

Revivir con alegría hasta el último año de mi vida

Ángela Andrea Cifuentes Ortiz

Diana Marcela Gallo Pulido

Willington Rueda Cobraría

Asesor

Catherine Valencia

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios ECACEN

Economía

2023

Dedicatoria

Este trabajo es dedicado principalmente a Dios quien nos guío y nos llevó a estar en esta prestigiosa institución UNAD (Universidad Nacional Abierta y a Distancia), también a nuestras familias, que nos han estado acompañando en este proceso significativo, como muestra de amor hacia ellos, realizamos la entrega de este proyecto, con el mayor cariño del mundo.

Resumen

El analfabetismo en la población del adulto mayor es una problemática que ha existido a lo largo del tiempo, producto de algunos factores como son; las brechas de desigualdad, el desplazamiento forzado interno, condiciones económicas desfavorables, dificultad de acceso a una escuela, el rol doméstico en las mujeres por la cultura del machismo o patriarcado en los hombres, baja oferta educativa, y el desinterés de algunas personas. Se busca garantizar la igualdad de derechos especialmente el derecho a la educación, en la población de la tercera edad en donde adquieran las competencias de lectura y escritura que les permitan mejorar las condiciones de vida, mayor bienestar, y revitalizar su autoestima razón por la que se denomina el proyecto ‘‘Revivir con alegría hasta el último año de mi vida. Este proyecto está dirigido a 150 adultos mayores de 60 años del barrio Tocaimita en la localidad quinta de Usme de la ciudad de Bogotá, para que a través de la alfabetización y componentes lúdicos aprendan a leer y escribir, transformando su vida ya que nunca es tarde para aprender y construir tejido social en sus comunidades, se espera que al terminar el proyecto sea plasmado y ejecutado en otras localidades con las mismas condiciones de analfabetismo.

Palabras claves: Cooperación Internacional, ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible), Agenda 20-30, Igualdad, Vejez, Derechos, Analfabetismo, Alfabetismo, Desigualdad, Inclusión social, Bienestar, Vitalidad, Educación, Proyección, Emprendimiento, Actividades Lúdicas, Resultados, Aprendizaje, Nutrición, Deporte, Actividad física.

Abstract

Illiteracy in the elderly population is a problem that has existed over time, as a result of some factors such as; inequality gaps, forced internal displacement, unfavorable economic conditions, difficulty in accessing a school, the domestic role in women due to the culture of machismo or patriarchy in men, low educational offer, and the lack of interest of some people. It seeks to guarantee equal rights, especially the right to education, in the elderly population where they acquire reading and writing skills that allow them to improve living conditions, greater well-being, and revitalize their self-esteem, which is why It is called the project ' 'Relive with joy until the last year of my life. This project is aimed at 150 adults over 60 years of age from the Tocaimita neighborhood in the fifth town of Usme in the city of Bogotá, so that through literacy and playful components they learn to read and write, transforming their lives since it is never too late to learn and build the social fabric in their communities, it is expected that upon completion of the project it will be shaped and executed in other localities with the same conditions of illiteracy.

Keywords: International Cooperation, SDG (Sustainable Development Goals), Agenda 20-30, Equality, Old Age, Rights, Illiteracy, Literacy, Inequality, Social Inclusion, Well-being, Vitality, Education, Projection, Entrepreneurship, Recreational Activities, Results, Learning, Nutrition, Sport, Physical activity.

Tabla de Contenido

Dedicatoria.....	2
Resumen.....	3
Abstract.....	4
Relación de Imágenes y Tablas.....	6
Lista de Figuras.....	¡Error! Marcador no definido.
Lista de Tablas.....	7
Introducción.....	8
Justificación.....	10
Objetivos.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Ficha de Proyecto.....	13
Contexto.....	14
Antecedentes.....	18
Análisis de Involucrados.....	20
Planteamiento del Problema.....	26
Árbol de Problemas.....	27
Árbol De Objetivos.....	28
Matriz De Planificación.....	29
Planteamientos de los Objetivos (Smart).....	35
Presupuesto.....	39
Matriz de Planificación.....	42
Matriz del Objetivo Actividad Física.....	50
Matriz de Nutrición.....	57
Conclusiones.....	64
Bibliografía.....	66

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Analfabetismo-Población que No Sabe Leer y Escribir</i>	14
Figura 2 <i>Ubicación Geográfica Barrio Almirante Padilla</i>	16
Figura 3 <i>Puntos Localizados De La Localidad De Usme Del Barrio Tocaimita</i>	17
Figura 4 <i>Arbol de Problemas</i>	27
Figura 5 <i>Arbol de Objetivos</i>	2828

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Análisis de Involucrados</i>	20
Tabla 2 <i>Matriz de Planificación</i>	25
Tabla 3 <i>Planteamiento de los Objetivos Smart</i>	28
Tabla 4 <i>Presupuesto del Proyecto</i>	30
Tabla 5 <i>Detalle del Presupuesto</i>	32
Tabla 6 <i>Matriz de Objetivo de Alfabetización</i>	33
Tabla 7 <i>Matriz de Actividad Física</i>	36
Tabla 8 <i>Matriz de Nutrición</i>	39

Introducción

El presente trabajo consiste en realizar un proyecto creando un programa de asistencia del adulto mayor en donde brinda una solución a la problemática de analfabetismo que se presenta en el barrio Tocaimita, perteneciente a la localidad quinta de Usme, donde se impactará la población de la tercera edad, a través de un proyecto de cooperación bilateral Sur-Sur; Colombia-Chile, entre todos los agentes económicos; las familias, las empresas y el gobierno, para alcanzar metas de desarrollo mediante la transferencia de recursos financieros y tecnológicos, el propósito es capacitar a los abuelos en condición de analfabetismo, enseñándoles a leer y escribir, realizar actividad física, suplir necesidades nutricionales con un mercado mensual, todos estos objetivos a tratar buscando mejorar su calidad de vida.

Con esta población el Estado tiene el compromiso que procede de la naturaleza del Estado Social, que tácitamente está “instituido en el respeto de la dignidad humana (...) y la solidaridad” (Constitución Política art.1) (Fernández, 2018), precepto que intima al gobierno a realizar políticas que les aseguren a los adultos mayores, las condiciones mínimas para que puedan de verdad ejercer su ciudadanía, tal como lo establece el art. 13 de la Constitución Política Colombiana.

Según el artículo 13, “el Estado promoverá las condiciones para que la igualdad (de las personas) sea real y efectiva, y adoptará medidas en favor de grupos discriminados o marginados, (y entre ellos) el Estado protegerá especialmente a aquellas personas que, por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancia de debilidad manifiesta”, como los adultos mayores, que por su edad y condiciones físicas no pueden trabajar o han sido excluidos del mercado laboral. (Fernández, 2018)

Con el paso de los años en Colombia, ha crecido la esperanza de vida, principalmente dichos cambios demográficos responden al avance general del país, condición que la nación debe asumir para mantener su desarrollo y, por ende, se deben priorizar políticas que permitan un bienestar integral seguro, funcional que incluya al adulto mayor.

Esta actividad permite establecer mediante el uso de una metodología o Enfoque de Marco Lógico (EML) proyectar el desarrollo de una iniciativa social con el programa asistencia del adulto mayor en donde tendrá componentes de alfabetización , Actividad física (deporte) y Nutrición, a la tercera edad, pretendiendo específicamente cumplir con los objetivos propuestos, logrando con el desarrollo del proyecto alcanzar una óptima calidad de vida y bienestar de los adultos mayores a través de un lugar especializado para dicho compromiso.

Según la alcaldía mayor de Bogotá 3077 adultos mayores presentes en esta localidad quinta de Usme quienes viven solos sin ayuda económica (BOGOTÁ, 2019) es así como nuestro proyecto está planeado para una población objetivo de 150 adultos mayores que habitan en el barrio Tocaimita. Se tiene la disposición para brindar apoyo, en esta localidad quinta de Usme que presenta un déficit con respecto a la atención de la población mayor, es la principal motivación de nuestro proyecto trabajar en esta localidad de Bogotá, dado que es una de las localidades con una gran presencia de estos adultos que presentan una problemática por la desigualdad, pobreza, vulneración de sus derechos; lo que se busca es brindar a través de la alfabetización, actividad física y el acompañamiento nutricional fortalecer sus capacidades físicas y cognitivas, las cuales les permitirán en un futuro mejorar su calidad de vida y es el la razón del nombre de nuestro proyecto “Revivir con alegría y con vida hasta el último año de mi vida”.

Justificación

Tocaimita, es uno de esos barrios populares de invasión de la localidad quinta de Usme, producto de personas desplazadas víctimas del conflicto, que buscan un mejor futuro, un hogar para huir de los rigores de la calle, buscando respuestas a las necesidades que traen consigo, rasgando la montaña y despojarle un pedazo para construir su vivienda a punta de corazón, esperanzas, algunos palos, telas de paroi, latas de zinc, aferrándose entre todos a trabajar solidariamente para garantizar por lo menos una vida con dignidad y un lugar para resguardar a su familia, sobrepasando hazañas para la llegada de los servicios públicos a este nuevo barrio (Martínez, s.f.), forjando entre todos los caminos o vías que permitan llegar en medio de ese lodazal, así es como nació este barrio.

