



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE DE OCCIDENTE
COORDINACIÓN DE ACCION SOCIAL
EXTENSIÓN DOCENTE
INFORME PROYECTO ADULTO MAYOR
2004-2005**

I. INFORMACIÓN GENERAL

1. **Nombre del proyecto y código:** ADULTO MAYOR, ED-64
2. **Nombre de programa con que se vincula el proyecto:**
Acción Social- Extensión Docente
3. **Unidad Académica base:**
EXTENSIÓN DOCENTE –ACCION SOCIAL SEDE OCCIDENTE
4. **Nombre del responsable (s) y colaborador (es) y carga académica asignada para el periodo que abarca el informe:**
 - **Responsable:** Lic. Rodolfo J. Rodriguez R., como recargo de la encargada de la Sección de Extensión Docente.
 - **Colaboradores:**
 - Yoichi Murayama, Ph. D., voluntario japonés, de la Agencia de Cooperación Japonesa JICA.
 - **Profesores** de la Sede de Occidente que brindaron cupo en los cursos regulares.
 - **Asistentes:** Br. Luisa Castro, Br. Liseth Molina, Br. Andrea Ulate, estudiantes graduadas de Trabajo Social e investigadoras de tesis en la tematica del Adulto Mayor

Jornada: docente () administrativo () estudiante ()
otro (x) *Director del Programa Ad honorem, como recargo de la encargada de la Sección de Extensión Docente.*

5. Antecedentes

Este programa es parte integral de los proyectos que la Universidad ofrece a las personas adultas mayores para que puedan satisfacer sus inquietudes intelectuales, o bien ocupar su tiempo libre y alternar e intercambiar experiencias y conocimientos con estudiantes regulares y profesores de la Sede de Occidente.

Dentro del programa, la educación formal o informal se considera como un elemento fundamental para el desarrollo integral del ser humano a lo largo de la vida.

Una parte del programa se orienta a integrar un número que puede variar de 1 a 5 adultos mayores en cursos ordinarios, como lo pueden ser Seminarios de Realidad Nacional, Repertorios y otros dependiendo de las ofertas de los profesores de los cursos que se ofrecen por semestre.

Paralelamente al programa del Adulto Mayor se ofrecen los cursos de Calidad de Vida del Adulto Mayor que orienta a desarrollar disciplinas y actividades de acondicionamiento físico para grupos de Adultos Mayores.

Otra parte de las actividades del Programa se orienta en especiales especiales para los grupos de Adultos Mayores, como lo pueden ser charlas, conferencias, seminarios, paseos, caminatas, fiestas conmemorativas, etc.

Adicional a esto se ha incorporado dentro del Programa del adulto mayor la participación de voluntarios japoneses. En el año 2001 se solicito a la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA) un voluntario, esto se logro en el segundo semestre del 2002, cuando se incorpora el Dr. Yoichi Murayama, quien establece un programa de sesiones de acondicionamiento físico denominados: Caminata Mayor. Tal programa se ha desarrollado en el Gimnasio y en la Pista de la Sede de Occidente. Por medio de este, se desarrollaron una serie de técnicas y estrategias de control psicofísico de los Adultos Mayores matriculados, que han mostrado ser muy valiosos para la salud y calidad de vida de los y las participantes.

En el 2004, y durante el segundo semestre el Dr. Yoichi Murayama, desarrolla paralelamente a los cursos de Caminata Mayor, un curso de Yoga de acondicionamiento físico, con una gran demanda por parte de la población del Programa del Adulto Mayor.

Tras dos años de desarrollo exitoso de los programas de Caminata Mayor, el Dr. Murayama finaliza labores en Diciembre del

2004. Como parte de la continuidad del proyecto, se ha tramitado la participación de un nuevo voluntario japonés, y entonces a partir de Diciembre del 2004, se encuentra sustituyendo al Dr Murayama, el Lic. Sumikazu Higuchi, especialista en educación física y durante los siguientes dos años: 2005-2006. A partir de Enero del 2005, el Lic Higuchi, toma a cargo tres cursos de la Jornada de Cursos Libres 2005-1, orientados al adulto mayor: 2 de Caminata Mayor y 1 de Natación y Acondicionamiento Físico.

6. Objetivos

Objetivo general: *Promover una cultura favorable hacia el envejecimiento con calidad, mediante actividades docentes, cursos, conferencias y otros .*

Objetivos específicos:

- 1- *Compartir los beneficios de la educación superior con los estudiantes regulares de la Universidad de Costa Rica, ocupando el tiempo libre en forma creativa.*
- 2- *Ofrecer la oportunidad de conocer y prepararse en aspectos relacionados con el proceso de envejecimiento con calidad.*
- 3- *Integrar esfuerzos dentro del ámbito universitario y con instituciones gubernamentales y privadas que procuran mejorar el nivel y la calidad de vida del adulto mayor.*
- 4- *Establecer programas en las áreas de educación, jubilación, y divulgación en los que se involucren estudiantes de todas las disciplinas con participación de los docentes y de los jubilados.*
- 5- *Establecer modelos pedagógicos que respondan a las necesidades y expectativas de las personas mayores*

7. Población meta:

Personas mayores de cincuenta años o pensionados.

8. Ubicación geográfica o lugares en donde se desarrolló el proyecto:

Sede de Occidente, Recinto Univiversitario, San Ramón de Alajuela.

9. Nombre de la Institución (es) colaborador (a):

Instituto Nacional de Seguros, Agencia de Cooperación de Japón (JICA), Caja Costarricense del Seguro Social, y Concejo de Adulto Mayor, AGECO.

II. RESULTADOS

A. Impacto Social

Logros:

- **Realizaciones concretas**
- **Objetivo 1:** *Compartir los beneficios de la educación superior con los estudiantes regulares de la Universidad de Costa Rica, ocupando el tiempo libre en forma creativa”.*

En el período del 2004, se abrieron cursos orientados a la Poblacion del Programa del Adulto Mayor. Este tipo de cursos, son regulares, dados por los proferores de las distintas disciplinas en el area de Docencia y que ofrecen algunos cupos dependiento de sus posibilidades.

