PROPUESTA ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA

NOMBRE ACTIVIDAD: "SALIDA LUDICO-RECREATIVA"
FECHA: 20 DE NOVIEMBRE DE 2024
LUGAR: FINCA SAN JUAN PABLO, VEREDA CUCHARAL, FUSAGASUGÁ (CUNDINAMARCA).
HORARIO: 8:30 AM – 3:30 PM

La salida lúdico-recreativa se llevará a cabo en colaboración con el equipo interdisciplinario de la Comunidad de Cuidado Los Robles. Esta propuesta incluye una variedad de actividades recreativas, adecuadas para realizarse tanto en espacios abiertos como cerrados. El objetivo es crear entornos lúdicos que brinden momentos de entretenimiento y esparcimiento a las 50 personas mayores vinculadas en la Comunidad de Cuidado. La experiencia está diseñada para fomentar la socialización, el bienestar y la diversión entre los participantes, asegurando un enfoque inclusivo y adaptado a las necesidades de todos.

Se espera que esta actividad no solo ofrezca entretenimiento, sino que también contribuya al fortalecimiento de vínculos entre los participantes y el equipo de cuidado.

Estas actividades estarán supervisadas por (16) dieciseises, cuidadores del talento humano perteneciente a la comunidad institucional.

La Comunidad de Cuidado, conocedores de la importancia que representa para los seres humanos cambiar sus actividades cotidianas y desde la perspectiva de atender y satisfacer las necesidades recreativas que proporcionen descanso, respiro y alivio al interior de cada una de las personas mayores, considera que estos escenarios de ambientes sanos y seguros; ofrecen armonía física-mental y emocional.

Por lo anterior, la Corporación Multiétnias de la Comunidad de Cuidado Los Robles, ha elegido, como opción la finca San Juan Pablo, ubicada en Vereda Cucharal del Municipio de Fusagasugá, lugar que satisface las necesidades para la población contando con recursos naturales, ambiente libre de contaminación, excelente planta física, salón de conferencias, comedor, capilla, canchas deportivas, terraza, parque infantil, piscinas, zonas verdes, dispensador de bebidas frías y calientes y enfermería donde participaran con una diversidad de actividades dependiendo sus gustos e intereses.

El desplazamiento de las personas mayores y cuidadores se realizará con la empresa de transporte Cootransfusa y Seiltrans. Anexo documentos correspondientes de cada vehículo.

Durante la estancia de las personas mayores la finca San Juan Pablo**,** aporta puntos de hidratación, fortaleciendo el buen espacio de esparcimiento a las personas mayores.

OBJETIVO GENERAL:

1. Fomentar un envejecimiento activo y feliz, donde las personas mayores puedan participar activamente, disfrutar de la diversidad de actividades fuera de lo cotidiano, por medio de salida lúdica recreativa a la finca San Juan Pablo ubicada en el municipio de Fusagasugá.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Mantener una buena salud física y mental en las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Los Robles, con actividades divertidas según gusto e intereses de la población.

2. Favorecer el goce y disfrute, por medio de actividades lúdicas, recreativas, relajantes donde las personas mayores sean los protagonistas de esta gran salida.

CRONOGRAMA

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MENU SALIDA RECREATIVA	MENÚ (15)	RESPONSABLE
BEBIDA CALIENTE	Se suministrará la bebida caliente Comunidad de Cuidado Los Robles.	6:45 A.M	Aromática de frutos verdes	Tinto	Nutrición.
DESAYUNO	Se suministrará el desayuno en la Comunidad de Cuidado Los Robles.	7:15 A 8:00 AM	Caldo de pata, arepa blanca, uvas chilenas y chocolate de clavos y canela	Colada de avena, huevos pericos, arroz blanco, presa picada	Nutrición.
SALIDA Y LLEGADA	Se saldrá de la Unidad Operativa hacia la finca San Juan Pablo.	8:00 AM - 9:30 AM			Equipo Interdisciplinario

