



## Informe de Gestión 2022

### Oficina de la Persona Adulta Mayor

El presente informe responde a las acciones que se llevaron a cabo dentro de la oficina de la persona adulta mayor de acuerdo con las metas establecidas por el Plan Operativo Anual y con base en las necesidades planteadas por las coordinadoras de cada grupo de personas adultas mayores, ubicadas en las diferentes comunidades que se encuentran activos. Por lo que se lleva a cabo una reunión el día 15 de marzo para poder conocer de sus intereses y necesidades.

Además, se inicia un trabajo junto con el equipo de Gestión Social y el Jefe de Planificación Institucional en la construcción de las Políticas de las diferentes oficinas municipales.

Se hace la presentación de los carteles para las contrataciones según el presupuesto dado a esta oficina en el mes de julio, siendo que las mismas se vuelven efectivas entre los meses de octubre y diciembre, por lo que por temas de fechas se decide dar inicio a algunas de ellas en el mes de enero cuando los grupos se vuelvan a integrar.

Es importante destacar que cada una de estas metas y objetivos se interrelacionan entre sí, por lo que una actividad se puede ver involucrada en las 3 metas a desarrollar.

A continuación se presenta cada una de las metas con su respectivo objetivo y acciones a desarrollar.

**META 41** Generación de 3 campañas en contra de la violencia hacia el adulto mayor en los distritos del cantón.

**Objetivo:** Elaborar programas educativos y campañas en contra de la violencia intrafamiliar

#### **Campañas contra la violencia hacia la PAM**

Se desarrollan campañas que permiten la sensibilización en la población para disminuir la violencia contra las personas adultas mayores, con la intención de visibilizar los derechos

de la población adulta mayor promoviendo el respeto a través de las relaciones intergeneracionales, sensibilizando a la comunidad sobre discriminación, abuso, maltrato y negligencia.

Dentro de estas campañas se tiene presente que las personas adultas mayores también son vulnerables al maltrato, sea físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material; al abandono; a la falta de atención y a graves pérdidas de dignidad y respeto. Dado que el maltrato de las personas adultas mayores no se limita a causar lesiones físicas sino, también graves problemas psíquicos de carácter crónico, como la depresión y la ansiedad.

En la **primera campaña** se llevan a cabo las siguientes acciones para el alcance de sus objetivos:

- a. Se solicita la colaboración de AGECO para el acceso al material competente al tema de derechos de las PAM por medio de brochurs informativos.
- b. Se elaboran 3 charlas informativas sobre los derechos de las PAM coordinadas con AGECO y 1 profesional en psicología para poder abordar más comunidades.
- c. Las charlas se llevan a cabo en el Centro Diurno Casa de la Persona Adulta Mayor, Hogar Casa Nazaret y en la Biblioteca pública de Moravia “Agapito Rosales Méndez”, además se imparte una charla virtual para el personal de la Municipalidad a cargo de la M.S.c Fanny Arce Abogada y Gerontóloga.

Para la semana del 15 de junio se organizan las actividades conmemorativas al Día Nacional contra el Abuso, Maltrato, Marginación y Negligencia contra las Personas Adultas Mayores.

En la siguiente distribución:

Actividad	A cargo	Lugar	Día - Hora
<b>Charla:</b> Ejercicio de los derechos humanos de las personas mayores: Autonomía, Amistad y Amores en la adultez mayor.	Msc. Sileny Hernández Murillo Psicóloga- Gerontóloga	Centro Diurno Casa del Adulto Mayor	14 de junio 9:30 am

**Charla:** Ejercicio de los derechos humanos de las personas mayores.

AGECO  
Andrea Dotta

Hogar Casa Nazaret

15 de junio  
9:30 am

**Charla:** Ejercicio de los derechos humanos de las personas mayores.

AGECO  
Hellen Castro Solano

Biblioteca

15 de junio  
10:00 am

**Charla:** “Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores”

Msc. Fanny Arce  
Hernández  
Abogada y  
Gerontóloga

Funcionarios  
Municipalidad

16 de junio  
3:00 pm

Se adjuntan fotos de dichas actividades:

### Centro Diurno Casa de la Persona Adulta Mayor



### Hogar Casa Nazaret



## Biblioteca Pública de Moravia



## Charla a funcionarios de la Municipalidad



### OFICINA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS

Invitan a la charla

#### **" Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores"**

La cual se impartirá será impartida por la Máster Fanny Arce Hernández.  
Abogada, Notaria Pública y Gerontóloga de forma virtual, en un horario de  
03:00 pm a 04:00 pm, el día 16 de junio de 2022.

#### **Importante:**

1. Se cuenta con el aval de la Alcaldía Municipal.
2. Previo a la capacitación se enviará el enlace de la actividad.

Como parte de la **segunda campaña** se llevan a cabo las siguientes acciones:

Se logra por medio del espacio de las charlas repartir información en las diferentes comunidades por medio de brochurs informativos, además de impartir junto con la Oficina de Niñez y Adolescencia una jornada de cuidándonos en familia a cargo de la Psicóloga Melissa Céspedes, con el objetivo de informar y empoderar a las persona adultas mayores que se ven involucradas en el cuidado y crianza de sus nietos, así como de igual forma crear conciencia en los padres de familia sobre el papel de las personas adultas mayores que llevan a cabo esta labor de cuidado.



Esta actividad se llevó a cabo en la Biblioteca Pública de Moravia los días miércoles 20 y 27 de abril del presente año y a partir del conversatorio realizado se concluyó lo siguiente:

- El papel del abuelo y de la abuela en la crianza debería ser voluntario y no obligatorio.
- Representa un trabajo y en muchos casos es válido que sea remunerado.
- El cuidado no debe limitar las actividades del adulto mayor, ni su libertad.
- Se debe sensibilizar en los hijos y las hijas sobre sus responsabilidades parentales sin recargar a la persona adulta mayor.