La oferta de cursos para el período 2 del 2004 fue la siguiente:

Nombre del curso	Profesor	CodigoCurso
Calidad de Vida-1(Mas de 60)	Liyeira Muñoz	ADM002-01
Calidad de Vida-2(50-60)	Liyera Muñoz	ADM002-02
Caminata Profesional GRUPO1	Yoishi Murayama	ADM003-01
Caminata Profesional GRUPO2	Yoishi Murayama	ADM003-02
Conferencias de Eje Tematico	Jenny Vasques V.	EE0421
Derecho de Familia	Norma Arguello P.	DE3500
Didactica de lac Ciencias Generales	Antonieta Gonsalez	ED-0018
Ecologia	Jarol Arias Rodriguez	OG3115
Expresion Oral y Escrita	Damaris Madrigal	RP-1202
Fundamentos de Biologia	Teresita Barrantes	RP-0001
Geografia Regional de America Central	Jarol Arias Rodriguez	OG-3115
Matematica Elemental	No-disponible	MA0125

Salud y Cuidados del Nino	Mariana Chaves	ED-0019
Seminario Realidad Nacional 1	Ruben Garro	SR-0303
Seminario Realidad Nacional 2	Fredy Jacson	SR-302
Yoga y Acondicionamiento Fisico	Yoishi Murayama	ADM004-01

Los estudiantes matriculados sobre la oferta anterior y sus respectivos profesores fueron:

- Didáctica de las Ciencias Generales
 - 1 Álvarez Araya Javier
Profesor: Antonieta González
Total Matriculados: 1
- Expresión Oral y Escrita
 - 1 Alvarez Araya Javier
 - 2 Fernandez Ramirez Vrgilio
 - 3 Rodríguez Vásquez Benilda
Profesor: Damaris Madrigal
Total Matriculados: 3
- Salud y Cuidados del Nino
 - 1 Rodríguez Vázquez Benilda
Profesor: Mariana Chávez
Total Matriculados: 1
- **Objetivo 2:** *“Ofrecer la oportunidad de conocer y prepararse en aspectos relacionados con el proceso de envejecimiento con calidad”.*

El programa del Adulto mayor, ofrecio durante por medio de los voluntarios japoneses, sesiones de acondicionamiento físico para sus participantes, orientados al mejoramiento de su Calidad de Vida. Esto se complementa integralmente con las actividades del Proyecto Calidad de Vida del Adulto Mayor. Para esto se utilizan las instalaciones deportivas de la Sede de Occidente, como lo son su Pista de carreras, su Cancha de Futbol y su Gimnasio. Dentro de este ultimo es posible utilizar algunos implementos deportivos, como bolas y colchonetas. Es por esto que se realizo compra de 25 colchonetas adicionales, para poder cubrir la totalidad de matriculados en el programa.

Durante el Periodo del 2004, en el contexto del Programa del Adulto Mayor y del Proyecto de Calidad de Vida del Adulto Mayor, se tuvo los siguientes grupos con la siguiente matricula:

• **Calidad de Vida-1(Mas de 60)**

1	ALVARADO MONTES BELIZA
2	ARAYA ALFARO ELIDA
3	ARGUEDAS MADRIGAL EDITH
4	BADILLA BARRANTES MERCEDES
5	BADILLA BARRANTES MERCEDES
6	BARBOZA ULATE TERSA
7	BARRANTES CAMPOS ALEIDA
8	BENAVIDES CARMONA FABIO
9	CARRANZA CHAVARRIA IRMA
10	CASTRO MONTERO EMERITA
11	CEPESDES CUBERO BENEDICTA
12	CEPESDES CUBERO DIGNA MARIA
13	CHAVARRIA ESQUIVEL MARGARITA
14	CRUZ STELLER EDUVINA
15	ENRIQUEZ BOLAÑOS LORENZO ARTURO
16	FONSECA HERNANDEZ ANA ISABEL
17	GONZALEZ CARVAJAL GLADYS
18	GONZALEZ CARVAJAL MARIO
19	GONZALEZ JIMENEZ AMELIA
20	GUZMAN VEGA MARIA LUISA
21	JIMENEZ ROJAS ETILMA MARIA
22	MENDEZ VILLALOBOS MARIA LUISA
23	MONTERO BOGANTES CLAUDIA
24	MONTERO RAMIREZ ETILMA
25	MORA CHAVES VIRGINIA
26	MORALES ARAYA PILAR
27	MORALES BLANCO ANGELA
28	MORERA DELGADO BERENICE
29	MOYA ARAYA MATILDE
30	PANIAGUA BARRANTES ANA CECILIA
31	PANIAGUA BARRANTES MARIA ISABEL
32	RETANA SALAS EDITH
33	RODRIGUEZ CAMPOS LEONEL
34	RODRIGUEZ LEDEZMA JESUS
35	ROJAS HUERTAS BEATRIZ
36	ROJAS RODRIGUEZ FLORA
37	SALAS MUÑOZ DINORAH
38	SALAS VARGAS CECILIA
39	SALAZAR MUÑOZ MARIA EUGENIA
40	SANCHEZ CASTRO IRIS CECILIA
41	SANCHO LEON EMILIA
42	SEQUEIRA ROMERO CLARA
43	STELLER CHAVES BETTINA
44	STELLER DURAN MARIA DE LOS ANGELES
45	ULATE LOBO MIRIAM
46	ULATE SANCHEZ TERESA

47 VALVERDE CAMPOS LUZ MARITA
48 VARGAS GONZALEZ ANAIS
49 VARGAS GONZALEZ ANAIS
50 VARGAS VILLALOBOS ELIZBETH
51 VARGAS VILLALOBOS FLOR MARIA
52 VILLALOBOS LOBOS MARTHA EUGENIA
53 ZELEDON HUERTAS CLAUDIO
54 ZELEDON HUERTAS MARITA
55 ZELEDON VILLALOBOS MARIA DEL CARMEN

Profesor: Liyeira Muñoz

Total Matriculados :55

• **Calidad de Vida-2(50-60)**

1 ALPIZAR MORA ANA VIRGINIA
2 ARAYA ARAYA FLOR Ma.
3 ARAYA SANCHEZ MARTA EUGENIA
4 ARAYA VARGAS CLAUDIA
5 ARAYA VARGAS GLORIA
6 ARREDONDO ULLOA MARTA EUGENIA
7 BARRANTES CORRALES MARIA EUGENIA
8 CESPEDES TREJOS ANA LIVE
9 CHAVARRIA ESQUIVEL VICTORIA
10 CHAVARRIA ORTIZ MARIA ANTONIA
11 CRUZ STELLER IDALIE
12 DELGADO ROJAS OTILIA
13 DURAN SALAS MARIA CRISTINA
14 FEMENIAS SOMARRIBAS MONTSERRAT
15 FONSECA HERNANDEZ ALEJO
16 GRANADOS FERNANDEZ MARIA ELENA
17 JIMENEZ BADILLA ANA ISABEL
18 JIMENEZ SANCHEZ VERA VIOLETA
19 MAROTO UGALDE MARGARITA
20 MONTERO BOGANTES MARIA HORTENSIA
21 QUESADA GUEVARA CECILIA
22 RAMIREZ VARGAS VIRGINIA
23 RIVERA SAENZ RODRIGO
24 RODRIGUEZ VASQUEZ BENILDA
25 ROJAS ESQUIVEL CARMEN RITA
26 ROJAS ESQUIVEL MARIA ELENA
27 SALAS ARAYA ROSA ELIA
28 SALAS MUÑOZ MARIA ESTHER
29 SOLANO ROJAS MIRIAM
30 SOLORZANO JIMENEZ DIGNA
31 SOTO CORDERO FAINIER
32 SOTO FONSECA AMPARO
33 STELLER DURAN WILLIAM
34 ULATE CHAVES MARIA
35 VILLEGAS SOTO EUGENIA

