

Anexo:  
Detalle de Proyectos realizados en el año  
2023 FAMCHI

## Contenido

<b>Proyecto Formación Mayor (Gore)</b> .....	3
Selección de Participantes .....	3
Actividades Realizadas.....	3
Convocatoria y difusión.....	3
Selección de participantes.....	3
Entrega de tablets y taller motivacional.....	3
Talleres prácticos .....	3
Ciberseguridad y beneficios sociales .....	4
Kinesiología y ejercicios posturales.....	4
Viajes virtuales y derechos de las personas mayores .....	4
Fechas Específicas de las Actividades .....	4
<b>Proyecto Mayor Digital (Senama)</b> .....	6
Desarrollo del Proyecto.....	6
Reuniones iniciales .....	6
Selección de los Participantes .....	6
Capacitaciones .....	7
Evaluación de Aprendizaje .....	7
Producción de Material Audiovisual.....	7
Actividades Realizadas.....	8
Convocatoria y difusión.....	8
Metodología .....	8
<b>Proyecto FAMCHI TV (Subpresidencial)</b> .....	9
Actividades Realizadas.....	9
Fechas Específicas de las Actividades .....	9
<b>Programa "La hora de los grandes"</b> conducido por Rosa Alquinta .....	9
<b>Programa "Aún es tiempo"</b> conducido por Patricia Larraguibel.....	10
<b>Programa "Nuestros encuentros"</b> coanimador por Guido Fuentes.....	10
<b>Capsulas</b> .....	11

## Proyecto Formación Mayor (Gore)

El proyecto "Formación Mayor" se enfocó en fortalecer y promover la digitalización de personas mayores de Olmué, mediante un enfoque mixto que incluía la entrega de tablets y capacitación en competencias digitales. El objetivo principal fue romper las barreras digitales y fomentar la inclusión social y la participación de las personas mayores en la era digital.

### Selección de Participantes

Para el proyecto "Formación Mayor", se realizó un proceso de selección de los participantes entre el 21 de febrero y el 31 de marzo de 2023. La actividad se llevó a cabo en la sede de la Fundación de Beneficencia Pública Adultos Mayores Chile, ubicada en Av. Eastman 4888. El criterio de selección se centró en identificar a personas mayores interesadas en mejorar sus habilidades digitales, priorizando aquellos con mayor necesidad de formación en esta área. Un total de 56 personas mayores participaron en el proyecto.

### Actividades Realizadas

#### Convocatoria y difusión

Se llevó a cabo una reunión inicial para informar a la comunidad sobre el proyecto y sus beneficios. En las reuniones participaron los municipios representados por las oficinas de adulto mayor y uniones comunales del adulto mayor. En conjunto con ellos se difundió el proyecto.

#### Selección de participantes

Proceso de inscripción y selección de los beneficiarios.

#### Entrega de tablets y taller motivacional

Los participantes recibieron una Tablet y se realizó un taller para motivarlos y orientarlos sobre el uso de las tecnologías.

#### Talleres prácticos

Se llevaron a cabo talleres sobre el uso de Zoom y redes sociales como Facebook, WhatsApp e Instagram, y diversas aplicaciones útiles como YouTube, Spotify, y Banco Estado a través de Zoom.

## Ciberseguridad y beneficios sociales

Se realizaron talleres sobre ciberseguridad y cómo aprovechar los beneficios sociales del Estado.

## Kinesiología y ejercicios posturales

Talleres sobre la importancia de la ergonomía y ejercicios para el uso adecuado de las tecnologías.

## Viajes virtuales y derechos de las personas mayores

Actividades interactivas para explorar el mundo digital y conocer los derechos y beneficios disponibles para las personas mayores.

