



## PROYECTO EJECUTIVO

### 1. DESARROLLO DEL PROYECTO

- **NOMBRE DEL PROYECTO: HABILITACIÓN DE CASA DÍA "ATOTONILCO EL ALTO"**
- **DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO:**

Casa de DÍA Atotonilco, a 13 años de su creación, se ha caracterizado por ser el espacio en que se promueve mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores; en el transcurso de este periodo se ha brindado atención a una gran cantidad de adultos, desarrollando las más diversas estrategias de atención para el logro del objetivo; teniendo como ejes principales, garantizar el derecho a la alimentación, implementación de talleres de formación y para el desarrollo de habilidades; el cuidado de la salud, la convivencia, y la ocupación positiva del tiempo libre.

Para alcanzar estos propósitos, es de importancia relevante habilitar y dar mantenimiento a las instalaciones, dotar de materiales didácticos, utensilios y equipo, tanto para la preparación de los alimentos con calidad nutricia, como los talleres para el desarrollo de habilidades y las actividades para la convivencia.

Se reforzarán las actividades sociales y recreativas destinadas a fomentar su autonomía, el desarrollo de sus destrezas y habilidades culturales, artísticas, formación para el trabajo, educativas, terapias rehabilitadoras, el entretenimiento y la relación con su entorno social; Se dará continuidad a la implementación de ciclos de conferencias y talleres para el autocuidado, nutrición, activación física.

En Casa DÍA Atotonilco, hay un pleno respeto de las opiniones de las personas adultas mayores, se motiva la expresión de sus sentimientos, sus emociones, su espiritualidad, sus experiencias, sus habilidades y su sabiduría, mediante ejercicios de intercambio de experiencias y la recuperación de historias de vida, con instalaciones reequipadas, habilitadas y funcionales.

- **JUSTIFICACIÓN**



Tras el aumento de los índices de población adulta mayor la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la década del envejecimiento saludable en donde el objetivo principal es fomentar y mantener la capacidad funcional que permita el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante (2021- 2030).

Cuando hablamos de fomentar, se refiere a promover, crear, desenvolver etc. Por ello, se realizan actividades que favorezcan sus diferentes capacidades y habilidades con el objetivo de favorecer las cuatro esferas del desarrollo humano, como, físico, cognoscitivo, emocional y social sin dejar de lado lo espiritual, así ellos puedan lograr tener un envejecimiento saludable.

En Atotonilco el Alto cuenta con 3 centros de día en los que de una manera u otra se les brinda servicio a más de 200 adultos, aunque cada centro de día es autónomo e independiente la casa día de la cabecera es la que más estrategias y actividades realiza ya sea para su propio centro o bien fusionar los tres. Se realizan actividades que ayudan con el desarrollo social, eso ayuda a que crezcan sus redes de apoyo y fortalezcan su salud mental y emocional. Ahora bien, como se realizan múltiples actividades de pronto no hay inmueble que nos alcance y, por otro lado, los muebles y las instalaciones con las que se cuentan ya están deterioradas o poco a poco se están deteriorando cada vez más. Muchos tableros se nos quiebran, las sillas por igual, los muebles de la cocina, no nos alcanza el recurso para poder comprar materiales para trabajar en los talleres, también no alcanza para los materiales que se necesitan para otras actividades que se imparten en nuestro centro de día.

En estas líneas se describen las actividades y el por qué necesitamos el material.

Yoga la cual promueve, reducir la presión arterial y su frecuencia cardíaca. Ayuda a relajarse, reduce el estrés, mejora la coordinación, la concentración, ayuda a dormir mejor, ayuda a la digestión entre otras cosas. Por ello se necesitan tapetes para yoga y pelotas.

Acondicionamiento físico; favorece el reforzar huesos, músculos, aumenta la posibilidad de vivir una vida más larga, mejora la habilidad para hacer actividades diarias, mejora el peso entre otros beneficios. Por ello, se pide la bocina. La música ayuda con la actividad.