Profesor :Liyera Muñoz

Total Matriculados :35

• **Caminata Profesional GRUPO1(Mas de 60)**

1	ALVAREZ ARAYA JAVIER
2	ARAYA ALFARO ELIDA
3	ARAYA ARAYA FLOR Ma.
4	ARAYA ARAYA LILIAM
5	ARAYA VARGAS CLAUDIA
6	ARAYA VARGAS GLORIA
7	ARGUEDAS MADRIGAL EDITH
8	ARREDONDO ULLOA MARTA EUGENIA
9	BARBOZA ULATE TERSA
10	BARRANTES RAMIREZ MARIO
11	BENAVIDES SANCHO AUSTELINA
12	CALDERON CASTRO AGUEDA
13	CAMBRONERO GAMBOA JOSEFINA
14	CASTRO MONTERO EMERITA
15	CESPEDES CUBERO BENEDICTA
16	CESPEDES CUBERO DIGNA MARIA
17	DELGADO ROJAS OTILIA
18	ENRIQUEZ BOLAÑOS LORENZO ARTURO
19	GONZALEZ JIMENEZ AMELIA
20	GONZALEZ JIMENEZ RITA
21	GUZMAN VEGA MARIA LUISA
22	JIMENEZ ROJAS ETILMA MARIA
23	MENDEZ VILLALOBOS MARIA LUISA
24	MENDEZ VILLALOBOS MIREYA
25	MIRANDA CORDERO ANITA
26	MONTERO BOGANTES CLAUDIA
27	MONTERO RAMIREZ BRAULIO
28	MONTERO RAMIREZ CECILIA
29	MORALES BLANCO ANGELA
30	QUESADA GUEVARA CECILIA
31	QUESADA ZUNIGA LUIS ALBERTO
32	RAMIREZ ZAMORA AIDA MARAIA
33	RAMIREZ ZUMBADO RAFAEL ANGEL
34	RETANA ARIAS RAFAEL ANGEL
35	RIVERA SAENZ RODRIGO
36	RODRIGUEZ CAMPOS LEONEL
37	ROJAS RODRIGUEZ FLORA
38	SALAS MUÑOZ DINORAH
39	SALAZAR VILLALOBOS MARGARITA
40	SANCHEZ CASTRO IRIS CECILIA
41	STELLER CHAVES BETTINA
42	STELLER DURAN MARIA DE LOS ANGELES
43	STELLER DURAN WILLIAM
44	ULATE CASTRO MANUEL
45	VARGAS VILLALOBOS ELIZBETH

Profesor :Yoishi Murayama
Total Matriculados :45

• **Caminata Profesional GRUPO2(50-60)**

- 1 ACOSTA MORA LUZ MARIA
- 2 ALFARO BADILLA ANA IRIS
- 3 ARCE SALAS MARITA
- 4 BARBOZA ULATE MARLENE
- 5 BARRANTES ARAYA GERARDO
- 6 BARRANTES EMILCE
- 7 BOGANTES MORA EMILCE
- 8 CASTRO ARAYA VIRGINIA
- 9 CARRANZA CHAVARRIA FLORA EMILCE
- 10 CESPEDES TREJOS ANA LIVE
- 11 CHAVARRIA ORTIZ MARIA ANTONIA
- 12 DAVIS JEREDA EDUARDO
- 13 DURAN SALAS MARIA CRISTINA
- 14 ESPINOZA REYES MAYELA
- 15 FEMENIAS SOMARRIBAS MONTSERRAT
- 16 GARCIA LEON DAISY
- 17 GARCÍA LEÓN GLADYS
- 18 GUZMAN SANCHEZ MARLENE CRISTINA
- 19 HIDALGO RAMIREZ MARIA OLIMPIA
- 20 JIMENEZ BADILLA ANA ISABEL
- 21 MAROTO UGALDE MARGARITA
- 22 MENA VILLAVICENCIO MARIA ELISA
- 23 MENDEZ CASTRO ELIDA
- 24 RAMIREZ VARGAS VIRGINIA
- 25 ROJAS CARRANZA CARMEN LIDIA
- 26 ROJAS CARRANZA LIGIA MARIA
- 27 ROJAS ESQUIVEL CARMEN RITA
- 28 ROJAS ESQUIVEL MARIA ELENA
- 29 SALAS ARAYA ROSA ELIA
- 30 SALAS MUÑOZ MARIA ESTHER
- 31 SANDOVAL ESTRADA DEYANIRA
- 32 SOLANO ROJAS MIRIAM
- 33 SOTO FONSECA AMPARO
- 34 ULATE CHAVES MARIA
- 35 VALVERDE CAMPOS LUZ MARITA
- 36 VILLALOBOS ARREDONDO ELVIS

Profesor :Yoishi Murayama
Total Matriculados :36

• **Yoga y Acondicionamiento Fisico**

- 1 ACOSTA MORA LUZ MARIA
- 2 ALVARADO MONTES BELIZA
- 3 ARAYA ARAYA FLOR Ma.
- 4 ARAYA VARGAS CLAUDIA
- 5 ARAYA VARGAS GLORIA
- 6 ARREDONDO ULLOA MARTA EUGENIA

