

**FICHA PROYECTOS COMUNITARIOS RED ASISTENCIAL  
SERVICIO DE SALUD BIOBIO  
PROGRAMA DE EQUIDAD EN SALUD RURAL  
AÑO 2023**

**1.- IDENTIFICACION DEL PROYECTO**

<b>Nombre del Proyecto</b>	Activando a nuestros adultos mayores
<b>Área Temática</b> (marcar con una x)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adultos Mayores <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>➤ Prácticas de salud Complementarias <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>➤ Alimentación saludable y autocuidado en salud (Huertos comunitarios) <input type="checkbox"/></li> <li>➤ Practica Comunitaria <input checked="" type="checkbox"/></li> <li>➤ Emergencias y desastre <input type="checkbox"/></li> </ul>
<b>Nombre, Dirección, Número teléfono de contacto y email del responsable</b> (coordinador de la formulación del proyecto)	Sara Karina Fredes Román, Encargada de Postas CESFAM Quilleco farmacia.quilleco@gmail.com
<b>Institución (es) que participan en la ejecución del Proyecto. (intersector)</b>	Posta de Salud Rural Cañicura

**2.-JUSTIFICACIÓN**

<b>Identificación del problema</b>	<p>Población mayoritariamente adulta mayor sin talleres de actividad física y estimulación cognitiva.</p> <p>Actualmente en Posta de Salud de Cañicura, existen 187 usuarios inscritos, de los cuales 83 corresponden a adultos mayores de 60 años, equivalente al 44% de la población, por tanto, es importante implementar estrategias que permitan mantener y en algunos casos mejorar su actividad física y capacidad cognitiva.</p> <p>Realizar algún tipo de actividad es muy relevante para mantener un bienestar físico y mental. Con el envejecimiento, las personas</p>
------------------------------------	---

	<p>mayores pueden tener algún tipo de deterioro físico, por esto es importante, educar a los adultos mayores y familiares en ejercicios que puedan realizar en casa.</p> <p>El deterioro cognitivo puede ser producido por diferentes factores como la edad, o ciertos hábitos de vida. Los ejercicios de estimulación cognitiva son actividades cuyo objetivo es mantener y mejorar las capacidades mentales.</p> <p>La idea es poder implementar distintas actividades que permitan estimular las capacidades cognitivas existentes, con la finalidad de mejorar el funcionamiento cognitivo y disminuir la dependencia del adulto mayor</p>
--	--

<b>Objetivo General</b>	Actividad física y estimulación cognitiva en el adulto mayor
<b>Objetivos Específicos</b>	Enseñar a adultos mayores, familiares y población en general ejercicios físicos y de estimulación cognitiva
<b>Metas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores</li> <li>- Promover estilos de vida saludable</li> <li>- Participación activa de la familia en la salud del adulto mayor</li> <li>- Motivar el autocuidado en los adultos mayores</li> </ul>
<b>Beneficiarios Directos (quiénes y cuántos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adultos mayores, cuidadores y/o familiares.</li> <li>- 100 personas aproximadamente.</li> </ul>
<b>Beneficiarios Indirectos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidadores y familias del adulto mayor</li> <li>- Población en general</li> </ul>
<b>Actividades:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizarán dos talleres presenciales</li> </ul> <p>Primer taller: Actividad física para adultos mayores dirigido por kinesiólogo del CESFAM</p> <p>Segundo taller: Estimulación cognitiva en el adulto mayor dirigido por terapeuta ocupacional del CESFAM</p>
<b>Costo Total (\$)</b>	\$150.000
<b>Aporte MINSAL (\$)</b>	

<b>Aporte otras instituciones (\$)</b>	\$0
<b>Detalle Presupuesto</b> <b>(Mencionar los recursos que se adquieren con el recurso financiero)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 set de bandas de resistencia (\$25.000)</li> <li>- 10 pares de mancuernas de 1kg (\$49.990)</li> <li>- 10 juegos de dominó (\$35.000)</li> <li>- 10 juegos de mesa variados (\$40.000)</li> </ul>

### 3.- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

<b>Periodo de ejecución</b> - Fecha Inicio - Fecha término	Inicio: 03 Julio del 2023 Término: 31 Agosto del 2023
<b>Verificadores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de asistencia</li> <li>- Fotografías</li> </ul>

### 4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ADJUNTE CRONOGRAMA ACTIVIDADES

Actividades	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Compra de insumos			x						
Primer taller				x					
Segundo taller					X				

Nombre/Apellidos: \_\_\_\_\_ Nombre/Apellidos: \_\_\_\_\_

Coordinador de la formulación – ejecución del proyecto      Representante de la comunidad

Firmantes/Timbres

Fecha de entrega: \_\_/\_\_/\_\_