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 1

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. Línea: NO APLICA

2.1. Fecha de Ejecución:

27	9	2024	al	27	9	2024

2.2. Nombre del encuentro: Salida Extramural - Ludico Recreativa “Escapada de Picnic”

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Luz Adriana Cardenas Cuervo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

* Brindar a la población un espacio de esparcimiento y diversión mediante el contacto con la naturaleza, actividades motoras, estimulación multisensorial, actividades lúdicas y recreativas y de picnic,; en donde cada persona mayor pueda explorar diferentes sensaciones que generen bienestar y tranquilidad.

* Brindar a las personas mayores diferentes actividades de tipo recreativo en un entorno extramural, con el fin de fortalecer la interacción social con sus pares en espacios propicios de recreación y esparcimiento en respuesta a las necesidades de la población apuntando al disfrute y bienestar.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Generar espacios de recreación y esparcimiento, que permitan a las personas mayores disfrutar de un cambio de ambiente.
* Generar espacios agradables para el fortalecimiento, socialización e interacción con pares, los cuales permiten el fortalecimiento de habilidades sociales.
* Promover habilidades, estados físicos, emocionales y cognitivos de la persona mayor, permitiendo disfrutar de ambientes saludables y de bienestar.
* Favorecerlosprocesosconvivenciales,medianteampliosespaciosde esparcimiento y recreación.
* Aumentar la participación individual y grupal en las actividades extramurales.
* 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

Dando cumplimiento a la obligación técnica 15 y 29 de generales, donde se debe cumplir con los compromisos derivados de la obtención de los puntajes incluidos en el proceso de selección. Salida Lúdico Recreativa la coordinación y el equipo profesional realizan gestión logística, administrativa y organizacional, en el proceso de notificación y solicitud de aval correspondiente al equipo técnico de la Subdirección para la vejez (Convenio de Asociación. 8138 de 2024, SALIDA EXTRAMURAL – finca hotel Villa Cristina, ubicada en la vía San Javier Cachipay Cundinamarca. Se realizan gestiones respectivas al proceso de cotización, concertación y reconocimiento del espacio en aras de adelantar aspectos de logística general.
De ahí que la comunidad de cuidado la Mesa, propone ejecutar durante el mes de septiembre del presente año, la segunda salida lúdico –recreativa denominada “Escapada de Picnic”, donde se llevaran a cabo actividades lúdico-recreativas, de relajación que favorezca el proceso de envejecimiento que vive actualmente cada persona mayor. Esta salida se realizará en la a finca hotel Villa Cristina ubicada en la vía San Javier Cachipay Cundinamarca.
Las siguientes actividades, JUEGO DE COORDINACIÓN CON BOMBAS DE AGUA, ¡A ENCESTAR!, TEJIENDO MOMENTOS, ESCALERA DE LAS EMOCIONES, las cuales se ejecutarán en los diferentes espacios locativos de la finca Villa Cristina, en horario de la mañana donde los participantes tienen la oportunidad de vincularse de acuerdo a sus gustos, habilidades, destrezas y fortalezas; en el horario de la tarde se llevarán a cabo actividades de juegos de mesa tradicionales.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

El dia 27 de septiembre en el horario de 9:30 am se lleva a cabo la segunda salida extramural a la finca hotel Villa Cristina , donde las siguientes actividades se ejecutarán en los diferentes espacios locativos de la finca Villa Cristina, en horario de la mañana donde los participantes tienen la oportunidad de vincularse de acuerdo a sus gustos, habilidades, destrezas y fortalezas.