7	BARRANTES CAMPOS ALEIDA
8	CHASSOUL ACOSTA MARIA JOSE
9	DELGADO ROJAS OTILIA
10	DURAN SALAS MARIA CRISTINA
11	ESPINOZA REYES MAYELA
12	FEMENIAS SOMARRIBAS MONTSERRAT
13	GARCÍA LEÓN GLADYS
14	JIMENEZ BADILLA ANA ISABEL
15	JIMENEZ BADILLA CARMEN MA.
16	JIMENEZ SANCHEZ VERA VIOLETA
17	MAROTO UGALDE MARGARITA
18	MORERA DELGADO BERENICE
19	PANIAGUA BARRANTES ANA CECILIA
20	PEREIRA ARCE ARTURO
21	QUESADA GUEVARA CECILIA
22	ROJAS CARRANZA CARMEN LIDIA
23	ROJAS CARRANZA LIGIA MARIA
24	ROJAS ESQUIVEL CARMEN RITA
25	ROJAS ESQUIVEL MARIA ELENA
26	SALAS VARGAS CECILIA
27	SANDOVAL ESTRADA DEYANIRA
28	SEQUEIRA ROMERO CLARA
29	SOLANO ROJAS MIRIAM
30	SOTO FONSECA AMPARO
31	STELLER DURAN MARIA DE LOS ANGELES
32	VALVERDE CAMPOS LUZ MARITA
33	VILLALOBOS ARREDONDO ELVIS

Profesor: Yoishi Murayama

Total Matriculados: 33

- *Objetivo 3: Integrar esfuerzos dentro del ámbito universitario y con instituciones gubernamentales y privadas que procuran mejorar el nivel y la calidad de vida del adulto mayor.*
 - Fue posible integrar dentro del contexto de las actividades del Programa del Adulto Mayor, presentaciones de grupos de Extension Cultural como:
 - Grupo de Baile: Punto y fuga, en actividad de cierre del Primer Ciclo del 2004, en el centro de actividades: Bajo Caliente.
 - Grupo folclorico Recuerdos de mi Tierra en la celebracion del Dia del Aulto Mayor, en el segundo periodo del 2004, en el auditorio de la Sede de Occidente.
 - Fue posible realizar distintas reuniones con especialistastas de AGECO, para intercambiar experiencias de los Clubes de Adulto Mayor y posibilitar una metodologia de mayor impacto con los Grupos de Adultos Mayores de la región de Occidente. Las reuniones se realizaron en las instalaciones en AGECO en San Jose y por medio de la trabajadora social

M.Sc. Ana Cristina Quesada. Asimismo se pudo compartir y mostrar informacion tanto de AGECO como del Programa del Adulto Mayor, en el mostrador de las Jornadas de Acción Social del 2004, en el Museo de la Sede de Occidente.

- Se mantuvo la cobertura de una póliza estudiantil del Instituto Nacional de Seguros para los matriculados en el Programa del Adulto Mayor. En el primer periodo del 2004, se utilizó por primera vez, cubriendo un accidente de una estudiante Adaulta Mayro, durante una caminata. Este trámite se hizo vía Oficina de Administración Financiera y el Dispensario del INS en San Ramón.
 - Adicionalmente a esto se realizó una reunión en la Asamblea Legislativa, con el diputado Social Cristiano por el cantón de Desamparados: Lic. Rodolfo Delgado, para un intercambio de experiencias con sus proyectos sobre el adulto Mayor y dejar previsto otras reuniones para apoyar eventualmente un Programa para la región de Occidente para el Adulto Mayor, que pudiese abarcar cantones como: San Ramón, Palmares, Naranjo, Valverde Vega
- **Objetivo 4:** *Establecer programas en las áreas de educación, jubilación, y divulgación en los que se involucren estudiantes de todas las disciplinas con participación de los docentes y de los jubilados.*

El Programa del Adulto Mayor durante el 2004, involucro a los funcionarios de la Coordinación de Acción Social, como lo es su Coordinadora, sus Encargados de las secciones de Extensión Cultural, TCU, Extensión Docente, Voluntarios Japoneses, así como Funcionarios Administrativos de diversa índole, estudiantes de horas beca, horas estudiante y horas asistente. Asimismo contó con la participación de profesores en el área de Docencia, tanto en los cursos regulares del 2004, como en la Jornada de Cursos Libres de Enero del 2005.

En este contexto fueron desarrolladas diversas actividades como las siguientes:

- Actividad recreativa de cierre del Primer Semestre el 14 de Julio, en las instalaciones de Bajo Caliente. Este día los Adultos Mayores pagaron 1000 colones por la entrada por persona al Club, con derecho al uso de las instalaciones deportivas y recreativas. En un primer momento en la mañana, se realizaron aeróbicos acuáticos en las instalaciones de la piscina, dirigidos por la profesora Liyeira Muñoz. Al medio día se realizó un almuerzo y en la tarde hubo una presentación del grupo de Extensión Cultural: Punto y Fuga. Pasada la presentación se realizó un baile con una discomovil con música adecuada a los gustos del Adulto Mayor, que cobró por sus servicios 30000 colones.
- Para el segundo período, la Vicerrectoría de Acción Social aportó 20 horas asistente que fueron distribuidas tras previo concurso, en tres estudiantes que cuentan con un Bachillerato en Trabajo Social, y que se encuentran realizando una tesis en conjunto sobre el Adulto Mayor. Ellas fueron : Br. Luisa Castro, Br. Liseth Molina, Br. Andrea Ulate.
- Con la participación de las recién nombradas como asistentes fue posible montar un mostrador con información general del Programa del Adulto Mayor de la Sede de Occidente, durante las Jornadas de

Acción Social del 2004, realizadas los días 28, 29,30 y 31 del mes de Agosto. En la construcción de este mostrador participaron tanto las asistentes, como el voluntario japonés: Yoichi Murayama, se contó con el apoyo de las estudiantes de Informática empresarial que realizaban horas estudiante: Shirley Araya e Ivania Carvajal. Durante un día de las jornadas el mostrador se compartió con la M.Sc. Ana Cristina Quesada de AGECO, e información de esta ONG orientada a los Adultos Mayores.