Así es Tocaimita, hecho a pulso haciéndole el quite a los avatares de la vida, movidos por suplir esos derechos que les han sido arrebatados, soportando las inclemencias del clima, las lluvias, las adversidades de un deslizamiento, de una montaña que se viene abajo.

El 8 de junio del 2022 un deslizamiento ocasionó la tragedia que arrebató su tranquilidad, sus esperanzas, sus precarios techos como su único bien, un hogar donde menguar tantos fríos, contener el hambre y sentir calor en familia.

Presentamos el proyecto ‘‘Revivir con alegría y con vida hasta el último año de mi vida’’ guiados por la célebre frase de la poetisa Nicaragüense Gioconda Belli ‘‘la solidaridad es la ternura de los pueblos’’ (Belli, 2020), formados con criterios y argumentos solidarios por parte de nuestra Universidad UNAD (Nacional Abierta y a distancia), dirigido a esta población de la tercera edad que dieron lo mejor de sí, forjando un futuro mejor y que hoy hacen parte de esa población vulnerable, discriminada y en situación de pobreza.

Estamos llamados a hacer historia, a retribuirle a la sociedad con nuestro sentir solidario, un futuro mejor; incluyente y equitativo, a esos que nos cuidaron primero algunos con pérdida de audición, cataratas y demás enfermedades, otros iletrados pero llenos de sabiduría producto de la empírica experiencia que han recogido a lo largo de los años, pero siempre con la esperanza de ser escuchados de sentir una mano amiga, de poder seguir viviendo y resistiendo con dignidad lo que les depara la vida.

Este plan tiene un tiempo estimado de desarrollo dos (2) años, comenzando en el año 2023 hasta el año 2025. Son 3077 adultos que viven solos sin ayuda económica, presentes en esta localidad de Usme según el informe de la alcaldía Mayor de Bogotá (BOGOTÁ, 2019), el proyecto está planeado para ejecutarse en 150 adultos mayores.

Objetivos

Objetivo General

Establecer un programa de asistencia integral del adulto mayor en el barrio Tocaimita en la localidad quinta de Usme en la ciudad de Bogotá.

Objetivos Específicos

Alfabetizar 150 adultos mayores de la tercera edad de 60 años en el barrio Tocaimita, de la localidad quinta de Usme por medio de capacitaciones pedagógicas para que aprendan las habilidades de lectura y escritura, con el apoyo de la entidad gubernamental SDIS "secretaría Distrital de Integración Social"

Brindar programas de esparcimiento y recreación con jornadas de actividad física para los 150 adultos mayores de la tercera edad a través del fortalecimiento del sector público con apoyo del IDRDR "Instituto Distrital de Recreación y Deporte".

Beneficiar a 150 adultos mayores de la tercera edad con asistencia alimentaria buscando una vejez saludable con el apoyo del Banco de Alimentos de Bogotá.

Ficha de Proyecto

Presentación Y Resumen Del Proyecto

Nombre del Proyecto: 'REVIVIR CON ALEGRIA Y CON VIDA HASTA EL ULTIMO AÑO DE MI VIDA

Entidad Proponente: Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Entidad Ejecutora: Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Nombre de los responsables: Angela Andrea Cifuentes Ortiz, Diana Marcela Gallo Pulido, Willington Rueda Cobarria.

Cargo: Estudiantes de economía UNAD

Dependencia: Escuelas De Ciencias Administrativas, Contables, Económicas Y De Negocios

Correo Electrónico: Ralegriatocaimita@gmail.com

Dirección: Cl. 76d Sur #1D - 59, este **Teléfono:** 3214586159

Ciudad: Bogotá Localidad Quinta de Usme

Duración del Proyecto: 24 meses

Descripción Sucinta del Proyecto: El proyecto tiene la finalidad de brindar oportunidades de educación, salud, nutrición, bienestar entre otras, teniendo como objetivo disminuir las brechas de analfabetismo en 150 adultos mayores del barrio Tocaimita de la localidad quinta de Usme, trabajando juntamente con la Fundación Grupos de Inclusión Sueños Dorados y con la Cooperación Bilateral SENAMA (Servicio nacional del adulto mayor de Chile). Los resultados serán obtenidos por medios de actividades de alfabetización con apoyo de entidades estatales SDIS (Secretaria distrital de integración social), IDR (Instituto de recreación y deporte), y Banco de alimentos de Bogotá.

Presupuesto Del Proyecto: USD 85287

Distribución Geográfica

Departamento: Bogotá D.C

Localidad: Quinta de Usme

Cobertura nacional: N/A

Contexto

Los derechos de la población de la tercera edad han sido vulnerados en Colombia, los adultos mayores han sufrido discriminación a lo largo de los años, como resultado de la disminución de sus capacidades físicas y cognitivas, dejándolos en el olvido como consecuencia de la reducción de su capacidad productiva y carecer de una formación educativa. Los abuelitos, son importantes en cada hogar colombiano contamos con personas mayores de 60 años, muchos de ellos no cuentan con ingresos, pensión o no tienen una red de apoyo que se haga cargo de sus necesidades económicas. La vejez colombiana tiene una gran brecha social y es el analfabetismo donde según encuestas tiene un porcentaje del 25,7 % de personas que no saben leer, escribir, el 12,6 % son hombres y 13,1 son mujeres. (DANE, 2019)

Figura 1

Analfabetismo-Población Que Sabe Leer Y Escribir

INFORMACIÓN PARA TODOS
Analfabetismo- Población que sabe leer y escribir, según grupo de edad
Total nacional.
2020

	Personas de 15 años y más*				Personas de 60 años y más que saben leer y escribir			
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres	
	Sabe leer y escribir	No sabe leer y escribir	Sabe leer y escribir	No sabe leer y escribir	Sabe leer y escribir	No sabe leer y escribir	Sabe leer y escribir	No sabe leer y escribir
Número de personas	17.696.370	803.058	19.301.180	842.525	2.729.836	392.172	3.296.339	498.296
Porcentaje (%)	95,7	4,3	95,8	4,2	87,4	12,6	86,9	13,1

Nota: *La población de 15 años y más incluye a las personas mayores.
Fuente: DANE, Encuesta de Calidad de Vida- ECV 2020.

Fuente: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/nov-2021-nota-%20estadistica-personas-mayores-en-colombia-presentacion.pdf>

De acuerdo con estos datos podemos identificar que la vejez colombiana tiene una problemática educativa de analfabetismo donde los adultos mayores no son prioridad para capacitar y construir tejido social.

En el barrio Almirante padilla, de la localidad quinta de Usme, se cuenta con un salón comunal donde nació la Fundación Grupo de Inclusión Años Dorados, su objetivo es trabajar por los derechos quebrantados de la vejez del barrio Tocaimita, con el fin de brindarles una segunda oportunidad de crecer académicamente, aprender a leer, escribir, realizar actividad física y una donación de mercado mensual para el desarrollo de una vejez con dignidad.

La fundadora de este maravilloso lugar la Sra. Marcela Vargas, relata cómo ha sido el proceso de contribuir al bienestar y calidad de vida de la vejez en el barrio, ya que muchos abuelitos como lo dice ella: “son abandonados, no tienen ninguna formación educativa, no cuentan con recursos económicos, ni alimenticios, tienen condiciones de salud inestables que deterioran cada vez más la vida de los adultos de la tercera edad”

Este proyecto tiene como objetivo crear un programa de asistencia del adulto mayor, en la localidad de Usme, en el barrio Tocaimita, contribuyendo con un desarrollo de vejez saludable en el ámbito educativo, económico y social, las actividades se llevarán a cabo en el salón comunal Almirante Padilla el proyecto “REVIVIR CON ALEGRIA Y CON VIDA HASTA EL ULTIMO AÑO DE MI VIDA”.

Las personas mayores de 60 años de la localidad de Usme viven principalmente con otros parientes diferentes a sus hijos el 41.78%, el 34.64% viven con esposo o parejas, con o sin hijos, cerca de 3.077 personas mayores de 60 años viven solas, el 5.55% viven sin su esposo o pareja, pero al menos con un hijo y el 4.75% viven con otras personas en un mismo hogar, sin tener ninguna relación familiar o de tipo jurídico. (BOGOTÁ, 2019).

Las personas mayores de 60 años que ya pertenecen a la tercera edad se encuentran con algunas dificultades que no han logrado resolver en el transcurso de su vida, como son un trabajo estable, seguridad social, vivienda, pensión y alimentación, los derechos de las personas mayores son vulnerables y ellos también son parte de la sociedad, se busca la inclusión social y desarrollo humano en la localidad de Usme, en el barrio Tocaimita, expandir los servicios sociales, culturales, económicos, educativos, alimenticios.

La población objetivo son 150 adultos mayores que viven solos en el barrio Tocaimita de la localidad de Usme con el fin de alfabetizarlos, que cuenten con una educación básica para mejorar su calidad de vida.

El centro para promover una transformación de enfoque pedagógico en los adultos de la tercera edad será en el salón comunal Almirante Padilla donde se encuentra la fundación Grupos de Inclusión Años Dorados, con el fin de ejecutar el proyecto "REVIVIR CON ALEGRÍA HASTA EL ÚLTIMO AÑO DE MI VIDA".

