



• LEGADO •

Solidaridad, empatía y respeto por nuestros mayores



SAPIENTIA
OLIMPÍADA DO FUTURO

LA DEPRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR

La depresión es una enfermedad mental que afecta a más de 350 millones de personas en todo el mundo, siendo los Adultos Mayores uno de los grupos más vulnerables.

Puede acelerar el deterioro físico, cognitivo y social

Dilatar la recuperación de enfermedades y cirugías

Provocar el aumento del uso de la atención médica

Suicidio



Según la OMS: La depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad.

viven en residencias o asilos:

Alta morbilidad, mayor vulnerabilidad y menores redes de apoyo social

Ancianos que residen en la comunidad:

Representan una población más sana y menos propensa a caer en depresión

- ❑ En casas de reposo u hogares de ancianos la prevalencia de la depresión se eleva hasta un 17-18%



PROYECTO LEGADO

OBJETIVO GENERAL:

Realizar actividades recreativas de carácter educativo, profiláctico, sistemático y económico, favoreciendo el cuidado de la salud física y mental, al proporcionarles movimiento, alegría, relaciones sociales y la elevación de la autoestima, demostrando que pueden realizar actividades lucrativas.

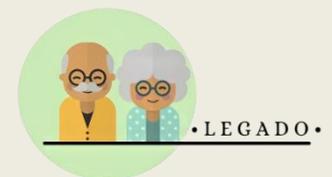


OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desarrollar acciones que contribuyan a que los AM participen en nuevas prácticas sociales, recreativas, educativas y económicas e inclusivas tendientes a mejorar su calidad de vida.

Crear espacios de estimulación personal y construcción de aprendizaje que permitan la reflexión, el intercambio y la valorización de las capacidades propias que incrementen la autoestima y favorezcan los vínculos sociales.

Exponer a la comunidad los productos realizados por los adultos mayores .



METODOLOGÍA



La metodología que se emplea es la de Curso/ Taller, con un enfoque participativo y grupal. Los voluntarios que coordinan cada taller tienen experiencia en sus disciplinas y en actividades socioculturales.

El programa se realizará durante seis meses, dos veces por semana, en los horarios que se adecuen a las actividades propuestas por los participantes.



NÓMINA DE TALLERES

Ambas áreas están destinadas a brindar una educación participativa, entendida como construcción de aprendizaje, con adultos mayores, teniendo por meta mejorar la calidad de vida, promoviendo una vejez saludable.

ARTES PLÁSTICAS	HORTICULTURA
Dibujo	Preparación del terreno: sustrato y abono
Pintura	Elegir y clasificar cultivos
Manualidades	Siembra y plantación
Técnicas Mixtas	Prevención de plagas y enfermedades
	Planificación de riego
	Labores de cultivo



PROYECTOS Y ACTIVIDADES



Jornada de planificaciones futuras



Jornada de concientización del rol de los adultos mayores en la sociedad



Charla sobre la salud mental impartida por profesionales de salud



Jornada de capacitación impartida por un Ing. Agrónomo del IPTA



Jornada de capacitación sobre las medidas sanitarias



PROPUESTAS



Diseñar un sistema interactivo en la web, como espacio de comunicación para difundir las actividades realizadas.



Realizar ferias semestralmente para exponer los productos hortícolas y artesanales realizados por los adultos mayores.



Intensificar la articulación con otras comunidades, para que el programa se convierta en centro de práctica de actividades.



Utilizar el dinero recaudado para la expansión de la producción hortícola y desarrollo de nuevas actividades recreativas.



Ampliar la articulación con Instituciones de la comunidad

POTENCIAL

El proyecto comunitario «LEGADO» tiene como objetivo principal ser una RED DE APOYO para los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos de la ciudad de Caacupé.

Una red de apoyo es un elemento protector de la salud en los adultos mayores, al moderar los efectos negativos del estrés y contribuir así al bienestar y satisfacción con la vida.