Como parte de la **tercera campaña** se plantean las siguientes acciones:

a. Retomar el cuestionario aplicado en 2018 Informe de Resultados de Mapeo Comunitario:

Percepción de las Personas Adultas Mayores sobre la Movilidad Peatonal por la M.Sc. Karla Carranza, lo cual entra también dentro de las acciones y política para la creación de una ciudad amigable, así como parte de las acciones de la política para la persona con discapacidad.

b. Ser partícipe de las actividades gestoras para poder hacer de Moravia un cantón amigable con la persona adulta mayor, por lo que la encargada de esta oficina inicia en un proceso de investigación y capacitación de los requisitos establecidos, así como de recolección de documentos probatorios para la justificación de la misma.

c. Para el año 2023, se coordina reunión con los encargados de las oficinas de Dirección Técnica, Unidad Técnica de Gestión Vial, encargada de parques, planificación, Vice Alcaldía y Alcaldía para la coordinación de acciones con las oficinas correspondientes para el envío de los documentos a la Organización Mundial de la Salud.



Además para el alcance de dichos objetivos me integro a la Red de Violencia Intrafamiliar, ILAIS, Red de cuidado, CONAPDIS, Programa de Ciudades Amigables con las Personas Adultas Mayores y el Taller de TCU 633 de la UCR “Hablemos sobre discapacidad” de 4 sesiones impartido en diciembre 2022 y enero 2023.

### **Evaluación**

Dentro de los principales logros, se alcanza llevar a cabo la primera y segunda campaña en el primer semestre, coordinando con la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) y la profesional en Psicología y Gerontología para llevar a cabo las charlas y talleres en los lugares designados Centro Diurno Casa de la Persona Adulta Mayor, Biblioteca Pública de Moravia “Agapito Rosales Méndez” y en el Hogar casa Nazaret, así como con la Abogada y Gerontóloga para el personal de esta institución.

La tercera campaña se ha venido trabajando en reuniones con CONAPDIS-IFAM y personas que fueron miembros de la comisión de la persona con discapacidad en años anteriores para poder obtener un mejor panorama de lo que se ha trabajado y cuáles son los procedimientos correspondientes a seguir, dado que se debe de coordinar con varios departamentos e instituciones para el alcance de las necesidades. Por lo que se logra que la profesional a cargo de la oficina de la persona adulta mayor se involucre en los proyectos de Ciudades Amigables con la Persona Adulta Mayor, siendo que en el mes de junio y julio participo del curso virtual “Red de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, implantación en el ámbito municipal”, por el Centro de Formación de la Cooperación Española, en Santa Cruz de la Sierra – Bolivia, así como además en el mes de octubre participo del I Congreso de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Adultas Mayores llevado a cabo en nuestro país.



Por otro lado es importante resaltar que dentro de las limitaciones que se han encontrado son las dificultades en procesos de coordinación con otras instituciones que entorpecen el alcance de las metas, así como la falta de apoyo por parte de los familiares de las personas adultas mayores para poder integrarse a las actividades.

Por lo que se busca que por medio del apoyo de todas las oficinas de la Municipalidad se pueda llegar a un mayor alcance de las diferentes poblaciones, para tener una mejor divulgación de la información.

**META 43** Fortalecimiento anual de los programas de desarrollo para las personas adultas mayores en el cantón.

**Objetivo:** Fortalecer anualmente los programas de desarrollo para las personas adultas mayores en el cantón.

### **Programa de desarrollo de envejecimiento activo y saludable**

Se propone fortalecer las herramientas y habilidades disponibles a nivel físico, mental y social por medio de acciones preventivas como:

- a- promoción de la salud física para prevención de enfermedades:
  - a. Se coordina con las coordinadoras de grupos de PAM cantidad de grupos y espacios disponibles para las actividades.
  - b. Se coordina con el Comité de Deportes y Recreación Cantonal, la impartición de las clases dado que en dicho momento no era posible hacer una contratación.



- c. Se inicia el programa de actividad física en el mes de mayo con la comunidad de Los Sitios y La Isla. En junio se inicia el programa en Villa Margarita, y Jardines
- d. Se coordina con la carrera de enfermería de la Universidad Hispanoamericana un programa para la promoción de un envejecimiento activo y saludable por medio de talleres participativos a partir del mes de mayo basado en las temáticas de autocuidado, buena alimentación, adecuado uso de fármacos, prevención de enfermedades y actividades de estimulación cognitiva.
- e. En el mes de diciembre se logra llevar a cabo la contratación de una profesional en el área de educación física con experiencia en el trabajo con personas adultas mayores para llevar a cabo clases de ejercicios y baile en las diferentes comunidades a partir del mes de enero 2023.

El actual programa de actividad física se lleva a cabo en las siguientes comunidades del Cantón de Moravia (Jardines, Los Sitios, Villa Margarita, La Isla) con el apoyo del Comité de Deportes, desde el área de recreación y movilidad a cargo de la Licenciada Adriana Ramírez, además el Comité de Deportes ofrece diferentes horarios para la población que desee realizar actividad física dentro de sus instalaciones, este programa se generó con el objetivo de poder brindar a la población adulta mayor un espacio basado en la rutina del ejercicio físico frecuente y adaptado a sus necesidades y dentro de sus posibilidades, a partir del evidencia de las bondades de la actividad física a cualquier edad y de la formación y la experiencia compartida al respecto con otros profesionales en diversas actividades, por lo que se plantea el siguiente objetivo:

**Objetivo:** Establecer un programa interdisciplinario de actividad física, movilidad y recreación para las personas adultas mayores del cantón de Moravia con la cooperación del Comité de Deportes.



Algunas recomendaciones que se han mantenido para las clases de actividad física:

- El lugar de trabajo puede ser de dos formas: un área abierta o cerrada, en caso de la segunda debe de contar con excelente iluminación y ventilación, así como también se debe considerar que de preferencia tenga piso antiderrapante, que esté libre de obstáculos y que no existan inclinaciones de ser posible.
- Las personas adultas mayores deben de usar ropa cómoda, preferiblemente de algodón para transpirar adecuadamente, debe ser sin ligaduras y holgada pero que a su vez le permita realizar los movimientos.
- Es necesario que cuenten con su botella de agua cerca, ya que es importante que se mantengan hidratados.

