

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

1.- IDENTIFICACION DEL PROYECTO

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

2.-JUSTIFICACIÓN

Identificación del problema	<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>
--	--

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

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

3.- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

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

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: __/__/__