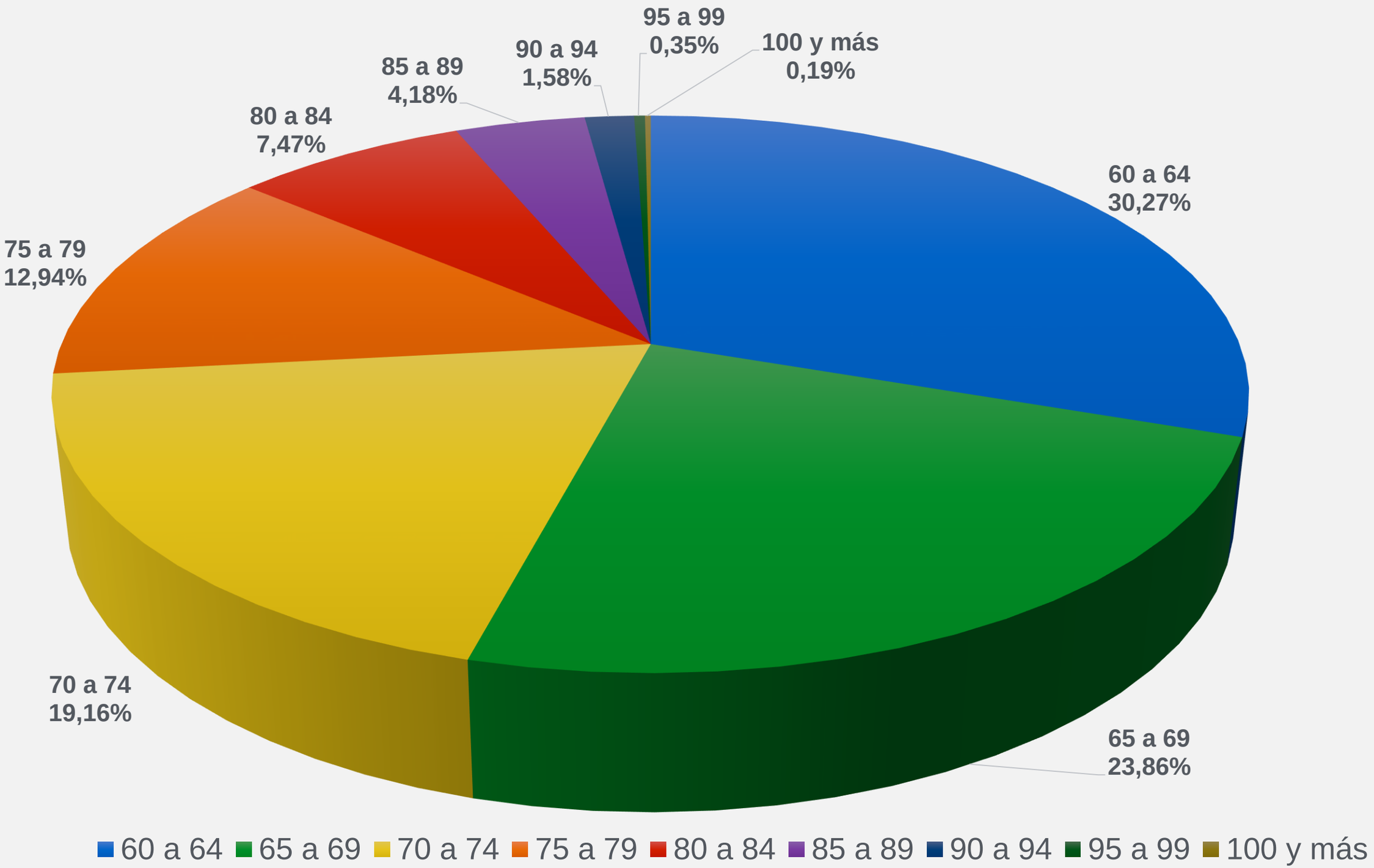
MUNICIPALIDAD DE PEÑALOLEN
CRECE PARA TODOS
CORPORACIÓN DE DEPORTES

Adulto mayor y Deporte

Población Peñalolén

Comuna	Población total				Población de Personas Mayores				% de envejecimiento	
	Sexo		Edades		Sexo		Edades			
	Hombre	Mujer	Rango	Cantidad	Hombre	Mujer	Rango	Cantidad		
Peñalolén	116882	124717	0 a 9	32475	15349	20394	60 a 64	10819		14,79%
			10 a 19	35485			65 a 69	8527		
			20 a 29	40212			70 a 74	6849		
			30 a 39	30423			75 a 79	4624		
			40 a 49	36086			80 a 84	2671		
			50 a 59	31177			85 a 89	1495		
			60 a 69	19346			90 a 94	565		
			70 a 79	11473			95 a 99	124		
			80 y más	4922			100 y más	67		
	Total Poblacional:		241.599		Total Poblacional personas mayores :		35.743			