El programa incluye 3 fases en la actividad física:

- Fase Inicial o de calentamiento: que consta de 10 min. Con trabajo por grupos musculares en flexibilidad y luego un poco de velocidad.
- Fase de fortalecimiento: que al inicio es de 15 min. y se incrementa conforme a la condición física de la persona adulta mayor.
- Fase de Relajación: de 5 min. y que incluye ejercicios de flexibilidad y equilibrio.

La realización de este programa parte de los beneficios que brinda a nivel:

**Físicos:**

- Prevenir las enfermedades cardiovasculares como la hipertensión y la trombosis, así como problemas respiratorios y digestivos.
- Prevenir atrofias, lesiones musculares y óseas, y mejorar la movilidad articular.
- Mantener la capacidad respiratoria.
- Potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.
- Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.
- Mantener el peso corporal y evitar la obesidad.
- Recuperarse después de una enfermedad o lesión.
- Mantener la autonomía física.



- Conocer las limitaciones y aceptar el propio cuerpo, que va cambiando con la edad.

Además, la actividad física continua puede evitar la necesidad de tomar algunos medicamentos relacionados con la depresión, el cansancio, el insomnio o la ansiedad, y también disminuye las visitas al médico, por lo que brinda grandes beneficios a la población siempre acompañados de un buen control médico, otros beneficios serían:

#### **Psíquicos:**

La actividad física también puede incidir sobre las capacidades mentales y la salud psicológica de las personas adultas mayores, sobre todo si en el momento de realizar la práctica deportiva se añaden elementos que contribuyan a ejercitar la mente, por lo que además es posible:

- Trabajar la memoria y la atención.
- Mejorar la autoimagen y la autoestima.
- Mejorar el estado de ánimo, previniendo o mejorando la depresión y la ansiedad.
- Mantener la autonomía psíquica.

#### **Socio-afectivos:**

En una etapa de la vida en la que habitualmente se ha perdido el nexos social a raíz de la jubilación, en la que los hijos suelen vivir fuera de casa, y en la que puede empezar a producirse la pérdida de algunas personas queridas la práctica de actividad física con otras personas puede ayudar a:

- Ocupar el tiempo libre con actividades de ocio significativas y saludables.
- Evitar la soledad y la posible depresión asociada.
- Sentirse integrado en un grupo.
- Hacer nuevas amistades con personas de la misma edad pero que pueden tener gustos e ideas diferentes, obligándonos a pensar en nuevos temas.
- Rejuvenecer por el contacto con gente más joven, como parte del grupo o por el contacto con el instructor.

Razones por las que dentro de este programa se toman en cuenta el estado de salud, las indicaciones y contraindicaciones de la actividad física para no poner en riesgo a la persona adulta mayor, previamente se realizan las valoraciones correspondientes y las que se crean necesarias para cada participante en el programa. Por lo que junto con la escuela de enfermería de la Universidad Hispanoamericana a través de las y los estudiantes de campos clínicos dentro del programa de “Envejecimiento activo y saludable” se lleva a cabo un diagnóstico situacional como herramienta para caracterizar a la población y sus necesidades, un fortalecimiento educativo con habilidades para el autocuidado y estimulación psicomotriz, a través de 4 talleres presenciales de duración de 2 horas cada uno.

Con el objetivo de que cada participante cuente con un expediente completo de su estado de salud y así poder conocer ampliamente de sus capacidades e intereses.

Ajunto imagen del instrumento utilizado



The image shows two pages of a 'FICHA DE SALUD - PAM' form. The left page is titled 'FICHA DE SALUD - PAM' and includes sections for 'DATOS PERSONALES', 'HISTORIA CLÍNICA', 'REDES DE APOYO', and 'DESEMPEÑO SOCIOECONÓMICO'. The right page is also titled 'FICHA DE SALUD - PAM' and includes sections for 'ALERGIAS E INTOLERANCIAS', 'CONDICIÓN GENERAL, HABILIDADES Y DESTREZAS PARA LA INDEPENDENCIA', and 'CONDICIONES DE RIESGO - TÓNICAS'. The form is designed to collect comprehensive health and social information for older adults.

Las y los estudiantes han realizado sus prácticas en las siguientes comunidades

Fechas	Comunidad	Horario
23 mayo	La Isla	10:00 am – 12:00 md
30 mayo		
6 junio		
13 junio	Los Sitios	1:30 pm – 4:00 pm
20 junio		
27 junio		
4 julio	San Jerónimo	10:30 am – 12:00 md
11 julio		
18 julio		
1 agosto	Platanares	8:00 am – 10:00 am
8 agosto		
	Villa Margarita	10:30 am – 12:00 md

Se muestran algunas fotos





Dado que el segundo cuatrimestre coincide con octubre el mes de la persona adulta mayor, durante el primer mes se organizan otro tipo de actividades que se verán más adelante y en el mes de noviembre se retoma el programa de “Envejecimiento activo y saludable”.

<b>Fechas</b>	<b>Comunidad</b>	<b>Horario</b>
1 noviembre 8 noviembre 15 noviembre	Jardines	1:30 pm – 3:00 pm
15 noviembre	Platanares	9:00 am – 10:30 am
22 noviembre 29 noviembre 13 diciembre	Los Colegios	9:00 am – 10:30 am

Se muestran algunas fotos



Dentro de este programa se ha logrado tener un alcance de la siguiente cantidad de población, para el primer cuatrimestre se logra llegar a un número de 88 personas adultas

mayores entrevistadas de las comunidades de Jardines, La Isla, Los Sitios, Platanares, San Jerónimo y Villa Margarita, 73 mujeres y 11 hombres.

Para el segundo cuatrimestre se tiene el siguiente alcance dentro de la población, 89 participantes, de los cuales 84 fueron mujeres y 5 hombres de las comunidades de Jardines, Platanares y Los Colegios, demás detalles se pueden encontrar en los informes finales de los estudiantes.

Actualmente las personas adultas mayores, se encuentran realizando actividad física 2 veces por semana en un tiempo aproximado de 1 hora por clase.