## Fechas Específicas de las Actividades

A continuación, se detalla el cronograma de las actividades realizadas durante el proyecto:

**24-02-2023:** Convocatoria y difusión en el Salón Municipalidad Olmué - 100 asistentes.

**05-04-2023:** Entrega de Tablet y taller motivacional en el Salón Municipal de Olmué - 56 asistentes.

**10-04-2023:** Conexión a internet en el Salón Municipal Olmué - 56 asistentes.

**12-04-2023:** Taller Zoom 1 en el Salón Municipal Olmué - 47 asistentes.

**17-04-2023:** Taller Zoom 2 en el Salón Municipal Olmué - 36 asistentes.

**19-04-2023:** Taller Zoom 3 en el Salón Municipal Olmué - 43 asistentes.

**24-04-2023:** Taller de WhatsApp 1 vía Zoom - 50 asistentes.

**26-04-2023:** Taller de WhatsApp 2 vía Zoom - 52 asistentes.

**03-05-2023:** Taller RRSS Facebook vía Zoom - 48 asistentes.

**08-05-2023:** Taller RRSS Instagram vía Zoom - 52 asistentes.

**10-05-2023:** Funciones del celular 1 vía Zoom - 54 asistentes.

**15-05-2023:** Funciones del celular 2 vía Zoom - 60 asistentes.

**17-05-2023:** Taller Aplicaciones más utilizadas: código QR y Banco Estado vía Zoom - 48 asistentes.

**22-05-2023:** Taller Aplicaciones más utilizadas: YouTube y Spotify vía Zoom - 50 asistentes.

**24-05-2023:** Taller de beneficios sociales del Estado vía Zoom - 60 asistentes.

**29-05-2023:** Taller de ciberseguridad 1 vía Zoom - 40 asistentes.

**31-05-2023:** Taller de ciberseguridad 2 vía Zoom - 50 asistentes.

**05-06-2023:** Taller de kinesiología para qué sirve 1 vía Zoom - 56 asistentes.

**07-06-2023:** Taller de ejercicios posturales para el uso de las tecnologías vía Zoom - 48 asistentes.

**12-06-2023:** Taller de viajes virtuales vía Zoom - 46 asistentes.

**14-06-2023:** Taller de derechos de las personas mayores (salud) vía Zoom - 45 asistentes.

**03-07-2023:** Presentación de cápsulas vía Zoom - 40 asistentes.

**21-09-2023:** Cierre del proyecto en el Salón Municipal - 32 asistentes.

## Proyecto Mayor Digital (Senama)

El objetivo del proyecto "Mayor Digital" fue incluir digitalmente a 360 personas mayores de 18 comunas de la Región de Valparaíso, utilizando un modelo socio-ecológico con capacitaciones presenciales y a través de la plataforma Zoom. Esto les permitió conectarse con otras comunas de la región y acceder a diferentes temáticas informativas, educativas y de teleasistencia. Finalmente, los participantes pudieron demostrar sus conocimientos mediante la creación de material audiovisual que destaca las ventajas y riesgos de la tecnología, el cual se compartió a nivel nacional.

### Desarrollo del Proyecto

El desarrollo del proyecto "Mayor Digital" incluyó las siguientes actividades:

#### Reuniones iniciales

Se llevaron a cabo reuniones con diversos actores para planificar y comenzar la ejecución del proyecto:

- Reuniones con representantes de SENAMA y equipos de la Fundación Adultos Mayores Chile.
- Reuniones con encargados de las oficinas del adulto mayor de las diferentes comunas.

### Selección de los Participantes

La selección de los participantes para el proyecto "Mayor Digital" se realizó considerando los siguientes criterios:

1. Personas mayores que residan en las comunas de Petorca, La Ligua, Cabildo, Catemu, San Esteban, Los Andes, Rinconada, Calle Larga, Panquehue, Llay Llay, Nogales, Calera, La Cruz, Quillota, Puchuncaví, Quintero, Algarrobo y Cartagena en la Región de Valparaíso.
2. Cada participante debía contar con un familiar, acompañante o vecino y disponer de acceso a Internet en su hogar o mediante su teléfono celular.
3. Se seleccionaron un total de 360 personas mayores que cumplían con los requisitos mencionados.

