



# Actividades Socio Preventivas

Glosario de las temáticas

<b>INTRODUCCIÓN</b>	3
<b>ENVEJECIMIENTO ACTIVO</b>	4
<b>Estimulación del Movimiento</b>	4
Gimnasia	4
Yoga y otras técnicas orientales	4
Técnicas de trabajo corporal	4
Caminata	4
Actividades Acuáticas	4
Danza	4
Deportes	4
<b>Estimulación Cognitiva</b>	4
Ciencias	5
Memoria	5
Juegos de mesa	5
Alfabetización	5
Idiomas	5
Nuevas tecnologías y computación	5
<b>Socio Afectividad</b>	5
Grupo de autoayuda, reflexión y encuentros	5
Humor terapia	5
Intercambio generacional	5
Preparación para Jubilación	5
Sexualidad	5
<b>Desarrollo de Habilidades Productividad Creatividad</b>	6
Literatura, escritura, lectura y narración	6
Teatro y artes escénicas	6
Música y canto	6
Artes Plásticas visuales	6
Fotografía	6
Artesanías y Manualidades	6
Huertas, Granjas y Jardinería (familiares y comunitarias)	6
Arte Culinario	6
Oficios, cooperativas y microemprendimientos	6
Medios de comunicación	6
<b>Recreación</b>	6
Paseos y festejos locales	7
Juegos	7
<b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD INTEGRAL</b>	7

Hábitos Saludables (prevención primaria)	7
Talleres de Prevención y Promoción de la Salud Integral	7
Situaciones Patológicas Prevalentes (prevención secundaria y terciaria)	8
<b>EJERCICIO DE DERECHO Y CIUDADANÍA</b>	9
<b>Conocimiento de Derechos y Atributos de Ciudadanía</b>	9
Prestaciones y servicios de PAMI	9
Derechos de las personas mayores	9
Pensamiento social, filosofía y cultura	9
Fortalecimiento de las organizaciones de las personas mayores	9
Gerontología	9
<b>Género y Familia</b>	10
Género y disidencias	10
Configuraciones familiares	10
<b>Medio Ambiente</b>	10
Prevención de accidentes en el hogar y en la calle	11
Educación ambiental	11
<b>Acciones Solidarias</b>	11
Farmacia Solidaria	11
Roperio Solidario	11
Estimulación de Donación de Sangre y otros Órganos	11
Colectas/Donaciones	11
Voluntariado hospitalario	11
Voluntariado social asistencial (en RAM, acompañamiento domiciliario y no domiciliario)	11

# INTRODUCCIÓN

El siguiente glosario orienta para su comprensión, la lectura sobre las temáticas de las actividades socio preventivas realizadas en el marco del Programa Nacional de Prevención Sociocomunitaria “Prevenir para seguir creciendo” y los cursos del Programa Universidad Para Adultos Mayores Integrados (UPAMI) del INSSJP.

Las actividades realizadas en este marco buscan favorecer y sustentar, en la “Década del Envejecimiento Saludable “(OMS), la participación e integración social, a través de la inclusión en grupos de pertenencia, estableciendo contactos estables y permanentes con miembros del grupo que excedan el ámbito del encuentro por la actividad.

Si bien cada actividad persigue diversos objetivos, para pensar la clasificación consideramos el objetivo primordial de las actividades o cursos en cuestión. Sin embargo, esto no significa que dichas actividades y cursos no tengan objetivos secundarios que, a su vez, repercutan en otros beneficios. Por ejemplo, un taller de teatro tiene como objetivo principal estimular la expresión artística, pero también tiene efectos en la estimulación cognitiva y del movimiento.

Se espera que la presente clasificación permita a las personas trabajadoras de PAMI y las universidades agilizar los procesos administrativos de inscripción, registro, análisis y evaluación programática.

## COMPONENTE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

### Sub-Componente Estimulación del Movimiento

Las actividades que integran este subcomponente buscan estimular las cualidades físicas (resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, etc.), coordinativas y habilidades motrices, a fin de mantener, mejorar y recuperar la autonomía en el desempeño de la vida cotidiana relacionada con las capacidades físicas.

En suma, el objetivo principal es que las personas participantes adopten o mantengan hábitos de vida físicamente activos de acuerdo a sus posibilidades.