Se adjunta cuadro actual con los horarios disponibles:

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Viernes</b>
Jardines 8:00 am – 9:00 am UCAMO	Los Sitios 8:30 am – 9:30 am Salón comunal		Jardines 8:00 am – 9:00 am UCAMO
Los Sitios 7:30 am 8:30 am Salón Comunal		Villa Margarita 9:30 am – 10:30 am Salón Comunal la Casona	
Villa Margarita 9:30 am – 10:30 am Salón Comunal la Casona		La Isla 10:00 am – 11:00 am Salón Comunal	La Isla 10:00 am – 11:00 am Salón Comunal

Se está realizando las valoraciones pertinentes para que las demás comunidades también cuenten con clases de actividad física, gracias al trabajo de algunas asociaciones que se han acercado y están uniendo sus esfuerzos junto con esta oficina, se conoce que en la comunidad de Colegios del Norte realizan ejercicios los miércoles de 7:30 am a 8:30 am, luego de una visita al grupo de San Jerónimo y de hacer un sondeo con las personas adultas mayores se han iniciado las coordinaciones para establecer horarios para actividad física, dado que las mismas manifestaron interés por poder realizar esta actividad.



### **Programa promoción de la salud mental**

Existen factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas. Un número significativo de personas adultas mayores se ven privadas de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, por lo que necesitan asistencia a largo plazo. Sumado a que entre las personas adultas mayores es más frecuente experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socioeconómico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad. Todos estos factores pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia.

El programa de promoción de la salud mental parte de que la salud mental influye en la salud del cuerpo, y a la inversa, por lo que para alcanzar los objetivos ante esta meta:

- a. Se coordina con las coordinadoras de grupos de PAM la cantidad de grupos y espacios disponibles para las actividades.
- b. Se elabora charla de salud mental para las PAM.
- c. Se imparte la charla en las diferentes comunidades.
- d. Se lleva a cabo la contratación de una profesional en psicología con conocimiento en el tema de salud mental y con experiencia en el trabajo con las personas adultas mayores en el mes de octubre, con el objetivo de poder abarcar más comunidades, para impartir talleres dinámicos en las siguientes temáticas: Procesos de Duelo -Sentido de vida- Derechos Humanos – Rol del abuelo y la abuela – Autocuidado - Depresión y Ansiedad.

Una vez que se tienen los grupos establecidos se coordina con un primer grupo la realización de una charla sobre envejecimiento activo en la comunidad de La Isla, sumado a esta se encuentran las charlas y actividades impartidas por las estudiantes de enfermería dentro del programa de la Universidad Hispanoamericana, “Envejecimiento activo y saludable” siendo que se han impartido desde el mes de mayo hasta diciembre en las comunidades de

La Isla, Los Sitios, Jardines, San Jerónimo, Platanares, Villa Margarita y Los Colegios, en las temáticas de:

- Autoestima y Auto percepción.
- Redes de Apoyo y Salud Mental
- Autocuidado
- Autoconcepto
- Autoevaluación
- Automotivación

Además, como se mencionó en las campañas contra la violencia hacia la PAM dentro de este programa es parte la jornada denominada “Cuidándonos en familia” en coordinación con la oficina de la niñez y adolescencia en la Biblioteca Pública de Moravia “Agapito Rosales Méndez”, actividad tomada en cuenta también dentro del programa de salud mental con el objetivo de poder crear consciencia en la labor de cuidado de niños y niñas por parte de sus abuelos, dado que dentro de la comunidad existe un gran porcentaje de personas adultas mayores destinadas con la labor de cuidado de sus nietos, asumiendo una gran responsabilidad que limita significativamente su tiempo.

Para el mes de noviembre se inicia con la contratación de Los Talleres de Salud Mental, los cuales se impartirán a lo largo de 6 meses en los siguientes temas: Procesos de Duelo – Sentido de vida- Derechos Humanos – Rol del abuelo y la abuela – Autocuidado - Depresión y Ansiedad.

Programación para el mes de noviembre

**Noviembre: Tema Procesos de Duelo**

Los Sitios	Lunes 21 de noviembre	8:30 am
Biblioteca Pública de Moravia	Lunes 21 de noviembre	10:00 am
Villa Margarita	Jueves 24 de noviembre.	2:00 pm
San Jerónimo	Viernes 16 de diciembre	10:00 am
Platanares 1	Martes 29 de noviembre	10:00 am
Jardines	Martes 29 de noviembre	1:30 pm
Platanares 2	Miércoles 30 de noviembre	10:00 am
Centro Diurno	Miércoles 30 de noviembre	1:00 pm

Dicho programa continuara en el mes de enero, dado que en diciembre los grupos tienen otros compromisos y se afecta su asistencia.

Se muestran algunas fotos



### **Programa de actividades culturales y recreativas**

La creación del programa de actividades culturales para personas adultas mayores parte del concepto de Animación Sociocultural, el cual se ha consolidado como una técnica de intervención socioeducativa, que se basa en las acciones de la práctica social dirigidas a animar, dar vida, poner en relación a los individuos y a la sociedad en general, mediante la utilización de instrumentos que potencien el esfuerzo y la participación social y cultural.

Por lo que este programa de actividades culturales y recreativas pone en práctica a través de los denominados proyectos de ocio y tiempo libre, los principios de la animación sociocultural directamente sobre un grupo, en este caso los grupos de personas adultas mayores.

Dado que este programa forma parte del programa general de la Oficina de la Persona Adulta Mayor, todas las actividades que se realizan dentro del campo de lo social ya sea educativo, formativo, cultural, recreativo, entre otros pretende y tiene como objetivo

primordial cambiar una cierta realidad social dentro de la población adulta mayor del cantón.

Dentro del cual, se realizan las siguientes acciones:

- a. Se indaga con las coordinadoras de grupos el estado del grupo de teatro.
- b. Se coordina con la oficina de cultura, la búsqueda de un estudiante de TCU quien imparte las lecciones para el grupo de teatro del 5 de mayo al 17 de agosto.
- c. Para el mes de noviembre se logra la contratación de un profesional en el área de teatro con experiencia en la PAM.
- d. Se organizan presentaciones con grupos de baile y teatro para fechas conmemorativas.

