



# INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

## DIRECCIÓN DEL SEGURO GENERAL DE SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR

### PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR

#### ACTIVIDADES

| OBJETIVOS                                      | Actividades   |
|--|---|
| <b>Salud física y mental del Adulto Mayor.</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gimnasia general de mantenimiento.</li><li>• Caminatas, gimnasia en el agua.</li><li>• Gimnasia correctiva y de fortalecimiento para personas con problemas degenerativos.</li><li>• Yoga</li><li>• Talleres de Medicina Alternativa: terapia física, reflexología, acupuntura.</li><li>• Otros.</li></ul> <p><b>Talleres de cocina saludable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Talleres de cocina dietética.</li><li>• Talleres para grupos de riesgo de obesidad y de alteraciones metabólicas.</li><li>• Valoraciones y control de peso.</li></ul> <p><b>Actividades de prevención en la salud mental</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consulta Psicológica.</li><li>• Talleres de autoayuda grupos de riesgo.</li><li>• Talleres de estimulación de memoria.</li><li>• Actividades de fortalecimiento cognitivo.</li><li>• Actividades de mantenimiento psicomotriz: manualidades, arte y pintura.</li><li>• Talleres de autoestima</li></ul> |
| <b>Educación y Capacitación Gerontológica</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Conferencias</li><li>• Cursos</li><li>• Seminarios</li><li>• Pasantías</li></ul>  |
| <b>Ocupación de tiempo libre</b>               | Talleres de motivación de los grupos y las personas, respondiendo a sus necesidades e intereses, respetando su cosmovisión.   |
| <b>Integración social y participación</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Turismo</li><li>• Actividades sociales culturales y recreativas</li><li>• Formación de voluntariado</li><li>• Participación comunitaria</li></ul>   |
| <b>Creación de redes locales</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fomentar la participación de las organizaciones de jubilados</li><li>• Propiciar convenios interinstitucionales:<ul style="list-style-type: none"><li>• Universidad</li><li>• Municipio</li><li>• Gobierno Provincial</li></ul></li></ul>   |