosticando y al finalizar, se obtendrá como resultado, un conjunto de actividades físico recreativas adaptada a gustos, preferencias y necesidades de los adultos mayores.

Cronograma de actividades

M

ORGANIZACION Y GESTION DEL PROYECTO

SEPTIEMBRE -OCTUBRE (SEMANA 3)- NOVIEMBRE (SEMANA 1)-DICIEMBRE (SEMANA 1)

- Caballero Delgado,Liz Maria
- Concha Casa ,Erick Fernando
- Iparraguirre Marquina ,Gabriela Asuncion
- Mejia Cruz,Luis Jesus

EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE ACUERDO A LA FECHAS

PROGRAMADAS

- Alegre Garcia ,Josue Daniel (Octubre -semana 3,
noviembre -semana 1)
- Barboza Sanchez,Grecia (Octubre-semana 3, noviembre
-semana 2)
- Irureta Cachay ,Juan José (Octubre - semana 4, noviembre
-semana 2)
- La Cotera Seferin,Carlos Jesus (Octubre - semana 4,
noviembre -semana 4)
- Leva Córdova,Diego (Noviembre -semana 1, semana 3)

FACTORES EXTERNOS

Falta de desconocimiento de la importancia de las actividades física por parte del adulto mayo

La desconfianza y miedo del adulto mayor por aprender actividades nuevas

Cambios climáticos

LA SOSTENIBILIDAD DE LOS

PROYECTOS Políticas de apoyo

El proyecto podría ser replicable o adoptado por los mismos vecinos, la municipalidad o alguna entidad privada para así, este se pueda mantener en el tiempo, o la dirigencia del AA. HH pueda gestionar la continuidad del mismo.

**C
a
p
a
c
i
d
a
d**

El proyecto cuenta con jóvenes de diferentes distritos, especialistas con el propósito de mejorar el nivel de su condición física y promover una mejor calidad de vida y bienestar.

**Aspectos
económico
s**

El comité zonal podrá hacer actividades económicas dentro de la cobertura y así recaudar fondos para la realización de más actividades.

**Aspect
os
sociale
s**

La comunidad tendrá una mejor conciencia sobre el cuidado del Adulto Mayor, motivando su inserción en la

comunidad, capaz de ocuparse y preocuparse por todos sus miembros, particularmente de las personas de la tercera edad.

FINANCIAMIENTO

RUBRO	PARCIAL S/.	TOTAL S/.
RECURSO HUMANO		
Profesores (1 hora de clase 30.00 soles) 2 sesiones cada sábado, 3 profesores.	990.00	990.00
MATERIALES		
Internet	10.00	
Movilidad – AAHH	10.00	
Movilidad - IPD	30.00	
Fotocopias	3.50	
Impresiones	5.00	
Banners	50.00	
Conos	15.00	
Platillos	15.00	
Parlante		
Globos		
		951.50

Ula-ula	700.00	
Pañuelos	10.00	
Cintas de colores	30.00	
Goma	15.00	
Pelotas	6.00	
	2.00	
	50.00	
INSUMOS		
Bidones de agua (5)	90.00	95.00
Otros	50.0	

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Evaluaremos de manera sistemática y constante, para saber si nuestros adultos mayores están teniendo un progreso.

Se realizará tanto un test de evaluación de la mejora funcional de sus capacidades físicas y a su vez un cuestionario de satisfacción respecto a los conocimientos brindados.

Indíquenos el grado de **Importancia** que tienen para usted los siguientes aspectos del servicio de información sobre cursos:

	Nada importante			Muy importante	
	1	2	3	4	5
La cantidad de información recibida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La claridad de la información	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La utilidad de la información	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La claridad de acceso a la información de la web	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SETIEMBRE