Figura 2

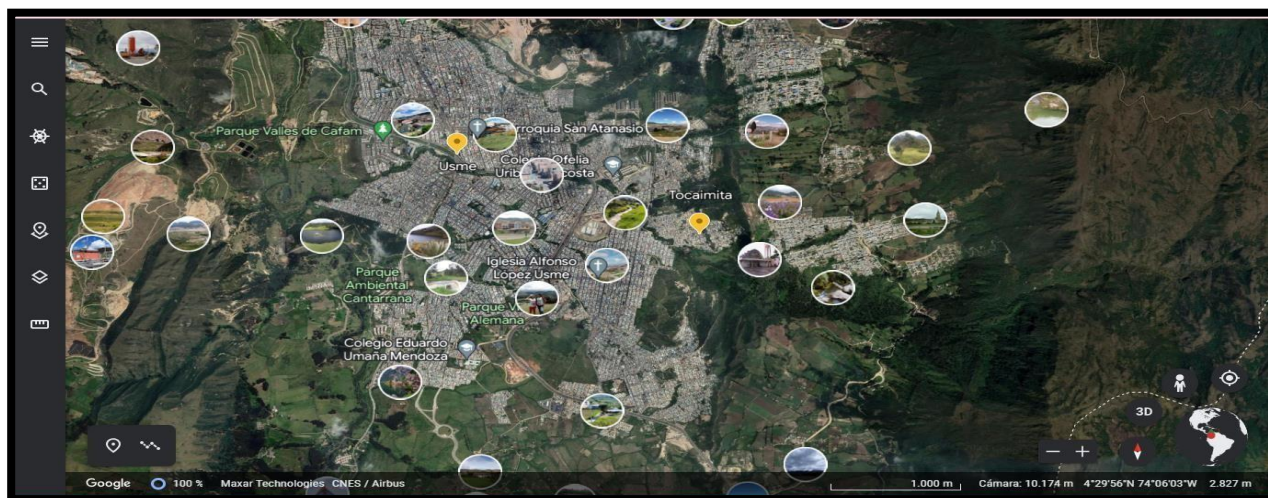
Ubicación Geográfica Barrio Almirante Padilla



Fuente: <https://www.google.com/intl/es/earth/>

Figura 3

Puntos Localizados De La Localidad De Usme Del Barrio Tocaimita



Fuente: <https://earth.google.com/web/search/TOCAIMITA/@4.50146815,->

Este proyecto está diseñado para una ejecución de dos años. Los beneficiarios de estos proyectos son los adultos 150 adultos mayores de 60 años que residen en el barrio Tocaimita en la localidad quinta de Usme, donde recibirán en el salón comunal almirante Padilla clases semanales.

El objetivo de este proyecto es crear un programa de asistencia de adulto mayor, disminuyendo las brechas de analfabetismo en 150 adultos mayores del barrio Tocaimita en la localidad quinta de Usme, implementar jornadas de actividad física y un plan de nutrición enfocado en donar un mercado mensualmente a esta población buscando calidad de vida y consolidando una vejez saludable.

Antecedentes

Las personas de la tercera edad en estratos sociales más bajos han sido abandonadas y desamparadas. Adultos hombres y mujeres mayores de 60 años no aprendieron a leer ni escribir por algunas circunstancias ajenas a ellos como el conflicto armado, la pobreza, embarazos a temprana edad, entre otras que dificultaron el acceso a la educación básica.

Los problemas que presenta un adulto mayor al no saber leer y escribir es por ejemplo cuando se acercan a sus citas médicas muchas veces deben estar preguntando en que turno van, ¿Qué es lo que dice la formula medica?, No se firmar, o en los casos de cuando les dicen en algún sitio que la información se les enviaran por correo electrónico, por WhatsApp o por diferentes medios tanto electrónicos como físicos que ellos no saben reconocer, también surgen las estafas, los robos, se aprovechan de esta condición de analfabeta para hacer de ellos sus víctimas sin ellos poder defenderse.

Nunca es tarde para aprender, si se tiene la actitud, se puede estudiar, trabajar y vivir, en este proyecto se busca promover una educación de calidad, inclusión social, respeto de los derechos de la vejez, oportunidad de vida a nuevos aprendizajes.

El proyecto será trabajado en la localidad de Usme en el barrio Tocaimita y las instalaciones para el aprendizaje y actividades se realizarán en el salón comunal Almirante Padilla en donde tendrán asistencia educativa con el fin de promover una educación de calidad, jornadas de actividad física donde realicen ejercicio beneficio para su salud y una donación de mercado donde también nos interesa la nutrición de los adultos.

Con este proyecto se busca consolidar un bienestar de una vejez saludable con calidad de vida que permita cumplir un programa de atención integral con 150 adultos mayores del barrio Tocaimita, desarrollando estilos de vida saludable en los adultos del sistema educativo.

Los objetivos de desarrollo sostenible que se van a trabajar son los siguientes:

Fin de la pobreza: Con ayuda como donaciones de todo tipo, instrumentos financieros no reembolsables, capacitaciones, ayuda humanitaria se busca reducir las brechas de pobreza de los adultos de vejez.

Hambre Cero: Alianzas con el banco de alimentos, comedores comunitarios, y aportes exteriores.

Salud y Bienestar: Realizar jornadas de actividad física con el apoyo de funcionarios del IDRD donde tengan un espacio de esparcimiento y realicen ejercicios que fortalezcan su ritmo cardiaco.

Educación de Calidad: Formación y capacitación para reducir las brechas de analfabetismo en la vejez en el salón comunal almirante padilla en donde contarán semanalmente con clases asistenciales y materiales como didácticos para su aprendizaje, junto con jornadas de actividad física o actividades productivas para el desarrollo pedagógico con apoyo de la secretaria distrital de integración social

Reducción de desigualdades: Proteger los derechos de la vejez e inclusión social, acceso a la educación de calidad, protección de salud, servicios de atención integral, participación de actividades que promueva el envejecimiento saludable.

Análisis de Involucrados

Tabla 1

Análisis de Involucrados

Grupos	Expectativas sobre el proyecto	Capacidades actuales	Posibles Problemas	Recursos con que Cuenta	Conflictos frente al proyecto
Fundación Grupos de Inclusión años Dorados	La expectativa esta fundación grupos de inclusión sueños dorados es que nos brinde su apoyo y experiencia para el éxito de este proyecto, tanto en capacitación para elaborar y que	Formación o capacitación para la atención del adulto mayor, con calidad e incluyente que compartan la experiencia de cuidar con amor y	Desacuerdos en toma de decisiones para llegar acuerdos conjuntos sin que haya disgustos o se generen problemáticas.	1.Salón comunal almirante padilla. 2. Recursos Humanos. 3. Fundadora “Marcela Vargas”. 4. Alcaldía de Bogotá.	No presenta Conflicto

servicios son necesarios para esta población vulnerable. dedicación a esos seres que nos cuidaron primero.

5. Alcaldía de Usme.
6. El COL de Usme.

Secretaria Distrital de Integración Social	<p>Formular de liderar políticas sociales para esta población vulnerable y que mayor parte están en situación de pobreza para la promoción, protección, rehabilitación y ayudando a que se sientan útiles para la comunidad y su familia, propender por</p>	<p>Programas para el adulto mayor. Esta secretaria cuenta con recursos por ser un ente gubernamental tiene el respaldo y la aceptación de las comunidades. Fortalecimiento del aprendizaje cognitivo para los</p>	<p>Deserción de los adultos mayores en cuanto a los programas presentados por la SDIS.</p>	<p>Recursos Técnicos COL Almirante Padilla Recursos humanos Personal por la SDIS. Recursos Tangibles Material didáctico y pedagógico.</p>	<p>No presenta Conflicto</p>
---	---	---	--	---	------------------------------

	el mejoramiento de su calidad de vida.	adultos mayores de tercera edad.			
Banco de Alimentos	Su propósito es promover la alimentación y a su vez que vinculen este proyecto para la entrega de mercados balanceados y en óptimas condiciones, favoreciendo la seguridad alimentaria y nutricional para este segmento de la población, contribuyendo en la	Las constantes donaciones de alimentos que reciben del sector privado y de organizaciones. La distribución responsable, eficiente y equitativa. De estos alimentos que ellos clasifican y almacenan.	1.Mala alimentación por los adultos mayores. 2. Enfermedades por desnutrición o mala alimentación	Recursos Tangibles 1. Refrigerador donado por una de las estudiantes del proyecto de la UNAD (Diana Gallo). 2. Salón comunal posee cocina y un mueble para guardar alimentos de alacena.	Incumplimiento con los acuerdos normativo del banco de alimentos.

construcción de una
sociedad más humana
educativa y solidaria

IDRD

El IDRD “Instituto de
recreación y deporte”
busca fomentar
jornadas de actividad
física por medio del
ejercicio, aeróbicos
entre actividades que
fortalezcan el ritmo
cardíaco y una vejez
saludable.

Jornada de
actividades físicas
deportivas con el
apoyo del IDRD
enfocados en los
adultos mayores de
la tercera edad.

1. Deserción de los
adultos mayores.

La infraestructura
del salón comunal
almirante padilla
tiene los espacios
correspondientes
para ejecutar la
jornada física.

Asistencia
continúa
responsable por
parte de los
funcionarios de la
alcaldía.

