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/Zor San José

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Espacios para la realizacion

2.1. Fecha de Ejecución:

3	2	2025	al	26	2	2025	

2.2. Nombre del encuentro: 1. Diversion sin limites, 2. El mundo a un click, 3. Carrera del saber, 4.Tejiendo puentes, 5.Empeliculado, 6.Historias en pantalla

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Wendy Yulanny Alvarez Niño (Terapeuta Ocupacional) Darlene Geovanna Alzate Pardo (Gerontologa) Diana Marcela Muñoz Mendez (Fisioterapeuta)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover el disfrute del tiempo libre de las personas mayores pertenecientes a la comunidad de cuidado, por medio de actividades lúdico recreativas y de ocio, fortaleciendo su participación autónoma en los diversos escenarios de medio institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Actividad 1: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de proyecto de vida en el medio institucional y su vinculación en el medio digital.
Actividad 2: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de sus roles el medio institucional y su vinculación en el medio digital.
Actividad 3: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos de las personas mayores.
Actividad 4: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos de las personas mayores.
Actividad 5: Evitar los hábitos de sedentarismo y de aburrimiento que suelen manejar las personas mayores, manteniendo la comprensión y el razonamiento verbal.
Actividad 6: favorecer el manejo del ocio y el tiempo libre, por medio de viualizacion de programas, magazzine, videos, peliculas y series acorde a los gustos e intereses de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: "Diversión Sin límites" Es una actividad que promueve el funcionamiento artromiocinematico de las personas mayores garantizando el envejecimiento activo y mitigando el impacto del desacondicionamiento a consecuencia de la vejez. Para la ejecución de la actividad desde el área de fisioterapia se realiza el acondicionamiento del lugar y la desinfección de los elementos que serán utilizados, posteriormente se trasladadan las personas mayores que muestran interés y aceptan ser partícipes; se da explicación clara y detallada acerca de los objetivos de la realización de la actividad y se explica de manera detallada cada uno de los ejercicios que se llevaran a cabo.
	Actividad 2:"El mundo a un click": Es una actividad que promueve el uso de elementos de tecnología como el internet, computadores, televisor y celular, garantizando una exploración y goce de los recursos digitales en la actualidad con contenido acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad dando indicaciones verbales claras, cortas, constantes y con tono de voz adecuada para orientar y apoyar a la persona mayor en el proceso de realización de la actividad.
	Actividad 3: "Carrera del saber" Se desarrolla esta actividad con el fin de optimizar y promover el aprovechamiento del tiempo libre, el ocio y mantener el funcionamiento activo de las funciones motoras y motrices de las personas mayores a través de actividades ludicorecreativas y juegos autóctonos. Para la ejecución de la actividad desde el área de fisioterapia se realiza el acondicionamiento del lugar y el alistamiento de los elementos que serán utilizados, posteriormente se trasladan las personas mayores que muestran interés y aceptan ser partícipes; se da explicación acerca de los objetivos de la realización de la actividad y se explican cada uno de los ejercicios que se llevaran a cabo.
	Actividad 4: Dando cumplimiento al cronograma del mes de febrero, se realiza convocatoria a las personas mayores el día 12 de febrero para participar en la actividad Tejiendo Puentes que para este mes se denomina "Mi entorno". Para la actividad inicialmente se realiza traslado de las personas mayores al salón cultural, se da la bienvenida a los participantes y se explica el tema a trabajar que es la relación con el entorno.
	Actividad 5: Actividad "Empeliculados" proyectada para desarrollarse en dos sesiones los días 14 y 26 de febrero, con el fin de promover espacios para la buena utilización del tiempo libre y de ocio de acuerdo a los intereses y gustos identificados en las personas mayores. Para iniciar las sesiones se convoca a un grupo de personas mayores para que participen activamente, se realiza traslado a zona del área de terapia ocupacional de la Comunidad de cuidado.
	Actividad 6:" Historias en pantalla"es una actividad que promueve el uso de las tics como medio de información, comunicación y expansión del conocimiento sobre la actualidad, por medio de visualización de conversatorios, noticias, congresos, prensa digital; entre otros, con temas acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, dando inicio a la actividad con indicaciones verbales claras, cortas, constantes y con tono de voz adecuada para orientar y

