

## CORMUN celebra 10 años de programa Más Adultos Mayores Autovalentes

En el marco de los 10 años de la creación del programa Más AMA, Adultos Mayores Autovalentes, el equipo comunal de los 7 Centros de Salud Familiar de la División de Salud de CORMUN, realizaron una gran celebración junto a las personas mayores que participan en este programa en la comuna de Rancagua y otras comunas de la región.

Con música, baile, Karaoke, premios y diversas actividades compartieron los adultos mayores de las comunas de Rancagua, Malloa, Rengo, Quinta, Peralillo, Santa Cruz, Codegua, Mostazal, Doñihue, Chimbarongo, Olivar, Palmilla, Paredones, Nancagua, Pichilemu, Pichidegua, San Vicente Tagua Tagua y Requínoa, los 10 años de este importante programa que apoya la autonomía e independencia a través de la salud física, actividades cognitivas y el autocuidado en la personas mayores.

Claudia Toloza, kinesióloga del CESFAM 5 y dupla del programa

Más AMA en el marco de la ceremonia de los 10 años de la implementación del programa en la región comentó "estamos celebrando a nuestros usuarios, para que hoy vengan a disfrutar los 10 años de nuestro programa. También invitamos a más de 13 comunas para que se note que estamos trabajando en toda la región y siempre estamos conectados".

La fonoaudióloga del CESFAM 3, Daniela Pino también expresó "hoy celebramos los 10 años del programa más con bombos y platillos, están todos invitados para pasar una grata jornada y celebrar este programa que está más vivo que nunca".

El programa MÁS Adultos Mayores Autovalentes busca apoyar a las personas mayores para que sigan siendo autovalentes, a través de la intervención de una dupla de profesionales, que abordan diferentes aspectos involucrados en la condición funcional de las personas mayores. Entre la actividades que se de-

sarrollan en los CESFAM están promover la práctica de actividad física, enseñar sobre la prevención de caídas, estimulación cognitiva para trabajar la memoria a través de diversas actividades, habilidades de autocuidado y estilos de vida saludables, entre otras acciones que permitan mejorar la capacidad de las personas mayores y sus círculos cercanos para enfrentar el envejecimiento y la vejez.

Usuarías del programa como Gloria Nilo que participa en el programa MÁS AMA en el CESFAM N°1 indicó su experiencia "Hacemos gimnasia con los kinesiólogos, además tenemos una fonoaudióloga que nos hace reír y nos divertimos, porque nos hacen ejercicios para la memoria. Yo voy a cumplir recién 2 años, nos ayuda bastante, me encantó el taller de comida saludable y como adultos mayores tenemos que cuidarnos, así que yo estoy muy contenta".

La señora Cons-tanza quien pertenece al



CESFAM N°6 también habla de su experiencia en el programa "Antes yo vivía super sola, y he conocido personas, una segunda familia, me hacía falta hacer ejercicios, antes no hacía nada. Desde septiembre del año pasado pertenezco al programa, hoy tengo más flexibilidad, mi memoria ha mejorado y tengo amigos estos son los mayores cambios por participar en este grupo" reflexionó.

Los requisitos para poder acceder al programa debes cumplir con los siguientes requisitos: Tener más de 60 años y contar con el siguiente examen y condición según tu edad:  
 Si tienes entre 60 y 64 años, debes tener el examen de medicina preventiva del adulto (EMPA) o el examen de control cardiovascular vigente.  
 Si tienes 65 años o más,

debes tener el examen de medicina preventiva del adulto mayor (EMPAM) y encontrarte en una de las siguientes categorías de funcionalidad que entrega el examen: autovalente sin riesgo, autovalente con riesgo, o en riesgo de dependencia.  
 Debes estar inscrito/a en Fonasa y también en algún centro de salud de atención primaria (CESFAM, CECOSF).