

**Ciudadano
de Oro**



Formación
de Gestores
de Actividades Ciudadano
de Oro





Formación Gestores de Actividades Ciudadano de Oro

La población mayor de 65 años crece a un ritmo más rápido que el resto de los segmentos poblacionales. Según datos del informe "Perspectivas de la población mundial 2019", en 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 65 años (16%), más que la proporción actual de una de cada 11 en este 2019 (9%). Para el año 2050, una de cada cuatro personas que viven en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más.

El resultado de esto atañe también a Costa Rica que presenta, altos porcentajes de población adulta y disminución en la población de menos de 15 años de edad. Para 2030, se espera que haya un porcentaje de población adulta mayor (más de 65 años de edad), cercano al 15%, con fuerte tendencia al crecimiento sostenido y continuo a 2100.

Tampoco debemos pasar por alto las transformaciones de la familia y los cambios de valores, los cuales son también un desafío ante el cual nos encontramos. Hace unos 50 años las familias eran numerosas, las mujeres generalmente se dedicaban al cuidado del hogar, o bien los hijos permanecían con sus padres, cuando no conformaban una familia aparte. Esto implicaba que los adultos mayores estaban generalmente acompañados, cuidados por su familia y no vivían solos. Sin embargo, el núcleo familiar se ha ido reduciendo, las mujeres se han incorporado a la fuerza laboral, y cada vez es más frecuente encontrar adultos mayores que deben vivir solos, o que pasan en soledad la mayor parte del día. Eso ha tenido implicaciones tanto en su salud física, como en su salud mental.

Desde sus inicios el Programa Ciudadano de Oro se ha enfocado en impulsar y fomentar la atención preferencial, al tiempo que se sensibiliza y concientiza a la población en general, para que se brinde un trato digno, amable y de respeto a los adultos mayores.

Igualmente, desde su creación, se ha trabajado intensamente en promover una visión de un envejecimiento positivo, considerando que es una etapa que debe vivirse con alegría, nuevos aprendizajes y relaciones enriquecedoras.

A lo largo del tiempo, el Ciudadano de Oro ha cultivado esta visión mediante actividades recreativas, participativas, de construcción de conocimiento, generación de espacios para el intercambio y también promoviendo la protección de la persona adulta mayor en situaciones de riesgo social, acciones que cada vez resultan más prioritarias debido a las necesidades actuales.

Es importante resaltar que la Caja Costarricense de Seguro Social desde los años 80 ha venido implementando políticas de desconcentración, dando mayor autonomía a las regiones, siendo el nivel central de donde emanan las políticas y las estrategias de acción.

Siguiendo en esa línea de acción, en aras de ampliar la cobertura y proceder de acuerdo con un modelo descentralizado, el Programa Ciudadano de Oro se ha propuesto impulsar la figura de los "Gestores de Ciudadano de Oro" o agentes multiplicadores, tanto a lo interno como a lo externo de la Institución, para lo cual se desarrollará, implementará y mantendrá una estrategia de formación integral para agentes multiplicadores de las actividades del



Programa Ciudadano de Oro, que les proporcione las competencias necesarias para transmitir conocimientos y habilidades efectivamente, contribuyendo así a la calidad de vida de la población.

El proyecto de formación de agentes multiplicadores inicia con un taller teórico-práctico, que se imparte en 6 sesiones virtuales y una presencial. Cada sesión tiene una duración de 4 horas.

Objetivos

- Sensibilizar sobre la importancia de las prestaciones sociales, su impacto positivo en materia de prevención, calidad de vida, envejecimiento positivo y saludable y las consecuencias positivas para la Institución y la sociedad.
- Promover las actividades y atención a la población adulta mayor tomando en cuenta sus particularidades y necesidades regionales, ya que cada región tiene diferentes características y requerimientos.
- Brindar las herramientas necesarias, el acompañamiento correspondiente, y la asesoría a las personas agentes multiplicadoras, que participan en el proyecto.

Beneficios

- Apoyo permanente en herramientas, asesoría y seguimiento por parte del Programa Ciudadano de Oro.
- Capacitación a los agentes multiplicadores para que puedan brindar el servicio especializado a la población adulta mayor.
- Elaboración de planes y acciones de acuerdo con las necesidades detectadas en cada región.



Contenidos

I módulo inducción (dos sesiones virtuales)

Temas:

¿Qué es el Programa Ciudadano de Oro?

Sensibilización sobre la población adulta mayor: aspectos generales, demografía, necesidades.

Cómo abordar esa población

La infraestructura en las actividades para la población adulta mayor.

Concepto de gerotranscendencia

Proceso de envejecimiento, mitos, estereotipos

Comunicación con la población adulta mayor

Ejercicios para adultos mayores, pausas activas

Primeros auxilios psicológicos

Atención preferencial a la persona adulta mayor

Leyes: Carta de San José sobre los derechos de las personas adultas mayores de América Latina y el Caribe (2012); Ley n° 7935, Ley Integral de la Persona Adulta Mayor; otras.

II módulo temas, organización (dos sesiones virtuales)

Temas:

Alianzas estratégicas con entidades cercanas a la comunidad: realizar mapeo.

Cómo establecer esas alianzas.

Base de datos: Trabajo voluntario de profesionales de la comunidad.

Diagnóstico de necesidades en la población: determinar las posibilidades reales.

Convocatoria de la población (medios)

Liderazgo

Organización de juntas directivas

III módulo, didáctica (dos sesiones virtuales)

Temas:

Tipos de actividades (charlas, talleres, cursos, encuentros, recreación)

Planificación de la actividad educativa: cómo hacer un programa de actividad.

Cómo hacer presentaciones amigables.

Cómo hablar en público (virtual o presencial)

Manejo de medios virtuales.

Manejo de grupos, dinámicas

IV módulo Encuentro (una sesión presencial)

Temas:

Actividad presencial de encuentro.

Compartiendo experiencias y retroalimentación.



¿Por qué participar?

Este taller ha sido desarrollado con el objetivo de proporcionar herramientas prácticas y actualizadas que les permitan fortalecer su labor y responder de manera efectiva a las necesidades reales de los grupos que lideran.

Al finalizar la actividad, usted podrá:

- Conocer aspectos clave sobre inducción, sensibilización y abordaje en la atención a personas adultas mayores.
- Adquirir estrategias para comprender y atender las necesidades emocionales de esta población.
- Fomentar el envejecimiento activo a través de buenas prácticas.
- Aprender técnicas para diseñar actividades recreativas, culturales y educativas inclusivas.
- Obtener recursos que faciliten la organización y planificación efectiva del trabajo con adultos mayores.

Detalles del taller:

 **Fechas: Del 5 de mayo al 16 de junio (los lunes en 7 sesiones)**

 **Horario:** 8:00 a. m. - 12:00 m. d.

 **Modalidad:** Virtual, excepto la última sesión, que será presencial.

 **Costo:** Gratuito

¿Cómo inscribirse?

Para participar, complete el formulario de inscripción en el siguiente enlace:
[CCSS | Oro](#)

Para dudas o consultas escriba al correo: asuaresa@ccss.sa.cr o al Whatsapp **7277-3736**.

 **¡Cupos limitados!**

Le recomendamos inscribirse lo antes posible. Tiempo límite 30 abril.

 **Juntos promovemos un envejecimiento activo y digno.**

Agradecemos su compromiso y esperamos contar con su valiosa participación en este taller enriquecedor.