## Capacitaciones

Se realizaron capacitaciones presenciales y virtuales (a través de Zoom) en diferentes áreas:

- **Uso básico de tecnologías:** Introducción al uso de dispositivos digitales y navegación en Internet.
- **Seguridad en Internet:** Formación sobre ciberseguridad y protección de datos personales.
- **Aplicaciones útiles:** Uso de aplicaciones como Zoom, WhatsApp, redes sociales (Facebook e Instagram), y otras herramientas digitales (YouTube, Spotify, Banco Estado).

## Evaluación de Aprendizaje

Durante el proyecto, se realizaron evaluaciones para medir el progreso de los participantes y ajustar las capacitaciones según sus necesidades y niveles de conocimiento.

## Producción de Material Audiovisual

Los participantes crearon videos que mostraban su aprendizaje y los beneficios de la digitalización, así como los riesgos asociados. Este material se utilizó para campañas de sensibilización y difusión.

El proyecto se ejecutó durante un período de 6 meses entre el 25 de diciembre de 2022 al 25 de junio de 2023.

## Actividades Realizadas

### Convocatoria y difusión

Se llevó a cabo una reunión inicial para informar a la comunidad sobre el proyecto y sus beneficios, en ella participaron los municipios representados por las oficinas de adulto mayor y uniones comunales del adulto mayor. En conjunto con ellos se difundió el proyecto.

A continuación, se detallan las sesiones y temas realizados en los talleres.

- Sesión 1: Apertura de talleres, bienvenida, introducción todos somos digitales.
- Sesión 2: Taller de WhatsApp
- Sesión 3: Correo electrónico y uso de datos
- Sesión 4: Uso de zoom
- Sesión 5: Ciberseguridad

Para ello se realizaron 5 capacitaciones presenciales para luego continuar con 7 capacitaciones y talleres virtuales en donde participaron alrededor de 360 personas de las diferentes comunas de la región de Valparaíso, así como también se compartieron talleres a nuestra comunidad virtual de la fundación para ampliar la posibilidad de interactuar y compartir con personas de más comunas de la región, de otras regiones e incluso de otros países.

La dupla estuvo compuesta por un tallerista y por un asistente quienes estuvieron a cargo de realizar las asistencias, evaluaciones y acompañamientos telefónicos para entregar una atención personalizada. A su vez estuvieron a cargo de realizar seguimiento de la participación y evaluaciones de los talleres. (en cada taller se entregó una evaluación para que los asistentes la completaran).

Se trabajó con 3 duplas, cada dupla tuvo 6 comunas a su cargo las cuales trabajaron de forma paralela los contenidos

### Metodología

En cuanto a sus aprendizajes de las personas mayores frente a los talleres, se ejecutó a través de la práctica, observando la participación y aprendizaje en el lugar. Para darle continuidad a la práctica en el hogar se solicitó que las personas mayores contaran con un familiar, vecino, amigo con el que pudieran practicar, así como también se compartieron videos de reforzamiento.



## Proyecto FAMCHI TV (Subpresidencial)

**FAMCHI TV** es un canal digital diseñado para personas mayores, financiado por la subvención presidencial 2022. El canal busca ser un espacio de recreación, encuentro e información relevante para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, promoviendo el envejecimiento activo y saludable. El proyecto se inició en junio de 2020 y ha creado casi 500 videos hasta la fecha

### Actividades Realizadas

- Creación y conducción de programas por parte de personas mayores:
  - "**La hora de los grandes**" conducido por Rosa Alquinta.
  - "**Aún es tiempo**" conducido por Patricia Larraguibel.
  - "**Nuestros encuentros**" coanimador por Guido Fuentes.
- Distribución de tablets y capacitación en su uso a personas mayores.
- Talleres en línea y actividades de interacción en vivo, con al menos 100 personas mayores conectadas en directo.
- Difusión de contenido a través de WhatsApp y correos electrónicos para llegar a la audiencia mayor

