ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1.	Servicio Social/Modalidad/Estrategia:	Comunidad de Cuidado		1.1.	Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado La Mesa							
1.2	Localidad: No aplica				2.1. Fecha de Ejecución:							
2.	Linea: _ Compromisos generales				28	08	2024	al	28	08	2024	

2.2. Nombre del encuentro: 1. Salida Lúdico-Recreativa: "Vida y salud en la naturaleza"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Nancy Janeth Ramirez Gutiérrez- gerontóloga.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Brinda a la población un espacio de esparcimiento y diversión mediante el contacto con la naturaleza, actividades motoras en piscina, estimulación multisensorial, actividades lúdicas y recreativas en diferentes espacios; en donde cada persona mayor pueda explorar diferentes sensaciones que generen bienestar de forma integral.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Generar espacios de recreación y esparcimiento, que permitan a las personas mayores disfrutar de un cambio de ambiente, focalizado al reconocimiento de lugares representativos del municipio de Mesitas.
2. Incluir a la población atendida en espacios de socialización e interacción con pares, los cuales permiten el fortalecimiento de habilidades sociales.
3. Promover habilidades, estados físicos, emocionales y cognitivos de la persona mayor, permitiendo disfrutar de ambientes saludables y de bienestar.
4. Favorecer los procesos convivenciales, mediante amplios espacios de esparcimiento y recreación.
5. Aumentar la participación individual y grupal en las actividades extramurales.
6. Suministrar alimentación que cumpla con las características organolépticas innovadoras con relación a la ya programada, asegurando el aporte de las recomendaciones de energía y nutrientes.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: Salidad Ludico Recreativa: 28/08/2024:** Desde el mes anterior se programó la salida ludico-recreativa con las personas mayores de la comunidad de cuidado La Mesa, se realizó una búsqueda de espacios acordes y de facil asceso de las personas mayores, donde se establece como sitio adecuado y bello la finca el Diamante ubicada en en Mesitas del Colegio en Cundinamarca, posteriormente se informa a las personas mayores sobre la actividad, se programan las actividades que se ejecutaran durante la jornada, se informa a las familias el día 22 de agosto, para que tengan pleno conocimiento de la actividad, el área de nutrición realiza la propuesta de la alimentación, se identifican las entidades de emergencia de mesitas del colegio, se realiza la distribución entre el talento humano de las acciones, funciones y responsabilidades, asignando a un grupo de personas mayores a cada profesional auxiliar de enfermería y personal de apoyo, se establece la organización en los buses.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Salidad Ludico Recreativa: 28/08/2024:** Durante la jornada se inica con el desayuno el cual se brinda en el medio institucional, consta de avena de maracuya, omelett con queso y espinaca, envuelto, posteriormente se realiza lavado de manos, higiene bucal y se hacen los respectivos desplazamientos hacia el trasporte asignado con cada profesional y auxiiar de enfermería, se hace entrega de los carnet a las personas mayores, después de estar ubicados en los carros se verifica el llamado a lista de cada una de las personas mayores, se realiza el desplazamiento hasta la finca, a la llegada a la finca el Diamante se bajan las personas mayores del trasporte, se ubican en los espacios establecidos, se brinda hidratación y posteriormente las onces, se da la bienvenida a la jornmada, se inican las actividadades lúdicas programadas con anterioridad por parte del equipo profesional, Se ejecutaran actividades en el agua denominadas Carrera con flotadores, busca tu pareja: juego sensorial, Voleibol