Dentro de este programa se logra la reactivación del Grupo de Teatro de Personas Adultas Mayores, denominado por sus mismas participantes “Grupo de Teatro Girasol” de la Municipalidad de Moravia, el grupo está integrado por 14 personas adultas mayores y el profesor de Teatro, se reúnen todos los jueves a las 2:00 pm en el salón de UCAMO en Jardines.

El grupo de teatro hace su primera presentación en conmemoración al Cantonato el día 17 de agosto en la Biblioteca Pública de Moravia “Agapito Rosales Méndez” con el profesor a cargo en ese momento por medio de su trabajo de TCU de la Universidad de Costa Rica.

Se muestran fotos



Para el día 20 de diciembre el grupo de teatro y el profesor contratado se presentan en la fiesta navideña organizada por esta oficina, la Asociación Casa de la Persona Adulta Mayor de Moravia y la Red de Cuido, beneficiando a 150 personas adultas mayores de escasos recursos económicos, fiesta que además cuenta con las donaciones del personal de plaza Lincoln, Spoon, Cine polis, conjunto de música de la Municipalidad de San José y vecinos del cantón.

Se muestran fotos



Además, dentro de las diferentes actividades que son organizadas por las diferentes oficinas de esta Municipalidad, siempre se encuentran participando las personas adultas mayores como lo es en el caso de las actividades del mes de julio, actividad en conmemoración del 198 Aniversario de la Anexión del Partido de Nicoya a Costa Rica, donde el grupo de Baile Folclórico “Volver a Vivir” conformado por personas adultas mayores de la comunidad de Platanares hace su presentación bajo la coordinación de esta oficina y la Biblioteca Pública.



En el mes de agosto se lleva a cabo la feria de empleo “Feria Impúlsate 2022”, espacio que desde esta oficina busca que sea un lugar accesible para toda la población por lo que se lleva a cabo la coordinación en el centro comercial Plaza Lincoln, para que se cuente con un espacio accesible para todas las personas con discapacidad y además se coordina con CONAPDIS para la contratación de un intérprete de LESCO, brindando así la posibilidad de

empleo y de accesibilidad de toda la información a la población con discapacidad auditiva, además de ser parte del equipo de trabajo de toda la logística de dicha feria y se coordina la presentación del grupo de baile Folclórico “Volver a Vivir”.



En el mes de septiembre dentro de las actividades patrias, se cuenta con la presentación de faroles construidos por las personas adultas mayores en la comunidad de Platanares en conjunto con la oficina de cultura.



Además, de la presentación del grupo Grupo Folclórico Abdiel en la Biblioteca Pública de Moravia, un grupo intergeneracional conformado con personas de diferentes edades, entre ellas personas adultas mayores



En el mes de octubre para la celebración del Día de la Persona Adulta Mayor, se organizan un conjunto de actividades con el objetivo de poder conmemorar la importancia de esta fecha, por lo que se organizan las siguientes actividades para su disfrute e integración.

<b>Fecha</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>	<b>Actividad</b>
1 de octubre	10:00 am	Los Sitios	Encuentro comunitario por el día de la PAM
3 de octubre	10:30 am	Biblioteca pública	Charla la importancia de los recuerdos Msc. Sileny Hernández Psicóloga y Gerontóloga
4 de octubre	9:30 am	Los Sitios	Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana
4 de octubre	2:00 pm	Colegio de Ingenieros Agrónomos	Tarde del recuerdo Bingo y Baile
6 de octubre	10:30 am	Biblioteca Pública	Taller de Gimnasia Cerebral Deysi Sosa
11 de octubre	9:30 am	Hogar de PAM Casa Nazareth	Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana
11 de octubre	1:30 pm	Biblioteca Pública	Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana
14 de octubre	10:30 am	Plaza Lincoln	Recorrido de las PAM residentes del Hogar Casa Nazareth
17 de octubre	2:00 pm	Biblioteca Pública	Presentación del Libro Los Cuidados de Pacientes con Alzheimer Hazel Ramírez Psicóloga y Gerontóloga
18 de octubre	9:30 am	Platanares	Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana
19 de octubre	9:00 am	Casa del Adulto Mayor Centro Diurno	Fiesta con coro, grupo musical y cuenta cuentos para 150 PAM de escasos recursos
22 de octubre	9:00 am	Parque Central	Feria de la Salud

22 de octubre	9:00 am	Cruz Roja	Curso de primeros auxilios para coordinadoras de grupos de PAM
24 de octubre	3:00 pm	Biblioteca Pública	Charla: Retos actuales para una buena alimentación Dra. Andrea Betancourt
25 de octubre	9:30 am	UCAMO	Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana
25 de octubre	1:30 pm	Centro Diurno	Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana
26 de octubre	3:00 pm	Biblioteca Pública	Concientización del cáncer de mama FUNDESO
27 de octubre	9:00 am	Biblioteca Pública	Clase de actividad física Comité Cantonal de Deportes Moravia
27 de octubre	10:00 am	Biblioteca Pública	Movimiento y activación para la persona adulta mayor, su ciencia e importancia en la familia Colegio de Ingenieros Agrónomos. Patricia Arias. Ciencias del Movimiento Humano
27 de octubre	11:00 am	Biblioteca Pública	Diabetes Ivonne Beirute Rojas Licenciada en Enfermería
27 de octubre	2:00 pm	Biblioteca Pública	Alimentación cardioprotectora Shirley Fonseca Núñez Licenciada en Nutrición
31 de octubre	3:00 pm	Virtual	Webinar Estimulación cognitiva y Gerotranscendencia Hazel Ramírez Psicóloga y Gerontóloga

Se destaca en la comunidad de los Sitios la existencia de un parque denominado “Parque de las Personas Adultas Mayores”, en el que se llevó a cabo un encuentro comunitario por el día de las Personas Adulta Mayores, donde se brindó un homenaje al señor Carlos Serrano

cc. Cabis con el grupo de Baile Folclórico Abdiel, con la participación de estudiantes de arte, cimarrona de la escuela de música de la ADE Cultural de Moravia y la inauguración del mural de la Memoria Comunitaria con el apoyo de la oficina de la Cultura.