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MENU SALIDA RECREATIVA	MENÚ (15)	RESPONSABLE
REFRIGERIO	Se suministrará en la zona que se adecuará para la actividad.	9:30 AM A 10:00 AM	Mosaico de gelatina con frutas y barquillo	Leche caliente, Mantecada, mango picado.	Nutrición
PONER LA COLA AL BURRO	Actividad de coordinación y trabajo en equipo	10:30 am a 11:00 am	Talento Humano Guía Protección Solar Hidratación Globos		Equipo Interdisciplinario.
BOLOS	Se organizan en fila y por grupo para ir pasando a tirar la pelota por turnos y determinar el ganador por puntos.	11:00 am a 11: 30 am	* Pelota * Conos plásticos.		Equipo Interdisciplinario.
MÍMICA DE CHARADAS	Cada grupo pasa a realizar la mímica a la luz de lo que le corresponda realizar de forma aleatoria.	11: 30am a 12:30 pm	* Celular con datos		Equipo Interdisciplinario
ALMUERZO	Se suministrará en el comedor de la finca San Juan Pablo.	1:00 pm a 2:00 pm.	Cazuela de frijol, arroz blanco, tajada de maduro, chicharrón, carne molida, chorizo, huevo frito, tajada de aguacate, arepa, limonada.	Carne de res en salsa criolla, arroz al perejil, ensalada campesina, papa cocida con cascara, sopa de arroz y naranjada.	Nutrición.
VIEJOTECA	Se realizará viejo teca	2:00 pm. a 3:00 pm.	Música, videos		Equipo Interdisciplinario
RELAJACIÓN EN ZONA VERDE	Actividad alterna para las personas mayores que no participan en la viejo teca.	2:30 pm	Zona verde de la finca		Equipo Interdisciplinario
REFRIGERIO.	Se suministrará en el comedor de la finca San Juan Pablo.	3:00 pm. a 3:30 pm.	Sándwich frio (croissant, lechuga, tomate, jamón y queso) y sorbete de gulupa.	Sorbete de curuba y torta negra.	Nutrición.

NOMBRE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	MENU SALIDA RECREATIVA	MENÚ (15)	RESPONSABLE
REGRESO A LA COMUNIDAD DE CUIDADO	Salida de la finca San Juan Pablo a la Comunidad de cuidado los Robles.	4:00 pm.	Talento Humano Bus y Aero Vans		Equipo Interdisciplinario.
Cena	Se suministrará en el comedor de la unidad operativa.	6:00 pm.	Pollo relleno, crema de champiñones, papa en cascos, canelazo.	Pollo guisado, arroz con zanahoria, sopa de arracacha y leche caliente con miel.	Nutrición.

Nota:

- Se lleva agua embotellada con el fin de garantizar la hidratación de las personas mayores durante el recorrido, debido a que el trayecto es de aproximadamente una (1) hora.
- La hidratación a la llegada es proporcionada por la finca San Juan Pablo.
- la finca San Juan Pablo cuenta con espacio destinado a preparación de alimentos, debidamente separado de las otras áreas de servicio, cuenta con 3 manipuladores de alimentos debidamente certificados, y cuenta con área de comedor adecuada para el suministro de estos.

LISTADO DE PERSONAS MAYORES Y ACOMPAÑANTES

NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA MAYOR	ACOMPAÑANTES
Grupo # 1 total de personas mayores = 18 Gerardo Velásquez Blanca Miriam Pinzón Cristo Jesús Silva María Ligia Giraldo Pola Cuellar Martín Ramos Evelia Rosero Julio Castelblanco Manuel Salvador Caucha	(4. Cuidadores) -Dikson Torres (Psicólogo) -Edier Santamaria (Regente de farmacia). - Olga Yolanda Garzón Galeano (tallerista) 2 auxiliares de enfermería.

NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA MAYOR	ACOMPAÑANTES
Paulina Mesa Guillermo Cortés Álvaro Cañón Carrillo. Gloria Corredor Moncayo. Graciela Vargas Blanca Ávila. María Sara Blanco. Herminda Cancimance Julio Cesar Pineda	
Grupo # 2 total de personas mayores = 16 Ramón Herrera Carolina Martínez Hermenegildo Hueso Juan Antonio Obando Horacio Morales Mario Arango Guillermo Briñez Guillermo Moreno Alberto Cabrera. María Benita López. Margarita Cervera. Carlos Alberto Jimenez María Stella Barragán Ernestina Bonilla María Ligia Manco Juvenal Rodríguez	(4. Cuidadores) -Sandra (Enfermera) y - Tatiana Nomesqui (Trabajadora social). - Lizeth Hilarión (Fisioterapeuta) -Auxiliar servicios de alimentos.
Grupo # 3 total de personas mayores = 16 Carmen Elisa Villamil María Elsa Parra Ana Gladys González Mercedes Olaya Fabio Saul Salamanca Luis Alberto Mesa Blanca Lilia Arévalo Raúl Osorio. Rafael Alberto castellanos Gloria Bejarano. María del Carmen Berbesi María Elizabeth Bedoya	(5. Cuidadores) -Gloria Villalobos (Nutricionista) -Esperanza Cabrera (Coordinadora) -Auxiliar de enfermería. -Auxiliar servicios generales Fabiola Alfonso (Terapeuta Ocupacional)

NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA MAYOR	ACOMPAÑANTES
María Leonilde Camelo. Luis María Muñoz. Neftalí Rodríguez Héctor José Monroy	

Teniendo en cuenta el cuadro anterior, cada una de las personas mayores relacionadas y asistente en la actividad, estar debidamente identificada haciendo uso permanente de escarapelas para su fácil identificación.

DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS:

De acuerdo con el gusto e interés de las personas mayores se tiene proyectadas las siguientes actividades de tipo grupal, donde se harán varias estaciones para que las personas mayores trabajen en equipó, fortaleciendo coordinación, liderazgo y otras habilidades motoras. Dentro de los espacios ofrecidos por la finca se encuentran varias zonas húmedas como piscinas, las cuales no se hará uso de estos espacios, solamente se utilizará la zona verde como espacio de relajación y descanso para las personas mayores que deseen utilizarlas. A continuación, se describen las actividades planeadas

ACTIVIDADES PLANEADAS PARA LA JORNADA DE LA MAÑANA

1. **PONER LA COLA AL BURRO**

HORA: 10:30 am
RECURSOS – MATERIALES

- Cartelera del burro (papel kraft)
- Tela
- Cola del burro (cartón)

METODOLOGIA

* Se inicia convocando a las personas mayores en el salón de actividades o al aire libre en la zona verde, previa aplicación de bloqueador solar.
* Se organizan 4 grupos con la misma cantidad de personas, entre personas mayores y cuidadores, los cuales competirán entre grupos para obtener el mejor resultado. Cada grupo elige a un jugador el cual pasara a realizar la actividad y los demás podrán darle indicaciones puesto que el que pasa debe tener los ojos tapados.

* La persona organizadora da las instrucciones para que cada grupo pase a realizar la actividad.
* Con el fin de evitar el desorden pasara uno a uno a realizar la actividad, intercalados entre grupos.
* Pasan a realizar la segunda actividad.



2. BOLOS

RECURSOS – MATERIALES
HORA: 11:00 am
* pelota inflable
* Conos o botellas plásticos

METODOLOGIA
Continuando con la actividad anterior, se disponen a participar las personas mayores dentro de los mismos grupos, y cada persona mayor tendrá la oportunidad de pasar a intentar realizar la mayor cantidad de puntos posibles, los cuales se consiguen tumbando la mayor cantidad de conos posibles.