### Fechas Específicas de las Actividades

#### Programa "**La hora de los grandes**" conducido por Rosa Alquinta

- **Cuidadores informales**
  - Fecha: 16 de junio 2023
  - Link:  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLL8e3pt68oOAtjqotBXPhkI0\\_KOekUcHz](https://www.youtube.com/playlist?list=PLL8e3pt68oOAtjqotBXPhkI0_KOekUcHz)
- **Entrevista a Efe Valparaíso**
  - Fecha: 21 de julio 2023
  - Link:  
[https://www.youtube.com/watch?v=J43lpmsFt7g&list=PLL8e3pt68oOAtjqotBXPhkI0\\_KOekUcHz&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=J43lpmsFt7g&list=PLL8e3pt68oOAtjqotBXPhkI0_KOekUcHz&index=3)

- **Terapia ocupacional y envejecimiento**

- Fecha: 16 de junio
- Link:  
[https://www.youtube.com/watch?v=gNH3hgjrrYY&list=PLL8e3pt68oOAtjqotBXPhkI0\\_KOekUcHz&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=gNH3hgjrrYY&list=PLL8e3pt68oOAtjqotBXPhkI0_KOekUcHz&index=3)

**Programa "Aún es tiempo"** conducido por Patricia Larraguibel

- **Medicina china**

- Fecha: 28 de septiembre 2023
- Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=FFM3nCeEvok&list=PLL8e3pt68oOCGPNrKqQOW6oy1c67OgqVw&index=1>

- **Entrevista a Pilar Noches**

- Fecha: 17 de agosto 2023
- Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=CHmcl9wfp2o&list=PLL8e3pt68oOCGPNrKqQOW6oy1c67OgqVw&index=2>

- **Entrevista a Mario Lorca**

- Fecha: 20 de julio 2023
- Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=y4rqNbhTckA&list=PLL8e3pt68oOCGPNrKqQOW6oy1c67OgqVw&index=3>

- **La cultura y las personas mayores**

- Fecha: 29 de julio 2023
- Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3qllrC4ZARY&list=PLL8e3pt68oOCGPNrKqQOW6oy1c67OgqVw&index=4>

**Programa "Nuestros encuentros"** coanimador por Guido Fuentes.

- **Orígenes chilenismos**

- Fecha: 16 de agosto 2023
- Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ft9cEVQLIK0&list=PLL8e3pt68oOAg8VFUYBDou2m0I8tlcWS3&index=1>

- **El folclore internacional**
  - Fecha: 9 de agosto 2023
  - Link:  
[https://www.youtube.com/watch?v=4dz2Symbmk8&list=PLL8e3pt68oOAg8VFUYBDou2m0l8tlcWS3 &index=2](https://www.youtube.com/watch?v=4dz2Symbmk8&list=PLL8e3pt68oOAg8VFUYBDou2m0l8tlcWS3&index=2)
- **Todos somos tecnológicos**
  - Fecha: 19 de julio 2023
  - Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7E7bWAjQEs0&t=1519s>
- **Informádonos acerca de las inundaciones**
  - Fecha: 28 de junio 2023
  - Link:  
[https://www.youtube.com/watch?v=qv8HnT6MFSg&list=PLL8e3pt68oOAg8VFUYBDou2m0l8tlcWS3 &index=4](https://www.youtube.com/watch?v=qv8HnT6MFSg&list=PLL8e3pt68oOAg8VFUYBDou2m0l8tlcWS3&index=4)
- **Los hombres mayores**
  - Fecha: 14 junio 2023
  - Link:  
[https://www.youtube.com/watch?v=vxWeelwn\\_xc&list=PLL8e3pt68oOAg8VFUYBDou2m0l8tlcWS3&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=vxWeelwn_xc&list=PLL8e3pt68oOAg8VFUYBDou2m0l8tlcWS3&index=5)

## Capsulas

- **Participación de las personas mayores en la animación de un Canal de YouTube**
  - Fecha: 18 diciembre 2023
  - Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4Umhw5xkRtE>
- **Vivencias de personas mayores**
  - Fecha: 18 diciembre 2023
  - Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WIKhzaqFgm4>