Con lo que respecta a los convivios intergeneracionales realizados con el trabajo de la Universidad Hispanoamericana se destaca la siguiente información:

Capacitación 1: Envejecer es un privilegio

Lugares	Participantes	Temas	Resultados	Enfermería
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los Sitios</li> <li>• Casa Nazaret</li> <li>• Biblioteca Pública de Moravia</li> <li>• Platanares</li> <li>• UCAMO</li> <li>• Centro diurno</li> </ul>	65 : <ul style="list-style-type: none"> <li>• 56mujeres</li> <li>• 9hombre</li> <li>• 1menor de edad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación Saludable</li> <li>• Factores de riesgo para la vejez</li> <li>• Autocuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> <li>• Hidratación</li> <li>• Cantidades en los alimentos: Frutas y verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación</li> <li>• Empatía</li> <li>• Motivar</li> <li>• Actividades adaptables</li> </ul>

Se muestran algunas fotos de las diferentes actividades

Comunidad de Los Sitios: Encuentro comunitario por el día de la PAM



Biblioteca Pública de Moravia “Agapito Rosales Méndez”: Charla la importancia de los recuerdos Msc. Sileny Hernández Psicóloga y Gerontóloga



### Comunidad de los Sitios: Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana



### Tarde del recuerdo Bingo y Baile en el Colegio de Ingenieros Agrónomos



### Taller de Gimnasia Cerebral con Deysi Sosa



### Hogar Casa Nazaret: Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana



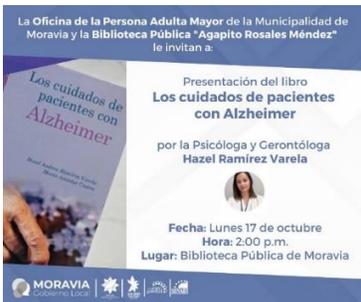
**Biblioteca Pública: Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana**



**Plaza Lincoln: Recorrido de PAM residentes del Hogar Casa Nazaret**



**Biblioteca Pública: Presentación del Libro Los Cuidados de Pacientes con Alzheimer Con Hazel Ramírez, Psicóloga y Gerontóloga**



Platanares: Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana



Casa del Adulto Mayor Centro Diurno: Fiesta con el Coro de Abuelitos, grupo musical de la Municipalidad de San José y Cuenta cuentos Unidos por los cuentos, para 150 PAM de escasos recursos



Parque Central: Feria de la Salud

**Feria de la Salud**  
*Cuidémonos juntos*

✓ **Sábado 22 de octubre**  
✓ **9 a.m. a 1 p.m.**  
✓ **Parque Central de Moravia**

Nutrición / Salud Sexual y Reproductiva  
Enfermería / Terapeutas / Medicina / Psicología  
Exámenes de la vista / Pruebas pulmonares y más

✓ **Stands de atención para todo público:** *Feria de la Salud Cuidémonos juntos*

- Equipo de Gestión Social Municipal
- MS - Cipac - Salud Sexual y Reproductiva
- Cruz Roja
- Nutrición
- Enfermería
- Terapeutas
- Medicina General
- Psicología
- Pruebas pulmonares
- Exámenes de la vista

Organiza: 

En colaboración con:     

Organiza: 

En colaboración con:     



Cruz Roja: Curso de primeros auxilios para coordinadoras de grupos de PAM



Biblioteca Pública, charla: Retos actuales para una buena alimentación Dra. Andrea Betancourt



UCAMO: Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana



**Centro Diurno: Convivio Intergeneracional con la Escuela de Enfermería Universidad Hispanoamericana**



**Biblioteca Pública: Concientización del Cáncer de Mama con FUNDESO**



**Biblioteca Pública: Clase de actividad física con el Comité Cantonal de Deportes Moravia**



**Biblioteca Pública: Movimiento y activación para la persona adulta mayor, su ciencia e importancia en la familia por el Colegio de Ingenieros Agrónomos. Licda. Patricia Arias. Ciencias del Movimiento Humano**



Biblioteca Pública: Diabetes por Ivonne Beirute Rojas, Licenciada en Enfermería



Biblioteca Pública: Alimentación Cardioprotectora por Shirley Fonseca Núñez, Licenciada en Nutrición



Webinar: Estimulación cognitiva y Gerotrascendencia por Hazel Ramírez Psicóloga y Gerontóloga, Sileny Hernández Murillo Psicóloga y Gerontóloga y Patricia Arias de la carrera de Ciencias del Movimiento Humano



La Oficina de la Persona Adulta Mayor de la  
Municipalidad de Moravia le invita al  
**Webinar "Estimulación cognitiva y  
gerotrascendencia"**  
Con la participación de

 Hazel Ramirez Varas Psicóloga y Gerontóloga	 Sileny Hernandez Murillo Psicóloga y Gerontóloga	 Patricia Arias Cordero Licenciada en Ciencias del Movimiento Humano
---	--	--

Día: 31 de octubre 2022  
Hora: 3:00 p.m.  
Conectarse por el Facebook  
de la Municipalidad



El 25 de noviembre se lleva a cabo la actividad conmemorativa del Día Internacional en contra de la violencia hacia la mujer, actividad intergeneracional e interinstitucional que involucra la participación de las personas adultas mayores, siendo que esta oficina es parte de la organización de la misma.



Para el festival navideño se coordina con cada uno de los grupos de personas adultas mayores del cantón para que hagan su presentación durante el desfile, por lo que se les ayuda con la coordinación de ropa, accesorios y actividad a desarrollar, así como de igual forma se presenta el grupo Descendencias Folclóricas conformado por personas adultas mayores, evento que es de gran valor social para dicha población, en el cual logran ser la representación de un sector muy importante dentro de la sociedad.



