



## "Mejorar y cuidar la salud mental del adulto mayor", proyecto financiado por el 8% del Fondo Nacional de Desarrollo Regional

"Mejorar y cuidar la salud mental del adulto mayor", proyecto financiado por el Concurso de Vinculación con la Comunidad 8% del Fondo Nacional de Desarrollo Regional año 2024 del Gobierno Regional de Aysén, presentado y adjudicado por la agrupación cultural



de adultos mayores La flor del copihue, que beneficia a personas de esta organización y como aporte a la comunidad a 10 personas del programa Vínculo ejecutado por la I. Municipalidad de Coyhaique y 10 del programa de Habilitación e Inclusión Social del Hogar de Cristo de las localidades rurales de Balmaceda, V. Frej, V. Ortega y Ñirehuao.

Como agrupación de adultos mayores que tenemos como objetivo principal compartir la vida a través del aprendizaje de danzas folclóricas, buscamos un envejecimiento activo, que nos permita permanecer autónomos y autovalentes, en equilibrio emocional, físico, cognitivo y conductual

para desenvolvernos de manera segura en nuestro entorno familiar y social, así como gozar de bienestar y calidad de vida.

Para abordar esta temática se generó conversación reflexiva guiada por las terapeutas, con los y las participantes sobre sus hábitos de vida, y como ellos pueden contribuir a estabilizar su bienestar emocional y físico, a través de una alimentación saludable, ejercicios físicos, manejo del stress y manejo emocional.

Se aplicó tratamiento con recursos terapéuticos según la situación de cada persona, como acupuntura, masajes, biomagnetismo, esencias florales, sanación

pránica y otros.

Otro aspecto de la intervención estuvo relacionado con la importancia de una alimentación saludable y equilibrada acompañada de ejercicios continuos, con sugerencias de suplementos minerales, vitaminas y nutrientes.

Concluyendo la intervención, con una conversación sobre la importancia del autocuidado a futuro poniendo en práctica lo aprendido y como esto contribuirá a su bienestar físico y emocional, para hacer de la experiencia de envejecer, cada día una oportunidad de nuevos desafíos.