3. MÍMICAS EN CHARADAS

RECURSOS – MATERIALES
HORA: 11:30 am
* Celular con datos

METODOLOGIA

A medida que cada grupo va terminando el juego anterior, puede empezar el siguiente hasta obtener un grupo ganador. Para esta actividad se dispone a todas las personas mayores sentadas y los grupos que se configuraron inicialmente, realizaran la actividad turnados de tal manera que cada uno de sus miembros pase a realizar la actividad, la cual consiste en representar aquello que de forma aleatoria salga que se deba hacer en el celular, el cual tendrá la persona que va a adivinar en su frente y será la única persona que no podrá ver del grupo.



ACTIVIDAD PLANEADA PARA LA TARDE

4. VIEJOTECA – BAILATON
HORA: 2:00 pm

RECURSOS - MATERIALES
-Proyector
-Sonido
-Micrófonos
-Computador
-Internet

METODOLOGÍA

Se dispondrá de un salón, en el cual se realizará la viejo teca, con el fin que las personas mayores disfruten de un espacio musical y de baile, el cual se ha evidenció que les gusta mucho.

5. RELAJACIÓN ZONA VERDE
HORA: 2:30 pm
Paralelamente se realizará una actividad de relajación en la zona verde, para las personas mayores que no participan en la viejo teca, esta será direccionada por el profesional en Psicología.

TRANSPORTE: Se contratará con el servicio de dos buses: uno con capacidad para cuarenta (40) personas y otro de veinte, además se hará uso de la Vans de la Comunidad de cuidado Los Robles que tiene capacidad para trece personas, dicho transporte garantiza la seguridad de las personas mayores.
Los vehículos que se utilizará se encuentran en estricto cumplimiento a las normas expedidas por la Secretaría de Movilidad y demás autoridades competentes.

MANEJO DE RESIDUOS:

Después de realizar visita se identifica que la casa de retiro cuenta con los contenedores necesarios para garantizar la contención de residuos generados por la Comunidad de cuidado Los Robles.

Adicional a ello, teniendo en cuenta que ocho de los participantes usan pañal se llevarán bolsas rojas plásticas para almacenar hasta tres pañales por usuario (24), es decir cinco bolsas con hasta seis pañales para completar almacenamiento de hasta treinta pañales en caso de contingencia. No obstante, teniendo en cuenta que solo aquellos en los que se identifique sangre han de ir en bolsa roja, se llevara la misma cantidad de bolsas negras para disponerlos como residuo no aprovechable acorde al código de colores establecido en el PGIRH de la SDIS.

RED DE APOYO EN CASO DE EMERGENCIA:

Hospital San Rafael: Transversal 12 # 22-51---Tel 86772900—8672902

Clínica Belén: Transversal 12 # 17-01 ----- Tel 3174406307

Policía Nacional Distrito Fusagasugá: Marsella-Terminal de Transporte Fusa. Tel 3222486110

Bomberos Voluntarios Fusagasugá: Carrera 5 # 9-02 Tel: 8676736—3115853577

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA LA ACTIVIDAD.

- La actividad se encuentra registrada en el cronograma de actividades a desarrollar por parte de los profesionales de la Comunidad de Cuidado Los Robles.

- El día 5 de noviembre del presente año, se informará a personas mayores que la salida lúdico-recreativa se llevará a cabo el día 20 de noviembre con el fin de socializar a las personas mayores la actividad dándoles las recomendaciones de comportamiento antes, durante y después de la actividad, así como las medidas de seguridad que deben aplicar.

- El 4 de noviembre de 2024, vía WhatsApp se informará a referentes familiares y sociales, de salida lúdico-recreativa que se llevará a cabo el 20 de noviembre allí se socializan aspectos generales frente a lugar, objetivo, y dinámicas generales entre otros.

- Es importante mencionar que las personas mayores portarán escarapela visible que tendrá los siguientes datos: Nombre y apellidos, número identificación, fecha de nacimiento, RH, número de contacto, dirección y correo electrónico de la Comunidad de cuidado.

- Para este día personas mayores usarán ropa cómoda y fresca por el clima, según sus gustos e intereses.

