



## Plan de trabajo Anual Programa Municipal Agenda Mayor 2021-2022

Objetivo: promover un envejecimiento activo y saludable en la población del cantón y de esta manera mejorar la calidad de vida de las personas ciudadanas.

**Punto N° 1 CLASES VIRTUALES** de actividad física sistematizada, recreación, tertulia, sociabilización, talleres educativos, entre otros.

Desarrollar 2 veces al día, de lunes a viernes, acercamientos virtuales, de 90 minutos cada uno, con las Personas Adultas Mayores (PAM) de los grupos adscritos a la Municipalidad de Alajuela.

El horario: Mañana: 8:00 a 9.30 a.m. y Tarde: 3:00 a 4.30 p.m.

Entre las características que deben tener los acercamientos virtuales están:

- Enviar un enlace o link a todos los grupos y PAM del Programa Agenda Mayor, para que ingresen de forma gratuita y sencilla.
- El enlace o link para las clases virtuales podrá ser por medio de las plataformas tecnológicas más usadas para estos fines y de accesibilidad a los PAM.
- Las clases virtuales deben ser presentadas en un lugar abierto, con buena iluminación, el cual motive a participar de la clase y que sea relajante a la vista de los/as participantes.
- Los acercamientos virtuales, clases, deberán ser planificadas y ejecutadas por el profesional respectivo según la temática, abarcando actividades o dinámicas para mejorar las siguientes áreas:
  - Área física; ejercicio aeróbico, recreación, estiramientos, coordinación, fuerza, entre, otros.
  - Área mental; ejercicios de neuro estimulación, acorde al nivel de las PAM.
  - Área social; charlas o tertulias de temas de interés para las PAM, temas nacionales o acciones de solidaridad entre las PAM.
  - Área espiritual; reflexiones, moralejas que logren impactar a la PAM, sobre su accionar en el mundo y con la sociedad.
  - Área psicológica: charlas, talleres sobre temas relacionados con la salud mental emocional de las PAM, cuidadores/as y familiares.
- Estas clases virtuales se mantendrán durante los 12 meses, logrando combinarse con las clases presenciales en el momento en que las autoridades respectivas autoricen su implementación y aplicando todos los protocolos de sanidad que indique el Ministerio de Salud.

Adicional a la transmisión de las clases deberá desarrollar la siguiente estrategia con las PAM que no se puedan conectar a las clases.

1-debera desarrollar llamadas o video llamadas (Zoom o Whats App) a todos los grupos y personas adultas mayores que participan dentro del Programa Agenda Mayor y las que deseen integrarse, para interactuar con ellas y desarrollar actividades individuales, así como explicarles, incluirles y mantenerles dentro del programa.

2-Desarrollar un acercamiento mediante llamadas telefónicas a los/as adultos mayores que no posean estas herramientas tecnológicas y así poder darle seguimiento a la mayor cantidad posible.

Todas las actividades que se desarrollarán deberán estar adecuadas a Personas Adultas Mayores (PAM), considerando las diferentes limitaciones, padecimientos o condiciones especiales de las Personas Adultas Mayores,

**Punto N° 2 CLASES PRESENCIALES** de actividad física sistematizada, recreación, tertulia, sociabilización, talleres educativos, entre otros.

Desarrollar 1 vez al mes, una clase presencial a cada grupo de Personas Adultas Mayores, adscritos a la Municipalidad de Alajuela, en el horario y lugar habitual de los grupos, salón comunal, salón parroquial, centro diurno o donde corresponda, a partir del segundo semestre del 2021, cumpliendo con todos los lineamientos, permisos y protocolos del Ministerio de Salud, las instituciones competentes para tal caso y la coordinación del uso de espacios públicos para las clases.

- La Clase debe tener una duración de 2 horas de actividades para cada grupo; dentro de las cuales debe incluir:
  - Ejercicios de estiramiento.
  - Juegos y/o dinámicas grupales.
  - Baile y actividad física.
  - Ejercicios articulares y de recuperación muscular.
  - Charlas en temas de salud mental y emocional
  - Juegos y dinámicas para el mejoramiento de la memoria.

La lista de los grupos y los lugares en donde se reúnen es la siguiente:

N°	Grupo	Distrito	Distancia Aprox. desde Parque Central de Alajuela
1	Montecillos, San Gregorio	Alajuela	2 kms
2	Montecillos, Albergue COPAM	Alajuela	2 kms
3	Montserrat, Polideportivo	Alajuela	2 kms
4	Montserrat, EBAIS	Alajuela	2 kms
5	Clínica Marcial Rodríguez Grupo Lunes y Miércoles	Alajuela	2 kms
6	Clínica Marcial Rodríguez Grupo Martes y Jueves	Alajuela	2 kms
7	Cristo Rey.	Alajuela	1 kms
8	Museo Juan Santamaria AMA	Alajuela	0.0 kms
9	Salón Comunal de Canoas de Alajuela	Alajuela	1, 5 Kms
10	Barrio El Carmen	Alajuela	0.5 km
11	Invu Las Cañas	Alajuela	2.5 kms

