



# Plan de acción Plan de Trabajo

## Programa Ciudades Amigables con las Personas Adultas Mayores



2023

---

# Datos Generales

Cantón: Cartago.

Responsables: Área Social, Municipalidad de Cartago.

Ubicación geográfica: cantón de Cartago.

Sectores:

- Oriental
- Occidental
- Carmen
- San Nicolás
- Agua Caliente
- Guadalupe
- Corralillo
- Tierra Blanca
- Dulce Nombre
- Llano Grande
- Quebradilla.

Temporalidad: 2024 - 2028

Elaborado por: Bach. Jennifer Prendas Mora y Bach. Silvia Yubank González

En coordinación con: Verónica Hernández Zúñiga, persona encargada de la Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago.

---

# Lista de acrónimos

DDHH: Derechos Humanos

PAM: Personas adultas mayores / Persona adulta mayor

INEC: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

TIC's: Tecnologías de la Información y las Comunicaciones

UCR: Universidad de Costa Rica

---

# Justificación

De acuerdo con la Universidad de Costa Rica [UCR] (2020), Costa Rica es un país que se mantiene en un proceso de envejecimiento acelerado; ya que, aproximadamente 8 de cada 100 personas tiene 65 años o más. Para el año 2050 se espera que, 21 de cada 100 habitantes, tenga esa edad. Entre el año 2008 y 2019 la población mayor de 65 años aumentó en un 59%. Y es preciso señalar que la Región Central es el área geográfica con mayor cantidad de personas adultas mayores y con el proceso de envejecimiento más rápido.

Es por esto que, desde de la Municipalidad de Cartago, se decide formar parte del Programa Ciudades Amigables con las Personas Adultas Mayores desde el año 2018, debido a la gran cantidad de personas con 65 años o más que habitan en el cantón. De esta manera, para el año 2011 el cantón Central de Cartago contaba con una población total de 147 898 personas, de las cuales 11 185 tienen 65 años o más, siendo estas personas adultas mayores (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC], 2011).

Estos datos muestran que este grupo poblacional se encuentra en aumento, colocando acento en la necesidad de dar respuesta a sus necesidades e intereses de manera que se promueva la promoción, protección y exigibilidad de sus Derechos Humanos. Esto con la intención de que las personas adultas mayores de Cartago puedan disfrutar de una vida plena con calidad de vida.

Por otra parte, con base en los procesos participativos que se desarrollan con las personas adultas mayores se han podido recopilar algunas apreciaciones sobre la labor de la municipalidad direccionada a esta población. De este proceso surgen necesidades sentidas que se orientan a temas de: promoción de espacios de participación y recreación, mejora de infraestructura vial, mejora del servicio de transporte público, fortalecimiento de la seguridad ciudadana, aumento de recursos para atención a la población, cumplimiento de la ley 7600, promoción de hábitos saludables, mejora en los servicios de salud, limpieza del medio ambiente, desarrollo educativo, entre otras.

---

Entonces, la intención de planificar, ejecutar y evaluar el presente plan de acción y plan de trabajo es responder a las principales necesidades que presenta la población adulta mayor en el cantón de Cartago, con la finalidad de cumplir con los requerimientos necesarios para ser una ciudad amigable y garantizar las condiciones óptimas para el desarrollo integral de las personas adultas mayores.

En esta línea, se plantea este documento como instrumento que le permita a este grupo poblacional obtener mayores beneficios y recursos que permitan la defensa, garantía y exigibilidad de sus Derechos Humanos. Además, acceder a mejores condiciones que les permitan gozar de una vida digna y libre de discriminación.

Además, por medio del mismo se pretende orientar y colocar en la Municipalidad la responsabilidad de desarrollar acciones dirigidas a ser una ciudad amigable. Para ello, resulta fundamental partir de procesos de participación social, siendo esta una de las vías para construir y lograr mantener un entorno amigable para esta población.