Además para esta misma fecha se coordina con el grupo scout 87, la realización de una actividad intergeneracional en beneficio de las personas adultas mayores de la comunidad de San Jerónimo, esto dirigido a este grupo dado que ellos decidieron no participar del festival.





El día 20 de diciembre se lleva a cabo la fiesta navideña en el Centro Diurno Casa de la Persona Adulta Mayor, para el beneficio de 150 personas adultas mayores de escasos recursos económicos, organizada por la administración del centro diurno ACAPAM, la red de cuidado y esta oficina, con el apoyo del personal de Plaza Lincoln, Cine polis, Spoon, el Grupo musical de la Municipalidad de San José y vecinos del cantón.



### **Evaluación**

Dentro de los principales logros de esta meta, la cual se divide en el programa de desarrollo de envejecimiento activo y saludable, el programa de promoción de la salud mental y el programa de actividades culturales y recreativas, parten de la formación y continuidad de los grupos en cada una de las comunidades retomando luego del periodo pandémico, además de poder reactivar el grupo de teatro, siendo que se logra la integración de nuevos miembros. Además para estos programas es de suma importancia la existencia de un fichaje de cada uno de los grupos para poder conocer de su estado de salud y necesidades, además de poder ir creando una contextualización de la población y que es una meta que brinda un número significativo de actividades a esta población, actividades que se enfocan en la generación de un envejecimiento activo y saludable desde sus 4 ejes: bio-psico-socio y espiritual.

Dentro de las limitaciones que se pueden mencionar está la coordinación con las coordinadoras de los grupos, ya que algunas de ellas tienden a presentar resistencia ante



algunas actividades, así como en temas de horarios y tiempos de las actividades, por lo que ponen cierta dificultad dentro de la organización. Así como de igual forma se tiene presente la falta de participación por parte de un porcentaje significativo de la población, sumado esto la falta de accesibilidad para algunos, problemas de salud o problemas económicos y el problema en temas de divulgación de la información, la cual no siempre llega a todos los posibles interesados.

Por lo que dentro del plan de mejora se está trabajando directamente con algunas asociaciones para evitar inconvenientes con las coordinadoras y para lograr tener un mayor alcance en la población, ya que algunas coordinadoras tienden a cerrar los cupos y no permiten la entrada a nuevos integrantes, así como de igual forma se espera trabajar más de la mano con el apoyo del departamento de comunicación.

**Objetivo:** Fomentar las condiciones como el ambiente adecuado para que la persona adulta mayor tenga una vida digna además de plena en la comunidad de Moravia.

**META 44:** Fortalecimiento anual de las clínicas de memoria como de otras iniciativas orientadas a la persona adulta mayor brindadas por la Municipalidad.

### **Programa de estimulación cognitiva municipal**

A partir de este programa se propone brindar un fortalecimiento de las funciones cognitivas por medio de aulas de estimulación cognitiva que ayudaran a:

- a- Promover un mejoramiento y mantenimiento de las funciones cognitivas (percepción, atención, comprensión, memoria, lenguaje, orientación, gnosias, praxias, funciones ejecutivas) de las PAM participantes.

Las personas adultas mayores presentan un mayor riesgo de padecer alguna enfermedad que repercute en el estado de su cognición, el cual de igual forma se puede ver afectado por las condiciones ambientales que son poco estimulantes. Por lo que la creación de programas de estimulación cognitiva como un proceso de mejoramiento en la calidad de vida de la población adulta mayor donde se fomenta el trabajo en procesos de estimulación



de sus funciones cognitivas como: atención, memoria, comprensión, orientación temporal y espacial, lenguaje, funciones ejecutivas, gnosias y praxias. Son necesarios para realizar intervenciones que aseguren una adecuada adaptación de la persona adulta mayor a los cambios ambientales, facilitándole mecanismos que les permitan adquirir estrategias compensatorias que le ayudaran a mantener su competencia social.

Por lo que se parte de las siguientes acciones:

- a. Conocer el estado cognitivo de las PAM que se encuentran institucionalizadas en el Hogar Casa Nazaret y que participan del Centro Diurno, esto porque en un primer plano es la población que debería de contar con este tipo de valoración.
- b. Se coordina una reunión con el profesional en enfermería a cargo del Hogar Casa Nazaret para conocer la situación de las personas adultas mayores y su estado cognitivo.
- c. Se coordina con las coordinadoras de grupos la existencia de grupos de PAM en las comunidades que hayan recibido estimulación cognitiva.
- d. Llevar a cabo la contratación de un profesional en psicología por medio de un cartel para que brinde apoyo dentro de este programa de estimulación cognitiva para abarcar más comunidades.
- e. Se abrirán las aulas de estimulación cognitiva en las diferentes comunidades, para poder llevar a cabo el programa de estimulación cognitiva.

Con lo que respecta al estado cognitivo de las PAM del Hogar Casa Nazaret se lleva a cabo la reunión con la enfermera a cargo, quien indica que las personas adultas mayores que residen en esta institución se encuentran en una situación de mayor dependencia y no cuentan con valoraciones cognitivas. A diferencia de las 60 personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno Casa de la Persona Adulta Mayor, las cuales si cuentan con un profesional en el área de psicología quien ha realizado las respectivas valoraciones a cada



uno de los participantes, siendo que además cuentan con su propio programa de estimulación cognitiva así como sala multisensorial Snoezelen.

De igual forma las personas adultas mayores que se encuentran en las comunidades y han participado de este tipo de programas tampoco cuentan con su respectiva valoración, por parte de esta oficina se procede a realizar la contratación de una profesional en el área de psicología, para poder cumplir con el objetivo de esta meta dado que una sola profesional no puede llevar acabo todas las labores que implican un programa de estimulación cognitiva.

Dicha contratación se logra llevar acabo a en el mes de noviembre, por lo que está coordinada para iniciar en el mes de enero siendo que se verán beneficiados las siguientes comunidades: Jardines, Los Sitios, La Isla, Villa Margarita, San Jerónimo, Platanares y el Hogar Casa Nazaret, los cuales se impartirán 1 vez cada 15 días.

