

INFORME TECNICO FASE II SEPTIEMBRE 2013 - MAYO 2014

PROGRAMA PRESIDENCIAL “NUESTROS MAYORES DERECHOS”

El Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador, INDES y la Secretaría de Inclusión Social, dentro del marco del convenio celebrado entre ambas instituciones para la ejecución del “ **PLAN PILOTO DE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y RECREACION PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES**”, que es parte del componente 6: **RECREANDO TRADICIONES Y CULTURA POPULAR**.

En la totalidad de los lugares de atención se mantuvo de manera constante la práctica deportiva – recreativa desarrollada en parques, casas de la cultura, casas comunales e incluso en casas particulares pertenecientes a los usuarios del programa; cabe mencionar que el hecho de tener profesionales en el deportes para la atención a los diferentes grupos de trabajo garantizó una práctica deportiva-recreativa metódica, didáctica y pedagógica, lo que nos permite asegurar los objetivos perseguidos.

En su segunda fase, dio inicio el 1 de septiembre del 2013 y finalizó el 31 de mayo del 2014. Se están atendiendo a los departamentos de San Salvador, Chalatenango, la libertad, Sonsonate, Ahuachapán, Santa Ana, Cuscatlán, San Miguel, Usulután y Morazán. Y así mismo se incrementa la cantidad de municipios atendidos: San Martín, San José Guayabal, Aguilares y El Paisnal en el Departamento de San Salvador, Santa Ana y Chalchuapa en el Departamento de Santa Ana, Lourdes Colón y Entre Ríos en el Departamento de La Libertad y los municipios de San Isidro Labrador, Arcatao, San Antonio Los Ranchos, Guarjila, San José Cancasque, Potonico del Departamento de Chalatenango, Usulután y Santa María en el departamento de Usulután, Manguera y Osicala en el departamento de Morazán, San Miguel y Chinameca en el departamento de San Miguel, Cojutepeque, San Bartolomé Perulapía Y San Pedro Perulapán en el departamento de Cuscatlán, Ahuachapán y caserío los chinitos en departamento de Ahuachapán, Sonsácate y Sonsonate en departamento de Sonsonate; contando con el apoyo y colaboración de las municipalidades.

Anteriormente a la ejecución del programa se desarrolló un Seminario, orientado a la atención específica al adulto mayor, dirigido por un ponente Guatemalteco a los Instructores y monitores contratados en el proyecto.

CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE TRABAJO AL MES DE OCTUBRE POR MUNICIPIOS

Con respecto al porcentaje de cumplimiento del PLAN PILOTO DE ACTIVIDAD FISICA, DEPORTE Y RECREACION PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES, a nivel general de municipios seleccionados se cumplió al cien por ciento 100% ya que la propuesta inicial fue de 27 municipios en 10 departamento y se logro dar la atención en todos y cada uno de ellos.

Se contrataron a 12 instructores y 12 monitores trabajando en grupos de 2(un monitor y un instructor), los cuales atendieron a no menos de 2 municipios por grupo de trabajo.

San Miguel Chinameca

Los resultados reflejaron el objetivo por lo que ellos (adultos mayores) y nosotros (monitor e instructor) trabajamos y buscamos con la colaboración de las directrices organizativas de las entidades que confiaron en nuestro proyecto, en los centros de atención se vio el incremento de practicantes mes a mes en relación con las acciones que anteceden a la puesta en marcha del programa de la SIS e INDES.



San Martín y San José Guayabal

El compromiso adquirido fue atender de la mejor manera a la población que se manejaba e integrar a más personas siempre para realizar actividades de fortalecimiento y lúdicas para mejorar la vida diaria de las personas adultas mayores.



San Antonio Los Ranchos y Guarjila

Para mejorar la participación de adultos mayores en Guarjila se identificó a personas claves como: adultas/as mayores y jóvenes para motivar a este sector y les dieran a conocer la importancia del proyecto en el municipio. Un mayor acercamiento a la ADESCO y unidad de salud de Guarjila, programando más seguido las reuniones y un respectivo monitoreo.



San José Cancasque y Potonico

Uno de los compromisos principales fue mantener los grupos siempre activos y animados, alcanzar un número mayor en ambos municipios para poder alcanzar la participación del 100% de la población del adulto mayor



Arcatao e Isidro Labrador

Los avances logrados en cuando al rendimiento de cada uno de los participantes fue muy notable, el interés creció en la población adulta mayor para participar en actividades recreativas y educativas, se pudo realizar todas las actividades programadas a excepción de un convivio entre los municipios esto debido a las limitantes de recursos.



