1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: COMUNIDAD DE CUIDADO

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: LA MACARENA

1.2 Localidad: NA

2. Linea: LENGUAJES PARA LA IDENTIDAD

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2025	al	30	6	2025

2.2. Nombre del encuentro:

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL
ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: DIANA MARCELA SORIANO PINILLA (Fisioterapeuta)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar espacios para fortalecimiento de sus vínculos afectivos y sociales, por medio de actividades culturales, artísticas y lúdico-recreativas, estimulación sensorial y cognitiva, bajo un enfoque diferencial y partiendo de los gustos e intereses de las personas mayores, con el fin de conservar habilidades para la vida cotidiana en el ámbito institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Se realiza una actividad al mes de MACARNAVAL dedicada a dinámicas sencillas de entretenimiento partiendo de los gustos, intereses y habilidades de las personas mayores, que activen cuerpo y mente a través de la implementación de juegos tradicionales como rana, bolirana, cucunubá, trompo, yoyo, canicas, pirinola, golosa, tejo y recreativos como ejercicios con bandas, baile, bolos, secuencia de aros, que propicie espacios para compartir con pares y cuidadores y al aprovechamiento del tiempo libre y ocio.

2. Se realiza una actividad al mes denominada "A YO ME LLAMAN" caracterizada por la simulación de un concurso musical de Imitación producido y transmitido por la Emisora "La Macarena" Programa Radial de la Comunidad de Cuidado, su objetivo principal es encontrar a la mejor voz de la Comunidad Macarena, imitadora de un artista musical reconocido, a través de audiciones y presentaciones en vivo.
3. Se realizan dos actividades que incluyan dinámicas divertidas y efectivas para ejercitar a las personas mayores en una comunidad de cuidado, utilizando el concepto de "A Mover el Esqueleto". Estas actividades no solo promueven el ejercicio físico, sino que también fomentan la socialización y el bienestar emocional.

4. Se realiza una salida Extramural de forma trimestral de acondicionamiento físico en entornos naturales, que tenga lugar en espacios diferentes y que promuevan la conexión con ambientes naturales y al aire libre, donde se puedan hacer ejercicios de flexibilidad, equilibrio, relajación, lo anterior acorde a las condiciones físicas y dependencia funcional de las personas mayores.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1 ACTIVIDAD MACARNAVAL
Se programa para el viernes 20 de junio la actividad MACARnaval, con ocasión al Festival del Bambuco San Juan y San Pedro declarado Patrimonio Colombiano, se dispuso de espacios físicos como Marquesina de la Comunidad de Cuidado Macarena, se utilizó vestuario alusivo a este Festival del Bambuco como vestidos, sombreros, alpargatas, tocados, etc., recursos electrónicos como televisor portátil, parlante y conexión bluetooth para ambientar la actividad y hacer muestras artísticas, todo lo anterior contando con la participación y disposición de las personas mayores.

ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
Se programa para el viernes 06 de junio la quinta temporada del concurso de interpretación musical "A YO ME LLAMO". Para lo cual se programa en el cronograma institucional para que la comunidad interesada se programe y participe, teniendo en cuenta los detalles del concurso como lugar, hora y recomendaciones relacionadas a vestuario y escenario. Adicionalmente se dispone de entornos físicos propiciados por La Marquesina de la Comunidad de Cuidado y, con el uso de recursos electrónicos como televisor en base portátil, parlante, sillas plásticas y la reiterada motivación a la participación por parte de las personas mayores, cuidadores y equipo profesional que a lo largo del concurso han manifestado su interés por compartir su talento.

ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Se programa para el lunes 16 de junio en articulación con entidades públicas como el Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Chía, a cargo de la profesional en ciencias del deporte y del área de fisioterapia, se dispone de espacios físicos como La Capilla de la Comunidad de Cuidado Macarena, palos de escoba suficientes para cada persona mayor, recursos electrónicos como computador portátil, televisor portátil, parlante y conexión bluetooth para ambientar la actividad, propiciando un espacio iluminado y ventilado naturalmente en el que las personas mayores se sientan cómodas, seguras y motivadas a participar en las propuestas de actividades de acondicionamiento físico.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL
Con ocasión al festejo de una de las celebraciones más importantes del sur de Colombia, se organizó una dinámica que mantuvo como eje central la celebración del Festival del Bambuco San Juan y San Pedro, también conocido como el Festival Folclórico, Reinado Nacional del Bambuco y Muestra Internacional del Folclor, dicho festival es una celebración importante para recordar y honrar a las personas mayores, por lo cual, inicialmente se promovió memoria histórica a través del conjunto de representaciones audiovisuales alusivas a la historia de este festival, explicaciones de los eventos culturales que este festival conmemora, permitiéndole a las personas mayores reconocer características de esta festival que resalta la riqueza cultural de la región y es especialmente apreciada por las personas mayores. Adicionalmente, se entregó a las personas mayores vestuario típico tanto del hombre como de la mujer y en compañía del tallerista de manualidades se realizó una muestra folclórica del reconocido San Juanero, evocando el baile típico de la región del Neiva, Huila.

ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
La Comunidad de Cuidado La Macarena ha tenido lugar a cinco temporadas de "A Yo Me Llaman" para esta dinámica se organizó la transmisión de canciones y videos de las épocas pasadas, retomar estas experiencias musicales en las personas mayores se vuelve una experiencia importante porque ayuda a: preservar la memoria cultural que a través de la música se convierte en patrimonio cultural de una sociedad, a la vez que, indirectamente se transmite a las nuevas generaciones (cuidadores) ayudando a mantener viva la memoria e identidad colectiva, esto último fortalece la conexión intergeneracional entre los integrantes de la Comunidad lo que puede facilitar conversaciones significativas y fortalecer lazos sociales; por último se da lugar a beneficios terapéuticos empleando la música como una herramienta que en particular ha demostrado ser efectiva para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés, además de mejorar la memoria y la función cognitiva, en conclusión trae efectos positivos en la salud mental y emocional de las personas mayores.

ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Se llevaron a cabo actividades grupales que incluyeron sesiones de acondicionamiento físico y cardiopulmonar de bajo impacto, implementando el uso de palos de escoba en los ejercicios diseñados para personas mayores como una estrategia simple, económica y muy efectiva que aporta numerosos beneficios físicos al mantener o recuperar la movilidad articular en hombros, codos, muñecas y columna. Está practica facilita movimientos suaves y controlados, ideales para articulaciones con limitaciones. Otro beneficio físico es el de fortalecimiento muscular, aunque no hay una gran carga, el uso del palo puede añadir una ligera resistencia, activando músculos estabilizadores. Paralelamente, se dan beneficios funcionales ya que el palo sirve como apoyo o punto de referencia, promoviendo la conciencia corporal y el control postural, muy recomendable para ejercicios en posición bípeda, ayudando a prevenir caídas. De acuerdo con las preferencias de los participantes, se seleccionó un género musical que fomentara un ambiente ameno, divertido y alejado de la rutina. Y desarrollados en un entorno recreativo diseñado para generar comodidad y motivación.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL	

ACTIVIDAD 1 MACARNAVAL
Culmina nuestro MACARnaval del Festival del Bambuco San Juan y San Pedro que contó con la participación y entusiasmo de las personas mayores, quienes recordaron y compartieron con añoranza acontecimientos de su pasado. De igual forma, se extendió el agradecimiento a los profesionales, auxiliares de enfermería y cuidadores que acompañaron y apoyaron el encuentro.

ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
Concluyen las muestras artísticas de interpretación y canto con un reconocimiento especial a los participantes, destacando su motivación, valentía y disposición para personificar de la mejor manera posible a su cantante favorito. Se resalta de forma positiva la significativa acogida de estas actividades en las personas mayores, evidenciada en las muestras de entusiasmo y agrado por la dinámica propuesta, de igual forma se extiende agradecimientos hacia los auxiliares de enfermería y profesionales que se sumaron activamente y se involucraron en la actividad.

ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Para finalizar la sesión de "A Mover El Esqueleto", se realizó una fase de vuelta a la calma con ejercicios suaves de respiración, estiramientos y movimientos lentos con el palo de escoba. Esta etapa le permite al cuerpo recuperar su ritmo fisiológico normal, promoviendo una sensación de relajación y bienestar, combinado con respiraciones profundas con elevación y descenso de brazos sosteniendo el palo, se incluyen estiramientos suaves de hombros, espalda y extremidades superiores con utilizando el palo como punto de apoyo y finalizamos con movimientos de balanceo en posición sedente para relajar la columna y caderas. Finalmente, se extienden el agradecimiento a la profesional del IMRD, a las personas mayores por el interés y la participación activa, así como la colaboración de cuidadores y auxiliares de enfermería, quienes mostraron disposición durante toda la actividad.

3.4 RECURSOS

Espacio para los encuentros Marquesina, La Capilla	Televisor Portátil, Parlante, conexión a bluetooth
Palos de Escoba, Sillas Plásticas, Micrófonos Portátiles, Vestuario	Televisor Portátil
Computador Portátil	Bicicletas Estáticas Especializadas

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

ACTIVIDAD 3 MACARNAVAL
Actividad realizada de acuerdo a la programación socializada en cronograma de actividades mensual, con la respectiva participación de 43 personas mayores, que a nivel grupal se integraron en la conmemoración del Festival del Bambuco San Juan y San Pedro declarado Patrimonio Colombiano en la Comunidad La Macarena, en un ambiente de regocijo a través de muestras artísticas como el San Juanero baile típico de la región, se propició un espacio de cordialidad.

ACTIVIDAD 2 A YO ME LLAMO
Actividad que se realizó de acuerdo a la programación, contó con asistencia de 35 personas mayores, evocando la transmisión de canciones y vídeos de las épocas pasadas, retomar estas experiencias musicales en las personas mayores se vuelve una experiencia para preservar la memoria cultural, propiciando un espacio musical que despertó el entusiasmo y la participación activa del equipo de trabajo. Esta ambientación conecta emocionalmente con los recuerdos como también fortale el sentido de identidad cultural colaborativo.

ACTIVIDAD 3 A MOVER EL ESQUELETO
Actividad realizada de según programación, contó con la participación de 38 personas mayores a quienes la práctica de actividad física activa les permitió estimular funciones corporales esenciales, promoviendo un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida al mantener las capacidades residuales.

Actividad 1 _____
Nombre: Clara Inés López Bermúdez
CC 35374441

Actividad 2 _____
Nombre: Francisco Manuel Gallo Martinez
CC 14447125

Actividad 3 _____
Nombre: Gloria Betty Correa
CC 41629662

Coordinadora _____
Nombre: Ana Paulina Forero
C.C. 35413872

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de junio de 2025
Nombre del profesional que evalúa: Diana Marcela Soriano Pinilla (Fisioterapeuta)

Powered by CamScanner

LENGUAJES PARA LA IDENTIDAD
ACTIVIDAD 1: MACARNAVAL





ACTIVIDAD 2: A YO ME LLAMAN





ACTIVIDAD 3: A MOVER EL ESQUELETO

