

## PLAN DE ACCION 2020

Objetivos	Objetivos	Acciones a realizar
<p><b>Estratégicos:</b></p> <p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna, por medio del fomento de la prevención la promoción de hábitos saludables y la participación activa.</p>	<p><b>Específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fomentar la prevención de problemas de salud y la identificación de factores de riesgo, mediante la promoción y desarrollo de estilos de vida saludables, la recreación actividad física y el ejercicio intelectual.</li> <li>2. Promover la autogestión, la participación activa y el empoderamiento entre los adultos mayores de la comuna, en relación a la búsqueda de soluciones para la superación de sus problemáticas.</li> </ol> <p>Promover la difusión y sensibilización de la comunidad Quintanormalina respecto a las necesidades de cuidado y atención de sus adultos mayores.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Realizar acciones de cuidado domiciliario de adultos mayores en calidad de dependencia moderada y severa a fin de mejorar la calidad de vida de la tercera edad de Quinta Normal</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Talleres de Tai –Chi</li> <li>- Talleres de Estimulación Cognitiva.</li> <li>- Taller de tejido a croché y bordado.</li> <li>- Taller de actividad física.</li> <li>- Taller de Yoga</li> <li>- Campeonato de cueca.</li> <li>- Celebración pasamos agosto</li> <li>- Festival de adulto mayor</li> <li>- Cine para el adulto mayor</li> <li>- Teatro para el adulto mayor</li> <li>- Reuniones informativas con la Unión Comunal de Adultos Mayores y clubes de adulto mayor</li> <li>- Elaboración y ejecución de proyectos sociales con los clubes de adulto mayor de la comuna.</li> <li>- Sensibilización y cuidado del adulto mayor y coordinaciones con la red de salud.</li> <li>- Ejecución de programa Cuidados Domiciliarios dirigido a adultos mayores en calidad de dependencia y vulnerabilidad social.</li> <li>- Ejecución de Proyecto Centro Activo Adulto Mayor destinado al mejoramiento de la movilidad de adultos mayores con dependencia moderada o leve, por medio</li> </ul>

		<p>de la metodología europea denominada Vivi Frail.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Centro día para el Adulto Mayor destinado para adultos mayores dependientes leves, con el objetivo de mejorar o mantener las condiciones físicas y cognitivas del adulto mayor.</li><li>- Programa Vinculo destinado para adultos mayores autovalentes que no cuentan con una red cercana de apoyo y no participan en la sociedad civil.</li><li>- Acceso a Baños Locales Comunitarios realizado como acciones destinadas al apoyo de adultos mayores en el contexto de la Red Ciudades Amigables, que consiste en contar con puntos de acceso a sanitarios para adulto mayor dentro de la comuna.</li></ul>
--	--	--



---

**ERNESTO ALISTE PAVEZ**  
**Coordinador Oficina Adulto Mayor**