CUADRO ESTADÍSTICO DE LA DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES DE PARAGUAY

EDG*	Total		Grupos de edad							
			60-64		65-69		70-74		≥75	
Total	387	100	125	100,0	91	100,0	71	100,0	100	100,0
Normal	315	81,4	99	79,2	72	79,1	58	81,7	86	86,0
Depresión Leve	52	13,4	19	15,2	13	14,3	9	12,7	11	11,0
Depresión Severa	20	5,2	7	5,6	6	6,6	4	5,6	3	3,0
Hombre	149	100,0	57	100,0	37	100,0	29	100,0	26	100,0
Normal	130	87,2	49	86,0	32	86,5	25	86,2	24	92,3
Depresión Leve	12	8,1	4	7,0	3	8,1	3	10,3	2	7,7
Depresión Severa	7	4,7	4	7,0	2	5,4	1	3,4	0	0,0
Mujer	238	100,0	68	100,0	54	100,0	42	100,0	74	100,0
Normal	185	77,7	50	73,5	40	74,1	33	78,6	62	83,8
Depresión Leve	40	16,8	15	22,1	10	18,5	6	14,3	9	12,2
Depresión Severa	13	5,5	3	4,4	4	7,4	3	7,1	3	4,1

Fuente: DG/S/STP. Encuesta sobre Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE). Paraguay 2017.

*Normal: 0-5; Leve: 6 a 10; Severa: 11 o más

Menos del 25%
tienen acceso a
tratamientos
efectivos

La depresión
afecta
aproximadamente
a una de cada seis
personas de edad
avanzada

Aumentando este
número si ocurren
factores como
enfermedades
medicas,
situaciones de
estrés y falta de
redes de apoyo

El aislamiento social como medida para evitar el contagio por COVID-19 ha repercutido de forma significativa en la salud mental de los adultos mayores que se encuentran en asilos.

YDALSYS NARANJO-HERNANDEZ, SUNIESKA MAYOR-WALTON, OSVALDO DE LA RIVERA-GARCÍA. Estados emocionales de adultos mayores en aislamiento social durante la pandemia del COVID-19.



FINANCIAMIENTO

- **Confort House, Rectificadora Figueredo, Despensa Marizza, Fleitas Producciones, Vivero San Cayetano, Vivero Little Rose y otros.**

AUSPICIO DE NEGOCIOS LOCALES



- **Aporte económico para la compra de insumos básicos para los talleres**

AYUDA MUNICIPAL



- **Semillas de Zanahoria, perejil, tomate, lechuga, repollo, locote y cebollín**

DONACIONES DE SEMILLAS por parte del comité de productores agrícolas «SAN ROQUE»



- **Botellas de plástico**
- **Cartones**
- **Canastas de frutas**
- **Telas**
- **Etc.**

UTILIZACIÓN DE MATERIALES RECICLADOS



• LEGADO •

PREMISAS FINANCIERAS

COSTOS INICIALES

- Taller de producción de artesanía: 500.000GS
- Taller de horticultura 300.000GS
- Gastos de fotocopias, combustible y refrigerios 300.000GS
- Publicidad 350.000GS.

COSTOS ANUALES

- Materiales para artesanías 2.500.000gs
- Materiales para huertas 300.000gs

INGRESOS

Donaciones, ayuda municipal, pago por auspicios, dinero recaudado en las ferias.

INVERSIONES

Materiales para talleres, publicidad, manutención y administración del proyecto en general.

Obs: las cantidades son estimaciones, puede ser menos dependiendo de la cantidad de donaciones y el aporte municipal.



DIFERENCIAL



- En la ciudad de Caacupé que consta de 56.000 habitantes, siendo 12.000 adultos mayores, no existe ninguna organización o ente que se encargue de brindar acompañamiento y cuidados a la población adulta, con énfasis a la salud mental.



- Caacupé consta de un hogar de ancianos con 22 integrantes donde la mayoría no poseen familiares ni personas en las cuales obtengan apoyo emocional, el cual es fundamental en esta última etapa de la vida para evitar caer en cuadros depresivos.



- El Hogar de Ancianos tampoco brinda actividades que favorezcan a la recreación y desenvolvimiento de las capacidades intelectuales de sus miembros.



VENTAJAS Y DESVENTAJAS

VENTAJAS

- La buena predisposición del municipio para la donación del dinero para los insumos requeridos
- Apoyo de negocios locales para el auspicio
- Fácil acceso a los materiales

OPORTUNIDADES

- Implementación de materiales reciclados para la realización de manualidades y huertas móviles
- Creación de un puesto en el mercado local

DESAFÍOS

- No contar con fondos suficientes para continuar el proyecto a largo plazo
- La predisposición de tiempo dedicado a los adultos mayores



IMPACTO DEL PROYECTO

Impactos Inmediatos

- Mayor aprovechamiento del tiempo libre
- Provisión de herramientas e insumos para el desarrollo de capacidades
- Valorización de las capacidades propias del adulto mayor.

Impactos Futuros

- Satisfacer las necesidades y demandas de los practicantes
- Incrementar la participación de los adultos mayores en las actividades planificadas
- Mejorar la calidad de vida, el comportamiento social y el desarrollo de la personalidad de los mismos.