apoyar a la persona mayor en el proceso de realización del juego o tarea.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: "Diversión Sin límites" Se llevó a cabo 6 sesiones en el mes de febrero de 2025. Cada una con un objetivo específico diferente donde se utilizan diferentes herramientas.
El día **04 de febrero de 2025** para esta sesión se realizó enfoque de funciones artromiocinematicas de miembros superiores llevando a cabo actividades ludicorecreativas de movilidad articular, fuerza muscular, agarres y pinzas con pesas, ejercitadores de mano, balones y plastilina terapéutica.
El día **06 de febrero de 2025** se llevó a cabo actividad ludicorecreativas de fuerza muscular de miembros superiores con ejercitadores (minibicicleta) con resistencia baja-alta, theraband amarillo, pesas de 1 kilo y plastilina terapéutica.
El día **11 de febrero de 2025** se llevó a cabo actividad enfocada a la optimización de control de tronco y equilibrio en sedente por medio de actividad lúdico-recreativa con aros, ejercicios libres de fortalecimiento de músculos tónico-posturales.
El dia **14 de febrero de 2025** se llevo a cabo actividad ludicorecreativa con el objetivo de realizar movilidad articular y fortalecimiento muscular de miembros inferiores y propiocepcion por medio de ejercicios activos libres, activos contraresistencia y balones.
El dia **17 de febrero de 2025** se llevo a cabo actividad con el enfoque de fortalecimiento muscular, propiocepción, equilibrio y coordinación visopédica por medio de ejercicios activos libres, activos contraresistencia, aros, balones, plataforma vibratoria y conos.
El dia **20 de febrero de 2025** se desarrollo actividad ludicorecreativa enfocada a la optimizacion de movilidad articular, fuerza muscular, agarres y coordinacion de miembros superiores con ejercitadores (minibicicleta) con resistencia baja-alta,ejercitadores de mano, conos y plastilina terapéutica.

Actividad 2:"El mundo a un click"Se llevó a cabo dos sesiones durante el mes de febrero, cada una con diferente enfoque diferente donde se usan las herramientas tecnológicas para diversificar la actividad ; la primera sesión fue desarrolla el 10 de febrero en tiempo de la mañana, durante el periodo de 09:15 a 11: 45 a.m., para esta sesión se participó en juegos de puzzle en línea; la segunda sesión se llevó a cabo el día

18 de febrero en tiempos de la tarde durante el periodo de 02:15 a.m a 02:45 a.m. para esta sesión se realizó visualización de reels en la plataforma de tiktok por parte de las personas mayores
El día 10 de febrero: Para el desarrollo de la siguiente actividad, se invita a las personas mayores que deseen vincularse al área donde se encuentran los computadores se les hace una breve explicación de los componentes del computador, el cual está dividido en pantalla, mouse y teclado, así mismo se le indican qué función tiene cada; uno posterior a esto se ingresa a la página donde se encuentran los puzzles en línea y se les explica la temática a realizar. Se ayuda a la persona mayor a sujetar el mouse y arrastrarlo hasta encontrar las parejas mostradas en la pantalla, se le va explicando la puntuación que se obtiene a través del juego evidenciando como la persona mayor supera diferentes niveles.
El día 18 de Febrero: Para el desarrollo de la siguiente actividad, invita a las personas mayores que deseen participar al área de actividades de terapia ocupacional se les explica que en esta sesión se tendrá un acercamiento con una de las plataformas mayormente conocidas como una red social llamada Tik Tok, allí se les hace una breve explicación del contenido que se puede encontrar y de cómo funcionan los perfiles que van a observar. Se procede a buscar un perfil que es de adultos mayores el cual se llama asilo San Rafael de Bucaramanga, y se inicia a navegar por el perfil de TikTok evidenciando varios reels que las personas mayores realizan. Posterior a la visualización de estos videos se hace una retroalimentación con la persona mayor sobre cómo percibe a otros adultos mayores al participar activamente de una red social.

