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:

3	1	2025	al	27	1	2025	

2.2.1 Nombre del encuentro: DESPLAZATE CON CONFIANZA

2.2.1 Nombre del encuentro: SEMBRANDO SABORES

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: HARBY GARCIA- FAIR YANCY CASTRILLON

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.

3.2. 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. Fomentar el cuidado y mantenimiento de la huerta como una estrategia para promover la autonomía, el bienestar emocional y la participación activa de las personas mayores, fortaleciendo su conexión con la naturaleza, para incentivar prácticas sostenibles, el trabajo en equipo y la transmisión de saberes, contribuyendo a la construcción de entornos amigables y seguros.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.1. DESPLAZATE CON CONFIANZA

Dia 3,10,16,20 Y 27 de enero: 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 SEMBRANDO SABORES:

Día 1, 11, y 14 de enero: Se da la bienvenida a las personas mayores y se introduce la actividad "Sembrando Sabores", resaltando la importancia del cuidado de la huerta como un espacio de aprendizaje, bienestar y sostenibilidad. Se realiza una breve charla sobre los beneficios de cultivar alimentos propios, destacando su impacto en la alimentación saludable y la conexión con la naturaleza. Además, se recuerdan experiencias previas en el mantenimiento de la huerta y se explica la planificación de la jornada.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

3.3.1.DESPLAZATE CON CONFIANZA

Dia 3,10,16,20 Y 27 de enero: Antes de iniciar la actividad es importante adaptarse continuamente a las posibilidades y nivel de esfuerzo que la persona mayor pueda aguantar. Para comenzar solemos usar las barras paralelas, que son un medio estable y seguro. Primero el paciente podrá apoyar los miembros superiores para poder llegar a usar bastón; posteriormente posteriormente soltará un apoyo y a continuación los dos, cuando adquiera seguridad. Se realizará diferentes tipos de ejercicios como caminar en puntillas indicándole a la persona mayor que camine en puntillas durante unos metros, manteniendo una postura erguida y utilizando los brazos para mantener el equilibrio. Se colocan que caminen hacia atrás lentamente tratando de estar erguido y apoyándolos brazos en las barras. Subir escaleras de forma gradual, utilizando pasamanos para mayor seguridad. Caminar de lado durante unos metros, manteniendo una postura erguida y prestando atención a los movimientos. La actividad se debe ejecutar de manera individual garantizando que ninguno de los participantes se caiga. También 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. Se fomento 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. Se utilizaron todos los espacios del centro. Especialmente durante el entrenamiento de la marcha con aditamento a tolerancia de cada persona mayor.

3.3.2 SEMBRANDO SABORES:
Sesión del 1 de enero de 2025
Actividad: Introducción y reflexión sobre el cuidado de la huerta
En esta sesión, las personas mayores se reunieron en el jardín para dar inicio al nuevo ciclo de actividades de la huerta comunitaria. Se realizó una charla introductoria sobre la importancia de la conexión con la naturaleza y el impacto positivo del cultivo en la salud emocional y física. Además, se recordaron experiencias previas relacionadas con el cuidado de las plantas y se generó un espacio de socialización para compartir expectativas y propuestas sobre las especies que se desean sembrar en la nueva temporada.

Sesión del 11 de enero de 2025
Actividad: Preparación del suelo y siembra de nuevas plantas
Los participantes, junto con el equipo facilitador, trabajaron en la adecuación de la huerta, removiendo la tierra y preparando los espacios de siembra. Se realizó la plantación de nuevas especies de hortalizas y hierbas aromáticas, mientras se fomentaba el intercambio de conocimientos sobre las propiedades de cada planta y sus beneficios para la alimentación y la salud. Durante la jornada, se promovió la participación activa de cada persona, brindando acompañamiento a quienes requirieron apoyo físico en las labores de siembra.

Sesión del 14 de Enero de 2025
Actividad: Mantenimiento y cuidado de las plantas
En esta sesión, los participantes realizaron el riego y la inspección de las plantas sembradas previamente, asegurándose de que estuvieran en buen estado. Se abordaron temas como el control de plagas de manera natural y las mejores prácticas para el mantenimiento de la huerta. Además, se reforzó la importancia del trabajo en equipo y el compromiso con el cuidado continuo del espacio. Se abrió un espacio con las personas mayores para que compartieran sus conocimientos descubriendo las plantas a través de su aroma, actividad que les agradó mucho, en donde también dijeron nombres alternos a los conocidos como Yerbabuena, según su región como Poleo, o menta. Reconocieron las aromáticas, y nombraron algunos de sus beneficios para la salud.