Terapia Física y rehabilitadora; Reduce las tensiones musculares y alivia el dolor, mejora la movilidad de los tejidos y la calidad del movimiento, evita el riesgo de lesiones, relaja el cuerpo y la mente, mejora el descanso, entre otros beneficios. Por lo tanto, se pide las ligas de resistencia, caminadora eléctrica, set de pelotas antiestrés, bicicleta, spalding, mini pedal para hacer ejercicio, escalera y conos de entrenamiento. Contamos con una fisioterapeuta que asiste a casa los miércoles de 12:30 a 1:30 pm derivada de DIF del área de UBR.

Actividad deportiva; Hacer actividad física regularmente puede ayudarte a mantener fuertes tus habilidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir tu riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudarte a dormir mejor. Por ende, pedimos las pelotas de plástico.



Pintura y tejido; ayuda a desarrollar habilidades y mantiene muchas capacidades, por ejemplo, la estimulación de ambos hemisferios, salud mental, mejorando la autoestima, mejora la motricidad fina, sin olvidar la diversión y el entretenimiento. Así que, pedimos pinceles, chaquiras, lentejueta, y listones.

Manualidades; A nivel emocional, ejercitar la creatividad resulta muy estimulante, aumentando la confianza en ellos mismos. Además, hacer manualidades ejercita la paciencia y la perseverancia de los mayores, que con práctica ayudará a reducir el estrés y la ansiedad. Por esa razón, necesitamos las hojas de colores, cartulinas de colores, fomi, limpiapipas, diamantina, hilo para coser, estambre, fieltro, botones, sílicón, sílicón frío, pistolas de sílicón, pegamento blanco, pinturas, papel china, papel crepe, rotuladores, perforadora con diseños, pasta francesa, bastidores, ganchos para tejer, agujas para coser.

Juegos de mesa; son actividades que favorecen el deterioro neurocognitivo, la estimulación de las neuronas para detener, o prevenir pérdida de memoria, atención, aprendizaje, percepción, funciones ejecutivas entre otros beneficios más. Por esta situación necesitamos los juegos de lotería, memoria, juego de dominó, juego de palabras, tangram, jenga, acualetas, bingo, y damas chinas.

Los espacios; con el paso de los años transcurridos se han ido deteriorando aspectos de interiores los cuales son importantes para mantener un centro de día en óptimas condiciones. Las persianas, los ventiladores y la bodega con la que se cuentan ya no se encuentran en buenas condiciones. Por este motivo, necesitamos persianas, ventiladores y anaqueles.

Por otro lado, abrimos de lunes a viernes con actividades diarias que oscilan entre 4 y 5 horas diarias sin contar los eventos culturales a los que participamos. Las sillas y mesas de uso diario y rudo se nos descomponen y en ocasiones no tenemos mesas para trabajar en talleres o para servir la colación. Para ello, necesitamos los tabiones y sillas plegables.

También se cuenta con una cocina amplia donde se realiza una colación. La presidenta y del sistema Dif gestionó un comedor asistencial para adultos mayores. Se cuenta con un menú de lunes a viernes, ya sea con alimento frío o caliente enfocado en el plato del buen comer y se sirve a las 12:00 del mediodía, a su vez, hacemos múltiples eventos para celebrar las festividades de todo el año. La cocina es un espacio fundamental para el centro de día de Atotonilco. Los muebles y aparatos con los que se cuentan están desgastados y viejos ya no son funcionales. No se cuenta con lo necesario para satisfacer la necesidad. Para eso necesitamos, estufa, refrigerador, batidora, horno de microondas, batidora, licuadora, olla exprés, jugo de cábalas.

## • OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

OBJETIVO GENERAL: Ofrecer un espacio adecuado de atención integral, desarrollo de habilidades, crecimiento, desarrollo, orientación, recreación, esparcimiento, interacción y



convivencia, educación para el autocuidado de la salud, alimentación sana, que en su conjunto mejore la calidad de vida de las personas adultas mayores.