#### Actividades:

- Gimnasia
- Yoga y otras técnicas orientales
- Técnicas de trabajo corporal
- Caminata
- Actividades Acuáticas
- Danza
- Deportes

### Sub-Componente Estimulación Cognitiva

Las actividades que integran este subcomponente buscan prevenir el deterioro de las funciones cognitivas, a fin de mantener, mejorar y recuperar la autonomía en el desempeño de la vida cotidiana relacionada con las capacidades cognitivas y psicológicas.

De este modo, se intenta que las personas participantes logren estimular las siguientes áreas: percepción, orientación, memoria, capacidades visoespaciales, capacidades ejecutivas, praxis, lenguaje y pensamiento.

## Actividades:

- Ciencias
- Memoria
- Juegos de mesa
- Alfabetización
- Idiomas
- Nuevas tecnologías y computación

## Sub-Componente Socio Afectividad

Las actividades que integran este subcomponente buscan desarrollar y fortalecer las capacidades emocionales de las personas participantes para elaborar y atravesar situaciones conflictivas (pérdidas, duelos, angustias, cambios profundos), a través del abordaje grupal o comunitario.

En suma, el objetivo principal es brindar apoyo emocional a través de la inserción grupal y comunitaria, sin excluir, sino integrando y potenciando, los abordajes terapéuticos individuales.

## Actividades:

- De autoayuda, reflexión y encuentros
- Humor terapia
- Intercambio generacional
- Preparación para Jubilación
- Sexualidad
- Espiritualidad

## Sub-Componente Desarrollo de Habilidades

### Productividad Creatividad

Las actividades que integran este subcomponente buscan estimular la expresión artística y artesanal o desarrollar habilidades vinculadas a oficios, invitando a redescubrir el ser creativo interior, con fines no sólo expresivos, sino también de participación comunitaria.

De este modo, se intenta que las personas participantes puedan encontrar en estas actividades posibilidades expresivas de emociones, sentimientos, inquietudes y deseos.

#### Actividades:

- Literatura, escritura, lectura y narración
- Teatro y artes escénicas
- Música y canto
- Artes Plásticas visuales
- Fotografía
- Artesanías y Manualidades
- Huertas, Granjas y Jardinería (familiares y comunitarias)
- Arte Culinario
- Oficios, cooperativas y microemprendimientos
- Medios de comunicación

## Sub-Componente Recreación

Las actividades que integran este subcomponente buscan promover instancias de esparcimiento, generando salidas y encuentros, con fines recreativos, de conocimiento del entorno geográfico, cultural y comunitario próximo, de reunión entre pares de distintas organizaciones, con otras instituciones y grupos.

De este modo, se intenta que las personas puedan fortalecer sus lazos comunitarios a través de la participación de festivales, muestras, juegos, fiestas regionales y paseos.

### Actividades:

- Paseos y festejos locales
- Juegos

## COMPONENTE EDUCACIÓN PARA LA SALUD INTEGRAL

### Sub-Componente Hábitos Saludables (prevención primaria)

Las actividades que integran este subcomponente buscan difundir conocimientos relacionados con hábitos saludables y conductas preventivas, propiciando que las personas participantes se conviertan en agentes multiplicadores en sus comunidades.

En suma, el objetivo principal es que las personas participantes adquieran prácticas saludables y eviten hábitos perjudiciales para la salud, a través del reconocimiento de factores de riesgo, posibles situaciones patológicas y la concientización acerca de la importancia de los controles en salud.

### Actividades:

- De Prevención y Promoción de la Salud Integral



## Sub-Componente Situaciones Patológicas Prevalentes (prevención secundaria y terciaria)

Las actividades que integran este subcomponente buscan, a través de la organización de grupos focalizados, que las personas participantes adquieran conocimientos y habilidades para transitar enfermedades crónicas y situaciones conflictivas, identificando factores de riesgo y herramientas que faciliten una mejor adecuación a la patología, contención y adherencia a los tratamientos.

De este modo, se intenta complementar el abordaje terapéutico de patologías crónicas, a través de la educación, la reflexión, el intercambio de experiencias y la ayuda mutua en el medio grupal y comunitario.