12	Hogar Diurno Alajuela	Alajuela	0,5 kms
13	Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo	Alajuela	2,5 kms
14	Pueblo Nuevo	Alajuela	2, 5 kms
15	Lotes Sánchez – Revivir.	Alajuela	2.0 kms
16	Urb. Ciruelas. Parque Alajuelense de las PAM	Alajuela	1, 5 kms
17	Coyol, Urb. La Amistad	B° San José	3, 5 kms
18	Estancia Años Dorados, Salón Parroquial	B° San José	3, 5 kms
19	Trinitarias Doradas- Urb. La Trinidad.	B° San José	3, 5 kms
20	Santa Rita – Salón Santa Rita	B° San José	3, 5 kms
21	Salón Parroquial. Carrizal Centro	Carrizal	7 kms
22	San Antonio, Salón Comunal	San Antonio	2,5 kms
23	San Antonio, Salón Parroquial	San Antonio	2, 5 kms
24	Ciruelas, Gimnasio comunal	San Antonio	6 kms
25	El Roble Salón Comunal, Grupo Génesis.	San Antonio	2 kms
26	Grupo ASE, Salón Parroquial	San Antonio	4 kms
27	Salón Comunal del Roble, Grupo Salud y Vida.	San Antonio	4 kms
28	Guácima centro, Salón Comunal	Guácima	9 kms
29	Guácima Abajo, Salón Comunal	Guácima	9 kms
30	Guácima las Vueltas, Salón comunal.	Guácima	10 kms
31	Guácima. El Coco	Guácima	6 kms
32	Itiquís, Salón Comunal	San Isidro	5 kms
33	San Isidro Salón Comunal	San Isidro	9 kms
34	Hogar Diurno, Fraijanes	San Isidro	25 kms
35	Sabanilla Salón Comunal	Sabanilla	16 kms
36	San Rafael, Salón Parroquial	San Rafael	8 kms
37	Rincón Venegas, Calle Los Conejo	San Rafael	8kms
38	Urb. La Paz. Salón Comunal	San Rafael	8kms
39	Rio Segundo Salón Parroquial	Rio Segundo	5 kms
40	Invu las cañas Salón Parroquial	Rio Segundo	2 kms
41	Desamparados, Salón Parroquial	Desamparados	5 kms
42	Turrúcares, Salón Parroquial	Turrúcares	12 kms
43	Turrúcares Centro Diurno	Turrúcares	12 kms
44	Tambor, Salón Parroquial	Tambor	8 kms
45	Cacao, Salón parroquial.	Tambor	8 kms
46	Quebradas, Salón comunal.	Tambor	9 kms
47	Tuetal Norte Salón Parroquial	Tambor	7 kms
48	Tuetal Norte San Miguel.	Tambor	7 kms
49	La Garita, Salón Parroquial	La Garita	9 kms
50	Cinchona Hogar Diurno Adulto Mayor.	Sarapiquí	60 kms
51	Sarapiquí, Salón Parroquial	Sarapiquí	66 ms

### **Punto N° 3 – Baile mensual, transmisión en vivo.**

Baile mensual con conjunto musical en vivo. Transmitido por medio de la Plataforma de Facebook de la Municipalidad de Alajuela.

Desarrollar una vez al mes, durante los 12 meses, un baile virtual por medio de la plataforma de Facebook Live de la Municipalidad de Alajuela, por espacio de 2 horas. El baile será con conjunto musical en vivo con 4 músicos, back line completo, dos vocalistas, 1 tecladistas y 1 baterista, música tropical y boleros, y música acorde a los gustos de las PAM.

### **Punto N° 4. Actividad de Conmemoración del Día Nacional en Contra del Maltrato y Abuso hacia las Personas Adultas Mayores.**

Desarrollar un programa especial, de 2 horas de duración, transmitido desde la plataforma de Facebook Live de la Municipalidad de Alajuela, con un tema o varios, en conmemoración del "Día Nacional en contra del Maltrato, Abuso y Marginación hacia las Personas Adultas Mayores".

Los temas, panelistas, cronograma y horario de la transmisión serán coordinados con la Oficina de la Mujer, una vez iniciada la contratación.

### **Punto N° 5 - II Feria Virtual Alajuelense.**

Feria Virtual Alajuelense de las Personas Adultas Mayores.

Pre-producción, producción y postproducción de la II Feria Virtual Alajuelense de las Personas Adultas Mayores, en el mes de octubre. Realizar la II Feria Virtual Alajuelense de la PAM Alajuelense, donde se ratifique la importancia de las PAM dentro de la sociedad Alajuelense, fomentando así el respeto, aceptación y solidaridad de la ciudadanía Alajuelense hacia las Personas Adultas Mayores.

Características:

- a. Ejecución de la II Feria Alajuelense de la PAM en el mes de octubre, durante cinco días con un periodo cada día de 3 horas, transmitida por medio del Facebook Live de la Municipalidad de Alajuela.
- b. Participarán profesionales y especialistas para la feria; entre ellos; oculistas, nutricionistas, fisioterapeutas, enfermeros/as, educadores físicos, abogados/as, especialistas en gerontología. Que trabajen en instituciones como AGECO, CONAPAM, Hospital Geriátrico y empresas que comercialicen productos para la mejora de la calidad de vida de las PAM.
- c. Los temas, panelistas, cronograma y horario de la transmisión serán coordinados con la Oficina de la Mujer.

**Punto N° 6 – Capacitaciones y talleres Virtuales.**

Coordinación inter-institucional, atracción de ayudas y capacitaciones. Propiciar y promover al menos 4 capacitaciones y talleres virtuales por parte de instituciones gubernamentales y no gubernamentales, universidades y ministerios, para beneficio de los Grupos de Personas Adultas Mayores del Programa Agenda Mayor, entre los cuales pueden ser nutrición, psicología, enfermería, derecho y todas las que sean de beneficio para las PAM, cuidado de cuidadores, uso de celulares, fotografía con celulares, entre otras.

Continuar con los convenios de cooperación entre las universidades Santa Lucía, San José y UCR con la Municipalidad de Alajuela para desarrollar los TCU con programas que ayuden a las PAM del programa Agenda Mayor.

Esta búsqueda deberá ser constante, durante todo el año, cursos gratuitos y libres para el mejoramiento de la calidad de vida de las Personas Adultas Mayores.