

**PLAN DE ACCIÓN
PROGRAMA JUNTOS FORMANDO CIUDADANIA A PARTIR
DE LA RECREACION Y EL DEPORTE**

ESTRATEGIA DE DESARROLLO	ADULTO MAYOR
ENTIDAD PROMOTORA Y EJECUTORA	INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE SOACHA
DIRECTOR	RAUL PICO CASTAÑO
SUB DIRECTOR DEPORTIVO	CARLOS ARTURO VASQUEZ CORTES
COORDINADOR GENERAL	MARCELA MARTINEZ TORES
DIRIGIDO A	PROCESOS DE RECREACIÓN CON ADULTOS MAYORES DOCUMENTADOS Y CON PROCESO DE SEGUIMIENTO.
ENTIDADES CORRESPONSABLES	DESARROLLO SOCIAL
UBICACIÓN GEOGRAFICA	

ANTECEDENTES

El incremento progresivo de los adultos mayores como población activa, representa un desafío para las políticas públicas y los recursos en lo concerniente al desarrollo, la calidad de vida, el cumplimiento de los derechos y la inclusión social. En sólo un siglo el país pasó aumentar a un 6.3% que equivale un (2'612.508), es mayor de 65 años; el 54.6% pertenece al sexo femenino mientras el 45.4% de las personas mayores son hombres.

Donde este tipo de población se encuentra en su mayoría desatendida en las actividades culturales, recreativas y mantenimiento físico. Donde es parte crucial la inserción del gobierno para la atención y servicio para los adultos mayores, en su parte presupuestal.

De esta manera podemos afirmar que el programa a partir de noviembre del año 2009 hasta la fecha ha tenido un crecimiento notable en cuanto a la calidad del servicio como en el aumento de la población inscrita al IMRDS. Este programa dio inicio en la junta de deportes de Soacha en el año 1996 atendiendo aproximadamente 350 usuarios, contando con un solo orientador en el centro del municipio con un solo punto de atención, a la fecha cuenta con alrededor de 2791 usuarios cubriendo las 6 comunas y los 2 corregimientos del municipio contando actualmente con 12 orientadores profesionales especializados en el área. Gracias al interés puesto especialmente por parte de los orientadores del programa adulto mayor de nuestro instituto de recreación y deportes del municipio y la gestión que realiza sus directivos. El propósito es continuar haciendo de este programa el mejor de todos los que ofrece el IMRDS.

Para el año 2017 el programa tiene como premisa principal seguir ampliando el trabajo realizado en las diferentes comunas fortaleciendo hábitos de vida saludable Y disminuyendo enfermedades crónicas características de la edad.

OBJETIVO GENERAL

Brindar al adulto mayor del municipio, oportunidades de realizar actividades físico-rítmicas, recreativas, artísticas y culturales que tiendan a lograr una sana utilización del tiempo libre, implementando un modelo pedagógico y ofreciéndoles una mejor calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer su autoestima, sus relaciones interpersonales, para motivar su entorno social, individual y grupal.
- Crear conciencia que el adulto mayor es importante en la familia, en la sociedad y en el entorno en el cual se encuentra y que como persona activa en esta sociedad debe ser tratado con respeto y amor.
- Crear espacios que le permitan al adulto mayor interactuar, expresar y realizar actividades lúdicas que propenden por su desarrollo físico, social y lúdico.
- Evaluar el proceso desarrollado con la población atendida en el I.M.R.D.S.
- Promover, mantener y mejorar la práctica de la actividad física y rítmica en el adulto mayor como medio socializador y de aprovechamiento del tiempo libre.
- Integrar a los adultos mayores en diversas actividades recreativas, rítmicas, artísticas y culturales con la comunidad del municipio de Soacha.
- Ejecutar ejercicios aeróbicos y juegos pre-deportivos que permitan mejorar la frecuencia cardio - respiratoria según su rendimiento físico.
- Organizar coreografías rítmicas para el VIII festival de danzas de adulto mayor en el municipio de Soacha.
- Fortalecer la salud psicofísica de la comunidad y aportar soluciones integrales para la prevención de malos hábitos. (Tabaco, alcohol, sedentarismo, enfermedades crónicas, entre otros).

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Garantizar la protección y promoción del ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores, sin distinción alguna, buscando responder a las nuevas dinámicas y transformaciones en las estructuras sociales, a través del uso de una metodología participativa donde se evidencia una población mayor sana, la promoción de ejercicio físico regular es una de las principales estrategias no farmacológicas con la que cuentan.