JUEGO DE COORDINACION CON BOMBAS DE AGUA: Se realizara la elección del equipo, con el suministro de bombas con agua adecuadas para la actividad y asegurándose que sean seguras y fáciles de usar, realizando un círculo donde las personas mayores tendrán que ir transportando las bombas con agua entre ellos, con el objetivo de no dejar caerla y tener la habilidad de recibirla y pasarla al compañero sin reventarla, de igual manera se procedio a la realización de actividad física y ejercicios de calentamiento que incluya ejercicios específicos para fortalecer diferentes grupos musculares, como brazos, hombros y espalda, entrega de material y socialización de instrucciones claras sobre cómo usar las bombas con agua de manera segura y eficiente, adaptación: se tendrán en cuenta las limitaciones físicas individuales de los participantes y se adaptan los ejercicios según sea necesario, se adelantan rondas periódicas con las bombas con agua, para que los participantes puedan mantener una rutina de ejercicios constante, durante la interacción se fortalecen las habilidades psicomotoras y psicosociales, adicional en la actividad se fomenta un sentido de afectividad e integración entre los participantes, por medio del juego.
¡A ENCESTAR!: Los participantes, sentados, deben insertar pelotas de pin-pon en los compartimentos de una cubeta de huevos utilizando solo una mano, asociando los colores. Esta actividad sencilla mejora la motricidad fina, la coordinación y la concentración, mientras proporciona una dinámica lúdica y relajada. Esta actividad de fortalecimiento de las manos es una forma fácil de trabajar un cartón de huevos reciclado para trabajar la motricidad fina, la fuerza de las manos, el agarre con pinzas, el desarrollo del agarre con trípode, la coordinación ojo- mano y otras habilidades de fuerza motriz fina de las manos.
TEJIENDO MOMENTOS: Se realiza la previa convocatoria y organización de las personas mayores participantes en mesa, socialización de la actividad a ejecutar, objetivos e indicaciones relevantes por parte de los profesionales a cargo, entrega de materiales a utilizar para las personas mayores participantes, ubicación y organización de las personas mayores de acuerdo a sus habilidades y destrezas, para la elaboración de jarrón con material reciclable, con decoración de acuerdo a sus gustos e intereses con pintura.
ESCALERA DE LAS EMOCIONES: El juego es un espacio de transición entre la fantasía y la realidad. Así, a través del juego se representan inquietudes, ideas, sentimientos y deseos. Para la estimulación de la imaginación y capacidad de aprendizaje, el juego les permite ser libres de expresar su creatividad y demostrar su curiosidad, además por medio de los juegos se pueden adquirir herramientas para el control y manejo de las emociones, como sentir alegría, tranquilidad, diversión, en una relación saludable y positiva para las personas mayores, permitiéndoles fomentar la creatividad e imaginación, durante la jornada se llevará a cabo un juego grupal que permite a los participantes una jornada de entretenimiento, esparcimiento, cambiando la rutina diaria, se realizará un juego grande de escalera donde los participantes se formaran en círculo y por medio de un dado se contaran espacios los cuales con anterioridad tienen expresiones las cuales se deben representar por el participante.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**JUEGO DE COORDINACION CON BOMBAS DE AGUA:** En la actividad de fortalecimiento de habilidades motrices mediante el juego con las bombas con agua se contó con la participación activa de 10 personas mayores con las cuales se llevó a cabo el paso a paso de la actividad iniciando con la familiarización de los materiales utilizados en el cual las personas mayores en compañía de los cuidadores experimentaron mayor confianza, motivación, alegría y disfrute de esta actividad, logrando el objetivo de mejorar las habilidades motrices mediante los juegos dinámicos fomentando la interacción lúdico-recreativa; a nivel motor permitió el fortalecimiento muscular para la ejecución de los movimientos de miembros superiores e inferiores, así mismo con la actividad realizada se contribuyó a la activacion muscular y por lo tanto disminución de la tensión, el dolor a nivel articular propiciando un espacio de bienestar integral, a su vez este desgaste a nivel físico les genera a nivel emocional una regulación psicoafectiva, las personas mayores interactuaron con el recurso humano que se unio a la actividad generando emociones de alegria y dinamismo.. **A ENCESTAR!:** En el momento central de la actividad, los participantes comienzan a tomar confianza en sus movimientos, aunque algunos puedan necesitar apoyo adicional. El facilitador o los asistentes se acercan de manera respetuosa y amable, ofreciendo ayuda cuando sea necesario, ya sea guiando la mano del participante o recordándoles la postura correcta para mantener la coordinación. Mientras colocas las pelotas de ping pong en la cubeta, se introduce una dinámica adicional: asociar los colores de las pelotas con los huecos de la cubeta. Los participantes se animan a seleccionar pelotas del color indicado y colocarlas en los espacios correspondientes, lo que añade un componente cognitivo que enriquece la actividad. Aunque algunos necesiten más tiempo o apoyo, todos participan activamente, sonriendo y disfrutando del desafío mientras ejercitan tanto su motricidad fina como su capacidad. **TEJIENDO MOMENTOS:** Durante el desarrollo de la actividad las personas mayores demostraron una adecuada aceptación y disposición para llevar a cabo el espacio propuesto en aras de contribuir y promover la estimulación de la motricidad fina, ayudando a mantener y mejorar la coordinación, la destreza manual y a su vez fomentando la creatividad a través de la realización de una manualidad básica permitiendo a los participantes explorar sus habilidades artísticas. De igual manera la ejecución de esta actividad manual tuvo un impacto positivo al reducir situaciones de estrés y ansiedad generando la garantía de su bienestar emocional y físico, además de ser un espacio enriquecedor pues se logró que las personas mayores participantes se mantuvieran activos y a su vez proporcionando la importancia de ejercitar la concentración durante el espacio propuesto. Por lo tanto, estas actividades permiten fomentar la interacción y el trabajo en equipo, fortaleciendo además las relaciones interpersonales y su participación activa con sus pares y cuidadores. **ESCALERA DE LAS EMOCIONES:** La actividad se ejecutó en espacio abierto, donde se ubicó el material a utilizar, se ubicaron las personas mayores participantes alrededor de este, se explicó de manera sencilla la forma de ganar, la actividad se realiza de manera grupal, donde cada participante tiene la oportunidad de lanzar el dado, quienes contaron con el acompañamiento de un cuidador, para ayudarles a lanzar el dado e indicarles el número que sacaron, posteriormente se contaban los puntos sacados para ir adelantando y lograr terminar el recorrido, en algunas casillas se encontraban figuras representativas de la película intensamente, en otras se daban indicaciones como poner cara de asco, que comida le gusta, poner cara alegre, poner cara triste, cuando estoy triste que hago?, cuando estoy alegre que hago?, dibujos de la escalera que permitía subir, o gusanitos que hacían que la ficha se desplazara hacia abajo, así sucesivamente, cada que se movía la ficha el participante debía responder o hacer lo que expresaba el mensaje, durante la ejecución de la actividad se logró el objetivo planteado el cual estaba enfocado a que los participantes expresaran emociones positivas y negativas, por medio de juego de la escalera, permitiendo a la vez expresarse por medio de la creatividad, adquiriendo herramientas para el control y manejo de las emociones, como sentir alegría, tranquilidad, por medio de la diversión, se logró de igual manera que los participantes tuvieran una jornada de entretenimiento y esparcimiento donde cambiaron la rutina cotidiana del medio institucional. Durante la ejecución de la actividad se contó con la participación activa de 15 personas mayores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Al finalizar la actividad de salida extramural en general se evidencia a las personas mayores participativas y satisfechas, se brindan pausas de descanso para retomar cada una de las actividades, cabe mencionar que las actividades se realizan de manera lúdica esto acorde al contexto y espacio al aire libre, teniendo en cuenta los gustos e intereses, no se reportan más novedades, por lo tanto las personas mayores que participaron se integraron con pares y cuidadores de forma dinámica, asertiva y estableciendo adecuadas relaciones interpersonales fortaleciendo sus habilidades sociales y emocionales, siendo de su gusto e interés, al finalizar cada una de las actividades programas y teniendo en cuenta el clima calido se proporcionó hidratación (bebida) e hidratación de piel como prevención por riesgo de quemaduras por rayos UV, las personas mayores presentaron adecuado comportamiento. Durante los tiempos de alimentación la población se mostro agradecida y motivada por los alimentos suministrados siendo de su total gusto y satisfacción, por lo tanto se dio cumplimiento con la merienda y almuerzo en los tiempos estipulados. MENÚ DE REFRIGERIO EN LA MAÑANA TARDE: Avena de guanábana, galleta risada Jugo de maracu-mango, oblea con arequipe y crema de leche MENÚ ALMUERZO: Hamburguesa (carne, queso, lechuga, tomate, cebolla) Papa chips, Limonada de panela, Fruta picada (patilla, banano) en lugar de sopa Durante la salida se conto con la participación activa de las personas mayores, que se distribuyeron en las actividades según su gusto e interés, donde se integraron satisfactoriamente experimentando no solo un cambio de ambiente, sino generando una descarga física, mental y emocional que conllevaron a el fortalecimiento de sus habilidades sociales básicas, teniendo en los participantes esta salida un impacto positivo reflejado en sus actitudes asertivas y total disfrute de cada una de las actividades, sin presentarse ninguna eventualidad durante el proceso de ejecución.