SENAMA

SENAMA “El servicio
nacional del adulto
mayor” dependencia

La experiencia de
hacer estos adultos
mayores

Continuidad de los
lineamientos
establecidos en la

Recursos
Financieros:
Capital de fomento

No presenta
Conflicto

del ministerio de	autovalentes bajo	alianza del	fondo del adulto
desarrollo social y	los 4 pilares del	proyecto.	mayor en Chile ya
familia de chile, creado	envejecimiento es:		que es una
para velar por los	1.Actividad Física		cooperación
derechos e integración	2. Bienestar		bilateral. Recursos
del adulto mayor a la	Mental		Humanos.
sociedad, su protección	3. Participación		
ante el abandono e	social.		
indigencia respaldó al	4. Alimentación		
proyecto a través de	saludable.		
experiencias realizadas			
en chile.es nuestro			
involucrado bilateral, y			
punto de apoyo para el			
éxito de este proyecto.			

Fuente: Propia

La Modalidad De Cooperación- Cooperación Bilateral- Sur- Sur Chile - Colombia La alianza será con SENAMA (Servicio Nacional del Adulto Mayor en Chile) Es el Servicio Nacional del Adulto Mayor dependencia del Ministerio de Desarrollo Social y Familia de Chile (MINDES), creado para velar por los derechos e integración del adulto mayor a la sociedad, su protección ante el abandono e indigencia Respaldo al proyecto a través de experiencias realizadas en Chile.

Es nuestro involucrado bilateral, y punto de apoyo para el éxito de este proyecto. Se usará los recursos financieros no reembolsables, dónde se emitirán rubros para papelería como: cuadernos, lapiceros, marcadores, lápices, material pedagógico, pago de personal administrativo y docente para la capacitación de personas de la tercera edad.

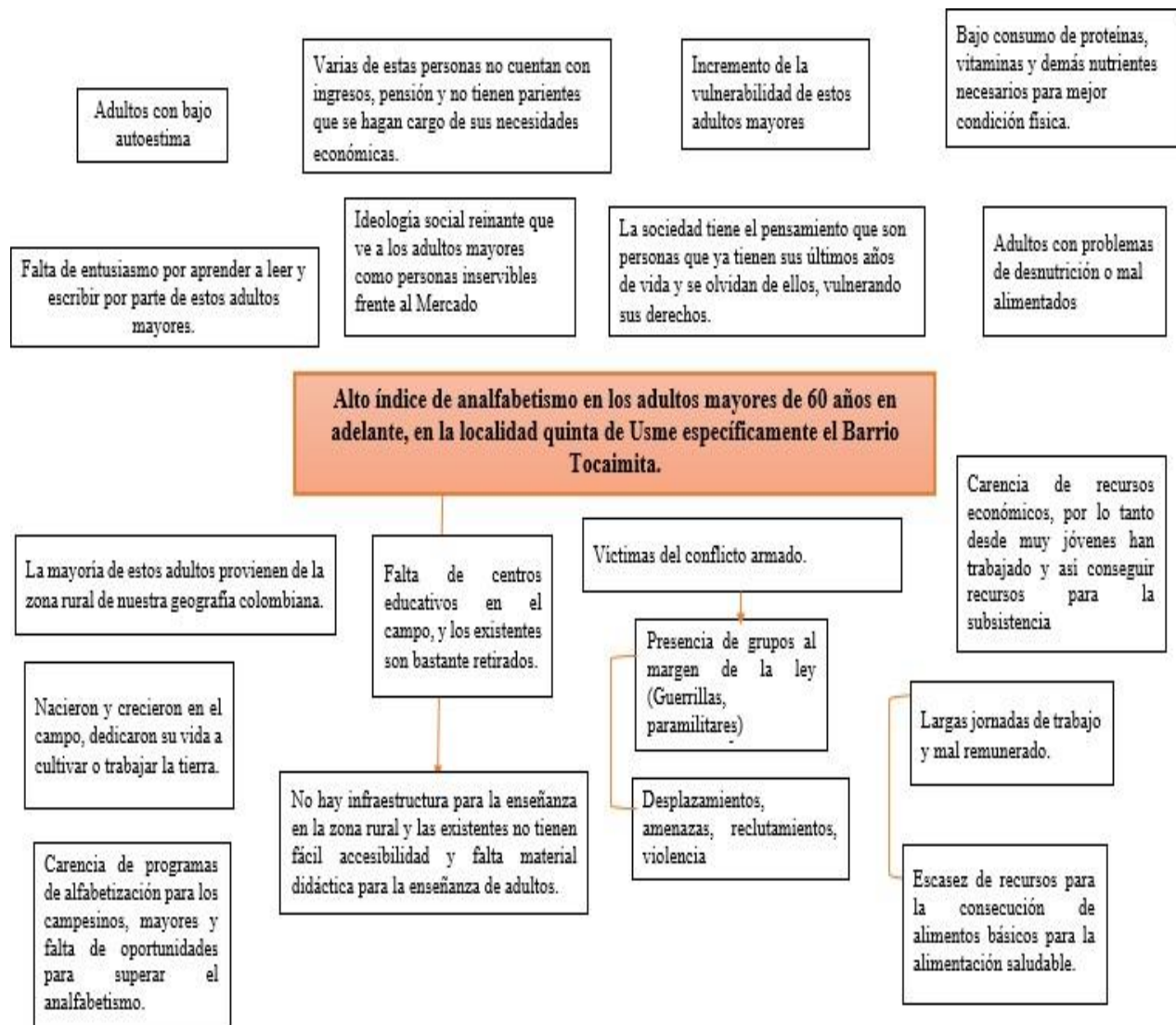
Planteamiento del Problema

Existen abuelos que han dedicado su vida al cuidado del hogar, o trabajar en el campo, hace tiempo no existía una oferta de instituciones educativas en ciertos lugares de Colombia, por esta razón no pudieron aprender a escribir, ni leer, no obstante, sus saberes con respecto al hogar y la agricultura han sido de gran utilidad para nuestra comunidad. Los abuelitos quienes habiendo aportado a la sociedad no han podido capacitarse, razón por la cual muchos están desprotegidos en el sistema actual, es decir los 3077 adultos mayores se encuentran en esta situación a nivel de la localidad de Usme según él (DANE, 2019) Para el desarrollo de este Proyecto de cooperación internacional, buscamos capacitar a 150 adultos mayores en un programa pedagógico de alfabetización, donde puedan tener espacios para su crecimiento personal, Cognitivo, saludable en cuanto a la actividad física y nutricional. Nuestro equipo busca generar un mecanismo de solidaridad donde el Estado y otras instituciones coadyuven en la capacitación de la población de la tercera edad. Adicionalmente se busca asegurar una vida digna y fomentar el respeto hacia los adultos mayores.