- A inicio del segundo período se promovió la posibilidad de actividades autogestionadas por los mismos adultos mayores. Como caso concreto, se realizó un paseo a Orosí, en donde se recorrió la iglesia y la comunidad, pasando luego a un balneario de aguas termales. Asimismo, efectuó, también otro paseo a un Balneario, ubicado en Atenas.
- Se promovió la participación de un Adulto Mayor en el concurso de poesía realizado por la Asociación Gerontológica Costarricense. Participó por el Programa del Adulto Mayor de la sede de Occidente, el Sr. Virgilio Hernández
- Para el Mes del Adulto Mayor se promovieron diversas actividades:
 - Reconocimiento de líderes de los participantes en el Programa del Adulto Mayor, tal que pudieran aportar sugerencias para las actividades a realizar, con lo que se abrió el espacio para formar una Junta Directiva que coordinara actividades autogestionadas por los Grupos de Adulto Mayor y apoyadas mutuamente por la Sección de Extensión Docente. La Junta directiva quedó conformada en una votación abierta, en una convocatoria previamente realizada, y con el levantamiento de las actas respectivas, por los siguientes participantes:
 - PRESIDENTA: FAINIER SOTO
 - SECRETARIA: AGUEDA CALDERON
 - TESORERO: LORENZO ARTURO ENRIQUEZ
 - FISCAL: JAVIER ALVAREZ
 - VOCAL 1: CARMEN RITA ROJAS
 - VOCAL 2: ANA ISABEL JIMENEZ
- En el contexto de las celebraciones del Mes del Adulto Mayor, en el Auditorio de la Sede de Occidente se Realizó una Misa de acción de gracias. Al finalizar la celebración católica, el grupo cultural “Recuerdos de Mi Tierra” hizo una presentación de bailes folclóricos y luego se realizó la elección de la Junta Directiva del Programa de Adulto Mayor junto a un refrigerio, en que se dieron dos tipos de picadillos de papa, café y aguadulce con un costo de 15000 colones.
- Por medio de las asistentes del Programa se gestionó y ejecutó una charla sobre Sexualidad en el Adulto Mayor, presentada por la Msc. Olga Gamboa, el día 10 de noviembre en el Auditorio de la Sede de Occidente.
- Gestión de nuevo Voluntario Japonés. Desde Abril del 2004 se iniciaron las gestiones ante JICA (Agencia Internacional de Cooperación Japonesa), para conseguir un voluntario japonés que continuara las labores del Dr. Yoichi Murayama. Esto se aprueba en Octubre y en Noviembre se encuentra en Costa Rica el nuevo voluntario japonés: Lic.

Sumizazu Higuchi. Tras un entrenamiento en español durante un lapso de 15 días, a finales de Noviembre en las instalaciones de San Jose del MIDEPLAN y se relizan las actividades protocolarias de bienvenida de los nuevos cooperantes japoneses. Al final se realiza un almuerzo y un reconocimiento de las instalaciones de JICA. En esta actividad participaron como: Coordinadora de Acción Social: M.Ed. Teresa Barrantes, Lic. Gretel Rojas, como encargada de la Oficina de Divulación de la Sede de Occidente(ODISEO), y la asistente Br. Liseth Molina. Se tramitó ante la oficina de Administración una microbus, para poder traer al nuevo voluntario japonés y su equipaje. Una vez en San Ramón se procedió a ubicarlo en el apartamento que se le tenía reservado para su estancia en San Ramón.

- A finales de Noviembre se realiza una actividad final del Programa del Adulto Mayor en el centro de Eventos Culturales de San Ramón(Club Parrita). En esta actividad se realizó la despedida del voluntario japonés Dr.Yoichi Murayama, y la bienvenida del nuevo voluntario japonés: Lic. Sumikazu Higuchi. La actividad fue autogestionada por la Junta Directiva de los participantes en el Programa del Adulto Mayor. En ella se realizó una cena y baile con discomovil en las instalciones del Club. Se coolaboró por parte de la Coordinación de Acción Social con 30000 colones, para poder pagar los gastos, como el uso de las instalaciones y de la discomovil para el baile. Los gastos de la cena de de los regalos, se cubrieron con 2000 colones que la Junta Directiva cobró por estudiante.
- Para Enero del 2005, con apoyo de los miembros de la Junta Directiva del Adulto Mayor, fue posible matricular a un grupo significativo de Adultos Mayores en las Jornadas de Cursos Libres: Se ofrecieron los siguientes cursos para los Adultos Mayores.
 - Introducción al Inglés para Adultos Mayores. Prof. M.Ed. Marianella Fernández.
 - Caminata Mayor. Grupos 1 y 2. Prof. Lic. Sumikazu Higuchi
 - Natación y Acondicionamiento Físico. Prof Lic. Sumikazu Higuchi

Para poder participar en estos cursos los Adultos Mayores pagaron 2000 colones de la matrícula cada uno. En el cursos de Introducción al inglés para Adultos Mayores, no se pidió ningún requisito académico y se les entregaron materiales fotocopiados que fueron de gran utilidad.

En los cursos de Caminata Mayor, no fue posible utilizar las instalaciones del Gimnasio de la Sede de Occidente, por lo que hubo que utilizar la cancha de futbol y la pista.

En el cursos de Natación y Acondicionamiento Físico, hubo problemas de diversa índole, pues la Sede no cuenta con piscinas propias, por lo que hubo que negociar con la junta directiva del Complejo Deportivo de San Ramón. La Piscina óptima del complejo deportivo y reservada en Diciembre para tal fin, por un dano de infraestructura no fue posible utilizarla, por lo que fue necesario utilizar una sección compartida la Piscina Olímpica lo que impidió que curso desarrollara todas los objetivos con que fue planificado. Aparte

de la matrícula, hubo que pagar mil colones adicionales por participante por el uso de la piscina.

Lista de los matriculados en el Curso Introducción al Inglés para Adultos Mayores

- | | | | |
|-----|---------------|------------|------------|
| 1. | Marita | Valverde | Campos |
| 2. | Fernando | Casares | Villalobos |
| 3. | Jorge | Ramírez | Núñez |
| 4. | Maria Elvia | Villalobos | Arredondo |
| 5. | Teresa | Valverde | Campos |
| 6. | Miriam | Méndez | Villalobos |
| 7. | Maria Isabel | Arias | Campos |
| 8. | Marita | Arce | Salas |
| 9. | Gerardo | Castrillo | Alemán |
| 10. | Maria Eugenia | Ureña | Araya |
| 11. | Jesús | Rodríguez | Ledezma |

Lista de los matriculados en el curso Libre : Caminata Mayor:

- | | | | |
|----|--------|----------|---------|
| 1. | Marita | Valverde | Campos |
| 2. | Marita | Arce | Salas |
| 3. | Anita | Miranda | Cordera |

4.	Mario	Barrantes	Ramírez
5.	Ana Live	Céspedes	Trejos
6.	Fernando	Casares	Villalobos
7.	Eduardo	Davis	Seveda
8.	Manuel	Ulate	Castro
9.	William	Steller	Durán
10.	Margarita	Maroto	Ugalde
11.	Rafael	Retana	Arias
12.	Marielos	Steller	Durán
13.	José A	Rodríguez	Salas
14.	Jesús	Rodríguez	Ledezma
15.	Marta	Arredondo	Ulloa
16.	María Elvia	Villalobos	Arredondo
17.	Aída María	Ramírez	Zamora
18.	Javier	Álvarez	Araya
19.	Arturo	Enríquez	Bolaños
20.	Virginia	Castro	Araya