### OBJETIVOS PARTICULARES.

- Consolidar los talleres para el desarrollo de habilidades recreativas, de ocupación del tiempo libre, para el autoempleo, artísticas, culturales y de socialización.
- Garantizar, a las personas adultas mayores, su derecho a la alimentación, el cuidado de la salud física y emocional.
- Promover la educación para la salud, el autocuidado y la formación en temas de su interés, que le permitan permanecer activo, independiente y participativo en su entorno familiar y comunitario.
- Brindar apoyo asistencial a las personas adultas mayores en situación de desamparo, maltrato o extrema pobreza.
- Impulsar proyectos productivos que generen ingresos a las personas adultas mayores, así como apoyar su poder adquisitivo a través de convenios para descuentos en el comercio local.

### 1.1 ANTECEDENTES.

#### 1.- Origen del proyecto

Es un centro de día establecido desde hace 13 años, el cual es parte del sistema DIF de Atotonilco el Alto, tiene capacidad para atender, durante las horas del día, a más de 150 personas adultas mayores.

Las instalaciones disponen de tres oficinas o cubículos para la atención de psicología, La Coordinación General y Orientación Nutricional, (atendida por PSS). Para el desarrollo de las actividades, con un área de usos múltiples: danza, yoga, activación física, eventos varios; Un auditorio para la realización de Charlas, Sesiones de Trabajo, Cine, etc.; Cocina y Comedor exprofeso para la colación de los beneficiarios. 5 baños, jardín y terraza para la convivencia y un espacio para la reflexión espiritual. Así que es un Centro de DÍA funcional y confortable.

### 2- DELIMITACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA.

Consideramos oportuno que el Centro de DÍA de la cabecera municipal, habilitar, reparar y equipar con todo lo necesario para que tenga las condiciones de ofrecer un servicio de calidad para que las personas vivan su adultez con dignidad.



1. El centro de día cuenta con 60 adultos inscritos, y 8 que aún no cumplen con la edad requerida pero que de igual manera asisten al centro por sus diferentes vulnerabilidades.
2. Contamos con maestros para cada una de los talleres para el desarrollo de habilidades ya establecidas, que comparten sus conocimientos y que lamentablemente, en muchas ocasiones se ven limitadas por la carencia de materiales didácticos.
3. También contamos con un camión que sale cada miércoles a traer al centro algunos adultos mayores con alguna discapacidad.
4. Se brinda una "colación" que hace que no solo adultos mayores que están inscritos asistan si no que otros que solo vienen a tener alimento para subsistir. O adultos que van de paso por el municipio.

### 3.- DIAGNÓSTICO DE LAS NECESIDADES.

Numero consecutivos	Producto	Descripción	Cantidad	Precio estimado por producto
1	Tablón	Tablón Plegable Mesa Plástico Multiusos 1.80 Metros Blanco	10	\$13,000.
2	Bocina	Bocina con bluetooth. 12 000 W de PMPC, 45 vatios RMS. Cuenta con entrada USB. Reproducción MP3, radio FM y conexión Bluetooth.	1	\$ 3,000.
3	Anaqueles tipo estante	Estante Metálico 4 niveles Rack 60 cm X 30 cm X 120 cm Alto, Organizador para Almacenamiento de mercancía uso de negocio.	5	\$ 7,500.
4	Proyector	Trasmisión de pantalla inalámbrica suave:X1 le permite sincronizar la pantalla de su telefono inteligente a través de WI FI 2.4G Y 5G, lo que le permite compartir febrenmente contenido	2	\$ 7,500.

5	Monitor de TV	Smart tv de 100 pulgadas, 4 k, puertos de HDMI, USB, digital audio output, earphone/audio output.	1	\$ 13,000.
6	Laptop	Procesador Intel Core i5-1135G7, sistema operativo Windows 10 pro, Pantalla 14" FHD, Sonido 2 altavoces estéreo de 2 w, Cámara 720p	1	\$ 13,000.
7	Ventilador de pedestal	Parrillas de metal, base redonda de plástico, Oscilación, Switch de 3 velocidades, Ensamblaje fácil, altura: 132 cm, base de piso 50 cm. 110 watts de potencia nominal, 18 pulgadas de diámetro.	2	\$ 2,600.
8	Persianas PVC.	Horizontal, soporte de metal para instalaciones a techo o pared. Contiene su bastón para abrir o cerrar la persiana.	5	\$ 10,000.
9	Sillas pegables	Silla plegable de 57.2 X 49.3 X 83.8 Cm beige.	30	\$21,000.