Dado que el proceso de contratación se extendió más de lo esperado, para poder cumplir con las metas establecidas se fueron creando diversos programas por medio de profesionales voluntarias, así como con estudiantes de campos clínicos que ayudaron a alcanzar los objetivos en las diferentes comunidades.

### **Taller de escritura**

Este taller se lleva a cabo en la Biblioteca Pública de Moravia durante el mes de junio, impartido en 4 sesiones con la señora Patricia Urrutia, quien es Poeta Guatemalteca-Costarricense, profesora de educación media, historiadora, coreógrafa y bailadora de flamenco. Ganadora de varios certámenes de prosa y verso, con publicaciones en 5 antologías, toda una artista que nos colaboró como voluntaria en estas 4 sesiones que fueron de gran enriquecimiento para la población.

Dicho taller se desarrolla alrededor de la escritura creativa donde las personas a través de diferentes técnicas van desarrollando textos de su propia creación. Este tipo de actividades ayudan a reforzar y mantener no solo las capacidades lingüísticas y comunicativas, sino también lo que respecta a la atención, memoria, capacidades motrices, así como la salud mental, la independencia emocional y física de la persona adulta mayor. La experiencia fue

tan satisfactoria para las 10 personas participantes, que las mismas se organizaron para seguirse viendo fuera de este horario.



### **Taller de Gimnasia Cerebral**

Este taller se desarrolla como un programa de desarrollo de habilidades cerebrales para personas adultas mayores en la biblioteca pública de Moravia dentro de la conmemoración de la celebración del mes de la persona adulta mayor, con los siguientes objetivos:

- Brindar a la población adulta mayor la oportunidad de tener un espacio en donde puedan practicar gimnasia cerebral y socializar.
- Estimular el ejercicio cerebral para evitar o retardar el proceso de deterioro de las funciones del cerebro de las personas adultas mayores.
- Ejercitar, en las personas participantes, las llamadas “inteligencias múltiples”, para un mejor desarrollo de su personalidad como individuo.
- Contribuir a desarrollar un mejor manejo de su sistema emocional.

Llevado a cabo por la educadora, psicóloga, neurocoach y guía scout Deysi Sosa.



### **Curso de manualidades con material reciclado**

Este curso se llevó acabo con la señora Irene Mora Dittel, profesora pensionada, en la Biblioteca Pública de Moravia, con una duración de 3 meses de agosto a noviembre, con clases 2 veces por semana, se logra una inscripción de 10 participantes, no todas lograron llegar hasta el final por diferentes eventualidades.

Dicho curso se basa en la creación de artículos a base de material reciclado, el cual no solo promueve la actividad de reciclaje sino, que además las personas participantes están trabajando la orientación temporal, espacial, atención y concentración, funciones ejecutivas, memoria y las gnosias, bajo una metodología activa y participativa.



Las y los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Hispanoamericana como se mencionó anteriormente en su práctica de campos clínicos, para las diferentes comunidades han realizado sus prácticas enfocándose y basando sus actividades desde la estimulación cognitiva, brindando:

- Un fortalecimiento del proceso de envejecimiento saludable
  - Actividades cognitivas
  - Actividades motoras.
- La importancia del envejecimiento saludable
  - En edades desde 0 a 85+ años.
  - Menos dolencias o padecimientos posibles.
- El Rol de enfermería en el proceso de envejecimiento saludable
  - Actores sociales
  - Promotores de la salud

- Trabajando desde los valores de enfermería
  - Solidaridad.
  - Empatía.
  - Respeto.
  - Compañerismo.



### **Evaluación**

Dentro de los principales logros se encuentra la generación de las diferentes actividades que promueven y benefician la estimulación cognitiva de las personas adultas mayores del cantón, siendo un gran beneficio lograr la integración de profesionales voluntarias para esta labor, por lo que los diferentes grupos se vieron impactados de forma cognitiva, motivándoles a seguir poniendo en práctica este tipo de actividades en sus hogares y dentro de otras actividades.

Con lo que respecta a las limitaciones se encuentran con la falta de recurso humano para poder valorar cognitivamente a la población, dado que únicamente una persona profesional es quien puede cumplir esta labor, por lo que el alcance de este objetivo es a largo plazo, sumado a que no todas las universidades contactadas han dado un resultado efectivo, siendo que presentan falta de coordinación y compromiso.

Dentro de las mejoras se logra dentro del presupuesto de la ofician realizar la contratación de una profesional que apoyara con el programa de estimulación cognitiva, por lo que se podrá dar apertura a las valoraciones de forma sectorial, mientras el programa de estimulación cognitiva va avanzando.



**Otras iniciativas:**

- a. coordinar con las diferentes redes e instituciones: Red de cuidado PAM, Red de violencia intrafamiliar, ILAIS, CONAPDIS, CCSS, IMAS, entregas de pañales.

De forma mensual se llevan a cabo las diferentes reuniones con las diferentes redes, a excepción del CONAPDIS que son reuniones o capacitaciones por convocatoria, así como lo que respecta a la entrega de pañales, esto se realiza de forma mensual a la lista de personas que han sido seleccionadas por su condición económica, siendo que de forma mensual se hace entrega de un informe a vice alcaldía, además se logra para este año finalizar con la entrega de pañales que se encontraban en bodega.

- b. Asesoría de familias, coordinación de referencias con otras instituciones CCSS – IMAS, casos de la red de cuidado.

Se coordinan las referencias tanto de la Caja Costarricense del Seguro Social, como del Instituto Mixto de Ayuda Social, así como de igual forma se envían referencias a estas instituciones para el apoyo con las necesidades socioeconómicas de las personas usuarias. Además de brindar apoyo psicológico a personas adultas mayores pertenecientes a la red de cuidado que se encuentran en sospecha de estados depresivos y a las familias de personas adultas mayores que se acercan a la oficina en busca de asesoría.

Sin más por el momento,

---

**Hazel Ramírez Varela**  
**Psicóloga y Gerontóloga**  
**Oficina de la Persona Adulta Mayor**  
**Municipalidad de Moravia**