

PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES



*VIVE LA VIDA, Y OLVIDA TU
EDAD.*

Dedicatoria:

Este proyecto lo elaboré pensando en las necesidades de mis padres, ya que están en una etapa tan maravillosa donde nos llenan de sabiduría y consejos a través de sus experiencias personales, demostrando una excelente actitud al compartirnos lo que les gustaría realizar en este programa de actividades.

Gracias por compartir su propuesta esperando se lleve a cabo con el fin de que se sientan tomados en cuenta por nuestras familias.

Gracias

Licenciatura ejecutiva pedagogía

Materia: Desarrollo humano .

Elaborado:

Elisa Becerril Mercado.

INDICE.

Portada.....	1
Introducción.....	2
Propósitos.....	3
Perfil de ingreso.....	4
Perfil de egreso.....	5
Desarrollo de las actividades.....	6
Horario de las actividades.....	8
Justificación	13
Material fotográfico.....	14
Bibliografía y material de apoyo.....	15

INTRODUCCIÓN

Este programa de actividades para el adulto mayor, está diseñado y es parte de un proyecto orientado para capacitar y fomentar el interés en “aprender” una actividad donde se les permita mejorar su calidad de vida.

Tiene como principio un aprendizaje de métodos, procesos y estrategias que en la práctica cotidiana han adquirido, denominados “conocimientos previos” lo que implica para ellos, un proceso de activación, llevar a cabo una actividad mental de desaprender y aprender; reconstruir conocimientos adquiridos y profundizar en otros; de sustituir estrategias laborales probablemente estrategias obsoletas, por otras nuevas que les permite hacer uso de herramientas y diversas técnicas que impactan el quehacer cotidiano, que van de la mano con su activación mental y física.

Propósitos:

- Que los adultos mayores desarrollen habilidades y destrezas específicas que les permitan desempeñarse con eficiencia y eficacia.
- Profundizar su conocimiento reforzando su memoria y mantener un cuerpo sano.
- Fortalecer sus hábitos y medidas de higiene, así como también fomentar ser proactivo sin importar la edad.
- Proyectar una actitud positiva en la vida diaria, para fortalecer sus relaciones familiares y sociales.

PERFIL DE INGERSO

Conocimiento:

Implementar sus conocimientos en las actividades a realizar de acuerdo a su experiencia.

Habilidad:

Desarrollar las actividades con eficiencia y su uso adecuado.

Actitud:

Posee disposición de superación personal.

Creatividad e innovación.

Actúa de manera crítica y positiva.

Es positivo y dinámico (a).

PERFIL EGRESO.

Conoce:

Estrategias y actividades dinámicas para mejorar su calidad de vida.

Posee la habilidad de:

Destreza de manejo de herramientas y técnicas para desarrollarse en un área laboral.

Emplea medidas de seguridad con responsabilidad.

Muestra una actitud:

Interés por aprender diversas actividades.

Respeto y colaboración con sus pares.

Alegría y energía positiva.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Acondicionamiento físico.	Estiramiento de articulaciones y cuello.
Bordado a mano	Proporcionar material: tela impresa con diversos diseños, hilo para bordar o estambre aros, ensartador, agujas.
Carpintería básica	Proporcionar material para elaborar percheros, de madera: palitos de madera, lija, Resistol blanco, clavos, tornillos, resanador y barniz.
Proyección de videos.	Proyectar en la sala de audio visual una película o documental : la vida es bella, el pianista, papá por siempre, documentales sobre la historia de México.
Cuidar el medio ambiente y reforestación	Proporcionar material para elaborar un invernadero comunitario, con los siguientes materiales: semillas, tierra, costalitos de plástico, agua.

ACTIVIDAD	DESARROLLO
Cocina mexicana y prehispánica.	Se les proporcionaran los ingredientes para la elaboración de alimentos como: mole con pollo, pozole, quesadillas etc.
Peñas literarias.	Facilitar libros, y obras literarias para fomentar el hábito de la lectura: canasta de cuentos mexicanos, historia de México, fabulas y leyendas.
Elaboración de trenzas	Se les proporcionará cabello sintético, listones, ligas y productos de fijación para que aprendan a tejer diversos estilos de trenzado.
Reparación de electrodomésticos	Deben traer un electrodoméstico para su reparación, se les impartirá el material adecuado a sus necesidades de compostura.
Reciclaje.	Se les impartirá material de reciclaje, cartón, envases de plástico, bolsas de frituras metálicas.,

Lunes

Hora	Actividad	Propósito.
9:00-10:00 am. Ambos sexos	Acondicionamiento físico para el adulto mayor.	Desarrollar y recuperar habilidades motoras, bienestar y autoestima.
10:00-10:30 am. Ambos sexos	Almuerzo comunitario	Convivencia sana y pacífica. interactuar y compartir con sus pares.
10:30-1:00 pm. Mujeres.	Bordado a mano.	Aplicar conocimientos, habilidad y destreza en los diferentes puntos y puntadas básicas para el bordado a mano.
10:30-1:00 pm. Hombres.	Carpintería básica.	Construir un panorama general de la carpintería básica para desarrollar sus habilidades y destrezas fomentando una actitud productiva.
1:00-2:30 pm. Ambos sexos	Proyección de videos	Fomentar el hábito de los documentales y películas de su época, para mantener su memoria activa.
2:30-3:00 pm. Ambos sexos	Cuidar el medio ambiente y reforestación.	Fomentar y preservar los cuidados de plantas, motivando a tener sus áreas de recreación limpias.

