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: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Entornos Amigables y Seguros

2.1. Fecha de Ejecución:

2	10	2023	al	28	10	2024

2.2.1 Nombre del encuentro: DESPLAZATE CON CONFIANZA

2.2.2 Nombre del encuentro: ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: HARBY GARCIA, FAIR YANCY CASTRILLÓN

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1. Garantizar espacios fisicos tranquilos y agradables que faciliten la independencia y accebilidad de las personas mayores mediante condiciones seguras e higienico sanitarias implementando acciones enmarcadas en actividades para disminuir barreras de acceso, movilidad y cuidado del medio ambiente.

3.1.2. Fomentar un ambiente de reconocimiento y motivación dentro de la comunidad para destacar los éxitos individuales y colectivos, fortalecer la autoestima de los y las participantes y promover la continuidad del esfuerzo y el progreso en todas las áreas de la vida

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1. Realizar entrenamiento para la marcha con aditamentos, con el fin de mejorar la accesibilidad y movilidad, creando entornos más seguros y estéticamente agradables que promuevan su independencia y bienestar

3.2.2. Realizar la decoración de los espacios para cada mes teniendo en cuenta la temática favoreciendo en las personas mayores el uso de su creatividad. Garantizar los espacios para el goce y uso de su Ocio y Tiempo libre mediante la elección de las actividades que desean realizar favoreciendo su calidad de vida

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. DESPLAZATE CON CONFIANZA
Dia 2,7,16,21 Y 28 octubre: Para llevar a cabo esta actividad, fue necesario seleccionar la población a trabajar especialmente las personas mayores que aún puede adoptar la posición bípeda con ayuda, pero se les dificulta ejecutar la deambulación. Es necesario contar con aditamentos para la locomoción. Para tal propósito se requiere del uso de las barras paralelas para estimular el sistema equilibratorio, mejorar la deambulación y minimizar el riesgo de caídas, previo se les explica la importancia del ejercicio a efectuar. Esta actividad se debe realizar de manera individual. Teniendo identificada la población a participar, se les hace la invitación motivándolos a que se pongan de pie de manera individual ya sea con caminador, bastones, barras paralelas o en silla de ruedas, propulsándolas de manera independiente por todos los corredores y espacios del centro. Teniendo en cuenta lo anterior, se debe disponer espacios para personas en sillas de ruedas, permitiendo su circulación sin obstrucciones y accesibilidad como ramplas para la movilidad

3.3.2. ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO
Decoracion Torneo Juegos Tradicionales
15 y 16 de octubre de 2024: se realiza la bienvenida de las personas mayores en la sala de television, jardin de ingreson y salon multisensorial, con la finalidad de realizar la decoracion para el encuentro generacional con la Fundacion Jeymar, en donde el temas es torneo de juegos tradiciones.
Decoracion Hallowen
18 y 21 de octubre de 2024: Se invita a las personas mayores a formar parte de la decoración especial de la comunidad de cuidado, preparando juntos un ambiente festivo para la última semana de octubre con la temática de la celebración de Halloween. Durante la actividad, se les explica el origen de esta celebración y su evolución a través del tiempo, compartiendo cómo Halloween es visto y celebrado en diversas culturas

3.3.1. DESPLAZATE CON CONFIANZA
Dia 2,7,16,21 Y 28 octubre: La actividad se inicia con descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo, en la posición bípeda se efectúa descargas de peso en miembros inferiores levantando las piernas de forma alterna, acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas intercaladas. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas o caminador. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. También se promovió el fortalecimiento muscular de miembros superiores para mejorar y mantener el desplazamiento en silla de ruedas por el centro, a través de palos, poleas, pedales, pesas y bandas elásticas de diferentes resistencias. Se coloco a la persona mayor en posición bípeda acompañado del terapeutas o auxiliar, se le coloca en frente un caminador o bastón de medio lado si es el caso. posteriormente se guía a la persona mayor con retroalimentación verbal para que inicie el desplazamiento y mejore la postura tratando de erguir el tronco lo más que pueda. La actividad se efectúa de manera individual, utilizando todos los espacios del centro. Duración del entrenamiento de la marcha con aditamento a tolerancia de cada persona mayor.