### Actividades:

- De Promoción y Prevención Secundaria y Terciaria.
- Situaciones patológicas prevalentes

# COMPONENTE EJERCICIO DE DERECHO Y CIUDADANÍA

## Sub-Componente Conocimiento de Derechos y Atributos de Ciudadanía

Las actividades que integran este subcomponente buscan que las personas mayores conozcan y ejerzan sus derechos, a la par que constituyan grupos comunitarios de reflexión y con capacidad de intervenir en la defensa de los mismos.

De este modo, se intenta que las personas participantes sean capaces de concebirse como sujetos de derechos, reflexionando acerca de las problemáticas sociales, económicas, jurídicas y culturales que generan desigualdades y obstaculizan el ejercicio pleno de la ciudadanía.

### Actividades:

- Prestaciones y servicios de PAMI
- Derechos de las personas mayores
- Pensamiento social, filosofía y cultura
- Fortalecimiento de las organizaciones de las personas mayores
- Gerontología

## Sub-Componente Género y Familia

Las actividades que integran este subcomponente buscan que las personas mayores reflexionen, desde la perspectiva de género, acerca de las relaciones, los roles familiares, las nuevas configuraciones familiares y vinculares, la comunicación intergeneracional, las violencias, el sistema heterocisnormativo, el patriarcado y todas aquellas problemáticas sociales, económicas, jurídicas y culturales que generan desigualdades de géneros. Asimismo, estas actividades intentan generar espacios de participación y acción comunitaria que aborden estas temáticas.

De este modo, se abordan las temáticas de géneros, disidencias, nuevas identidades de género, el feminismo, el colectivo LGBTQI+ y todas aquellas nuevas discusiones que se generen en el campo en interacción con las situaciones de vejez.

### Actividades:

- Género y disidencias
- Configuraciones familiares

## Sub-Componente Medio Ambiente

Las actividades que integran este subcomponente buscan que las personas mayores reflexionen sobre las condiciones del ambiente a nivel natural, arquitectónico, económico, social y cultural.

De este modo, se abordan temáticas acerca de la accesibilidad, entendiéndola como un conjunto de factores propios de la edificación, el urbanismo, los sistemas de transporte y los medios de comunicación, que permiten un uso funcionalmente adecuado del hábitat (sin barreras arquitectónicas en el medio doméstico y urbano). Además se brindarán conocimientos para la prevención de accidentes en los diferentes espacios de la vida cotidiana. También se tratarán temáticas referidas al deterioro del ambiente por contaminación y uso inadecuado que afectan el estado de salud/ enfermedad y el bienestar de las personas mayores.

## Actividades:

- Prevención de accidentes en el hogar y en la calle
- Educación ambiental

## Sub-Componente Acciones Solidarias

Las actividades que integran este subcomponente buscan que las personas mayores desarrollen proyectos que promuevan la solidaridad intra e intergeneracional a través del apoyo a las acciones comunitarias de tipo voluntario, con el objeto de contribuir a mejorar la calidad de vida de las poblaciones más vulnerables.

## Actividades:

- Farmacia Solidaria
- Ropero Solidario
- Estimulación de Donación de Sangre y otros Órganos
- Colectas/Donaciones
- Voluntariado hospitalario
- Voluntariado social asistencial, Universitario
- Acompañamiento a distancia COMUNIDAD PAMI

Con el objetivo de facilitar la selección de códigos para completar la información a relevar, se pone a disposición de los equipos un listado de PALABRAS CLAVE que agrupan actualizadamente las actividades.

Las mismas surgen del análisis de los nombres de los proyectos desarrollados localmente hasta la fecha.