3.3.3 MOMENTO FINAL

3.3.1. DESPLAZATE 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 SEMBRANDO SABORES

Sesión 1 de Enero 2025: Para concluir la sesión, se realizó una ronda de diálogo en la que los participantes compartieron sus expectativas sobre el nuevo ciclo de la huerta. Se destacó el entusiasmo por revivir experiencias previas y se reafirmó el compromiso de cada uno en el proceso de siembra y cuidado. Además, se establecieron acuerdos iniciales sobre las especies a sembrar, priorizando aquellas con mayor utilidad medicinal y culinaria.
Sesión 11 de Enero de 2025: Al finalizar la jornada, los participantes observaron y valoraron el trabajo realizado, reconociendo el esfuerzo conjunto en la adecuación del suelo y la siembra de nuevas plantas. Se compartieron anécdotas sobre experiencias previas en la agricultura y se reforzó la idea de la huerta como un espacio de aprendizaje y bienestar. Asimismo, se estableció el compromiso de realizar seguimiento al crecimiento de las plantas en las siguientes sesiones.
Sesión 14 de Enero 2025: El cierre de la sesión incluyó una actividad sensorial en la que los participantes exploraron las plantas sembradas a través de su aroma y textura. Se generó una conversación sobre los nombres alternativos de algunas hierbas aromáticas, enriqueciendo el conocimiento colectivo. Se reafirmó el compromiso con el cuidado continuo de la huerta y se planificaron acciones para fortalecer el mantenimiento del espacio, promoviendo el trabajo en equipo y la experimentación con nuevas técnicas de cultivo.

3.4.RECURSOS

3.4.1.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
3.4.2. Personas mayores, gestion ambiental y coordinacion	huerta, semillas, tierra, regadera, elementos de jardineria

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. DESPLAZATE CON CONFIANZA:
Es realmente positivo observar cómo las personas mayores continúan participando activamente en actividades físicas, como la marcha con apoyo, ya sea usando caminadores o barras. Esto refleja tanto su compromiso como el beneficio de estos ejercicios, que van más allá de la simple movilidad, impactando en su calidad de vida. El hecho de que algunos logren avanzar con caminador durante más tiempo y en distancias más largas demuestra un progreso significativo en su resistencia y capacidad física. Cantidad de personas atendidas durante el mes 38.

En constancia firman:

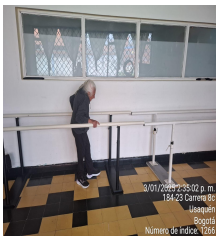
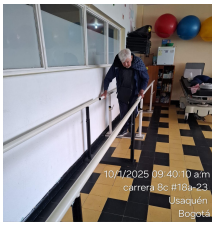
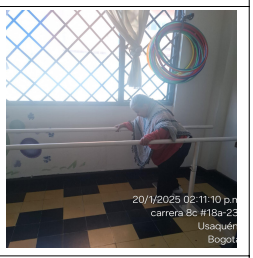
Personas mayores participantes:
MARIA ISMENIA NOPE GALINDO: NO FIRMA
CC: 20263655

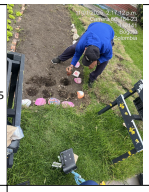
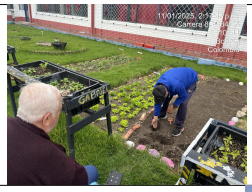
4.2. SEMBRANDO SABORES:
Las sesiones fueron altamente participativas y generaron un impacto positivo en los asistentes, promoviendo el sentido de comunidad y la conexión con la naturaleza. Se evidenció un interés creciente por fortalecer el conocimiento en prácticas agrícolas y en el uso de plantas medicinales. Como aspectos a mejorar, se sugiere incluir dinámicas adicionales sobre el control natural de plagas y sesiones específicas sobre el aprovechamiento de los cultivos en la alimentación diaria. En general, la experiencia permitió reforzar valores de cooperación, aprendizaje mutuo y bienestar integral.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:
JULIAN BELTRÁN: NO FIRMA
CC: 471525

Fecha de evaluación del encuentro:
Nombre del profesional que evalúa: Raquel Pinto Sánchez CC 52200787

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRÁFICO
DESPLAZATE CON CONFIANZA	3/1/2025	  
	10/1/2025	  
	16/1/2025	  
	20/1/2025	  
	27/1/2025	  
	1/1/2025	

SEMBRANDO SABORES	1/11/2025				
	1/14/2025				