Martes

Hora	Actividad	Propósito.
9:00-10:00 am. Ambos sexos	Caminata (explanada, áreas verdes, salón de baile.)	Tiene como finalidad desarrollo y recuperación de habilidades motrices, estimula el bienestar y autoestima.
10:00-10:30 am. Ambos sexos	Almuerzo comunitario	Convivencia sana y pacífica. interactuar y compartir con sus pares.
10:30-1:00 pm Ambos sexos.	Cocina mexicana y prehispánica	Conocer alimentos de nuestros antepasados y su influencia de comida típica actual, para tener opciones en su alimentación.
10:30-1:00 pm. Ambos sexos.	Peñas literarias	Fomentar el arte y la cultura, a través de las experiencias vividas y agilizar su memoria.
1:00-2:30 pm. Ambos sexos	Baile de salón (danzón).	Desarrollar su habilidad motora y memoria activa mostrando una actitud participativa.
2:30-3:00 pm. Ambos sexos	Plática de sensibilización para el cuidado de la salud.	Fomentar el cuidado de su salud, estar pendiente de sus chequeos médicos y respetar horario de medicamentos.

Miércoles

Hora	Actividad	Propósito.
9:00-10:00 am. Ambos sexos	Memorización para el adulto (ejercicios para potenciar la memoria.).	Recuperar habilidades intelectuales.
10:00-10:30 am. Ambos sexos	Almuerzo comunitario	Convivencia sana y pacífica. interactuar y compartir con sus pares.
10:30-11:00 pm Ambos sexos.	Ejercicio de ritmo, relajación y control corporal.	Practica que busca la creación y expresión, comunicación del individuo a través del movimiento del cuerpo.
11:00-1:00 pm. Ambos sexos.	Circulo de artes manuales (decoración de figuras en cerámica)	Recuperar sus habilidades y destrezas en diversos tipos de técnicas de pintado.
1:00-2:30 pm. Mujeres.	Elaboración de trenzas en cabello artificial.	Recuperación de habilidades motrices.
1:00-2:30 pm. Hombres	Reparación de electrodomésticos.	Recuperación de habilidades motrices y memorización.

Jueves

Hora	Actividad	Propósito.
9:00-10:00 am. Ambos sexos	Marcha de orientación para el adulto mayor.	Activar su cuerpo cardiovascular mediante un recorrido, fortalecer la integración social.
10:00-10:30 am. Ambos sexos	Almuerzo	Convivencia sana y pacífica aprende a compartir con sus pares.
10:30-1:00 pm. Mujeres.	Elaboración de bolsa de mano con materiales de reciclaje.	Fortalecer sus habilidades y destrezas motrices, cuidando el medio ambiente.
10:30-1:00 pm. Hombres.	Elaboración de portarretratos con materiales de reciclaje.	Fortalecer sus habilidades y destrezas motrices, cuidando el medio ambiente.
1:00-2:30 pm. Ambos sexos	Musicoterapia.	Fortalecer memoria, audición y el sistema neurológico.
2:30-3:00 pm. Ambos sexos	Juegos de mesa (lotería mexicana).	Activar su sistema neurológico y fortalecer su memoria.

Viernes

Hora	Actividad	Propósito.
9:00-10:00 am. Ambos sexos	Ejercicio físico	Aumenta los contactos sociales y la participación, disminuir la ansiedad y depresión.
10:00-10:30 am. Ambos sexos	Almuerzo comunitario	Convivencia sana y pacífica. interactuar y compartir con sus pares.
10:30-1:00 pm Ambos sexos.	Tapetes de rafia	Reforzar su habilidades motrices sentirse proactivo.
10:30-1:00 pm. Ambos sexos	Elaboración de lapiceras con material de reciclaje	Reforzar sus habilidades motrices y sentirse productivo
1:00-2:30 pm. Ambos sexos	Concurso de baile de salón (danzón.)	Competitividad y desarrollo de expresiones a través del movimiento de su cuerpo.
2:30-3:00 pm. Ambos sexos	Yoga	Relajación, disminuir ansiedad y depresión.

Justificación

Se desarrollo este programa de actividades para los adultos mayores con la finalidad de mantenerlos activos y productivos, ya que se sienten olvidados, con depresión, ansiedad y cansancio, levantando su autoestima con terapias de motivación y terapias ocupacionales



BIBLIOGRAFÍA.

Material de apoyo: <https://www.algec.org/wp-content/uploads/2017/12/Estrateg-Nacde-PM-2018-lmserso.pdf>.

**PROGRAMA PENSADO EN LOS ADULTOS MAYORES PARA
MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.
AUTOR : ELISA BECERRIL MERCADO.**