El ejercicio físico regular y adaptado para mayores está asociado con un menor riesgo de mortalidad. Principalmente como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular (frecuente en la población mayor) y mejora la función cognitiva, reduciendo el riesgo de padecer demencia y Alzheimer. Además, los beneficios psicosociales del ejercicio adquieren especial protagonismo, combatiendo el aislamiento, la depresión y la ansiedad y favoreciendo la autoestima y cohesión social.

PROGRAMA DE EJECUCIÓN:

- **ACTIVIDAD FÍSICA:** Es una disciplina pedagógica que interviene en la formación integral del ser humano y comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.
- **ACTIVIDAD RÍTMICA:** Son aquellos movimientos que conllevan a mejorar las capacidades coordinativas y perceptivas (danza)
- **MANUALIDADES:** (trabajo de la motricidad fina). Consisten estos trabajos en plegar, trenzar, tejer, recortar, pegar, iluminar, picar y bordar tiras y cuadrados de papel o de otros materiales (cartón, cintas, telas, badana, paja, etc.).

ESCENARIOS DEPORTIVOS Y/O LUGAR EJECUCIÓN.

COMUNA	FECHA	LUGAR
COMUNA 1	15 DE FEBRERO	Compartir, San Nicolás, Santa Ana, Ducales, Villa Sofía, Fundaciones que solicitan el servicio.
COMUNA 2	15 DE FEBRERO	Coliseo General Santander, Porta Alegre, Fundaciones que solicitan el servicio.
COMUNA 3	15 DE FEBRERO	Coliseo León XIII, Olivos, La María, ciudad verde, Ciudad Verde, Fundaciones que solicitan el servicio.
COMUNA 4	15 DE FEBRERO	Villa Mercedes, Cazuca, Buenos Aires, Rincón del Lago, Fundaciones que solicitan el servicio.
COMUNA 5	15 DE FEBRERO	Parque Tibanica, el Bosque, parque San Mateo, Ricaurte, Fundaciones que solicitan el servicio. Fundaciones que solicitan el servicio.
COMUNA 6	15 DE FEBRERO	Parque Rafael Martínez, el dorado, florida alta y baja, cien familias, Fundaciones que solicitan el servicio.

METODOLOGÍA

A medida que el tiempo y la edad transcurren se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en el estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degenerativo de las capacidades integras del ser humano se modifican con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede contribuir a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial en los adultos mayores.

COBERTURA PROYECTADA

Para este año 2017 la estrategia Adulto Mayor tiene como objetivo continuar con la atención a todas las comunas y fundaciones que han solicitado hacerlos participes en Adulto Mayor y así atender a 2.600 Adultos mayores.

CRONOGRAMA 2017

FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Convocatoria e inscripciones.		Celebración día del genero	Celebración día de la familia			Festival de Danzas	Celebración Amor y Amistad		Juegos Autóctonos	Actividad de Cierre
Toma de test			Carrera de la mujer		Muestra galería artística			Muestra galería artística		
			Participación Día del Desafío							
			Toma de test			Toma de test			Toma de test	

PRESUPUESTO

DESCRIPCION	CAN	VALOR	MES	TOTAL
SECRETARIAS ESCENARIOS	5	1.570.000,00	1	7.850.000,00
SECRETARIA SUBDIRECCION	1	1.182.500,00	1	1.182.500,00
SECRETARIA APOYO COORDINA.	1	1.079.375,00	1	1.079.375,00
APH	1	1.312.500,00	1	1.312.500,00
ORIENTADORES	13	1.635.000,00	5	106.275.000,00
MONITOR ADULTO MAYOR	1	2.350.000,00	5,5	12.925.000,00
ROPA DEPORTIVA	1	7.500.000,00	1	7.500.000,00
MEDALLAS	1	500.000,00	1	500.000,00
TRANSPORTE DE CARGA	1	1.500.000,00	1	1.500.000,00
TRANSPORTE DE PASAJEROS	1	500.000,00	1	500.000,00
AMBULANCIA ESE	1	1.000.000,00	1	1.000.000,00
CAMIONETA	1	3.500.000,00	1	3.500.000,00
OTROS	1	127.625,00	1	127.625,00
				137.402.000,00

Lic. MARCELA MARTINEZ TORRES
Profesional Universitario