Lic. Cesar Davila procede con Trámite 16-08-2018

CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DEL CANTÓN ANTONIO ANTE

CCPD -AA
CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DE ANTONIO ANTE

INFORME.

1. **TEMA:** GIRA DE RECREACIÓN CON LOS BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ADULTO MAYOR.
2. **FECHA DE PRESENTACIÓN:** 16 DE AGOSTO DEL 2018
3. **RUBRO:** GIRA DE RECREACIÓN.
4. **ANTECEDENTES.**

"Quienes se han sacrificado durante toda una vida merecen que tengan una mejor vejez y a eso está apuntando la actual administración municipal"

El disfrutar del tiempo libre es aún uno de los tantos prejuicios que se deben derrumbar en pos de un proceso de envejecimiento activo y saludable.

Prejuicio que no tiene sustento científico, ya que se ha demostrado que la participación de actividades recreativas en la vejez trae muchos beneficios: se fortalecen los vínculos sociales, aumenta la autoestima, hay mayor conexión con el cuerpo y se bajan los niveles de dolencias y de medicación.

Pensar en la recreación de adultos mayores es un tema reciente dado los cambios sociales protagonizados por los `nuevos viejos` -más activos, con proyectos-, quienes dejan al descubierto que en todas las etapas de la vida se puede disfrutar, seguir aprendiendo y jugar.

Este cambio social se demuestra en el aumento de la participación de los adultos mayores en los centros de jubilados, sociedades de fomento, universidades de la tercera edad, en las calles. *"Es hacerse responsable de la vida, apostar hasta el último momento, porque nadie tiene garantizado cuánto va a vivir pero sí es responsable de cómo vivir".*

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que: los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos

Dirección: Bolívar y Gonzales Suárez - Esquina
Teléfono: 06 2909 857 / ext. 146
E-mail: info@ccpdantonioante.gob.ec

semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

5. OBJETIVO.

Fomentar la presencia de personas adultas mayores en espacios públicos para promover la participación de dicho grupo prioritario y sensibilizar a la ciudadanía el buen trato hacia las personas adultas mayores.

6. AGENDA.

TEMA:	GIRA DE RECREACIÓN CON LOS BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ADULTO MAYOR		
PARTIC	250 BENEFICIARIOS DEL PROYECTO ADULTO MAYOR.		
HORA	**ACTIVIDAD**	**MATERIAL**	**RESPONSABLE**
07H00 a 17H00	Concentración de los usuarios del Proyecto Adulto Mayor en el patronato de Antonio Ante. Salida del bus con los beneficiarios y promotores.	1 Bus Chachimbiro 250 Servicios de recreación	Ing. Nelson Armas. Coordinador. Promotores. Evelin Almeida. Edison Borrallos. Christopher Estévez. Nazareno Cevallos.

CCPD -AA
CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN
DE DERECHOS DE ANTONIO ANTE

	Llegada al Complejo Turístico y Recreacional Santa Agua de Chachimbiro Salida.		Cesar Montalvo. Lourdes Maigua.

7. RECURSOS.

CANTIDAD	DETALLE	VALOR UNITARIO	APORTE EN EFECTIVOS
250	Servicios de Recreación para las personas adultas mayores	14.80	3700.00
		TOTAL	3700.00

8. CONCLUSIONES.

Este tipo de actividades de carácter recreativo, tienden a generar unión en los grupos que participen de los mismos. Dicho es el caso de los beneficiarios del proyecto adulto mayor, que, disfrutaron de espacios recreativos nuevos para ell@s y en donde tuvieron la posibilidad de conocerse e interactuar con las dinámicas que los técnicos del proyecto facilitaron para esta actividad de inclusión; digo inclusión ya que a las personas que se encontraban en los lugares que visitamos se les socializó y sensibilizó acerca de la inclusión que deben tener en la sociedad y mantenerse siempre activos, ya que somos seres humanos con igualdad en todo aspecto, simplemente con cualidades distintas.

Responsable:

Lic. César Dávila
TÉCNICO DE DESARROLLO SOCIAL

Dirección: Bolívar y Gonzáles Suárez - Esquina
Teléfono: 06 2909 857 / ext. 146
E-mail: info@ccpdantonioante.gob.ec
Consejo Cantonal Antonio Ante

CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DEL CANTÓN ANTONIO ANTE

CCPD -AA
CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DE ANTONIO ANTE

ANEXOS

Dirección: Bolívar y Gonzáles Suárez - Esquina
Teléfono: 06 2909 857 / ext. 146
E-mail: info@ccpdantonioante.gob.ec
Consejo Cantonal Antonio Ante

CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DEL CANTÓN ANTONIO ANTE

CCPD -AA
CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DE ANTONIO ANTE

ANTONIO ANTE

Dirección: Bolívar y Gonzáles Suárez - Esquina
Teléfono: 06 2909 857 / ext. 146
E-mail: info@ccpdantonioante.gob.ec
Consejo Cantonal Antonio Ante

CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DEL CANTÓN ANTONIO ANTE

CCPD -AA
CONSEJO CANTONAL DE PROTECCIÓN DE DERECHOS DE ANTONIO ANTE

Dirección: Bolívar y Gonzáles Suárez - Esquina
Teléfono: 06 2909 857 / ext. 146
E-mail: info@ccpdantonioante.gob.ec
Consejo Cantonal Antonio Ante