acuático; en esta actividad se contó con la participación activa de 15 personas mayores con las cuales se llevó a cabo el paso a paso de la actividad iniciando con la familiarización en medio acuático donde las personas mayores en compañía de los cuidadores experimentaron mayor confianza y disfrute de esta actividad logrando el objetivo de mejorar las habilidades motrices mediante juegos dinámicos, fomentando la interacción lúdico-recreativa; a nivel motor se trabajó la activación muscular progresiva mediante la fuerza que ejerce el agua sobre músculos y articulaciones, de igual manera se ejecutaron periodos de relajación, con la ayuda de flotadores proporcionando seguridad, tranquilidad e interacción de las personas mayores con el medio acuático, posteriormente se ejecutó actividad de juego sensorial con pelotas de colores los cuales debían ser encestados en aros y piscina de pelotas cada persona mayor realizo lanzamientos consecutivos mejorando la precisión y el direccionamiento, así mismo la actividad en medio acuático se logró que las personas mayores disfrutarán de un espacio reconfortante para sus necesidades tanto físicas, emocionales como actitudinales, de igual manera el cambio de rutina género en los participantes que accedieron a las diversas actividades ejecutas en la piscina actitudes positivas, permitiendo que por medio de los ejercicios reflejarán motivación, competitividad, liderazgo y descarga tanto física como emocional, por otra parte para las personas mayores que no cuentan con las habilidades motoras el espacio se adaptó siendo para ellos motivante, ágil y seguro, generando que disfrutarán de la piscina a plenitud e incluso se evidencia mayor tolerancia al tiempo de permanencia al interior del agua y con disposición para generar desplazamientos guiados en los flotadores, siendo positivo para su estado de ánimo y fase psicomotriz. Durante toda la actividad se evidencio buena disposición por parte de las personas mayores quienes se tornaron dinámicos mostrando gusto e interés por este tipo de actividad. dentro de la programación se tienen ortras actividades como: El Festival de los Sabores actividad destinada a personas mayores, en la que se invita a los participantes a explorar y disfrutar de una variedad de sabores a través de la degustación de diferentes comidas y bebidas. Este festival se organiza en un ambiente festivo, donde se ofrecen muestras de sabores que varían desde lo dulce, salado, acido. Además de las degustaciones, se pueden incluir charlas informativas sobre la historia y los beneficios de los alimentos presentados, así como demostraciones. Durante el desarrollo del Festival de los Sabores, es notable cómo los participantes muestran un interés generalizado por los sabores dulces, disfrutando especialmente de postres y golosinas que evocan gratos recuerdos. Sin embargo, también se observan casos particulares en los que algunos asistentes demuestran una predilección por sabores más ácidos, como el del limón, lo que añade una dimensión interesante a la experiencia gustativa. Los participantes responden de manera adecuada a cada estímulo, reflejando una apreciación diversa y matizada de los sabores. Además, el ambiente y el paisaje del lugar juegan un papel importante el en la motivación de los asistentes Yoga Suave o Yoga en Silla, Manos Creativas, durnate esta actividad se busca daptar posturas y ejercicios de yoga para que sean suaves y accesibles, incluyendo movimientos de estiramiento y ejercicios de respiración que promuevan la relajación y mejoren la flexibilidad. Es importante mencionar que la actividad se ajustara de acuerdo a las necesidades de cada una de las personas mayores. ara promover una mayor concentración y mantener la atención de los asistentes, se utilizan diferentes sonidos suaves, como música relajante y campanillas, que ayudan a crear un ambiente tranquilo y enfocado. Estos