SEMANA 01

Reunión con los líderes Rimac

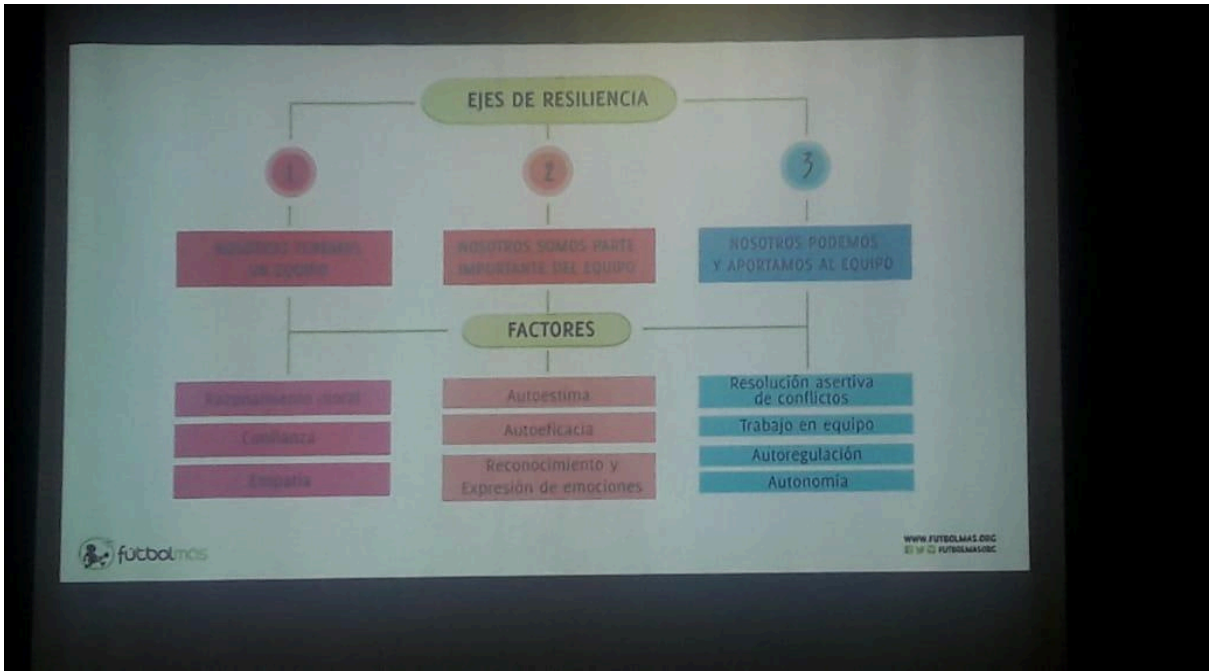


SEMANA 02,03

Reunión y capacitación para gestores deportivos en el Estadio Nacional

del IPD







RÍMAC

- FALTA DE APOYO FAMILIAR: ECONÓMICO, AFECTIVO Y EDUCATIVO.
- FALTA DE APOYO DE LA MUNICIPALIDAD. (POLÍTICA DEPORTIVA)
- AUSENCIA DE PERSONAS CAPACITADAS EN LOS TALLERES.
- FALTA DE MATERIAL DE APOYO E INFRAESTRUCTURA.
- INSEGURIDAD CIUDADANA

LA FALTA DE ACTIVIDAD DEPORTIVA QUE SIRVAN PARA INCULCAR CHARLA DE PREVENCIÓN FRENTE AL PANDILLAJE Y DROGADICCIÓN.

DIRECCIONADO A JOVENES DE 8 A 12 AÑOS QUE PERTENEZCAN A LOS 3 COLEGIOS PÚBLICOS
CONTAR CON INDICADORES DE LOGRO EDUCATIVO EN EL ENTORNO DEL NIÑO

CONSECUENCIAS:

- DROGADICCIÓN, PANDILLAJE, DEPRESIÓN, ABANDONO ESCOLAR.
- SEDENTARISMO, OBESIDAD (PROBLEMAS DE SALUD)
- DESMOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS
- ROBOS, PELEAS CALLEJERAS,
- BAJA AUTOESTIMA

SEMANA 04

Capacitación en recreación para ejecutar el proyecto.





OCTUBRE

SEMANA 01

Reconocimiento del lugar y reunion de lideres UNAC





SEMANA 03

20-10-18

- Ejecución del proyecto.

Sensibilización ,difusión del proyecto mediante charlas y afiches

Empezamos con taller de baile ,en el cual se les preguntó a los abuelitos

que tipo de actividades realizaban , de acuerdo al diagnóstico se trabajó

con tipo de música de la sierra para la ejecución del baile.







[Evidencia de la clase del día 20 de octubre 2018](#)

SEMANA 04

27-10-18

Organización : Liz Caballero y Concha Casas

Taller de Tai Chi

Se realizara el día de hoy a las 3 a 4 pm

lo realizará:

Irureta Cachay Juan

Alegre Garcia

En Baile :

Se realizara el dia de hoy a las 4 a 5 pm

La Coteria Seferin

Barboza Sanchez

Leva Cordova

Flexibilidad

De vuelta a la calma

lo hará:

Mejia Cruz

Iparraguirre Marquina