*Carroll*

10	Pandero	Pandero de madera y cuero, dimensiones de 17 x4 cm 8 tiras metálicas.	2	\$200.
11	Juego de domino	De plástico. Para máximo 6 jugadores de 136 fichas	1	\$600.
12	Juego de palabras	Scrabble original, máximo 4 jugadores, dimensiones: 4.5 cm de largo, 37 cm de ancho y 27 cm de alto.	2	\$450.
13	Tamgram	Tamgram: De dimensiones de 20 X22 cm, de madera, con guía de figuras tamgram cuento con una guía de 57 figuras que puedes realizar.	5	\$895.
14	Jenga	Jenga: clasico de madera con 54 bloques	1	\$270.
15	Acuarelas	Acuarelas: Juego de pintura de acuarela, 48 colores, 1 bolígrafo con pincel de agua, 1 pincel de nailón, ligero y portátil, adecuado para artistas y principiantes.	10	\$2,150.

*Carla*

16	Memorama	Memorama: Juego de memoria y combinación desarrollo y educativo, 24 pares combinar, función Individual o multijugador. Cada azulejo mide 5,7 X 5,7 cm.	2	\$640.
17	Pinceles	Juego de 12 pinceles de nailon.	20	\$4,000.
18	Chaquiras	De varios colores 1 pz (500 gr)	20	\$3,000.
19	Lentejuela	Lentejuela de cazuela 8mm 18 gr	50	\$750.
20	Listones	Satinado doble cara, decorativo de 2.5 cm de ancho.	10	\$500.
21	Hojas de colores	Tamaño carta, contenido 250 hojas, paquete con 10 colores surtidos.	10	\$1,700.
22	Cartulina de colores	Paquete con 10 cartulina	20	\$2,000.
23	Fomi	Fomi guino pliego corto 47X69 varios colores, 10 piezas.	5	\$700.
24	Limpia pipas	100 piezas de 30 cm.	10	\$400.
25	Diamantina	100 gramos	20	\$800.
26	Silicon	Paquete con 10 piezas	10	\$300.
27	Silicon frio	Botella 250 ml	10	\$600.
28	Pistola de silicon	Tamaño chico	5	\$400.
29	Pegamento blanco	Embalse de 1kg	3	\$270.
30	Pinturas	Una pieza de 140 ml acrílica colores.	20	\$2,000.
31	Papel china	Paquete con 10 piezas de 50 X 66 cm de colores	20	\$600.
32	Papel crape	Paquete con 10 piezas	20	\$1,400.

*Carla*

33	Rotuladores de dibujo	Juego de dibujo 10 colores diferentes	10	\$2,000.
34	Perforadora con diseño	Miniperforadora con diseño, paquete 12 piezas.	2	\$520.
35	Posta francesa	Bota de pasta moldeable de 1 kg.	5	\$300.
36	Horno de microondas	De 1.5 o 1.6 pies. 120 volts, 3 niveles diferentes de potencia y pantalla y control digital LED.	1	\$3,000.
37	Batidora	Frecuencia: 60 Hz. Cuenta con 8 velocidades. Con un tazón de 4 l. de acero inoxidable con función rotatoria. Su potencia es de 600 W, incluye accesorios	1	\$1,800.
38	Estufa	Con 6 quemadores, uso de gas, de acero inoxidable	1	\$7,000.
39	Licuidadora	Vaso de vidrio 1,25 l con 700 W de potencia con interruptor de palanca.	1	\$2,455.
40	Refrigerador	15 pies. De dos puertas horizontal o verticales de acero inoxidable programado digital	1	\$15,000.
41	Bicicleta	Estatíca o fija, con manubrio y asiento ajustable y diferentes niveles de resistencia	1	\$2,000.
42	Escaleras y conos de entrenamiento	Escalera de agilidad entrenamiento con 7 cm 13 peldaños, 24 conos	2	\$500.
43	Tapete de yoga	De lata densidad de 9mm, diseño impermeable y	20	\$7,000.