Actividad 3: "Carrera del saber" Se llevó a cabo 4 sesiones en el mes de febrero de 2025. Cada una con diferentes actividades donde se utilizan diferentes herramientas.
El día 03 de febrero de 2025 para esta sesión se realizó enfoque de aprovechamiento del tiempo libre y ocio por medio del juego "rana" el cual es una actividad de tradición autóctona recreativa para las personas mayores, el objetivo del juego es introducir 8 argollas a una distancia determinada desde la posición sedente o bípedo según las capacidades de cada persona con apoyo, asistencia y guía por parte de la profesional.
El día 10 de febrero de 2025 se llevó a cabo actividad de armar rompecabezas y figuras con el fin de optimizar el aprovechamiento del tiempo libre y a su vez mejorar la memoria a corto plazo, aumentar la concentración, pensamiento lógico y promover la capacidad de análisis.
El día 25 de febrero de 2025 se desarrolló "juego de bingo" con el objetivo de utilizar el tiempo en actividades lúdicas, mejorando la capacidad de atención como procesos cognitivos con estímulos relevantes en los cuales debe incluir el pensamiento, el análisis y la memoria, acertando los números que cada uno tiene en su cartón de bingo a medida que se van sacando de la esfera o "bolillero".
El día 26 de febrero de 2025 se realizó actividad con enfoque en el aprovechamiento del tiempo libre se realizó enfoque de aprovechamiento del tiempo libre y ocio por medio del juego "rana" el cual es una actividad de tradición autóctona para las personas mayores. El objetivo del juego es introducir 8 argollas a una distancia determinada desde la posición sedente o bípedo según las capacidades de cada persona con apoyo, asistencia y guía por parte de la profesional y se va realizando conteo de la puntuación para sacar un participante que sea el ganador.

Actividad 4: Actividad "Tejiendo Puentes" que este mes se denomina "Mi Entorno" se realiza el 12 de febrero. En el desarrollo de la actividad se hace una charla con el fin de explicar que la relación de las personas mayores con su entorno está influida por factores físicos y sociales. Un entorno adecuado y el apoyo social pueden ayudar a que las personas mayores tengan una mejor calidad de vida. La relación de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado con su entorno esta enmarcada en el ambiente físico, el apoyo social y el sentido de pertenencia. Un entorno adecuado facilita la autonomía de las personas mayores, lo que ayuda a reducir su dependencia, así mismo, Las personas mayores que reciben apoyo social de amigos, familiares y vecinos tienen una mejor salud y mayor satisfacción en su vida. Finalmente, se explica que mantener conexiones sociales y afectivas ayuda a las personas mayores a tener un sentido de pertenencia a un grupo y a sentir que están cumpliendo un propósito en la vida. Después de esta pequeña charla se trabaja con el grupo de personas mayores de manera lúdica una sopa de letras donde deben encontrar 15 palabras relacionadas al tema trabajado.