COMPONENTES	SUB-COMPONENTES	TEMÁTICA/ACTIVIDAD	CÓDIGO	PALABRAS CLAVES
ENVEJECIMIENTO ACTIVO	Estimulación del Movimiento	Gimnasia	1101	GIMNASIA - AERÓBICO-GIMNASIA CON ELEMENTOS
		Yoga y otras técnicas orientales	1102	YOGA- CHIKUNG- TAICHI- AIKIDO - MEDITACIÓN
		Técnicas de trabajo corporal	1103	EXPRESIÓN CORPORAL-PILATES-STRECHING- ESTIRAMIENTO- ESFERODINAMIA
		Caminata	1104	CAMINATA
		Actividades Acuáticas	1105	AQUAGYM- NATACIÓN- ACTIVIDADES ACUATICAS
		Danza	1106	DANZAS FOLCLORICAS- DANZAS ÉTNICAS-TANGO- DANZA-ZUMBA
		Deportes	1101	DEPORTES
	Estimulación Cognitiva	Ciencias	1200	FÍSICA-QUÍMICA-MATEMÁTICAS-ASTRONOMÍA-GEOLOGÍA- BIOLOGÍA- BOTÁNICA-CIENCIAS AGRARIAS- CIENCIAS MARINAS
		Memoria	1201	MEMORIA-ESTIMULACIÓN COGNITIVA
		Juegos de mesa	1202	AJEDREZ- DAMA-GO-BURAKO-RUMMY-SCRABBLE-CANASTA - DOMINO-TRUCO-ESCOBA
		Alfabetización	1203	ALFABETIZACIÓN
		Idiomas	1204	IDIOMAS-FRANCÉS-ITALIANO-INGLÉS-ALEMÁN-GUARANÍ-QUECHUA-RUSO-PORTUGUÉS-LENGUAJE DE SEÑAS- BRAILLE
	Nuevas tecnologías y computación	1206	NUEVAS TECNOLOGÍAS-COMPUTACIÓN-INFORMÁTICA-CELULARES-CAJERO-REDES SOCIALES	
	Socio Afectividad	Grupo de autoayuda, reflexión y encuentros	1301	AUTOAYUDA-GRUPO DE REFLEXIÓN-GRUPO DE ENCUENTRO-TALLER VIVENCIAL
		Humor terapia	1303	HUMOR TERAPIA
		Intercambio generacional	1306	INTERCAMBIO GENERACIONAL
		Preparación para Jubilación	1307	PREPARACIÓN PARA JUBILACIÓN
		Sexualidad	1308	SEXUALIDAD-SEXOLOGÍA-EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL
		Espiritualidad	1309	TEOLOGÍA-ORIENTALISMO-BUDISMO-HINDUISMO-RELIGIONES ANCESTRALES-RELIGIOSIDAD POPULAR
	Desarrollo de Habilidades Productividad Creatividad	Literatura, escritura, lectura y narración	1401	POESÍA-NOVELAS-CUENTOS-ESCRITURA-LECTURA-ESCRITORES-ESCRITORAS-NARRACIÓN-LETRAS- CREATIVIDAD- CUENTA CUENTOS
		Teatro y artes escénicas	1403	TEATRO-CLOWN- TÍTERES-IMPROVISACIÓN-ELENCO TEATRAL- DRAMATURGÍA- VESTUARIO-ESCENOGRAFÍA- STAND UP
		Música y canto	1404	MÚSICA-CANTO-CORO-GUITARRA-TECLADO-INSTRUMENTOS MUSICALES-ESCUCHA MUSICAL-LECTURA- INTERPRETACIÓN MUSICAL-VOCALIZACIÓN-COMPOSICIÓN MUSICAL
		Artes Plásticas visuales	1406	DIBUJO-PINTURA-ESCUULTURA- GRABADO- SERIGRAFIA- CERÁMICA- MUSEOS-RESTAURACION ARTISTICA- MANDALAS- PUNTILLISMO
		Fotografía	1407	FOTOGRAFÍA-COMPOSICIÓN FOTOGRÁFICA-FOTOGRAFÍA ESTENOPEICA- FOTOGRAFÍA CON CELULAR
		Artesanías y Manualidades	1408	TEJIDO- TELAR- PINTURA DECORATIVA- PINTURA EN TELA, MADERA - MANUALIDADES- JOYERÍA- COSTURA-ARTESANIAS- BORDADO- ATESANIAS CON MATERIAL RECICLADO
		Huertas, Granjas y Jardinería (familiares y comunitarias)	1409	HUERTA URBANA- JARDINERÍA- CONTROL DE PLAGAS- GRANJA- HUERTA COMUNITARIA- CULTIVOS-COMPOST-HIDROPONIA BONSAI
		Arte Culinario	1410	COCINA-PASTELERÍA-CONSERVAS- DULCES-COMIDAS REGIONALES -PANIFICADOS