21.	Mayela	Espinoza	Reyes
22.	Marlene	Guzmán	Sánchez
23.	Flora	Carranza	Chavarría
24.	Pilar	Morales	Araya
25.	Marta Isabel	Rodríguez	Blanco
26.	Ofelia	Núñez	Guerrero
27.	Ligia	Rojas	Carranza

Listado de los matriculados en el Curso Libre Natación y Acondicionamiento Físico:

1.	Fernando	Casares	Villalobos
2.	Ana Live	Céspedes	Trejos
3.	Marita	Arce	Salas
4.	Marita	Valverde	Campos
5.	Rafael	Retana	Arias
6.	Virginia	Castros	Araya
7.	William	Steller	Durán
8.	Anabelle	Barrantes	Hernández
9.	Olga	Orozco	Barrantes

10. Eduvina	Cruz	Steller
11. Lidieth	Chavarría	Jiménez
12. María Elvia	Villalobos	Arredondo
13. Deyanira	Sandoval	Estrada
14. Josefina	Cambroner	Gamboa

- **Objetivo 5:** *Establecer modelos pedagógicos que respondan a las necesidades y expectativas de las personas mayores.*

Para poder optimizar los resultados con Planes, Proyectos y actividades por realizar dentro de un proyecto del Adulto Mayor, resulta indispensable, reconocer las fortalezas, debilidades y características estructurales y funcionales del contexto institucional y poblacional con el que se cuenta. En ese sentido se realizó en el 2004 un estudio de lo que se está haciendo en el Progradel Adulto Mayor, y de la población con que se cuenta. Un aspecto fundamental fue la participación de las trabajadoras sociales que participaron como asistentes del Programa. Por medio de ellas se pudo realizar lo siguiente:

- I. Revisión de expedientes; distinguiendo los estudiantes activos y no activos con relación a los años anteriores. Observando, además, la necesidad de contar por cada estudiante, un dictamen médico que anote limitaciones físicas o de salud que le permitan o no realizar las actividades que ofrece el programa.
- II. Observación participante y no participante en cada uno de los cursos (Caminata Mayor, Calidad de Vida y Yoga y Acondicionamiento Físico), donde se logra reconocer, limitaciones socioeconómicas de algunos adultos mayores los cuales no cuentan con los recursos necesarios para participar en los ejercicios; como por ejemplo; vestimenta adecuada. Por otro lado, las asistentes se involucran con la población logrando mayor confianza para permitirles a los matriculados expresar sentimientos, limitaciones, sugerencias, comentarios y dudas que surgen en el contexto del programa. Es importante destacar que también se realizaron anotaciones en cuanto a la asistencia, promoviendo con esto la participación más frecuente y la justificación de ausencias.
- III. Como parte de la capacitación de las asistentes del Programa se promovió la participación en las actividades realizadas por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM): el Jueves 28 de Octubre; Foro "Retos ante el envejecimiento de la

población costarricense” realizado en el Salón de Expresidentes de la Asamblea Legislativa, y el Viernes 29 de Octubre; Panel “Legislación que ampara a la población Adulta Mayor Costarricense” llevada a cabo en las Instalaciones de la Universidad Nacional.

- IV. Reformulación, diseño y ejecución del Programa de Adulto Mayor. Fortaleciendo los antecedentes, objetivos y metas planteadas, las bases teóricas – metodológicas, el impacto social, y los logros y limitaciones, que se producen con la ejecución de las actividades propuestas.

Por otra parte el proceso de enseñanza y aprendizaje en el contexto del Programa del Adulto Mayor, fue determinado por los métodos y técnicas de Acondicionamiento físico y Calidad de Vida del Dr. Yoichi Murayama.

Desde su llegada el Dr. Murayama oriento sus esfuerzos a investigar y planificar sobre los tipos de ejercicios que eran requeridos por la población de adultos mayores del Programa de Extensión Docente de la Sede de Occidente. Su punto de partida fueron las clases de aerobicos y gimnasia rítmica desarrollados en el Proyecto de Calidad de Vida del Adulto Mayor, que ya contaba con más de ocho años de experiencias en el campo. El tipo de acondicionamiento físico fue orientado entonces por el Dr. Murayama hacia dos áreas: Caminata rápida y ejercicios de estiramiento, planificado y adecuado a personas de más de 50 años o pensionados, con el objetivo de lograr el mejoramiento de su condición física y prevención de dolencias físicas como la rigidez de hombros y el lumbago.

Durante el 2004, el Dr Murayama distribuyó su trabajo en dos períodos, el primero iniciaba en Marzo y terminaba en Junio, el segundo iniciaba en Agosto y terminaba en Noviembre. En cada uno de estos períodos, tuvo dos grupos, que asistían tres días por semana: Lunes, Miércoles y Viernes, uno iniciaba a las 7:30 a.m. y otro a las 9:00 a.m.

La planificación de los ejercicios para cada uno de los grupos, por el lapso de una hora fue el siguiente:

Calentamiento	5 Minutos
Caminata con ejercicios de respiración	10-16 Minutos
Ejercicios de estiramiento	20-30 Minutos
Ejercitación estática	5-7 Minutos
Relajación	5-7 Minutos
Enfriamiento	5 Minutos

Al inicio de cada período se realizó un diagnóstico, por medio de pruebas sobre las capacidades de estiramiento físico, arrojando datos para cada participante sobre: flexibilidad, poder muscular, equilibrio, grasa subcutanea, peso y pulso. Con estos indicadores, fue posible darle seguimiento del mejoramiento de las condiciones físicas de cada uno de los participantes.

Asimismo fueron adoptados ejercicios de recuperación por medio de estiramientos y flexibilidad, con el propósito de evitar problemas con dolores de

hombros o lumbago. No se recomienda por parte del Dr. Murayama el trote o la corrida para personas adultas mayores.

El programa de caminata rápida de 1000 metros, desarrollada por el Dr. Murayama, buscaba el fortalecimiento cardiovascular y aeróbico. Para esto estableció, una secuencia de pasos, que consistían primero en una caminata lenta de calentamiento de 150 metros, luego un calentamiento y estiramiento de músculos por unos tres minutos, luego una caminata rápida de 400 metros, balanceado los brazos, con cabeza levantada, espalda recta y zancada legeramente exagerada. Luego se aumenta gradualmente el paso, y se mantiene para completar los 1000 metros. Debe entonces chequearse el pulso, verificar que no haya dolor, y ante cualquier dolencia o malestar físico se hace el reporte al medico de manera inmediata.