- El personal de enfermería tendrá el botiquín tipo B, por si se presenta algún evento adverso, el botiquín llevará (Gasas, compresas no estériles, isodonte, alcohol, inmovilizadores, vendas elásticas, vendas de algodón, esparadrapo, baja lenguas, algodón, tensiómetro, fonendoscopio, pulsioxímetro, guantes quirúrgicos, bolsas para mareo, termómetro, tijeras, papel higiénico, yodopovidona, solución salina, linterna, pilas de repuesto, tabla espinal larga, collar cervical, inmovilizadores, acetaminofén, hidróxido de aluminio, asa tabletas, Mascara para RCP).

- Adicionalmente se llevan pañales, toallas higiénicas (para incontinencia leve) y crema hipoalergénica para personas que lo requieren.
- El cambio de pañal se realizará en los baños de la finca ecoturística, recreacional y deportiva

- Personal de enfermería tomará signos vitales en horas de la mañana antes de salir de la Comunidad de cuidado haciendo uso de tensiómetro, oxímetro, termómetro, fonendoscopio, en la tarde nuevamente se tomarán los signos al regresar de actividad y en caso de que se presente alguna novedad de descompensación en salud con alguna persona mayor.

- Se contará dos balas portátiles y tres concentradores de oxígeno.

- El personal de enfermería se encargará de apoyar la actividad en cuanto a imprevistos (luxaciones raspaduras dolor entre otros) y de la administración de medicamentos, previa a la actividad.

SUMINISTRO DE MEDICAMENTOS:

• Los medicamentos serán llevados conforme a orden médica en bolsas individuales debidamente rotuladas con nombres apellidos e identificación, de igual manera se lleva el Kardex de medicamentos de cada persona mayor para verificar medicamento, dosis y horario, la insulina para administración prepandial será llevada en nevera con pila para mantener frio y la temperatura adecuada, el suministro de medicamentos se realizara a cargo de cada auxiliar de enfermería conforme al grupo al cual están responsables.

Atentos a cualquier indicación y agradecemos su valiosa colaboración.

Atentamente,

María del Carmen García
Representante Legal

Esperanza Cabrera Plazas
Coordinadora

ANEXOS:

FORMATO HOJA DE VEHICULO			
DATOS DEL VEHICULO			
CLASE:	BUS	MOTOR NO.	J05ETY13407
PLACA:	THW181	MARCA:	HINO
LINEA:	FC9JLTZ	CHASIS No:	9F3FC9JLTKXX12345
MODELO:	2019	CAPACIDAD:	41
CILINDRAJE:	5.123	COLOR:	BLANCO VERDE
COMBUSTIBLE:	DIESEL	SERVICIO:	PUBLICO
PROPIETARIO:	BANCO DAVIVIENDA	CÉDULA:	860034313
CONDUCTOR: Julio Cesar Pérez Panqueva		CÉDULA: 1.054.557.912	
Tipo		**No.**	**Fecha de vencimiento:**
Licencia de Conducción		82390574	13/02/2026
Licencia de tránsito		10017097801	-
Revisión Técnico mecánica		176544210	15/10/2025
SOAT		89035881-60004462	23/10/2025
SEGURO TODO RIESGO:		2000393354	03-05-2025

FORMATO HOJA DE VEHICULO			
DATOS DEL VEHICULO			
CLASE:	MICROBUS	MOTOR No.:	651955W0036294
PLACA:	WNK977	MARCA:	MERCEDES BENZ
LINEA:	SPRINTER	CHASIS No.:	8AC906657FE098221
MODELO :	2015	CAPACIDAD:	20
CILINDRAJE:	2.143	COLOR:	BLANCO
COMBUSTIBLE	DIESEL	SERVICIO	PUBLICO
PROPIETARIO:	Sarmiento Ortegon John Jairo	CEDULA:	11388507
CONDUCTOR: Gonzalo villareal Camacho		CELULA:79.471.747	
Tipo	No.	Fecha Vencimiento	
Licencia Conducción	79471747	4/01/2026	
Licencia transito	10029366906		
Revisión Tecnicomecanica	175229082	15/08/2025	
SOAT	87803884	30/07/2025	