Árbol de Problemas

Figura 4

Árbol de problemas

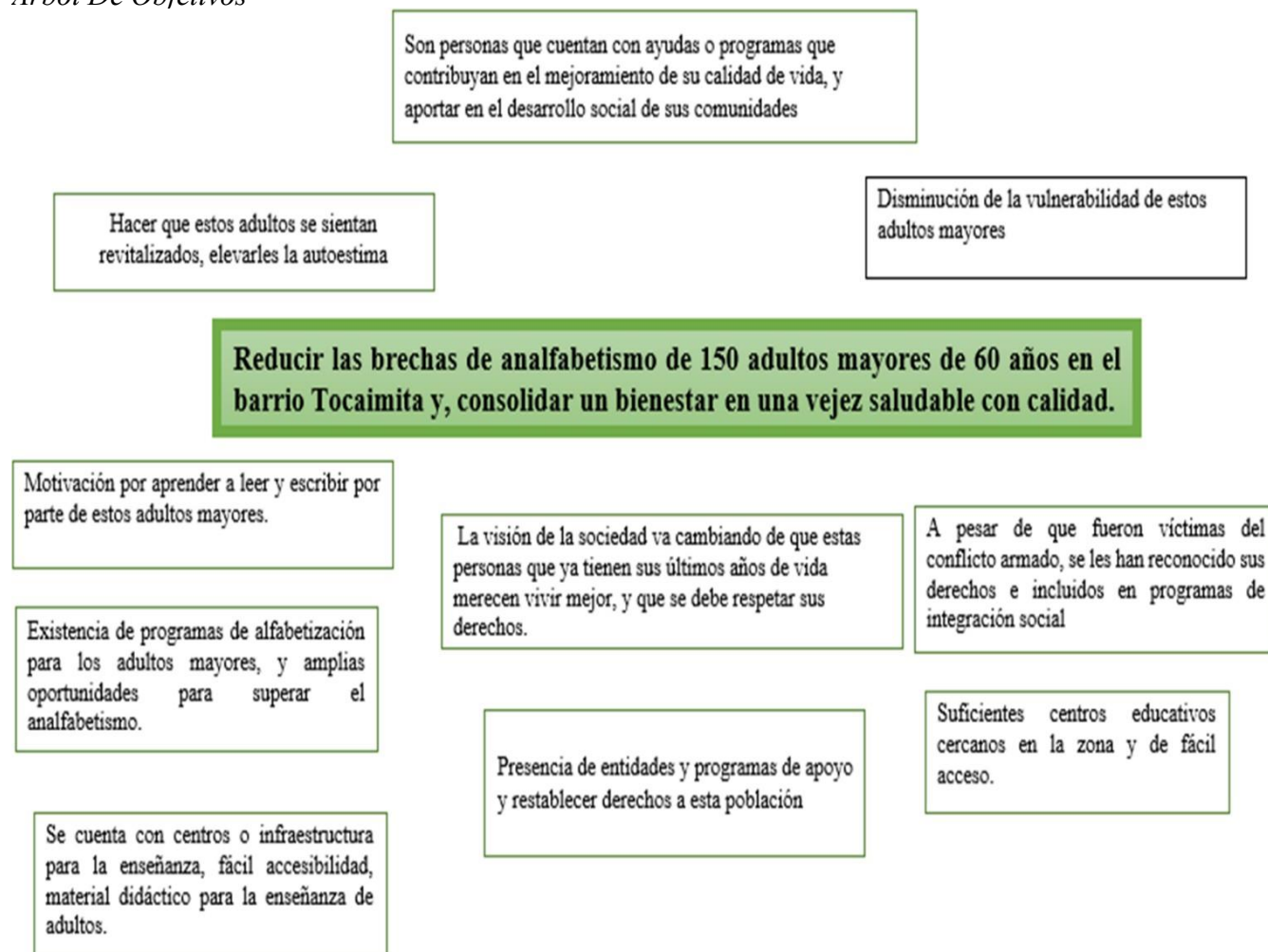


Fuente: Propia

Árbol De Objetivos

Figura 5

Árbol De Objetivos



Fuente: Propia

Matriz De Planificación

Tabla 2

Matriz De Planificación

Descripción	Indicadores	Fuentes de verificación	Supuestos
<p>Finalidad: El proyecto denominado “Vivir con alegría mi año de vida” Se busca Disminuir las brechas de analfabetismo en adultos de la tercera edad trabajando con 150 personas de esta población, en la localidad quinta de Usme, específicamente en el barrio Tocaimita.</p>	<p>Existen 3077 adultos mayores según la alcaldía Mayor de Bogotá (BOGOTÁ, 2019) presentes en la localidad quinta de Usme que viven solos, de los cuales se trabajará con 150 adultos mayores de la tercera edad, ubicados en el Barrio Tocaimita de la localidad quinta de Usme, en el transcurso de un año tendrán las</p>	<p>Por medio de verificación en el campo (inspección del lugar donde se desarrollará el proyecto), encuestas las cuales nos apoyaremos con el DANE, y testimonios reales con videos de mejoramiento con un antes y un después. Registros de asistencia al salón comunal donde será implementado este proyecto.</p>	<p>Los entes involucrados continúen apoyando con recursos el programa. Existe en este segmento de la población personas con algunas enfermedades que les dificulta un poco el proceso de asimilación y aprendizaje. Que el paradigma de que para que se invierte recursos en estos adultos que ya están viejos que</p>

suficientes herramientas y capacitación para mejorar sus conocimientos y erradicar el analfabetismo que les permitirá mejorar su calidad de vida.

es tarde para aprender, para estudiar, trabajar.

OBJETIVO GENERAL

Establecer un programa de asistencia integral del adulto mayor en el barrio Tocaimita en la localidad quinta de Usme en la ciudad de Bogotá.

OBJETIVOS

ESPECIFICOS Alfabetizar 150 adultos mayores de la tercera edad de 60 años en el barrio Tocaimita, de la

1. Número de personas mayores identificadas en el barrio Tocaimita.

2. Nivel de alfabetización alcanzado por los participantes.

3. Tasa de retención de participantes en el programa.

4. Satisfacción de los participantes con el

1. Registro de personas mayores en el barrio Tocaimita.

2. Registro de asistencia a las sesiones del programa de alfabetización.

3. Evaluaciones formales e informales del nivel de alfabetización.

4. Registro de asistencia y

1. Disponibilidad de voluntarios y recursos para el programa.

2. Apoyo continuo de la comunidad y las autoridades locales.

3. Disponibilidad de espacio apropiado para el programa.

4. Disposición de la población de la tercera

localidad quinta de Usme por medio de capacitaciones pedagógicas para que aprendan las habilidades de lectura y escritura, con el apoyo de la entidad gubernamental SDIS “Secretaria Distrital de Integración Social” Brindar programas de esparcimiento y recreación con jornadas de actividad física para los 150 adultos mayores de la tercera edad a través del fortalecimiento del sector público con apoyo del IDR D “Instituto Distrital de

programa.
5. Número de voluntarios y recursos disponibles para el programa.

retroalimentación de los participantes.
5. Encuestas de satisfacción de los participantes.
6. Registro de voluntarios y recursos disponibles para el programa.

edad para participar en el programa.
5. Disponibilidad de recursos financieros para el programa

Recreación y Deporte´´.

Beneficiar a 150 adultos
mayores de la tercera edad con
asistencia alimentaria
buscando una vejez saludable
con el apoyo del Banco de
Alimentos de Bogotá

RESULTADOS: Implementar
un programa de atención
integral al adulto mayor,
alfabetizando a la población
que no sabe leer ni escribir,
apoyarlos en un plan
nutricional con mercados que
se entregaran una vez al mes,
en la localidad de Usme

Inicialmente contar con el sitio
o inmueble adecuado y
exequible para la atención de
los adultos mayores.
Disposición a participar en los
programas por parte de los
adultos mayores, y las
entidades involucradas en el
proyecto

cubriendo el 100 % de la población objetivo, para que al terminar el proyecto se cierre con un evento de clausura con muestras artesanales y culturales aprendidas en los talleres de capacitación brindados y se cree un club de lectura, para fomentar la integración con sus pares, la concentración y la atención.

Actividades:

PROCESO PRINCIPAL

1. Implementar el programa de asistencia de adulto mayor en donde se integrarán los componentes de alfabetización, actividad física y nutrición para una vejez saludable trabajando con la Cooperación

Se cuenta con recursos para la consecución de

Beneficiarios a través de censo, publicidad, entrevistas.

Existe disposición de los cooperantes y participantes del proyecto a facilitar recursos para la ejecución de los

SUR-SUR Bilateral SENAMA (Sistema nacional del adulto mayor en Chile).

2. Establecer las clases de alfabetización semanales de los adultos mayores de la tercera edad, en este espacio aprenderán a leer y a escribir desarrollando sus capacidades cognitivas, trabajando con el apoyo de la SDIS.

3. Realizar clases de actividad física para esta población promoviendo el ejercicio para mejorar el ritmo cardiaco y salud en la vejez trabajando con el apoyo del IDR.

4. Donar mercados mensuales para la nutrición de los adultos mayores con el apoyo del banco de alimentos.

5. Las clases se realizarán en la infraestructura de la fundación “Grupos de inclusión sueños dorados”.

programas

Se cuenta con personal capacitado para la atención del adulto mayor se cuenta con todos los elementos necesarios para el funcionamiento y con suficiente material didáctico para la implementación de lo diseñado en este proyecto

Fuente: Propia

Planteamientos de los Objetivos (Smart)

Tabla 3

Planteamiento De Los Objetivos Smart

ESPECIFICO	MEDIBLE	ALCANZABLE	REALISTA	TIEMPO
Implementar un programa "aprendiendo y compartiendo", en donde los adultos de la vejez serán beneficiados en aprender a leer y escribir, la población meta son 150 personas de la tercera edad tendrán acompañamiento	La meta inicial del programa "aprendiendo y compartiendo" serán 150 personas en tres días de la semana lunes y miércoles por seis meses en horarios de: 6:00-8:00 AM 8:00-10:00 AM 10:00AM-12:00PM 12:00-2:00 pm	El objetivo es alcanzable ya que contaremos con la infraestructura grupos de inclusión y sueños dorados, los recursos humanos que brinden este programa será pedagogos de la SDIS "Secretaria distrital de integración social" y	El programa incorpora la población de la vejez, volviendo una población incluyente en el marco social en donde los adultos mayores tendrán la oportunidad de aprender a escribir, leer para poder entender un documento escrito, una conversación de	El plazo es de 6 meses, los adultos tendrán conocimiento de escritura básica y lectura de primer grado.

presencial de manera pedagógica y nutricional para su desarrollo cognitivo y de bienestar. Se va a utilizar la infraestructura del salón comunal almirante padilla donde está ubicada la fundación grupos de inclusión sueños dorados.

2:00- 4:00 pm

Los grupos son de 30 personas por cada horario cubriendo el 100% de la población.

también se dictaran clases en los centros buen día.

WhatsApp, formulas medicas entre otras según sea su necesidad.