3.4.RECURSOS

HUMANOS:
- Cuidadores:20
- Personas Mayores: 50
- TOTAL PERSONAS PARTICIPANTES= 70

MATERIALES:
- Escarapelas.
- Listados.

LOCATIVOS:
- Comunidad de Cuidado La Mesa
- Finca hotel Villa Cristina Cachipay Cundinamarca.

LOGÍSTICOS:
- Transporte

INSTITUCIONALES:
- Puesto de salud Cachipay
- Puesto de policía Cachipay

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

El dia 27 de septiembre de 2024 se llevo a cabo salida extramural centro vacacional Villa Cristina, con la participacion de las 50 personas mayores donde el equipo interdisciplinario logro ejecutar las actividades propuestas por cada area con el fin de que las personas mayores disfrutaran al maximo la salida extramural a la finca hotel Villa Cristina, donde las personas mayores manifestaron su agrado frente a todas las actividades y se integraron de forma activa en cada una de ellas, puesto que se conto con el tiempo y los elementos necesarios para llevar a cabo dichas acciones, adicionalmente el espacio fue propicio para que las personas mayores cambiaran de ambiente, disfrutaran de una actividad distinta, de igual forma en general durante las actividades ejecutadas en la jornada se distribuyeron en las actividades según su gusto e interés, donde se integraron satisfactoriamente experimentando no solo un cambio de ambiente, sino generando una descarga física, mental y emocional que conllevaron al fortalecimiento de sus habilidades sociales, teniendo en los participantes un impacto positivo reflejado en sus actitudes asertivas y total disfrute de cada una de las actividades, sin presentarse ninguna eventualidad durante el proceso de ejecución

ANA JOSEFA CASTRO / CC 23774881 :

RAUL ONOFRE PARRA / CC 5810509:

Fecha de evaluación del encuentro: 27 /09/2024

Nombre del profesional que evalúa: ADRIANA CARDENAS -(PSICOLOGA) PAULA ANDREA TREJO (FISIOTERAPEUTA)

COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS / FIRMA:

Actividad: Salida Lúdico-Recreativa "Escapada de Picnic"
Periodo – Fecha: 27 de septiembre de 2024

Actividad 1 juego de coordinación con bombas de agua



Actividad 2 a encestar



Actividad 3 Tejiendo momentos



Escalera de las emociones

