



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN DEL SEGURO GENERAL DE SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR

PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR

ACTIVIDADES

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