	Actividad 5: Actividad "Empeliculados", se desarrolla los días 14 y 26 de febrero. Para dar inicio a cada sesión se explica a las personas mayores que se va a proyectar una película, se explica que género es y el tema que trata cada una. En la primera sesión del día 14 de febrero se proyecta la película "Una vida por delante" del género drama y que trata de una mujer maltratada por su esposo durante 11 años queda viuda y decide irse con su hija a donde su suegro ya que quedo desprotegida, sin dinero, pero él la culpa de la muerte del hijo. Es una película que maneja el tema de las relaciones familiares e interpersonales y todos aquellos factores que dificultan estas vivencias. En la segunda sesión del día 26 de febrero, se proyecta la película "Golpe fulminante" del género acción y que trata acerca de un agente de la CIA que trabaja en Hong Kong como representante de ventas de una marca de pantalones, debe enfrentarse a la mafia rusa, que ha introducido un arma letal y secreta en el mercado negro. Esta película es de entretenimiento general.
	Actividad 6:"Historias en Pantalla" Se llevó a cabo dos sesiones durante el mes de febrero, cada una con diferente enfoque diferente donde se observan dos películas familiares con enseñanzas; la primera sesión fue desarrolla el 24 de febrero en tiempo de la mañana, durante el periodo de 10:15 a 11: 45 a.m., para esta sesión se realizó la visualización de la película Hachiko; la segunda sesión se llevó a cabo el día 25 de febrero en tiempos de la mañana durante el periodo de 09:45 a.m a 11:00 a.m. para esta sesión se realizó la visualización de la película dr. Dolittle. El día 24 de febrero: Para el inicio de la actividad se invita a las personas mayores que deseen participar indicándoles que se va a realizar la proyección de una película familiar llamada Hachiko, se procede a organizar las sillas y a trasladar a las personas mayor a las mismas se inicia con la proyección de la película y se les da un preámbulo de lo que pueden encontrar durante la película. Seguido esto se proyecta por completo y al finalizar se realiza un conversatorio sobre lo observado las enseñanzas aprendidas y sobre las emociones generadas por la trama de la película y como ellos pueden pasar estas emociones a la vida real para poder manejarlas de una forma más acertada. El día 25 de Febrero: Para el desarrollo de la siguiente actividad se invita a las personas mayores que deseen participar indicándoles que se va a realizar una proyección de la película familiar llamada el doctor Dolittle, se procede a organizar las sillas y a trasladar a las personas mayores y se inicia con la proyección de la película, se les da un preámbulo de lo que van a ver y cómo pueden relacionar esta historia a la vida real o si en algún momento han considerado que los animales puedan tener tal conciencia para comunicarse con los humanos, al finalizar la proyección se realiza una conversación con las personas mayores donde se indaga sobre las relaciones que tienen con los animales domésticos que han pasado por su vida y se escuchan anécdotas y demás historias.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Al finalizar cada sesión realizada de la actividad " Diversión sin límites", se realiza retroalimentación de la importancia de cada uno de los ejercicios realizados como promoción de la salud, prevención de la enfermedad y mejora de las patologías que se van presentando con el paso de los años vividos y se realizan preguntas acerca del agrado de los ejercicios desarrollados.
	Actividad 2:"El mundo a un click"Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 5 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, explicando los beneficios de la ejecución de estas tareas, reflejadas en el mantenimiento de la independencia en la realización de las actividades de la vida diaria, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente tecnologico, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada finalizando la actividad.
	Actividad 3: Al finalizar cada sesión realizada de la actividad " Carrera del Saber", se realiza retroalimentación de la importancia de cada uno de los juegos y actividades realizadas como el aprovechamiento del tiempo libre y el ocio y asi mismo optimizando las capacidades y habilidades por las que nuestro cerebro nos permite aprender, prestar atención, memorizar, hablar, leer, razonar, y comprender.
	Actividad 4: Para finalizar la actividad "Tejiendo Puentes" que este mes se denominó "Mi Entorno", las personas mayores expresan algunas conclusiones que resaltan la importancia que deben darle a su entorno y como este influye en la calidad de vida de cada uno. Igualmente, se resalta el aporte que cada uno puede dar para tener un entorno sano y amable.
	Actividad 5: Para finalizar la actividad "Empeliculados", se realiza una retroalimentación en la cual las personas mayores realizan un resumen de la pelicula, se trata de identificar los personajes principales, tiempo y lugar donde se desarrolla y el tema principal de la misma, motivando a los participantes a prestar atención durante la proyección de las peliculas.
	Actividad 6:"historias en pantalla" Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 18 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, explicando los beneficios de la ejecución de estas tareas, reflejadas en el mantenimiento de la independencia en la realización de las actividades de la vida diaria, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades para el disfrute del ocio y tiempo libre, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada finalizando la actividad.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Minibicicleta
Celular datos	Ejercitadores de mano
Sillas	Plastilina terapeutica
computadores	Theraband
plataforma de streaming, tiktok, pagina de juegos mentales	Balones
Tijeras	Plataforma vibratoria
Aros	Rana
Fichas	Fisioterapeuta
Cinta	Terapeuta Ocupacional
Parlante	Talleristas
Microfono	Gerontologa