	3.3.2. ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO **Decoracion Torneo Juegos Tradicionales** En esta actividad, las personas mayores se sumergen en una experiencia creativa y divertida, decorando diversos objetos alusivos al deporte. Con papel kraft, témperas de colores y pinceles, pintan pelotas de diferentes disciplinas deportivas, camisetas de fútbol y copas de primer lugar, dándoles un toque personal y expresivo. **Decoracion Hallowen** Las personas mayores realizan la actividad de forma creativa decorando diversas imágenes y elementos emblemáticos de Halloween, como calabazas en globos, pendones con figuras de brujitas y momias, y otros personajes característicos de la temporada. Utilizando materiales reciclados como cartón, papel kraft, globos y cintas de colores, cada participante aporta su toque personal, dando vida a las decoraciones de una manera sustentable y artística.
	3.3.1. ESPLAZATE CON CONFIANZA. Después de mantener la posición bípeda y realizar el entrenamiento de la marcha, se evidencia un poco de cansancio físico, se ponen en sedente y se procede a tomar signos vitales con ayuda de los auxiliares para identificar que se encuentren bajo los parámetros normales, posteriormente se dejan sentados en sus respectivas sillas de ruedas.
	3.3.2. ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO **Decoracion Torneo Juegos Tradicionales** Para culminar la preparación, las personas mayores se encargan de decorar los espacios establecidos para el encuentro generacional, colocan cuidadosamente las decoraciones que ellos mismos han elaborado, llenando el lugar de color y creatividad. Además, cuelgan pendones en diferentes puntos de la comunidad de cuidado, creando una atmósfera festiva. **Decoracion Hallowen** Finalmente, las personas mayores se encargan de darle los toques finales a la decoración del espacio, colgando y colocando cuidadosamente las imágenes y adornos que han creado en la sala de televisión. Este ambiente, ahora transformado con calabazas, brujas y otros símbolos de Halloween, se prepara para la esperada celebración del 31 de octubre.

3.4.RECURSOS	
3.4.3. Personas mayores, Fisioterapeuta y auxiliar de fisioterapia	Sillas de ruedas, caminadores, bastones, barras paralelas, espejos, pedales, poleas, pesas, bandas elasticas, balones, pastilina terapeutica y pelotas de mano
3.4.4. ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO	talleristas, Pinturas, pinceles, materiales para decoracion, bombas, carton, papel kraf

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. DESPLAZATE CON CONFIANZA: Se evidencia interés y entusiasmo de las personas mayores participantes, para este mes dos personas mayores se les asigno caminador y dejaron su silla de ruedas. Se observa mejor control postural y estabilidad en miembros inferiores.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
ALICIA BARREIRO PEÑA: NO FIRMA
CC: 26416766

4.2. ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO
ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO
Las personas mayores y el talento humano encuentran agrado de participar de las actividades de decoración debido que se apropian de los espacios de una forma diferente, así mismo vinculan ideas para esta actividad, generando espacios de compartir con sus pares y generar espacios de exploración de la creatividad y fortalecimiento de habilidades manuales. Para estas sesiones se cuenta con la participación de 12 personas mayores

En constancia firma:
Personas mayores participantes:

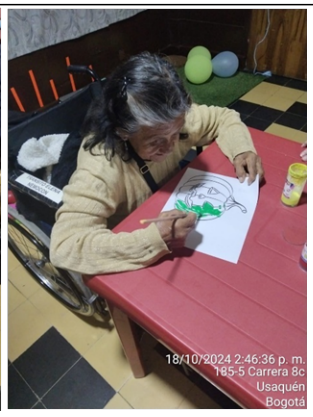
JAIME ARMANDO PEREZ : NO FIRMA
CC 79183918

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de Octubre 2024

Nombre del profesional que evalúa: Raquel Pinto Sánchez
Coordinadora

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRÁFICO
	10/2/2024	  

DESPLAZATE CON CONFIANZA	10/7/2024	  
	10/16/2024	  
	10/21/2024	  
	10/28/2024	  

ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO Decoracion Torneo Juegos Tradicionales	15/10/2024	   
	16/10/2024	 
	18/10/2024	  

ME CUIDO Y CUIDO MI ENTORNO Decoracion Hallowen	21/10/2024	  