Fomentar la integración y participación social efectiva de los adultos mayores. Incentivar la autovalencia a través de

Se busca abarcar a los 150 adultos mayores de este proyecto a través de grupos de 30 personas, los días martes y jueves

Este objetivo es alcanzable ya que se cuenta con la cooperación de SENAMA “Servicio

Este programa es realista porque ya está siendo implementado con resultados positivos en Chile, haciendo de

Se tiene proyectado que en tres meses asimilación y buena aceptación de estas actividades por parte de

<p>los 4 pilares del envejecimiento la actividad física, Alimentación saludable, participación social y bienestar mental</p>	<p>con los siguientes horarios se harán estas actividades 6:00 a 8:00 AM: actividad física, (estiramientos, aeróbicos) 8:00 a 10:00 AM Refrigerio y Talleres de manualidades 10:00 a 12:00 AM Jornada cultural e intercambio de saberes 12:00 a 2:00 PM Almuerzo y descanso</p>	<p>Nacional del Adulto Mayor” de Chile, quienes nos aportaran la experiencia en el manejo profesional de estos Adultos mayores, sus programas y el respaldo del gobierno de chile ya que es política de estado este servicio a esta vulnerable población de nuestra sociedad.</p>	<p>estos abuelos personas autovalentes, con buena receptividad a los programas ofrecidos por el proyecto, haciendo de ellos personas autosuficientes saludables tanto físico y mentalmente.</p>	<p>los adultos mayores. En seis meses adultos independientes, mejorada su actividad física y emocionalmente activos y aceptados</p>
<p>Construir tejido social por medio del deporte y</p>	<p>A través de acompañamiento de</p>	<p>Este objetivo es alcanzable ya que</p>	<p>Actualmente hay un apoyo de IDR</p>	<p>Al 3 mes se hará un primer balance del</p>

la cultura, componentes indispensables en esta red de apoyo; para las personas de la tercera edad promoviendo la sana convivencia y transformación social favorable, implica un intercambio de experiencias entre las personas que conducen a una relación sana con el entorno dándole un mayor sentido a sus vidas.	talleristas certificados, deportólogos y fisioterapeutas, se realizarán actividades dirigidas a grupos de 30 personas los días martes y jueves 6 a 8 am Fisioterapia 8 a 10 am grupos de manualidades 10 a 12 m Grupos culturales y de danzas 12 a 2pm evaluación con el deportólogos.	contaremos con el apoyo de IDRDR, (Instituto Distrital de Recreación y Deporte) para realizar las prácticas deportivas, en la parte cultural nos apoyara la Fundación Amigos del Teatro Mayor quienes generan el mejoramiento de las condiciones, cívicas y culturales.	(Instituto de Recreación y Deporte) dirigido a personas de la tercera edad en diferentes localidades de la ciudad de Bogotá. Buscamos por medio de la actividad física que desarrollen confianza y construyan redes de apoyo de mutua.	estado físico de las personas, para realizar planes más enfocados por cada grupo, a los seis meses haremos una valoración de que se ha logrado con respecto a su independencia y movilidad, se continuaran realizando 3 balances más de forma semestral para evaluar proyecto en la parte física, psicomotora y cognitiva.
--	--	---	--	--

Fuente: Propia

Presupuesto

Tabla 4

Presupuesto Del Proyecto

	Gastos de Inversión	SALARIO	TIEMPO EN MESES	TOTAL
CANTIDAD	1.GASTOS DE PERSONAL			
DE	PERSONAS			
<i>1</i>	DIRECTOR DEL PROYECTO	\$ 4.000.000	24	\$ 96.000.000
<i>1</i>	ADMINISTRADOR	\$ 2.000.000	24	\$ 48.000.000
<i>1</i>	AUXILIAR	\$ 1.300.000	24	\$ 31.200.000
	ADMINISTRATIVO			
<i>1</i>	CONTADOR	\$ 400.000	24	\$ 9.600.000
<i>1</i>	REVISOR FISCAL	\$ 600.000	24	\$ 14.400.000
<i>1</i>	SERVICIOS GENERALES	\$ 1.160.000	24	\$ 27.840.000
<i>1</i>	NUTRICIONISTA	\$ 1.160.000	24	\$ 27.840.000
	Subtotal Gastos de Personal	\$ 10.620.000	24	\$ 254.880.000
1.Gastos de inversión				
CANTIDAD	Compra de equipos			
<i>1</i>	COMPUTADOR	\$ 1.600.000		\$ 1.600.000
<i>1</i>	PAPELERIA	\$ 5.000.000	24	\$ 120.000.000
<i>1</i>	IMRRESORA	\$ 600.000		\$ 600.000

	Subtotal gastos inversión			\$ 122.200.000
	SERVICIOS PUBLICOS Y			
	COMUNICACIONES			
<i>1</i>	EQUIPO CELULAR	\$ 400.000		\$ 400.000
	PLAN MOVIL POSPAGO	\$ 37.900	24	\$ 909.600
	SERVICIOS PUBLICOS			
	AGUA	\$ 100.000	24	\$ 2.400.000
	LUZ	\$ 80.000	24	\$ 1.920.000
	INTERNET	\$ 45.000	24	\$ 1.080.000
	Subtotal gastos de servicios			\$ 6.709.600
	TOTAL GASTOS +			\$ 383.789.600
	INVERSION			
<hr/>				
	TRM	\$4500		USD 85287
<hr/>				

Fuente: Propia

Apoyo De Entes Gubernamentales Con Personal Voluntario Sin Costo, son los siguientes en el siguiente recuadro:

- Secretaria Distrital de Integración Social
- Pedagogos
- Psicólogas
- Trabajadoras Sociales
- Instituto Distrital de Recreación y Deporte
- Entrenadores físicos

- Terapeutas

Los Mercados Entregados cada mes donado por: Banco de Alimentos de Bogotá. Sin costo.

Tabla 5

Detalle del Presupuesto

Detalle del Presupuesto

Gastos de Personal	\$
	254.880.000
Subtotal gastos inversión equipos y papelería	\$
	122.200.000
Servicios públicos y comunicaciones	\$
	6.709.600
TOTAL GASTOS	\$ 383.789.600
<hr/>	
Presupuesto del Proyecto	
Costo Total En Pesos	\$
	383.789.600
Costo Total En Usd Tasa \$4500	USD \$ 85.287
APORTES VOLUNTARIOS SIN COSTO	
Banco De Alimentos De Bogotá	\$
	-
IDRD Instituto Distrital De Recreación Y Deportes	\$
	-
Secretaria Distrital De Integración Social	\$
	-

Fuente: Propia

Matriz de Planificación

Tabla 6

Matriz De Objetivo Alfabetización

ALFABETIZACIÓN				
Objetivo: Alfabetizar el 100% de la población, en este caso los 150 adultos de la tercera edad, realizando una ceremonia de graduación, entregando un certificado de felicitación y de aprendizaje en lectura y escritura finalizando los dos años.	Verificar la asistencia presencial a las jornadas de alfabetización los lunes y miércoles desde las 6:00 am hasta las 4:00 pm. Evaluar constantemente por medio de pruebas, actividades lúdicas pedagógicas evaluando su conocimiento.	Positivo: La población de la vejez aprenda a leer y a escribir. Negativo: Deserción de los adultos en los dos años.	Aprender a leer y a escribir ha sido un obstáculo que se ha presentado en los habitantes del barrio Tocaimita ya que son personas con problemas desde jóvenes y tenían los siguientes problemas: condiciones económicas y sociales desfavorables,	Realizar un estudio psicosocial conociendo la vida de los adultos de la tercera edad, con el fin de crear los espacios propicios y así los pedagogos enseñaran de una manera íntegra, adecuada y pertinente para ellos.

desigualdad, ausencia
de oferta educativa,
patriarcado, entre otras
que llevo a no poder
acceder al estudio: De
acuerdo a lo anterior
esta sociedad es
abandonada por el
pensamiento que ya
tienen sus últimos años
de vida. Por eso se crea
el proyecto ''Revivir
con alegría hasta el
último año de mi vida''
en donde se tendrá un
programa de asistencia

integral para alfabetizar
150 adultos de la vejez
y otorgar esa seguridad
oportunidad de que
nunca sea tarde para
aprender.

<p>Resultados: Realizar una prueba final donde se evaluará las áreas de lectura y escritura con el fin de obtener un 90% de resultado en su aprendizaje.</p>	<p>Realizar una prueba mensualmente evaluando los conocimientos pertinentes de la población.</p>	<p>Positivos: Registro de asistencia de la población de la vejez, cumpliendo con sus horarios y los dos días de jornada. Pruebas pedagógicas en lectura y escritura aprobadas.</p>	<p>El registro de asistencia evalúa la satisfacción del adulto mayor en las clases de alfabetización, cumpliendo con sus horarios en los lunes y miércoles. Las pruebas pedagógicas evalúan el desempeño y aprendizaje de los</p>	<p>Tener unas carpetas con historias sociales de cada adulto que conforman los 150 de la población con el fin de verificar su proceso de educación.</p>
---	--	--	---	---

			adultos mayores en la tercera edad.	
Actividades: Obtención del 98% realizando una encuesta de satisfacción de las jornadas de alfabetización con los pedagogos.	Durante las jornadas programadas los lunes y miércoles de cada semana del mes se realizan las actividades de clases pedagógicas.	Positivos: Satisfacción de la población en aprender a leer y escribir.	Por medio de las encuestas se evalúa la satisfacción de la población del manejo de clases pedagógicas y su aprendizaje y sus dinámicas.	Realizar diferentes clases lúdicas de lectura y escritura, familiarizando el adulto mayor.
Supuestos Desaprobación del programa de asistencia del adulto mayor en las clases de alfabetización los días lunes y miércoles.	La desaprobación fue un 1% ya que no afecto en el programa de alfabetización para satisfacción para los adultos mayores.	Positivos: Los habitantes de la localidad de USME, realizaron publicidad para implementación en programas del adulto mayor.	El primer problema pensado fue la desaprobación, pero al contrario la oportunidad de aprender y escribir dio una sonrisa a cada adulto mayor de la	Promover propaganda del proyecto y video experiencias de los adultos mayores de la tercera edad.

tercera edad, ya que nunca es tarde para aprender.