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:" Diversion sin limites": para la evaluacion de las sesiones de la actividad realizada se realiza una retroalimentacion, se resuelven dudas y se pregunta acerca de las actividades de su interes para ser tenidos en cuenta y desarrollarlos en proximos encuentros ludico-recreativos y terapeuticos. Se evidencia gran interes y afinidad de las personas mayores hacia los ejercicios que fueron desarrollados en cada una de las sesiones realizadas.

Actividad 2:"El mundo a un click":Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia las actividades desarrolladas, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar a cabo esta actividad con variedad en sus sesiones, al finalizar la encuesta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

Actividad 3:" Carrera del Saber": para la evaluacion de las sesiones de la actividad realizada se implementa el uso de encuesta verbal con el fin de resolver dudas y lograr un aporte beneficioso de los gustos e intereses de las personas mayores en cuanto a actividades ludico-recreativas y juegos autoctonos. Las personas mayores muestran gran interes en cada una de las sesiones desarrolladas.

Actividad 4: "Tejiendo Puentes" actividad por la cual las personas mayores expresan su gusto por este tipo de actividades donde se trabaja con relación al entorno donde habitan, observandose atentas, concentradas en la actividad y participativas.

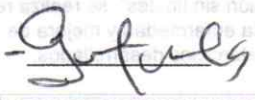
Actividad 5: "Empeliculados" las personas mayores expresan su agrado por participar en actividades de buena utilización del tiempo libre y poder compartir un espacio ludico con sus pares, asi mismo, tener que hablar de lo que entendieron de la pelicula motivandolos a seguir participando en este espacio.

Actividad 6:"Historias en pantalla"Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia las actividades desarrolladas, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar a cabo esta actividad con variedad en sus sesiones, al finalizar la encuesta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

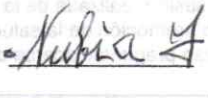
* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:



NOMBRE: GUMERCINDO TRASLAVIÑA BLANCO
CC: 17013597
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1



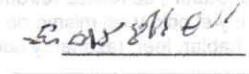
NOMBRE: GUSTAVO CUARTAS CUCALON
CC: 17193251
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2



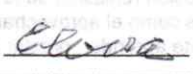
NOMBRE: MARIA NUBIA TRUJILLO
CC: 51573448
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

No firma

NOMBRE: OLIVA CASTRO CASTRO
CC: 20935999
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

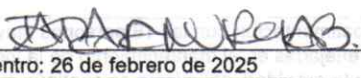


NOMBRE: CARMEN GLORIA CUEVAS GARCIA
CC: 40025977
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5



NOMBRE: ELOISA CASTRO MONCADA
CC: 27577569
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora



Fecha de evaluación del encuentro: 26 de febrero de 2025

Nombre del profesional que evalúa: Darlene Geovanna Alzate Pardo (Gerontologa)

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 9576 -2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

1. Diversión sin límites

04/02/2025



06/02/2025




Red:6/02/2025, 10:37:01 COT
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta

11/02/2025


Red:11/02/2025, 14:59:28 COT
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta


Red:11/02/2025, 15:05:10 COT
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta

14/02/2025


14/02/2025 10:57:08 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca


14/02/2025 10:58:35 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

17/02/2025


17 feb 2025 10:26:48 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


17 feb 2025 10:40:31 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

20/02/2025

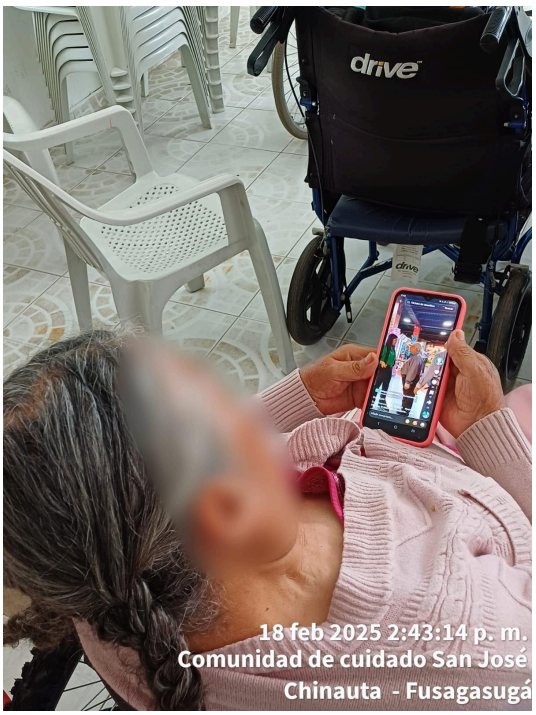

San Jose
Chinauta, Fusagasuga - Cundinamarca
feb 20,2025 10:56:04 a. m.

2. El mundo a un click

10/02/2025



18/02/2025



3. Carrera del saber

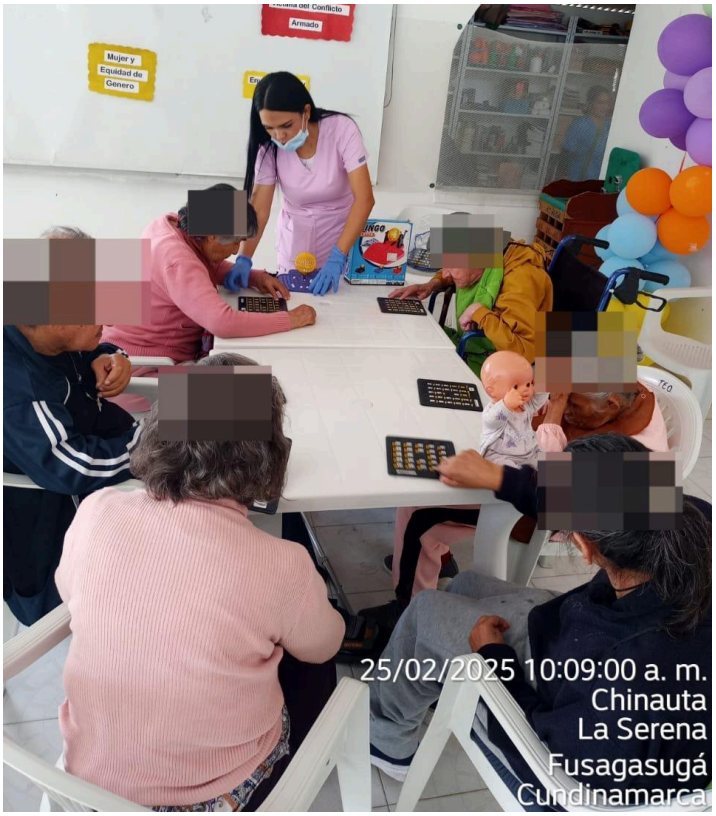
03/02/2025



10/02/2025



25/02/2025


Mujer y
Equidad de
Genero
Armado
25/02/2025 10:09:00 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

26/02/2025


26 feb 2025 11:02:28 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

4. Tejiendo puentes
“Mi entorno” 12/02/2025



5. Empeliculados
14/02/2025




San Jose
Chinauta, La Serena, Cundinamarca
feb 14,2025 10:29:31 a. m.

26/02/2025


26 feb 2025 10:36:56 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca



6. Historia en pantalla
24/02/2025



25/02/2025


25 feb 2025 9:53:56 a. m.
Comunidad de cuidado San José
Chinauta - Fusagasugá