Es necesario mencionar que para efectos de este plan de acción y plan de trabajo, a pesar de que el Programa busca incluir las necesidades de las personas con discapacidad, este solo se dirige a personas adultas mayores. Esto se debe a que, dentro de la organización interna de la Municipalidad, los procesos de intervención con ambos grupos poblacionales corresponden a instancias distintas. No obstante, por las particularidades y diversidad de este grupo de personas adultas mayores, este tendrá repercusiones indirectas en las personas con discapacidad.



# Problema o necesidad

Al referirse al problema que da origen a este programa de Ciudades y Comunidades Amigables con las personas adultas mayores (PAM), el punto de partida es la identificación de barreras físicas, estructurales, conductuales, sociales, culturales, políticas, económicas y otras, que limitan el desarrollo y disfrute de una vida digna.

Aunado a lo anterior, desde la identificación de este problema se derivan necesidades específicas de la población que responden a los contextos comunitarios en los que desarrollan su cotidianidad, dentro de los cuales se pueden mencionar las siguientes: acceso a los servicios de salud, espacios de recreación, educación, trabajo, transporte, vivienda, comunicación, información... De acuerdo con esto, se puede evidenciar que estas posicionan a las PAM en condición de desigualdad y vulnerabilidad social, pues; violentan de alguna u otra forma el ejercicio, garantía y exigibilidad de sus Derechos Humanos.

Asimismo, se percibe como vía de acción indispensable el trabajo en conjunto con la población beneficiaria del programa, quienes, por medio de procesos de participación social son actores clave para incidir en el mejoramiento de sus condiciones de vida.



---

# Objetivos

## GENERAL:

Desarrollar un Plan de Trabajo cantonal que responda a las principales condiciones que favorecen la construcción de una Ciudad y Comunidad Amigable con las personas adultas mayores, para la promoción del envejecimiento activo y saludable en el Cantón de Cartago durante el periodo 2024-2028.

## ESPECÍFICOS:

1. Comprender la realidad cantonal desde las vivencias de las personas adultas mayores, para la creación de una ciudad y comunidad amigable.
2. Promover acciones estratégicas dirigidas al mejoramiento del entorno cantonal con la intención de que se constituya como una ciudad y comunidad amigable con las personas adultas mayores.
3. Fomentar la participación social de las personas adultas mayores en las actividades y acciones municipales del cantón de Cartago.

# Línea estratégica 1: salud y atención a largo plazo

Sector: Salud.		Descripción: esta línea estratégica responde a las necesidades identificadas por parte de la población adulta mayor en temas correspondientes al acceso a los servicios de salud y su desarrollo integral.		
Objetivo general: Promover el acceso integral en salud y el envejecimiento saludable como un derecho humano para las personas adultas mayores, para el mejoramiento de su calidad de vida.				
Objetivos específicos	Actividades	Meta	Producto	Responsable
1. Propiciar espacios de recreación para las personas adultas mayores a nivel cantonal.	Desarrollar actividades que promuevan la salud física y mental de las personas adultas mayores.	Realizar al menos una actividad cultural, social o física al mes dirigida a este grupo poblacional.	Personas adultas mayores con espacios de recreación para el mejoramiento de su salud física y mental.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Asociaciones de Adulto Mayor. -Grupo Motor.
2. Incentivar la participación ciudadana para la exigencia de atención especializada en los servicios de salud.	Solicitar posibles mejoras en la atención en salud.	Realizar al menos una propuesta de mejora al año.	Servicio de salud con mejoría significativa.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo Motor. -PAM del cantón de Cartago.



Objetivos específicos	Actividades	Meta	Producto	Responsable
	Capacitar a las personas adultas mayores en el tema de derechos y deberes en salud.	Hacer al menos una capacitación al año.	PAM empoderadas e informadas sobre sus DDHH.	-Oficina del Adulto mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo Motor.
3. Promocionar estilos de vida saludables en las personas adultas mayores.	Desarrollar talleres de promoción de estilos de vida saludables.	Desarrollar al menos un taller al mes.	PAM con conocimiento sobre estilos de vida saludables.	-Oficina del Adulto Mayor. -Grupo Motor.