3.3	sonidos contribuyen a la relajación y facilitan la conexión con el momento presente, aumentando la eficacia de los ejercicios de estiramiento y respiración. Además, se organiza una atención personalizada para cada persona mayor, ajustando las posturas y ejercicios según sus necesidades individuales. Esta atención personalizada asegura que cada participante reciba el apoyo necesario para realizar los movimientos de manera segura y cómoda, mejorando así su experiencia general. La combinación de instrucciones claras, estímulos sonoros y adaptación individualizada contribuye a una experiencia de yoga gratificante y accesible para todos. Consintiendo mi cuerpo para ejecutar esta actividad fue necesario utilizar colchonetas las cuales se ubicaron al lado de la piscina, buscando la comodida para los participantes, despues de salir de las actividades acuaticas los participantes se desplazaban hacia las colconetas para recibir un delicioso masaje relajante, en todo el cuerpo aplicando aceites de diferentes fragancias, los masajes se iniciaban de la parte superior y se va bajando hasta llegar a los pies, este se realizó con el onbjetivo que los participantes lograran entrar en estado de relajacipon la cual es beneficiosa para su estado emocional y de salud; las actividades se ejecutaron en espacios diferentes de la finca según necesidades, por otra parte se realizaron de manera alterna, para que las personas mayores tuvieran la oportunidad de escoger donde mejor se sentian y según sus habilidades y capacidades. despues de realizar las actividades por tiempo prolongado, llega la hora del almuezo ubicando las personas mayores en el sector del comedor donde se brinda pollo con ajonjolí, arroz con verduras. torta de ahuyama. limonada de coco, posteriormente algunas personas mayores desean descansar, y otros ven la tv, para pasar a disfrutar de un delicioso helado, para culminar la salida se acomodan las personas mayores en el bus para regresar a la institución. En la actividad manos creativas las personas mayores una vez organizadas en mesas, se les hizo entrega de los materiales a utilizar y de esta manera dar ejecución al paso a paso para la elaboración de la plastilina casera, teniendo en cuenta que fue el elemento primordial para el desarrollo de este espacio lúdico; en aras de continuar fortaleciendo en los participantes el fomento de su creatividad y de la motricidad fina a partir de la creación de figuras con este material de fácil manipulación. Durante el desarrollo de la actividad realizada por parte de las profesionales de Enfermería y Trabajo Social, se evidencio gusto e interés de las personas mayores en integrarse para su elaboración ayudando a revolver los ingredientes y a su vez generando que la masa empiece a compactarse para dar el resultado esperado. Posterior a ello, se le entregaron a cada uno de los participantes la plastilina casera elaborada y de esta manera pudieran imaginar figuras y para que estas fueran realizadas; en donde las personas mayores dieron a conocer sus experiencias al ser manipuladas sintiendo sensaciones de alegría al lograr generar y mantener un espacio de relajación diferente al de la dinámica institucional.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Salidad Ludico Recreativa: 28/08/2024:** Para finalizar cada una de las actividades reaizadas en el medio acuático se agradece a los participantes por la disposición, se sacan de la piscina, se secan y pasan a la sesión de contemplando mi cuerpo donde reciben los masajes relajantes y posteriormente se pasan al personal de enfermeria para que les apoye en vestirles, se evidencia que los participantes tuvieron buena tolerancia al clima y al tiempo de relajación. En el Festival de los Sabores, cada degustación no solo ofrece una experiencia gustativa, sino también una breve introducción sobre el origen y la elaboración de los sabores presentados. Por ejemplo, mientras los asistentes disfrutan de una muestra de chocolate, se les explica su proceso de fabricación, desde la cosecha de las semillas de cacao hasta la producción final. Similarmente, al probar un plato con cítricos, se ofrece una breve historia sobre los beneficios y las tradiciones culinarias asociadas con los limones. Los participantes, siendo receptivos y atentos, muestran interés por estos detalles, lo que enriquece su experiencia. Las explicaciones claras y concisas permiten a las personas mayores comprender mejor cada sabor y apreciar aún más la complejidad de los alimentos, haciendo que la actividad sea educativa y agradable. En el momento final de la actividad de yoga adaptado, se aprecia un sentido de logro y satisfacción entre los participantes. La sesión se concluye con éxito, habiendo alcanzado los objetivos de mejorar la flexibilidad y promover la relajación mediante movimientos suaves y ejercicios de respiración. Sin embargo, para garantizar que cada persona mayor se beneficie plenamente de la actividad, es crucial proporcionar un constante apoyo durante el seguimiento de las instrucciones. Durante el cierre de la sesión, se observa que muchos participantes requieren ayuda adicional para integrar correctamente lo aprendido, por lo que se mantiene un apoyo continuo. Este enfoque personalizado asegura que todos los asistentes puedan seguir las indicaciones hasta el final y aprovechar al máximo los ejercicios realizados. La atención constante ayuda a mantener el enfoque de los participantes, facilitando una experiencia de yoga más efectiva y enriquecedora. A través de esta dedicación y ajuste continuo, se logra que cada persona mayor se sienta segura y valorada, culminando la actividad de manera positiva y satisfactoria. Se finaliza la salida ludica-recreativa con el regreso a la Comunidad de cuidado La Mesa, donde todas las personas mayores ingresaron sin presentarse ninguna novedad y con buena disposición para recibir la cena. Se evidencio durante el desarrollo de la actividad manos creativas, al inicio de la actividad que las personas mayores mostraron gusto y agrado por manipular la plastilina casera la cual fue elaborada en este espacio, el cual les permitió la creación de formas o figuras lo que les permitió estimular la mente, además de la importancia en promover su creatividad e imaginación. La actividad ejecutada fue enriquecedora pues se logró que las personas mayores participantes mantuvieran la mente activa y de esta manera ejercitar la memoria y la concentración durante la ejecución del espacio propuesto. Este espacio lúdico recreativo logro en las personas mayores que se vincularon fortalecer su función y movilidad en las manos al ser fundamental para el desarrollo y ejecución de las actividades de su cotidianidad.