Cojutepeque, San Bartolomé Perulapia Y San Pedro Perulapán.

Se mejoro la motivación y la participación de los adultos mayores, en todas las actividades que se realizaron, manteniendo los grupos de trabajo que se tenían anteriormente y motivando a mas para que pudieran ser parte del equipo de trabajo, se logro mejorar su calidad de vida ya que muchas personas manifiestan que han sentido cambios en muchas partes de su cuerpo que anteriormente sufrían distintas dolencias.



Chalchuapa y Santa Ana

Dentro de los Compromisos adquiridos están los siguientes.

- Desarrollar las capacidades físicas de todos los adultos mayores.
- Concientizar a los adultos mayores sobre los beneficios de la actividad física en la adultez.
- Crear y brindar herramientas para que todo adulto mayor pueda realizar actividad física



Aguilares – El Paisnal

Se mejoro proporcionalmente la calidad de vida física y mental mediante el ejercicio, también sus habilidades físicas, como la resistencia, fuerza, el equilibrio y la flexibilidad a las personas adultas mayores.



Meanguera y Osicala

Los avances de dicho proyecto fue: trabajo aeróbico, fuerza, equilibrio, juegos, dinámicas y charla sobre Nutrición, higiene personal. El cumplimiento del programa 85% de trabajo establecido por medio de una metodología participativa, para el desarrollo de la socialización y recreación de adultos mayores.



Lourdes colon y entre ríos

Una de las modificaciones fue realizar convivios pequeños dentro de cada municipio y la realización de más charlas motivacionales dentro de cada municipio

Con estos convivios se lograron formar lazos más fuertes de amistad dentro de cada municipio, se impartieron charlas motivacionales, sobre salud y los beneficios que trae realizar actividad física a su edad



Santa María- Usulután

El cumplimiento del programa se desarrollo en un 100% de actividades, dentro de las que hubo recreación, actividades cooperativas, actividades de manualidades, convivios entre los 2 municipios, desarrollo de capacidades y habilidades entre otros.



Ahuachapan y cantón los chinitos

Dentro del trabajo realizado se ha logrado la participación activa de varios sectores de la comunidad, lo que ha contribuido a que el programa se desarrolle con gran éxito.



Sonsonate y Sonsácate

Se trabajo con gran empeño en alcanzar un desarrollo en las capacidades físicas y habilidades motrices de los usuarios logrando que una gran cantidad de adultos mayores se interesen en someterse en el programa.



POBLACION ATENDIDA

N°	Municipio	Departamento	Población Atendida
1	El Paisnal	San Salvador	30
2	Aguilares	San Salvador	60
3	San Jose guayabal	San Salvador	63
4	San Martin	San Salvador	24
5	San Bartolomé Perulapia	Cuscatlan	16
6	San pedro Perulapán	Cuscatlan	21
7	Cojutepeque	Cuscatlan	24
8	Usulután	Usulután	52
9	Santa María- Usulután	Usulután	43
10	san miguel	San Miguel	44
11	Chinameca	San Miguel	25
12	Osicala	Morazan	9
13	Meanguera	Morazan	40
14	Lourdes	La Libertad	47
15	Entre Ríos	La Libertad	49
16	Sana Ana	Santa Ana	73
17	Chalchuapa	Santa Ana	41
18	San Antonio los Ranchos	Chalatenango	61
19	Guarjila	Chalatenango	20
20	Arcatao	Chalatenango	55
21	Isidro Labrador	Chalatenango	30
22	Asan Jose Cancasque	Chalatenango	24
23	Potonico	Chalatenango	41
24	Apaneca	Ahuachapan	38
25	Cantón las Chinitas	Ahuachapan	79
26	Sonsácate	Sonsonate	30
27	Sonsonate	Sonsonate	24
TOTAL			1,063

Dentro de las actividades más relevantes realizadas con los grupos de trabajo en cada municipio se encuentran:

- Inauguración del proyecto en cada municipio.
- Actividades aeróbicos y dinámica de relajación con el sector de adulto mayor con aros y los conos.
- ejercicios con música todos los ejercicios se realizaron bailando y cantando
- caminata por la comunidad para ejercitar el cuerpo
- Videos y películas para concientización sobre el ejercicio y los beneficios que este nos brindan.
- Convivió con los adultos para finalizar el proyecto donde se realizó diferentes juegos dinámicos bailes con el fin que los adultos lo disfrutaran.
- Caminata de carácter recreativo con el grupo del en el parque central de San Martín.
- Medición de talla y peso gracias al personal del ISSS de dicho municipio.
- Exhibición de los productos realizados de manualidades en un evento del seguro social de San Martín.
- Convivio navideño con el grupo del seguro social, con la participación de 65 personas.
- Caminata con el grupo hacia un vivero del municipio.
- Convivio navideño con los grupos atendidos con la participación de 80 personas.
- Actividades de resistencia aeróbica caminatas fuera del lugar donde estamos todos los días de trabajo
- Actividades de fuerza individual y en parejas o grupos
- Actividades de equilibrio con y sin desplazamientos
- Actividades de flexibilidad
- Actividades de memoria
- Actividades de desenvolvimiento individual, chistes cuentos bailes
- Actividades recreativas ,juegos y movimientos ,expresión y ritmo, esquema corporal
- Charla educativa acerca del buen uso y limpieza de prótesis dentales.
- chequeo medico
- Reunión en unidad de salud Arcatao para planificar cheque medico
- Sesión de juegos recreativos en conjunto con adolescentes en San Isidro Labrador
- Visita a museo histórico de Arcatao.
- Reunión para planificar actividad de fin de año
- Sesión ordinaria de ejercicios de resistencia
- Reuniones con diferentes entidades municipales y locales de las comunidades.
- Promoción en diferentes medios de comunicación de la comunidad a nivel local.
- **Cierre del programa, el cual se llevó a cabo en las instalaciones de la Ciudad deportiva inclusiva, donde convergieron alrededor de 350 adultos mayores provenientes de todos los departamentos donde se desarrollo el programa, en el cual se dio la oportunidad de tener un convivio con los usuarios conjuntamente con los monitores, instructores y personal coordinador a nivel nacional compartieron un momento de convivencia.**

Convivio Nacional, mayo 2014



Logros obtenidos en el desarrollo del programa podemos destacar los siguientes:

- Mayor integración de adultos en el proyecto
- Adultos y adultas más activas y creativas en las actividades
- Mejoramiento de la salud de los usuarios del programa
- Los Adultos se adaptan a los ejercicios
- Un porcentaje de adultos entrar a la piscinas para hacer los ejercicios

- La mayoría de personas al principio tenía pena, para realizar la actividad física pero posteriormente con los ejercicios, dinámicas y juegos fueron poco a poco involucrándose más. Hasta el punto donde se trabajaron varias capacidades físicas como por ejemplo fuerza, resistencia.
- Aceptación del el proyecto en cada municipio.
- Inauguración del plan piloto adulto mayor
- Los adultos mayores expresan con agrado y entusiasmo la incorporación
- Al proyecto como una forma de diversión para mantener una vida Saludable y disfrutar del tiempo libre.
- Integración de municipios mediante el desarrollo de convivios inter- municipales.
- Incremento en la asistencia de los participantes.
- La estabilidad de participación de los y las adultos mayores
- Mejora en la capacidad aeróbica con caminatas de larga duración en un ambiente distinto al que se realiza las practicas diariamente.
- Mejora de la autoconfianza para desenvolverse en las practicas.
- La socialización entre los grupos es cada día mejor ya que con las diversas actividades como juegos recreativos permiten que haya más comunicación entre ellos /as
- La autoconfianza e independencia en ellos/as para dirigir por algunos momentos la sesión.

Podemos concluir que dentro del trabajo realizado en cada uno de los 27 municipios y 10 departamento , se ha logrado obtener beneficios en la salud física y mental de los adultos mayores atendidos así como la promoción de actividad física en las comunidades atendidas y sobre todo la concientización sobre los beneficios que esta produce, además dentro de los logros obtenidos hemos podido observar una mejor convivencia entre los involucrados ya que a través de los convivios realizados entre los municipios participantes tienen la oportunidad de intercambiar experiencias.

Todo esto no habría sido posible sin el aporte de la Secretaria de Inclusión Social (SIS) que a través de asignación presupuestaria y la coordinación y seguimiento del Instituto Nacional de los Deportes INDES se llevo a cabo.