## Línea estratégica 2: educación y trabajo

Sector: educación y trabajo.		Descripción: esta línea estratégica se enfoca en la garantía de acceso por parte de la población adulta mayor a procesos propicien la capacitación y el desarrollo de habilidades.		
Objetivo general: Fomentar la participación social de las personas adultas mayores para el desarrollo de habilidades y capacidades que permitan el fortalecimiento de su autonomía personal y comunitaria.				
Objetivos específicos	Actividades	Meta	Producto	Responsable
1.Promover la disminución de la brecha tecnológica en las personas adultas mayores.	Realizar una oferta de capacitación en el uso de TIC's.	Al menos una capacitación al año.	PAM con conocimiento sobre el manejo de las TIC's que ven reducida la brecha tecnológica.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo motor.
2.Crear espacios de participación en talleres de técnicas mixtas.	Creación de talleres de actividades mixtas (pintura, manualidades, baile, teatro, costura, jardinería...) dirigidos a las PAM.	Ofertar al menos un taller al año.	PAM que logran desarrollar habilidades en torno a diversos temas de interés y que ven una mejora en su salud mental.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo motor.

Objetivos específicos	Actividades	Meta	Producto	Responsable
3. Propiciar espacios y actividades que permitan la sensibilización y relación intergeneracional.	Planificación y ejecución de actividades de sensibilización y participación, dirigidas a diversas poblaciones.	Al menos una actividad al año que promueva el intercambio intergeneracional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Inclusión de las PAM en la dinámica social.</li> <li>-Personas menores de edad y adultas jóvenes sensibilizadas e informadas sobre el proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago.</li> <li>-Grupo motor.</li> </ul>



# Línea estratégica 3: desarrollo urbano, transporte y vivienda

Sector: Transporte e infraestructura		Descripción: esta línea estratégica busca dar respuesta a las necesidades de las personas adultas mayores relacionadas con la infraestructura vial, desarrollo urbano y servicios de transporte público.		
Objetivo general: Generar acciones dirigidas a la disminución de discriminación, barreras físicas e infraestructurales que limitan el desarrollo óptimo de las personas adultas mayores, para la promoción de una accesibilidad equitativa.				
Objetivos específicos	Actividades	Meta	Producto	Responsable
1. Ampliar los procesos de sensibilización dirigidos a las empresas que ofrecen servicios públicos.	Talleres de sensibilización a las personas conductoras y usuarias de los servicios de transporte público (tren, autobús y taxi) sobre el servicios dirigido a PAM.	Impartir al menos un taller al año de sensibilización “Me pongo en sus zapatos”, ya sea a personas conductoras o la población usuaria de los servicios de transporte público.	-PAM que ven reducidas las discriminaciones en el acceso al servicios de transporte público. -Personas trabajadoras y usuarias de servicios de transporte público sensibilizadas en el trato y atención a PAM.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo motor.

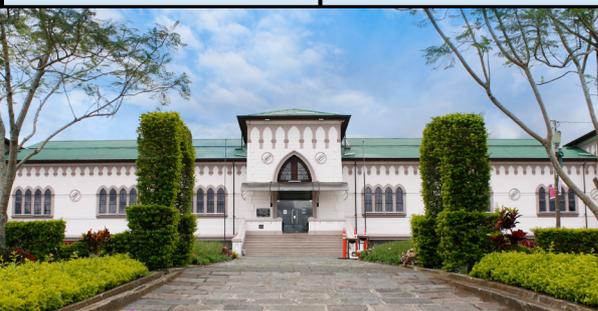


Objetivos específicos	Actividades	Meta	Producto	Responsable
	Taller de empoderamiento y reconocimiento sobre los Derechos Humanos de las PAM en el uso de servicios públicos.	Impartir al menos un taller al año sobre deberes y responsabilidades de las PAM en el uso de los servicios públicos.	PAM empoderadas en la defensa y exigibilidad de sus derechos.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo motor.
2. Promover la participación de las personas adultas mayores en los procesos de fortalecimiento de la seguridad ciudadana.	Charlas de seguridad ciudadana con instituciones responsables (policía de tránsito, policía municipal, fuerza pública, bomberos, cruz roja).	Impartir al menos una charla de seguridad al año.	PAM con conocimiento sobre temas de seguridad ciudadana.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo motor.
	Sesiones grupales para incentivar la participación de la población adulta mayor en la toma de decisiones que involucren su seguridad (paso peatonal, semáforos, señalización y otros).	Realizar al menos dos sesiones al año.	PAM empoderadas en la toma de decisiones sobre su seguridad ciudadana.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo motor.