3.4 RECURSOS	
Sillas, mesas	equipo interdisciplinario
variedad de sabores, baja lenguas, guantes.	Personas mayores
flotadores, pelotas. Ula ula, harina, colorantes, vasijas.	
Instrumentos musicales de relajación, crema hidratante	
aceites y escencias de diferentes olores, humificador	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Salidad Ludico Recreativa: 28/08/2024:

Durante la jornada se evidencia que las personas mayores disfrutaron de esta salida, ya que la finca estaba apta para sus desplazamientos, era llamativa para ejecutar todas las actividades propuestas por el equipo interdisciplinario, la piscina no presentaba ningun riesgo para la integridad de los participantes, el agua de jacuzzi estaba climatizada, la actiiadad de relajación se realizó en los tiempos establecidos, dode los participantes lograron el objetivo planteado, y mantuvieron buena tolerancia al tiempo de ejecución de las mismas, por otra parte en el festival de los sabores, cada degustación no solo ofrece una experiencia gustativa, sino también una breve introducción sobre el origen y la elaboración de los sabores presentados. Por ejemplo, mientras los asistentes disfrutan de una muestra de chocolate, se les explica su proceso de fabricación, desde la cosecha de las semillas de cacao hasta la producción final.

Similarmente, al probar un plato con cítricos, se ofrece una breve historia sobre los beneficios y las tradiciones culinarias asociadas con los limones. Los participantes, siendo receptivos y atentos, muestran interés por estos detalles, lo que enriquece su experiencia. Las explicaciones claras y concisas permiten a las personas mayores comprender mejor cada sabor y apreciar aún más la complejidad de los alimentos, haciendo que la actividad sea educativa y agradable; en la actividad de yoga adaptado revela que, a pesar de los desafíos asociados con el entorno y el espacio, se logró cumplir con los objetivos establecidos. Sin embargo, se observó que la atención de los participantes fue relativamente breve, influenciada por factores ambientales y las características especificas del lugar en el que se realizó la actividad. El espacio, aunque adecuado, presentó algunas limitaciones que afectaron la duración del enfoque de los asistentes.

A pesar de estas dificultades, se concluyó que los sonidos suaves, como la música relajante y las campanillas, jugaron un papel crucial en captar y mantener la atención de los participantes. Estos estímulos auditivos se destacaron como el elemento más efectivo para lograr que los asistentes se centraran y se involucraran en la actividad durante el tiempo que lo hicieron.

Para maximizar el impacto y la eficacia en futuras sesiones, es evidente que se necesita una atención altamente personalizada y un apoyo constante. Esto incluye adaptar las instrucciones y los movimientos a las necesidades individuales de cada persona mayor, así como proporcionar asistencia continua para mantener el enfoque y la participación. La evaluación sugiere que, a pesar de las limitaciones temporales, los sonidos y el apoyo personalizado fueron claves para una experiencia más satisfactoria y concentrada.

En constancia se firma

María del Pilar García Gálvis	CC: 52348977	Coordinadora	
Juan Amado	CC: 17112011	Persona Mayor	
Victor Julio Torres	CC: 19083022	Persona Mayor	
María del Rosario Godoy	CC: 20104552	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: **28/08/2024**

Nombre del profesional que evalúa: **NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ**

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	REGISTRO FOTOGRAFICO EJE OCUPACION HUMANA COMUNIDAD DE CUIDADO LA MESA CONVENIO 8138 de 2024

REGISTRO FOTOGRAFICO SALIDA LÚDICO RECREATIVA

28/08/2024



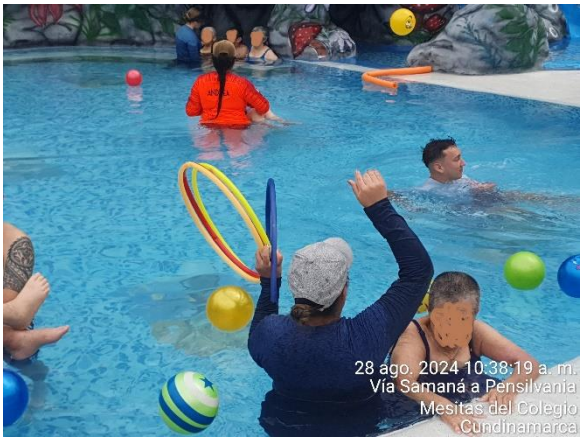











28 ago. 2024 10:38:19 a. m.
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca


28 ago. 2024 10:39:09 a. m.
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca


28 ago. 2024 10:58:40 a. m.
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca


28 ago. 2024 10:58:57 a. m.
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca












28/08/2024 10:41:45 a. m.
4.551313333333333N 74.46412666666667W
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca


28/08/2024 10:41:24 a. m.
4.551301666666667N 74.46412166666667W
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca


28 ago. 2024 12:26:24 p. m.
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca


28 ago. 2024 2:59:08 p. m.
Vía Samaná a Pensilvania
Mesitas del Colegio
Cundinamarca