Recursos destinados por actividades.	1. Entregar volantes, colocar publicidad en la parroquia del barrio Tocaimita, escuelas, alcaldía local de Usme y los centros día de celebra la vida de la entidad Secretaria distrital de integración social.	Positivos: Utilización de recursos de manera eficaz y eficiente para obtener el 100% de los resultados.	Los recursos humanos, físicos, financieros son importantes para obtener el 100% de resultado de satisfacción	Utilizar cada recurso de manera eficaz y eficiente con la población de los adultos mayores en el barrio Tocaimita en la localidad de Usme de la ciudad de Bogotá.
1. Promover el programa integral de asistencia de adulto mayor.				
2. Publicidad de las jornadas de alfabetización mostrando las habilidades de lectura y escritura.	2. Programación de la reunión de la población comunicando la oferta			

- | | |
|--|---|
| <p>3. Reunión de los adultos mayores en el salón comunal almirante padilla.</p> <p>4. Adecuación de espacios para los talleres de alfabetización con los pedagogos.</p> <p>5. Inicio de clases los lunes a miércoles en horario de 6:00 am - 4:00 pm de la tarde.</p> <p>6. Presentación con los pedagogos y los adultos</p> | <p>educativa con sus horarios y demás beneficios.</p> <p>3. Ambientar los espacios con tableros, marcadores, organizar las mesas para que los adultos mayores se sientan satisfechos.</p> <p>4. Jornadas de alfabetización por 5 grupos de 30 personas en los horarios de 6:00 am – 4:00 pm, presentando a los profesionales en</p> |
|--|---|

mayores de la tercera edad.	pedagogía de la secretaria distrital de integración social.
7. Actividades con materiales didácticos que motiven el aprendizaje de una manera didáctica, emotiva y feliz.	5. Donaciones por la cooperativa SUR-SUR bilateral SENAMA (sistema nacional del adulto mayor de Chile),
8. Creación de historias sociales donde estará compuesta por listas de asistencia, pruebas de evaluación, talleres, trabajos y encuestas de satisfacción.	material didáctico como cuadernos, lápices, cartillas, entre otras para la motivación de su aprendizaje. 2 6. Verificar por medio de una lista de chequeo mensual el

9. Realizar una ceremonia certificando los aprendizajes de lectura y escritura. cumplimiento de clases, pruebas y actividades propuestas para las habilidades de lectura y escritura.

7. Conmemorar sus conocimientos y esfuerzos, ya que ellos no tuvieron la oportunidad de ponerse un birrete y celebrar una graduación

Fuente: Propia

Matriz del Objetivo Actividad Física

Tabla 7

Matriz del Objetivo Actividad Física

Indicadores	Cumplimiento	ACTIVIDAD FISICA (Deporte)		
		Efectos no esperados (Positivos o negativos)	Explicación	Recomendaciones
<p>(Del Objetivo) Realizar actividades recreativas como juegos, rutinas de aeróbicos o ejercicios físicos, reuniones para escuchar música, historias o anécdotas de acuerdo a su gusto, lo cual brinda satisfacción y diversos</p>	<p>Con el apoyo del Instituto Distrital de recreación y Deporte IDRDR, ya que cuenta con el personal capacitado y profesional para estas actividades. Se hará en grupos de 30 adultos mayores y se</p>	<p>Menor participación de la esperada. Afecciones que impiden el contacto social. La actividad física ayuda al desarrollo de diferentes destrezas</p>	<p>Las actividades recreativas en la vejez ofrecen grandes beneficios a nivel físico, social y emocional. Potencia la creatividad, fomenta las relaciones interpersonales, fortalece los vínculos</p>	<p>Promover dentro de estas actividades un intercambio de saberes, ya que la experiencia vivida por estos adultos mayores son enseñanzas prácticas para la vida y así se sientan útiles para la sociedad.</p>

<p>beneficios para la salud Estimular a estos adultos mayores la actividad física, la participación social y el bienestar físico y mental</p>	<p>distribuirá en diferentes actividades.</p>	<p>motoras en estos adultos mayores.</p> <p>El interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto en forma individual como grupala, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación y el equilibrio.</p>	<p>sociales y la autoestima en el adulto mayor.</p>
<p>De los resultados: Actividades físicas ideales para salir del</p>	<p>1.Ayudar a la movilidad corporal.</p>	<p>La ausencia de los participantes.</p>	<p>El Servicio Nacional del Adulto Mayor de Chile SENAMA, quien es el</p>

<p>aislamiento y el sedentarismo. Trabajar en grupo evita caer en cuadros depresivos o de ansiedad. Estas actividades insertan a estos adultos mayores a una vida activa y, mantienen ocupada su mente y su cuerpo. También los ayuda a adquirir nuevas técnicas o habilidades que mejoran significativamente su calidad de vida y les</p>	<p>2. Estimulan la función cognitiva.</p> <p>3. Desarrollar bienestar social.</p> <p>4. Mejoran la condición física.</p> <p>5. Eleva la autoestima</p>	<p>Buenas relaciones personales entre los adultos mayores Fácil asimilación de los programas ofrecidos por el proyecto por parte de los adultos mayores</p>	<p>cooperante internacional ofrece la experiencia de hacer de estos adultos mayores personas autovalentes bajo los 4 pilares del envejecimiento activo el cual la actividad física y la participación social son parte de ellos. A través del IDRDR, estamos alcanzando estos dos pilares.</p>
--	--	---	--

brinda alternativas de
esparcimiento.

<p>(Actividades) Las actividades establecidas para este proyecto se desarrollaron positivamente en un 90%, el cual es el éxito de este proyecto</p>	<p>Realizar rutinas de aeróbicos. Realizar trabajo de Resistencia. Coordinación y flexibilidad, con ejercicios que estimulan los movimientos. Fuerza, realizando ejercicios de mediana intensidad Realizar actividades de ritmo libre, evitando contacto con el adversario Realizar correcciones y</p>	<p>Presencia de dolor, fatiga y calambres. Impedimento físico para la realización de alguna actividad específica Mejora la función cardiorrespiratoria, la reducción de los factores de riesgo de enfermedad.</p>	<p>Por la inactividad física y algunas dolencias presentadas por estos adultos mayores o la apatía a hacer actividad física, se hace necesario hacer algunas actividades de asimilación calentamiento y aeróbicos para ir empoderando a esta población en el deporte.</p>
--	--	---	---

ajustes posturales Hacer
maniobras de relajación
para liberar estrés y
disminuir tensión
muscular

<p>(De los supuestos) En esta población de adultos mayores, la inactividad disminuye un 100%, esto debido a la participación en las actividades programadas por el IDRDR Mejora la condición física y cardiorrespiratoria en</p>	<p>Las actividades programadas para estos adultos mayores son asimiladas positivamente dando resultados satisfactorios para el éxito del proyecto.</p> <p>Las capacidades cognitivas de los adultos mayores se fortalecieron</p>	<p>Los adultos mayores muestran dinamismo y un nivel mayor de autoestima.</p> <p>Se mejora las relaciones personales y se apoyan entre sí para superar avante los retos.</p> <p>Se nota un mejoramiento en los sujetos que participaron,</p>	<p>Se puede observar que, como consecuencia de este desgaste y los sufrimientos que han vivido estos ancianos, se ven cambios en su cuerpo, disminuyen las posibilidades motrices; son menos ágiles y dinámicos, su cuerpo se anquilosa y su marcha</p>
---	--	--	---

los participantes del proyecto. permitiendo el aprendizaje de manera fácil y dinámica. demostrados en las labores cotidianas que a su vez aumentan la calidad de vida y su desempeño habitual. es más dificultosa; se cansan con mayor facilidad ante un menor esfuerzo y su Respiración es más irregular y costosa. El sedentarismo o la inactividad agilizan la decadencia o el desmejoramiento de la salud de estos adultos mayores.

Recursos destinados por actividades Los recursos utilizados se ajustaron a cada actividad programada

Los recursos o implementos usados La capacidad y el

para estas actividades profesionalismo de los
son del IDRDR Estos miembros del IDRDR
elementos son Recursos están a la altura de las
Humanos con los exigencias de este
entrenadores deportivos, proyecto
un fisioterapeuta Tera La participación masiva
Bages. Pelotas plásticas de los adultos mayores
Lazos y conos. beneficiarios de este
proyecto.

