



DIDECO

Dirección de Desarrollo Comunitario

INFORME

OFICINA ADULTO MAYOR

MES DE AGOSTO AÑO 2026

Claudio Zuñiga Osoreo

Kinesiólogo

De acuerdo con la gestión encargada mediante contrato de honorarios suscritos con la Municipalidad de Padre Hurtado, Dirección de DIDECO se ha encomendado los siguientes cometidos para el año 2026:

Cometidos:

- Desarrollar instancias educativas dentro del taller sobre hábitos de vida saludables, abordando temáticas relacionadas con la importancia de la actividad física regular, el autocuidado, la prevención de lesiones y la promoción de bienestar integral, con el objetivo de fomentar una mejor calidad de vida y envejecimiento activo en los participantes.
- Ejecutar talleres de actividad física en los distintos clubes de adulto mayor de la comuna, orientados a promover el movimiento, la movilidad articular y el fortalecimiento físico de las personas mayores, considerando ejercicios adaptados a sus condiciones y capacidades.
- Participar de las diversas reuniones de organizaciones y coordinación que requiera la oficina del adulto mayor
- Generar informe mensual que deje en evidencia las actividades realizadas, acompañado de las respectivas imágenes y listas de asistencia.

- **Comunico a usted que durante el mes se han realizado las siguientes gestiones y acciones que responden al cometido antes descrito:**

1- Durante el mes de agosto se da inicio al taller de actividad articular, fuerza muscular y prevención cardiovascular, para personas mayores en las distintas sedes comunales. En este contexto, se desarrollan instancias educativas orientadas a la promoción de hábitos de vida saludable, abordando temáticas como la importancia de la actividad física regular, el autocuidado, la prevención de lesiones y el mantenimiento de la funcionalidad. Asimismo, se realizan charlas educativas sobre los procesos propios del envejecimiento, considerando aspectos fisiológicos y la presencia de patologías osteomusculares, junto con el manejo de alteraciones biomecánicas, con el propósito de favorecer el bienestar integral, la autonomía y una mejor calidad de vida en los participantes.

2- 6/08 - 27/08

Club Santa Teresa de los Andes:

- Durante el mes de agosto, se inició el taller de actividad articular con mención en fuerza muscular con trabajo de EESS bilateral y EEII bilateral, movimientos de rangos articulares y propioceptivos, fuerza muscular con enfoque de mayor impacto en EEII bilateral para lograr mayor equilibrio y estabilizar marcha
- Se realizaron charlas de autocuidado en cuanto al trabajo de prevención cardiovascular, mejoramiento de la presión arterial, manejo de signos vitales ejercicios de cardio (enseñanza isquemia y hemorragia). Acompañado de manejos de riesgos de caídas.
- Se realiza taller de prevención cardio- vascular con mención en fuerza muscular el cual se trabaja en cuanto a resistencia de movimientos activos y funcionales, manejo de FCmax .
- El siguiente taller fue realizado con el fin de fortalecer la musculatura a través de ejercicios aeróbicos tanto de extremidad superior como inferior, ejercicios de activación y estabilización de la muscular de cintura escapular y manguito rotadores, cintura pélvica y estabilización lumbo pélvica con trabajo funcional y muscular de extremidad inferior , manejo de equilibrio dinámico y marcha

7/08 - 28/08

Club Vínculos Sociales

- Durante el mes de agosto, se inició el taller de prevención cardiovascular con mención en fuerza muscular con trabajo de EESS bilateral y EEII bilateral, movimientos de rangos articulares y propioceptivos, fuerza muscular con enfoque de mayor impacto en EEII bilateral para lograr mayor equilibrio y estabilizar marcha ✓
- Durante el segundo taller se realizaron los siguientes, trabajo, manejo propioceptivo de EEII bilateral, fortalecimiento de musculatura de extremidad inferior , donde reforzamos la postura global con ejercicios dinámicos involucrando marchas laterales en conjunto.
- Durante la tercera semana se inicia talleres de coordinación y fuerza incluyendo trabajos funcionales de prevención cardio vascular, donde se integra fuerza de EEII bilateral y FCmax.
- Se realiza convivencia y auto cuidado con los usuarios del club adulto mayor vinculo social
- **Participar de las diversas reuniones de las organizaciones y coordinación que requiera la Oficina del Adulto Mayor:**

FECHA	TIPO DE ACTIVIDAD
	No se realizo actividad de apoyo ✓