		soporte de amortiguadores		
44	Ligas de resistencia	Banda de resistencia de diferentes niveles	10	\$3,500.
45	Caminadora eléctrica	De inclinación automática, pegable, resistencia de hasta 120 km y potencia máxima de 16 km/hr.	1	\$10,000.
46	Set de pelotas antiestres	Pelota de gel o silicona de rehabilitación aprox de 5cm de diámetro y diferentes niveles de resistencia.	20	\$5,800.
47	Mini pedal para hacer ejercicio	Portátil, bicicleta estacionaria entrenador de piernas, con pedales ajustables.	15	\$15,000.
48	Banco para hacer ejercicio aeróbico step.	Ajustable a 2 de altura (10 y 15 cm) superficie antideslizante, plástico reforzado.	15	\$15,000.
49	Playeras	Playera de algodón básica de algodón de diferentes tallas.	60	\$6,000.
50	Escalera de aluminio	Multiposiciones plegable.	1	\$4,000.
51	Bate de basura	De metal con pedal, capacidad de 7 litros.	2	\$1,800.
52	Juego de mesa de jardín	De hierro forjado (4 sillas y sombrilla)	1	\$5,300.
53	Oxímetro de pulso digital	De dedo, certificado y aprobado por FDA (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos) Monitor Digital de frecuencia cardíaca.	3	\$400.
54	Tanque de oxígeno	Tipo medicinal 3500 litros.	1	\$13,000.

55	Baumanometro	Digital de brazo para adulto tamaño de 620 GRS. Un brazalete, unidad principal 4 pilos alcalina AA.	1	\$3,200.
56	Glucometro	Con disparador de lancetas y con tiras reactivas	1	\$500.
58	Olla expres	Presto - Enlatadora y Olla a presión de 23 Cuartos de galón	1	\$ 2,700.
59	Manguera	20 metros	1	\$500.

#### 4.- ANÁLISIS, PRESENTACIÓN DE RESULTADOS Y CONCLUSIONES DE ESTUDIO.

La comunidad ya cuenta con un espacio propio para la atención integral de los adultos mayores, se tiene un padrón de 60 adultos mayores de más de 60 años.

#### 1.2.- ESTRATEGIAS DE SERVICIOS.

Actividades.

Recreación. – Promover el movimiento físico para detener o desacelerar el deterioro físico y mental a través del baile, yoga, pilates, zumba, fisioterapia, con personas que se unirán a esta causa.

ad

Culturales. - Fomentar el valor de la cultura y hacerlos partícipes de ella; realizando campamentos, viajes o asistiendo a eventos culturales que realiza el municipio.

Salud mental. – Proporcionar información científica y relevante a través de talleres que favorezcan la salud mental y prevengan el deterioro neurocognitivo (memoria, atención, aprendizaje, percepción), con la ayuda de profesionales de la cabecera que asistirán una vez por semana.

Formativas. – Implementar espacios para el aprendizaje a través de clases presenciales con maestros voluntarios.

Nutricionales. – Crear conciencia de la importancia de una alimentación saludable, para la prevención y control de enfermedades en la vida adulta, con la ayuda de profesionales que brindarán talleres y consulta.

Actividades lúdicas. – Ofrecer diferentes actividades a través de clases de pintura, tejido, costura, bisutería, repujado, manualidades de diferentes tipos.

Colación. – Proporcionar un alimento como; gelatina, agua, fruta, verduras cocidas, sopas, lentejas, tacos (guisos) tostadas con ensalada. Con la colaboración de las autoridades de la misma localidad y en vínculo con el Club migrante "Margaritas Unido"

- Difusión de los servicios.