Fuente: Propia

Matriz de Nutrición

Tabla 8

Matriz Del Objetivo Nutrición

NUTRICIÓN				
Indicadores	Cumplimiento	Efectos no esperados (Positivos o negativos)	Explicación	Recomendaciones
<p>OBJETIVO</p> <p>Realizar una valoración nutricional que permita examinar a cada persona, evaluar el peso y talla para medir su capacidad física e identificar posibles enfermedades asociadas</p>	<p>Con el apoyo del Banco de alimentos se entregará un mercado que cumpla con los requerimientos energéticos de cada adulto mayor</p> <p>Considerar dentro del plan nutricional un</p>	<p>Inasistencia de los abuelos a la entrega de los mercados por falta de acompañamiento o transporte. Desnutrición por la ausencia de una adecuada alimentación, adicional al apoyo de los mercados que se</p>	<p>Las personas de la tercera edad que son residentes del Barrio Tocaimita en Usme, están entre los estratos 1 y 2, son personas de escasos o bajos recursos económicos, que no cuentan con una</p>	<p>Contratar un profesional en nutrición que realice los diagnósticos adecuados para cada persona de la tercera edad que está inscrita en el proyecto.</p>

a la alimentación como aporte suficiente de entregan. Los adultos alimentación saludable la obesidad, diabetes o micronutrientes como la mayores mantienen un y balanceada que aporte gastritis. Fortalecer el vitamina D y el calcio. óptimo estado de salud a su sistema plan alimenticio y con la ayuda que inmunológico, estando nutricional en 150 proporciona el Banco de expuestos a adquirir adultos mayores con alimentos que les virus, enfermedades base en el análisis permiten cubrir sus como la obesidad, realizado por el necesidades. desnutrición, o nutricionista. trastornos gastrointestinales.

De los resultados: Con Brindar información a Las personas requieran El banco de alimentos Realizar un plan base en el diagnóstico las personas para que un programa alimenticio tiene productos de nutricional, ajustándose realizado por el médico aprendan a cuidar su muy restrictivo que no consumo básico, a los requerimientos de o nutricionista calcular salud Control de hábitos pueda suplirse con el generales para todas las cada persona para que el índice de riesgo dañinos y promoción de mercado del banco de personas, como lo son los mercados donados nutricional geriátrico. conductas saludables. alimentos. los granos, lácteos etc. por el Banco de

Se entregan mercados donados por el Banco de alimentos de Bogotá para mejorar la nutrición en 150 personas adultos mayores.

No son productos específicos para personas con algún antecedente médico como la diabetes, o la tensión arterial. El banco de alimentos provee mercados sanos y saludables para toda la población en condiciones de vulnerabilidad.

Alimentos sean lo más adecuado y seguro para la salud de los beneficiarios del proyecto.

Disminuir la tasa de mortalidad por desnutrición en los adultos mayores.

Al tener una alimentación saludable y balanceada, es posible reducir las muertes por

Algunos adultos mayores se encuentren en una avanzada etapa de desnutrición y no sea

Las personas beneficiarias del proyecto se localizan en el barrio Tocaimita, son

Con el diagnóstico oportuno del médico y del nutricionista, entregar a su familia un

desnutrición en personas mayores de 60 años. efectivo el plan de alimentación.

personas que vienen de otras regiones desplazados por la guerra, la falta de oportunidades y otros factores que influyen en el asentamiento que realizan en este barrio. Probablemente el grado de desnutrición sea alto y difícil de tratar, con escasa posibilidad de recuperación a un estado de salud adecuado para su edad. plan suplementario de nutrientes y vitaminas que puedan ser más efectivos, de esta forma acelerar la recuperación de peso, masa muscular y fortalecer los órganos vitales, como el corazón y el cerebro.

(De los supuestos) Entre el 25 y el 30% de las personas mayores de 65 años que viven en su casa tienen algún tipo de dependencia y la alimentación es una actividad básica que requiere unas mínimas capacidades

Los adultos mayores, tienen condiciones de salud diferentes, viven en espacios de difícil acceso, no cuentan con los servicios públicos básicos para la preparación de los alimentos. Se deben hacer verificaciones a las condiciones de vivienda de las personas de la tercera edad, involucradas en el proyecto, para garantizar que los

Requerir una persona que les ayude con la preparación de los alimentos y no la tenga, razón por la cual la ayuda alimenticia se pierda y no se cumpla el objetivo de una nutrición adecuada y balanceada.

La preparación de alimentos requiere de todos los sentidos como la vista, el olor, el tacto y el gusto, es necesario que la persona que haga las preparaciones cuente con una salud aceptable, al igual que cuenten con los servicios públicos necesarios como el agua potable, el gas o la electricidad.

Se recomienda que las personas de la tercera edad que tengan dificultades de salud no cocinen ya que se pueden ver expuestas a accidentes como quemaduras. Es indispensable que otra persona les colabore con la preparación de sus comidas.

mercados entregados,
sean de la mayor
utilidad y adecuado
consumo para ellos.

<p>Recursos destinados por actividades El banco de alimentos de Bogotá, realizará la donación de 150 mercados mensuales durante un tiempo estimado de 24 meses.</p>	<p>El último viernes de cada mes se hará la entrega de los mercados en el salón comunal del Barrio Tocaimita en el horario de 8 a 5 pm, este día no se realizarán capacitaciones para que todo el personal esté dispuesto en la agilidad y verificación de la entrega de los mercados.</p>	<p>El proyecto sea tan exitoso que más personas de la tercera edad se quieran inscribir y no se cuentan con los recursos para atender a los 3077 adultos mayores que hay en la localidad de Usme.</p>	<p>En la localidad de Usme hay 3077 abuelitos en condiciones de vulnerabilidad que requieren asistencia alimentaria y nutricional, como el proyecto está planeado solo para 150 adultos mayores, probablemente más habitantes de la</p>	<p>Proponer una ampliación de cubrimiento en otro grupo de personas de la tercera , edad , basados en la trazabilidad y métrica trimestral, semestral y anual del proyecto “Revivir con alegría hasta el último año de mi vida”</p>
---	--	---	---	---

tercera edad quieran ser
parte de él.

Fuente: Propia

Conclusiones

El programa de asistencia del adulto mayor busca trabajar tres objetivos claves como son la alfabetización, actividad física (deporte) y la nutrición para un desarrollo de vejez saludable.

La vejez en Colombia es una población que se descuida a lo largo de los años, muchos adultos viven en soledad como es en el caso de la localidad de Usme son 3077 adultos según estadísticas de la alcaldía Mayor de Bogotá (BOGOTÁ, 2019) que viven solas, adicional a ello hay un índice alto de analfabetismo en donde ha perjudicado la oportunidad de salir adelante.

El analfabetismo en el barrio Tocaimita se trabajará con 150 adultos mayores de la tercera edad, promoviendo el aprendizaje cognitivo en las actividades de lectura y escritura, otorgando una segunda oportunidad de aprender y una vejez saludable. El analfabetismo en esta población se presentó en la juventud por problemáticas como: la pobreza, desigualdad, condiciones económicas desfavorables, patriarcado, ausencia de oferta laboral, llevo a sus vidas a no aprender las áreas de lectura y escritura, pero en este proyecto ‘‘REVIVIR CON ALEGRIA HASTA EL ULTIMO AÑO DE MI VIDA’’ se demuestra que nunca es tarde para aprender y la vejez no debe ser una población abandonada ni vulnerada en Bogotá, específicamente en la localidad de Usme en el barrio Tocaimita.

La actividad física contribuye a la prevención de enfermedades, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad física ayuda a la movilidad corporal, estimula la función cognitiva, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

Interactuar con el entorno y la actividad física, tanto en forma individual como grupal, mejora la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolla la coordinación, el equilibrio y, contribuye para desarrollar la capacidad de aprendizaje y eleva la autoestima.

La nutrición en los adultos mayores está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona.

La desnutrición es una carencia de calorías o de uno o más nutrientes esenciales. Puede desarrollarse si no se puede obtener o preparar la comida, si se tiene un trastorno que hace que comer o absorber alimentos resulte difícil, o si aumenta mucho la necesidad de calorías, es indispensable para el adulto mayor, tener una alimentación rica en proteínas, vitaminas y minerales, se recomienda el consumo de frutas, verduras, suplementos vitamínicos y realizar actividad física.

Bibliografía

Belli, G. (20 de 05 de 2020). PARES. Fundación de Paz y Reconciliación:

<https://www.pares.com.co/post/la-solidaridad-es-la-ternura-de-los-%20pueblos#:~:text=Por%3A%20Laura%20Cano.,crisis%20provocada%20por%20la%20pandemia.>

BOGOTÁ, A. M. (2019). Apoyo económico para un envejecimiento digno e incluyente. Bogotá:

Banco Distrital de Programas y Proyectos 17 de 03 de 2023,

http://www.usme.gov.co/sites/usme.gov.co/files/planeacion/ebi_vesion_2proyetco_1403.pdf

DANE. (2019). Personas mayores en Colombia,4 de 04

2023,<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/nov-2021-nota-%20estadistica-personas-mayores-en-colombia-presentacion.pdf>

Fernández, H. V. (12 de 09 de 2018). Escuela Nacional Sindical . [https://ail.ens.org.co/informe-](https://ail.ens.org.co/informe-especial/la-politica-publica-de-proteccion-al-adulto-mayor/%20Mart%C3%ADnez,%20F.%20(s.f.))

[especial/la-politica-publica-de-proteccion-al-adulto-mayor/%20Mart%C3%ADnez,%20F.%20\(s.f.\)](https://ail.ens.org.co/informe-especial/la-politica-publica-de-proteccion-al-adulto-mayor/%20Mart%C3%ADnez,%20F.%20(s.f.))

Tocaimita, Eterna Historia de los barrios populares.

<https://www.desdeabajo.info/ediciones/edicion-n-%20293/item/tocaimita-eterna-historia-%20de-los-barrios-populares.html>