ROADMAP DE LEGADO

¿QUÉ ES?

Proyecto comunitario, recreativo y económico

¿POR QUÉ?

Necesidad de contar con un grupo de apoyo y contención emocional

¿PARA QUIÉN?

Para los adultos mayores

¿DÓNDE?

En el hogar de ancianos de la ciudad de Caacupé

¿CUÁNDO?

Lanzamiento del proyecto en abril del 2022

¿CÓMO?

A través de medios de comunicación locales, como la radio, canal «Cablevisión Caacupé», redes sociales e invitación en instituciones educativas.



MÉTRICA DE SUCESO



ETAPA I

Censo de adultos mayores de Hogar de Ancianos de Caacupé

Adaptar las actividades a las capacidades de los AM para una mayor inclusión

Determinar la cantidad de profesionales del local

ETAPA II

Capacitación de voluntarios

Apertura de talleres

ETAPA III

Producción de huertas móviles y manualidades

Feria de productos hortícolas y artesanales

METAS DEL PROYECTO

Primer Año

Adquisición de insumos para el proyecto a través de donaciones

Primera feria de exposición y venta de productos artesanales y hortícolas

Segundo Año

Aumentar el número de voluntarios

Ampliar el número de adultos mayores

Incluir adultos mayores de la comunidad

Aumentar el número de auspiciantes para la feria

Segunda feria de exposición y venta de productos artesanales y hortícolas

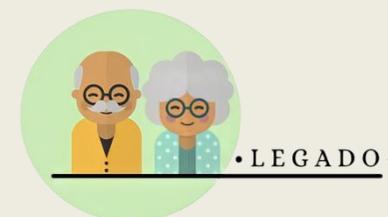
Tercer Año

Ampliación de las actividades recreativas y educativas

Formar un equipo sólido para la continuación del proyecto a largo plazo

Crear una asociación para el apoyo de adultos mayores con sede en Caacupé

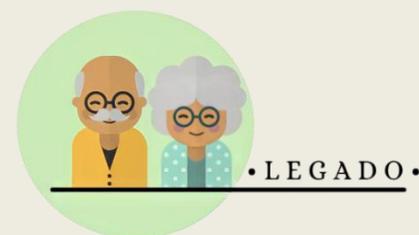
Compartir el proyecto a otras ciudades del departamento de Cordillera



PLANEAMIENTO DE LOS PRÓXIMOS 12 MESES

2022

ACTIVIDADES	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
Presentación del proyecto a las autoridades	----										
Adquisición de insumos		----									
Formación de grupos de voluntarios		----									
Apertura de talleres			★								
Realización de jornadas			----		----		----				
Seguimiento de talleres				----	----	----	----	----			
Exposición de productos en la plaza municipal								★			
Pausa para la planificación de actividades para el año siguiente									----	----	----



PREMISAS FINANCIERAS DETALLADAS



Ingresos	Año 1	Año 2	Año 3
Donaciones	800.000GS	00.000GS	500.000GS
Auspicios	1.200.000GS	1.200.000GS	1.200.000GS
Ayuda municipal	1.800.000GS	1.000.000GS	1.000.000GS
Ventas			
Artesanías vendidas	2.200.000GS	3.500.000GS	3.600.000GS
Productos hortícolas vendidos	3.000.000GS	3.600.000GS	3.800.000GS
Total	5.200.000GS	7.100.000GS	7.400.000GS
Egresos			
Insumos para producción artesanal	2.600.000.	2.200.000	2.200.000.
Insumos para producción hortícola	480.000.	300.000	300.000
Marketing	500.000	400.000.	400.000
Refrigerios	450.000	600.000.	700.000
Combustible	200.000	200.000	200.000
Inversión total	4.230.000	3.700.000.	3.800.000

EQUIPO LEGADO



SONIA MEDINA

Líder y Redactora

Experiencia de voluntariado en sanidad



MILAGROS OVELAR

Técnica en Artes Plásticas



LOURDES FLEITAS

Diseñadora

Estudiante de Bachillerato Técnico en
Diseño Gráfico



KAREN CASTRO

Estudiante de Bachillerato Técnico
en Salud



GLADYS VERA

Lic. En Lengua y Literatura Guaraní
Profesora de Desarrollo Personal y Social
Técnica en Informática



• LEGADO •



• LEGADO •

REDES SOCIALES



@legado_py

CONTACTO



legadoproyecto.py@gmail.com

PÁGINA WEB



<https://legadoprojectopy.wixsite.com/misitio>

VIDEO



<https://youtu.be/VBUtsxYTcrg>