A través de la experiencia y vivencia de los adultos

- La población usuaria y la demanda estimada.

Población adulta mayor de 60 años en situación de vulnerabilidad en las diferentes esferas del desarrollo; económico, social, psicológica y biológica y otros/as que no cumplan la edad pero que tengan la necesidad de tener asistencia.

- Organismos que cumplan los mismos servicios.

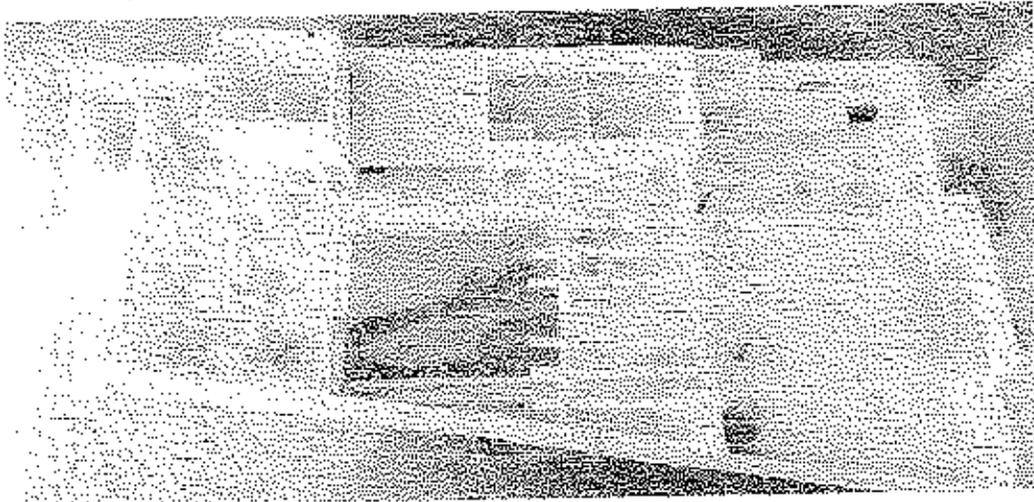
En el municipio ya se tienen dos centros de días más, uno en la localidad de Las Margaritas y otra en la localidad de San Francisco de Asís. Por otro lado, también se tienen dos asilos más que promueven los mismos beneficios que el centro de día e incluso con vivienda.

- Localización del Centro de Día

Calle Steve Mathis Col. La Alameda. Atotonilco el Alto, Jal.

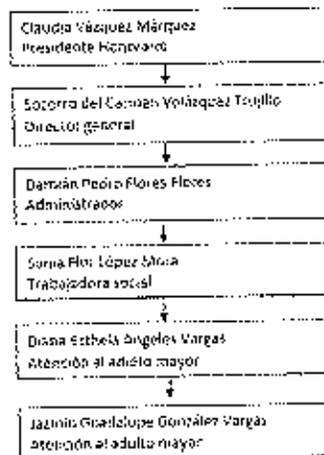


- Proyecto arquitectónico



## 2.1 ADMINISTRACIÓN.

- Organigrama del Centro y Logo:



*Carroll*

- Plantilla y Perfil del personal

No.	NOMBRE	FUNCIÓN
1.	Diana Esthela Angeles Vargas	Coordinación
2.	Jazmín Soto Vargas	Psicóloga
3.	Ma. Luisa Gonzales Bonilla	Cocinera
4.	Ma. Rosario Mendoza Olivares	Limpieza
5.	Diana Aceves Torres	Servidor Nutrióloga

### 3, ESTUDIOS FINANCIEROS

- Presupuesto de inversión

- \$ 243,500 en equipamiento CASA DE DIA ATOTONILCO

- Presupuesto de operación

- Cronograma de actividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
				
				
				

*Camel*

Atotonilco el alto, Jalisco a 05 de MAYO DEL 2024

  
C. SOCORRO DEL CARMEN VELAZQUEZ TRUJILLO  
DIRECTORA DEL SISTEMA DIF ATOTONILCO EL ALTO