		Oficios, cooperativas y microemprendimientos	1411	OFICIOS- COOPERATIVAS- MICROEMPREDIMIENTOS- CARPINTERÍA- HERRERÍA- ELECTRICIDAD- PLOMERÍA- TAPICERÍA
	Medios de comunicación	1415	PERIODISMO- RADIO- CINE- TV- VIDEOS- DOCUMENTALES- ANÁLISIS Y CRÍTICA DE MEDIOS- CINE DEBATE- PODCAST	
	Recreación	Paseos y festejos locales	1503	TURISMO BARRIAL-FIESTAS POPULARES- FESTEJOS PATRIOS
Juegos		1502	JUEGOS AL AIRE LIBRE- JUEGOS DE SALON-BUSQUEDA DEL TESORO	
EDUCACIÓN PARA LA SALUD INTEGRAL	Hábitos Saludables (prevención primaria)	Talleres de Prevención y Promoción de la Salud Integral	2101	PSICOLOGÍA- HÁBITOS SALUDABLES- ALIMENTACIÓN- NUTRICION-PREVENCIÓN Y PROMOCION DE LA SALUD- PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES- CUIDADOS
	Situaciones Patológicas Prevalentes (prevención secundaria y terciaria)	Talleres de Promoción y Prevención Secundaria y Terciaria. Situaciones patológicas prevalentes.	2201	ENFERMEDADES PREVALENTES
EJERCICIO DE DERECHO Y CIUDADANÍA	Conocimiento de Derechos y Atributos de Ciudadanía	Prestaciones y servicios de PAMI	4102	PRESTACIONES DE PAMI- SERVICIOS DE PAMI
		Derechos de las personas mayores	4103	CONVENCIONES INTERNACIONALES- DERECHOS CONSTITUCIONALES- LEGISLACIÓN DE PERSONAS MAYORES
		Pensamiento social, filosofía y cultura	4111	POLÍTICA-SOCIOLOGÍA-HISTORIA-ANTROPOLOGÍA-GEOGRAFÍA-CULTURA POPULAR- ECONOMIA- FILOSOFIA- HISTORIA DEL ARTE- EDUCACIÓN- PEDAGOGÍA- ARQUEOLOGÍA- PSICOLOGÍA SOCIAL
		Fortalecimiento de las organizaciones de las personas mayores	4104	ORGANIZACIÓN DE CENTROS DE JUBILADOS- LIDERAZGO- PLANIFICACIÓN-NORMATIVAS NACIONALES Y LOCALES- ADMINISTRACION-CONTABILIDAD Y FINANZAS.
		Gerontología	4112	GERONTOLOGÍA -VEJEZ
	Género y Familia	Género y disidencias	4203	GÉNERO- MUJERES- FEMINISMO- LGTBQI+-NUEVAS IDENTIDADES-DISIDENCIAS- VIOLENCIAS DE GÉNERO- ROLES DE GÉNERO- MASCULINIDADES
		Configuraciones familiares	4204	FAMILIAS- NEVAS CONFIGURACIONES FAMILIARES- MALTRATOS VIOLENCIAS Y ABUSOS INTRAFAMILIARES- CRIANZAS- ABUELAZGO
	Medio Ambiente	Prevención de accidentes en el hogar y en la calle	4301	PREVENCIÓN DE CAIDAS- PREVENCIÓN CONTRA INCENDIOS-EDUCACIÓN VIAL- BARRERAS DEL ENTORNO- ACCESIBILIDAD- RCP
		Educación ambiental	4304	ECOLOGÍA-CUIDADOS DEL MEDIO AMBIENTE-RECICLADO- CONTAMINACIÓN- BIODIVERSIDAD- GESTION DE RESIDUOS
	Acciones Solidarias	Farmacia Solidaria.	4401	FARMACIA SOLIDARIA
		Ropero Solidario.	4402	ROPERO SOLIDARIO
		Estimulación de Donación de Sangre y otros Órganos.	4403	ESTIMULACIÓN DE DONACIÓN DE SANGRE Y ÓRGANOS
		Colectas/Donaciones.	4404	COLECTAS-DONACIONES
Voluntariado hospitalario		4406	VOLUNTARIADO HOSPITALARIO	
Voluntariado social asistencial	4407	VOLUNTARIADO SOCIAL ASISTENCIAL- RAM- ACOMPAÑAMIENTO DOMICILIARIO Y NO DOMICILIARIO		