# Línea estratégica 4: información y comunicación

Sector: Información y comunicación.		Descripción: esta línea estratégica abarca los intereses de las personas adultas mayores en relación con la manera en que reciben información de interés y los medios de comunicación de los que hacen uso.		
Objetivo general: Incentivar el desarrollo de la comunicación y acceso a la información basada en las necesidades y características de las personas adultas mayores con la finalidad de que ejerzan su participación y toma de decisiones de manera informada.				
Objetivos específicos	Actividades	Meta	Producto	Responsable
1. Propiciar la horizontalidad de la comunicación entre las personas adultas mayores con la Municipalidad de Cartago.	Creación de un exhibidor giratorio en acrílico que funcione como una góndola informativa.	Colocar al menos un exhibidor giratorio en acrílico informativa en el Lobby de la Municipalidad de Cartago.	PAM con acceso eficiente a la información.	-Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Cartago. -Grupo motor.
	Creación de afiches informativos.	Crear al menos un afiche trimestral.		



# Cronograma de actividades 2024-2028

Actividad	Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			
	Semanas																											
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Act. Salud física y mental			■				■				■				■				■				■				■	
Propuesta: mejoras en salud																			■									
Capacitación derechos y deberes en salud															■													
Taller: Estilos de vida saludables		■				■				■				■				■				■				■		
Capacitación en TIC's																												
Talleres de actividades mixtas																												
Sensibilización intergeneracional							■																					
Sensibilización de transporte público																			■									
Reconocimiento de derechos en servicios públicos																												■
Charlas seguridad ciudadana																												
Sesiones: toma de decisiones en seguridad ciudadana										■																		
Exhibidor giratorio																												
Afiches informativos		■									■																■	

Nota: Este cronograma es anual y se encuentra sujeto a cambios.



**MUNICIPALIDAD  
CARTAGO**

# Cronograma de actividades 2024-2028

Actividad	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	Semanas																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Act. Salud física y mental			■				■				■				■				■	
Mejoras en salud																				
Capacitación derechos y deberes en salud																				
Taller: Estilos de vida saludables		■				■				■				■				■		
Capacitación en TIC's							■													
Talleres de actividades mixtas															■					
Sensibilización intergeneracional																				
Sensibilización de transporte público																				
Reconocimiento de derechos en servicios públicos																				
Charlas seguridad ciudadana	■																			
Sesiones: toma de decisiones en seguridad ciudadana																			■	
Exhibidor giratorio															■					
Afiches informativos									■											

Nota: Este cronograma es anual y se encuentra sujeto a cambios.



**MUNICIPALIDAD  
CARTAGO**

---

## REFERENCIAS

Instituto Nacional de Estadística y Censo [INEC]. (2011). X Censo Nacional de Población y IV de Vivienda 2011. San José: INEC. [https://inec.cr/wwwisis/documentos/Censo\\_2011/Cifras\\_preliminares\\_de\\_Poblaci%C3n\\_y\\_Vivienda.pdf](https://inec.cr/wwwisis/documentos/Censo_2011/Cifras_preliminares_de_Poblaci%C3n_y_Vivienda.pdf)

Universidad de Costa Rica [UCR]. (2020). II informe estado situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. [https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/segundo\\_Informe\\_estado\\_persona\\_adulta\\_mayor\\_CostaRica.pdf](https://archivo.cepal.org/pdfs/ebooks/segundo_Informe_estado_persona_adulta_mayor_CostaRica.pdf)



# CONTACTOS



**NÚMERO DE TELÉFONO**  
2550-4591



**CORREO ELECTRÓNICO**  
veronicahz@muni-carta.go.cr



**SITIO WEB**  
www.muni-carta.go.cr



**REDES SOCIALES**  
@Municipalidad de Cartago



@municartago



**MUNICIPALIDAD**  
**CARTAGO**