Tabla de control aplicada por Dr. Murayama, para el control de indicadores detallados para la Caminata Rápida y estiramiento, para cada uno de los participantes(Se muestra un grupo y una fecha solamente, los detalles compeltos se encuentran en el informe final del Dr. Murayama):

Programa: Caminata 1000 metros				Fecha	11/08	
Nombre	Edad	Sexo	Peso (kg)	Grasa (mm)	Pulso normal	Pulso Max(%)
Alfaro Ana Iris	54	f	76	39	68	166
Alvarez Javier	69	m	72	14	80	156
Araya Melida	74	f	66	27	80	146
Arias Virginia	54	f	84	39		166
Barrantes Mario	70	m	76	13	54	155
Calderon Agueda	52	f	62	25	86	168
Calvo Zoraida	70	f	59	23	62	150
Castro Rolando	54	m	96	18	64	171
Chavarria Antonia	54	f	82	22		166
Chavarria Mireya	67	f	87	40	80	153
Chaves Juven	76	m	90	27	90	149
Cruz Vera	64	f	85	29	64	156
Delgado Otilia	62	f	64	20	80	158
Enriquez Arturo	50	m	72	13		175
Garcia Daisy	51	f	72	37	88	169
Garcia Gladys	52	f	69	27		168
Gonzalez Rita	62	f	58	26	60	158
Guerrero Zoraida	62	f	77	33	80	158
Guzman Marlene		f				
Jimenez Ada Luz	58	f	78	38	64	162
Jimenez Ana Isabel	51	f	65	16		169
Jimenez Flor Maria	62	f	70	33	80	158
Leiton Carmen Lidia	64	f	60	32	60	156

Maroto Margarita	54	f	77	32	57	166
Miranda Anita	62	f	90	38	64	158
Molina Christina	54	f	95	49		166
Ramirez Aida	60	f	70	33	74	160
Ramirez Rafael A	64	m	70	14	74	161
Ramirez Rodorigo	67	m	75	15	64	158
Ramirez Virginia	56	f	57	31		164
Retana Rafael A	69	m	85	14	60	156
Rodriguez Jose A	61	m	78	17	80	164
Rodriguez Leonel	64	m	81	12		161
Rodriguez Sonia	63	f	72	44	84	157
Rojas Carmen Lydia	55	f	69	32	60	165
Rojas Castro Teresita	72	f	54			148
Sandoval Deyanira	50	f	62	21	60	170
Segura Ana Maria	64	f	66	34		156
Ulate Flor Maria	52	f	56	21	76	168
Ulate Manuel	76	m	66	12	70	150
Ulate Marielos	63	f	78	30	50	157
Villalobos Elvis	50	f	62	26	84	170

Para finales del 2004, se tenían registros de 90 personas, con una edad promedio de 60.3 años de edad, en un rango de los 50 a los 78 años. La participación dentro de los grupos, la realizaron libremente los estudiantes a la hora de la matrícula, dependiendo de gustos y conveniencias de horarios. No obstante la sugerencia del Dr. Murayama, fue que lo óptimo sería tener grupos de 50 a 65 años por una parte y por otra, grupos de más de 65 años de edad, pues hay considerables diferencias desde el punto de vista de sus capacidades de estiramiento y rendimiento físico.

El Dr Murayama elaboró tres manuales, para el desarrollo óptimo de sus cursos:

- No. 1 Camino a la Salud
- No. 2 Señora hermosa
- No. 3 Streching. Salud y Comida

Paralelamente y durante el segundo período del año 2004, se desarrolló un curso de Yoga de acondicionamiento físico. Se realizó los días Jueves, con una duración de una hora. Su objetivo era un mejoramiento de las funciones integradas de la mente y el cuerpo, tal que resulta sugerible para personas de cualquier edad, por lo que se tuvo la participación adicional al grupo de adultos mayores, de tres funcionarios de la Sede, así en el proceso de observación participante, estuvieron presentes dos de las asistentes.

Para el desarrollo óptimo del curso de Yoga y acondicionamiento físico, el Dr. Murayama preparó su cuarto manual:

- No. 4 Camino a la Salud

Adicional a esto y como prevención general, el Dr Murayama, desarrolló un manual instructivo para procedimientos de Emergencia, para casos de accidentes o incidentes especiales.

En términos generales el modelo pedagógico para sus cursos de Acondicionamiento físico para Adultos Mayores, del Dr. Murayama, tomó en cuenta múltiples aspectos, como los diagnósticos previos a la prescripción y ejecución de los tipos de ejercicios posibles, tomando en cuenta personas adultas mayores de alto riesgo, la fisiología y la nutrición, anatomía funcional y Kinesología, el manejo controlado del peso corporal, procedimientos en casos de emergencias.

b.Áreas de impacto prioritarias

Las áreas de impacto prioritarias del Programa del Adulto Mayor son: Educación y Salud. Para el primer período se atendió una población de adultos mayores que osciló entre 60 y 70 personas. Para el segundo período se atendió una población que osciló entre 80 y 90 personas, distribuyéndose en los grupos de Calidad de Vida del Adulto Mayor y de Caminata Aeróbica y Estiramiento. Esto presupuso un aumento cuantitativo significativo. Adicional a esto, debe tomarse en cuenta que las distintas actividades desarrolladas, generaron un ambiente positivo y se mostró en una motivación gradual en la participación de distintos tipos de actividades recreativas y educativas, como lo fueron las actividades de final de cada período del 2004, celebración del día del adulto mayor, paseos, charlas y conferencias. Asimismo se dio un seguimiento cualitativo por parte de las asistentes del programa, que por ser estudiantes graduadas de trabajo social, tuvieron la posibilidad de detectar problemas y necesidades puntuales de los adultos mayores participantes en el programa. Asimismo fue posible controlar la participación continua de los matriculados, en los cursos, y cuidar que estuvieran cubiertos por la póliza del INS. Tanto en sus manifestaciones orales, como en las evaluaciones fue posible detectar el grado de motivación que suscitó el desarrollo del Programa del Adulto Mayor durante el año 2004.

En el caso del programa de Caminata aeróbica y estiramiento del Dr. Yoichi Murayama, de acuerdo a sus métodos e indicadores, se tuvo los siguientes datos:

I Ciclo 2004

25 Semanas, para un total de 75 sesiones de 1 hora

II Ciclo 2004

16 Semanas, para un total de 48 sesiones de 1 hora

Mantuvieron continuidad en su participación un total de 83 personas, 70 mujeres y 13 hombres, con edades entre los 50 y los 76 años, con un promedio de 60.1 años.