Rango de edad / Peñalolén



Oferta actual de deporte

ACTIVIDAD	DISCIPLINA	MENSUALIDAD (vecino)	MATRÍCULA	PERIODO	RECINTO	HORARIO
TALLER	**AQUAEROBICS**	$ 10.000	$ 1.000	ENERO-DICIEMBRE	PISCINA TEMPERADA (Ricardo Grellet 2101)	LU-MI-VI (11:00-12:00)
TALLER	**GIMNASIA ADULTO MAYOR**	$ 0	$ 0	04 MARZO-DICIEMBRE	POLIDEPORTIVO S. LIVINGSTONE (Altiplano 1830) NAVE CENTRAL	LU-MI-VI (08:00-09:30)
TALLER	**GIMNASIA ADULTO MAYOR**	$ 0	$ 0	11 MARZO-DICIEMBRE	CENTRO CIVICO Y CULTURAL SAN LUIS (Av. Las Torres 5555)	LU-MI-VI (08:30-09:30) (09:30-10:30)
TALLER	**GIMNASIA ADULTO MAYOR**	$ 0	$ 0	MARZO-NOVIEMBRE	SEDE SOCIAL LOS INSEPARABLES (Calle 12 N°1300)	LU-MI (11:00-12:30)
TALLER	**GIMNASIA ADULTO MAYOR**	$ 0	$ 0	MARZO-DICIEMBRE	POLIDEPORTIVO S. LIVINGSTONE (Altiplano 1830) SALA 2	MA-JU (09:300-11:30)
TALLER	**HIDROGIMNASIA**	$ 8.000	$ 1.000	ENERO-DICIEMBRE	PISCINA TEMPERADA (Ricardo Grellet 2101)	MA-JU (10:00-11:00)
TALLER	**HIDROGIMNASIA**	$ 8.000	$ 1.000	ENERO-DICIEMBRE	PISCINA TEMPERADA (Ricardo Grellet 2101)	MA-JU (12:00-13:00)
TALLER	**HIDROGIMNASIA**	$ 8.000	$ 1.000	ENERO-DICIEMBRE	PISCINA TEMPERADA (Ricardo Grellet 2101)	MA-JU (14:00-15:00)
TALLER	**HIDROGIMNASIA**	$ 0	$ 0	MARZO-NOVIEMBRE	PISCINA TEMPERADA (Ricardo Grellet 2101)	LU-MI-VI (13:00-14:00)
NATACION	**NADO LIBRE**	$ 0	$ 1.000	ENERO-DICIEMBRE	PISCINA TEMPERADA (Ricardo Grellet 2101)	LU-MI (12:00-13:00)
NATACION	**NADO LIBRE**	$ 8.000	$ 1.000	ENERO-DICIEMBRE	PISCINA TEMPERADA (Ricardo Grellet 2101)	LU A VI (09:00-13:00)

PROGRAMA DEPORTIVO

ADULTOS MAYORES

+ ACTIVOS

PDAM+A / Objetivos

Objetivo general

Generar un envejecimiento activo en los A.M. de Peñalolén, a través del fomento de hábitos de vida saludables (práctica de A.F. y alimentación equilibrada), la estimulación cognitiva y la participación social

Objetivo específicos

1. Crear programas de práctica de la A.F. y deporte específicos para los A.M.
2. Capacitar al recurso humano para trabajar con A.M
3. Realizar actividades relacionadas a la A.F. y recreación, que fomenten la participación e integración social del A.M.

Fundamentación PDAM+A

- Aumento de la población de adultos mayores (A.M.).

- Aumento del sedentarismo en la población A.M.

- Aumento de las ECNT *, la dependencia, el aislamiento social y el deterioro cognitivo en A.M.

- Crear programas de práctica de la A.F. y deporte específicos para los A.M.
- Capacitar al recurso humano para trabajar con A.M.
- Realizar actividades relacionadas a la A.F. y recreación, que fomenten la participación e integración social del A.M.

*Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (**ECNT**) son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta

PDAM+A

El programa “Adultos Mayores + Activos”(PAM+A) busca fomentar en la población A.M. de Peñalolén un envejecimiento activo, a través de la práctica de **actividades físicas y deportivas recreativas**, que contribuyan a su bienestar general.

12 talleres recreativos, de estimulación cognitiva y/o de actividad física / Barrios

9 meses de duración

+ 7 talleres más masivos (gimnasia funcional e hidrogimnasia), concentrados en “grandes recintos” (Polideportivo S.L, Centro Cívico de San Luis y Piscina Temperada).

gimnasia funcional, caminatas, hidrogimnasia,
bailes de salón, yoga, senderismo, Pilates

PDAM+A

+ 5 eventos de actividad física
+ 2 con una orientación más recreativa.

PDAM+A / Capacitación

+2 capacitaciones, dirigidas al recurso humano de la Corporación que trabaje o tenga interés de hacerlo con grupos de A.M., con el objetivo de entregarles herramientas y actualizan sus conocimientos referentes al trabajo con este grupo etario.

PDAM+A / costos

1. Capacitación del Recurso Humano:

- Capacitación en entrenamiento y actividad física en A.M. (12 personas). Total $1.800.000.
- Recreación en A.M. (15 personas). Total $1.125.000.

2. Fomento de la práctica de A.F. y deporte en A.M.

- 3 Talleres de gimnasia funcional. Total $6.420.000.
- 4 Talleres de hidrogimnasia. Total $6.672.000.
- 4 Talleres e equilibrio físico y mental (yoga y/o pilates). Total $5.140.000.

3.Recreación y Participación Social:

- 4 Talleres de bailes de salón. Total $4.140.000.
- 4 Talleres de estimulación cognitiva (juegos y recreación). Total $4.100.000.
- Encuentros de A.F. y deporte (1 de Aquabaile, 2 de senderismo y 2 caminatas masivas). Total $6.240.000
- Encuentros recreativos (Evento Mes del A.M. y Evento cierre de año). Total $1.550.000

PDAM+A / Beneficiados y Costo total

CANTIDAD DE BENEFICIARIOS TALLERES DE A.M.	490 A.M.
CANTIDAD DE BENEFICIARIOS EVENTOS Y ENCUENTROS DE A.M.	840 A.M.
TOTAL DE A.M. BENEFICIADOS CON EL PROGRAMA	1.330 A.M.

Beneficiados **2660**

COSTO TOTAL PROGRAMA
$37.187.000.-

MUNICIPALIDAD DE PEÑALOLEN
CRECE PARA TODOS
CORPORACIÓN DE DEPORTES

Adulto mayor y deporte