Las evaluaciones del Dr. Murayama arrojaron los siguientes datos: el 35% de los participantes tiene alguna dolencia o enfermedad. El 40% tiene lumbago o rigidez crónica en los hombros. Un 13% tiene problemas específicos de salud. En promedio del grupo de adultos mayores que participaron continuamente se mostró un cambio de peso de -2 kg, en cuanto al sentido del equilibrio si hubo cambios positivos. De acuerdo a los indicadores de edad física de los participantes se dio un rejuvenecimiento en promedio de 4 años en los hombres y de 5 años en las mujeres. En cuanto a la potencia y la resistencia muscular, en comparación con el día de arranque, se dio un rejuvenecimiento de 10 años. Hubo una amplia recuperación de flexibilidad también. Todos estos indicadores se encuentran mostrados en detalle, en el informe final del Dr. Yoichi Murayama, solo en versión impresa en parte en castellano, otra parte en inglés y otra parte en japonés.

10. Limitaciones:

El programa del Adulto Mayor de la Sección de Extensión Docente de la Sede de Occidente, se ha encontrado con algunas limitaciones como lo son:

- Competencia no ventajosa con los cursos ordinarios de educación física del área de docencia por el uso de las instalaciones deportivas particularmente por el uso del Gimnasio.
- Falta de piscinas en general y de piscinas adecuadas a la población de Adultos Mayores: baja profundidad, agua caliente y bajo techo.
- Falta de un centro permanente para reuniones y actividades de los Adultos Mayores de la Sede de Occidente
- Fondos de la matrícula no son reenvertidos plenamente en el Programa del Adulto Mayor, pues van a un fondo único 110, lo que imposibilita una mejor reinversión hacia los Adultos Mayores.
- Síntomas de menosprecio por las autoridades administrativas de la Sede de Occidente como quedó manifiesto con la destrucción de la huerta de agricultura orgánica de los Adultos Mayores dentro de las instalaciones de la Sede de Occidente.
- Falta de preocupación y estímulo por parte del Consejo de Sede, por los logros y mejoras alcanzados en el Programa del Adulto Mayor, alcanzados durante el 2004, cortando la labor del Encargado de Extensión Docente para el segundo año, por razones no explícitamente esclarecidas.

11. Población beneficiaria :

- Beneficiarios directos: 90 personas mayores de cincuenta personas mayores de edad. Todas estas personas se beneficiaron integralmente en las áreas socio afectivas, cognoscitivas y una gran mayoría en el área psicomotriz. Desde el punto de vista motivacional, la participación para los adultos mayores en el Programa fue de primer orden, pues les da identidad de grupo y mejoramiento anímico para evitar los síntomas de depresión y aislamiento muy común en este tipo de poblaciones.

B. IMPACTO ACADEMICO

1. **Interdisciplinaridad:** Se logró al integrar a las personas adultas mayores en diferentes cursos que se les ofreció en disciplinas como educación física, derecho, historia, salud, castellano e inglés. Asimismo se le dio un seguimiento y actividades organizadas desde una perspectiva del Trabajo Social orientado a los adultos mayores. Asimismo se integraron los grupos del Adulto Mayor con grupos de

extensión cultural como el grupo de baile Punto y Fuga y el grupo folclórico Recuerdos de mi Tierra.

2. Publicaciones, sistematizaciones, premios y reconocimientos:

En el contexto del Programa de Caminatas Rápidas y estiramiento, el voluntario japonés: Dr. Yoichi Murayama, preparo cuatro folletos para las personas adultas mayores, cuyos contenidos son muy importantes para mejorar la calidad de vida de estas personas por los consejos que el Dr. Murayama brinda a esta población. Los folletos son:

Folleto N 1: "Camino de la Salud"

Folleto N 2 : " Señora Hermosura"

Folleto N 3: "Streching. Salud y comida"

Folleto No.4: "Caminar a la Salud"(Fitness Yoga)

3. **Certificados:** Para los matriculados en los cuatro cursos libres de Enero del 2005, se les entregó un certificado de asistencia.

4. **Beneficios:** Los beneficios más importantes se dieron en primer lugar en la salud de los adultos mayores participantes, mejorando sus condiciones de vida y su condición física como se mostró por medio de las evaluaciones realizadas por el Dr. Yoichi Murayama. Además los resultados concretos del proyecto fortalecieron la docencia porque los docentes desarrollan estrategias metodológicas para atender los adultos mayores en los cursos regulares, y en los cursos libres. Las dos novedades para estos últimos fueron en el curso de Introducción al Inglés para Adultos Mayores, dado por una profesora de la sección de inglés, que abrió una nueva posibilidad para desarrollarse en el Programa del Adulto Mayor. Asimismo el curso de Natación y Acondicionamiento Físico del nuevo voluntario japonés mostro una posibilidad de cursos de acondicionamiento físico en piscinas, así como la necesidad de instalaciones propias en la Sede de Occidente.

En lo que respecta a la investigación , las asistentes de trabajo social, integraron sus investigaciones para la tesis del grado de Licenciatura, con el Programa del Adulto mayor, por medio de diversas participaciones observantes en los distintos grupos que supervisaron.

Finalmente se debe decir que para la Universidad le permite cumplir con los artículos 23 y 24 que le establece la Ley 7935 , Ley Integral para las persona adulta mayor.

C. IMPACTO FINANCIERO:

1. Si tuvo financiamiento de parte de la Universidad , en el siguiente cuadro se muestra el estado financiero:

Partida	Descripción	Monto asignado	Monto ejecutado
14-17	Atención a visitantes	30.000,00	30.000,00

C. Impacto Financiero

A cada participante se le cobro la suma de dos mil colones por período, por concepto de matrícula y se maneja en conjunto con el proyecto “Calidad de vida Adulto Mayor”, dado que los dos proyectos van destinados a la misma población, por lo cual el proceso de matrícula y cobro se hacen en forma conjunta, lógicamente el presupuesto se maneja de igual forma. Este dinero se deposita directamente en la cuenta especial 110. La administración del Fondo 110 se hace en conjunto con los fondos otros proyectos como caja única, por parte de la Coordinación de Acción Social.

4. Inventario de activos:

El Programa del Adulto Mayor, cuenta con los siguientes implementos

- Minicomponente AIWA, instalado en el Gimnasio
- 55 colchonetas
- 50 aros deportivos
- Un carrito
- Tres picos
- Dos rastrillos
- Una bomba de fumigación
- Dos percoladores
- Una caja con tasas

D. BIBLIOGRAFÍA