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 1

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: Movilizando Capacidades

2.1. Fecha de Ejecución:

16	4	2023	al	28	4	2023	

2.2. Nombre del encuentro: Educación No Formal

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: LIZETTH JOHANA VILLAFAÑE HERNÁNDEZ

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar capacitaciones con las personas mayores teniendo en cuenta necesidade y/o temas por fortalcer faoreciendo en ellos un mejor conocimiento sobre temas relacionados con su diario vivir.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Crear en las personas mayores ubicación espacial de Bogotá, por medio de la demostración grafica de mapas.
2. Orientar a las personas mayores en la construccion de aviones a partir de la tecnica de origami
3. Identificar cuáles de los sistemas del cuerpo humano se altera con la quietud.
*Crear conciencia sobre el deterioro que se presenta cuando se crean hábitos de vida saludable

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	El día 16 de Abril 2023: Se ubican las personas mayores en la sala de televisión donde se les realiza introducción de que es un mapa, cuales son las divisiones frente a los continentes, océanos, países, ciudades, pueblos entre otros. El día 27 de Abril 2023: La actividad se desarrolla a partir de proceso de articulacion previa con estudiantes de septimo semestre de Cultura Fisica, educacion y deporte de la Universidad Santo Tomas y la profesional en Psicologia de la Comunidad de Cuidado Tierra del Sol. El día 28 de Abril 2023: En primer lugar se hace la invitación a las personas de la comunidad de cuidado para que asistan a la capacitación ya que se trata de una charla sobre los problemas que implica el estar quieto o en cama durante periodos largos. Toca ser muy persuasivos especialmente en aquellos adultos mayores que no le gusta participar en ninguna de las actividades que se desarrollan en la comunidad y que tampoco realizan algo de actividad física o movilidad. La actividad se llevó acabo en el salón de terapia ocupacional donde se llenó de personas interesadas en la capacitación. Se da inicio con un saludo, se les pide que tomen asiento. El tono de voz tiene que ser alto para que todos escuchen y se les explica de qué se trata la capacitación.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	El día 16 de Abril 2023: Continua con el reconocimiento de los continentes los cuales las personas mayores, identifican los continentes de la tierra: América, Europa, Asia, África, Oceanía, en este se buscan los países que en algún momento han escuchado, así mismo los animales o esculturas; Seguido se procede al mapa del continente americano, el cual está divido en 3 secciones: norte América, América central y sur América, seguido de esta imagen se muestra la ubicación de Colombia, y el mapa político de este. El día 27 de Abril 2023: Organizacion de las personas mayores en un espacio ambientando con musica de relajacion para garantizar su atencion en la construccion del origami Se establecen estrategias de motivacion a partir de las experiencias propias de las personas mayores en algun momento de su vida Se distribuyen los materiales (papel de colores). El día 28 de Abril 2023: Posteriormente se muestran unos dibujos donde están unas personas mayores hospitalizadas, otras entubadas en UCI, otra en una silla de ruedas y otra en el caminador. En cada figura se pregunta a los participantes que es lo que ven y que creen que origino esta condición que parase en la figura con relación a la quietud. Muchos participaron diciendo que el no caminar hace que les duela más sus huesos y articulaciones. Otras dicen que no hacen movimientos porque sufren de dolor en sus piernas y hombros. De una, manera muy coloquial y con ejemplos de ellos mismos, se explica todo el deterioro que se presenta en las funciones cardiopulmonar, oteomuscular, vascular, articular, metabólicas, inmunológicas, homeostático y en la piel que conlleva la falta de movilidad, ejercicio y el tiempo prolongada en una postura como también el estar muchas horas fuera del tiempo de descanso en cama. Se lanzan preguntas a los participantes sobre si el estar quietos disminuye el dolor, a lo que contestaron que al contrario les dolía mas es cuerpo, la cabeza y los colocaba de mal genio, se les inflamaba las piernas y colocaban moradas y frías. Perdían fuerza y las articulaciones se empezaban a pegar con el tiempo ya era más difícil ponerse de pie.
3.3.3. MOMENTO FINAL	El día 16 de Abril 2023: Una vez reconoce el mapa de Colombia buscan Bogotá, el cual se encuentra ubicado en la mitad del territorio, por último, se muestra el mapa de las localidades de la ciudad, en donde, las personas realizan un recorrido de localidades que reconocen y han vivido, así mismo los barrios. Por último, se muestra que la comunidad de cuidado Tierra del Sol está ubicada al norte de Bogotá, en la localidad de Usaquén en el barrio Tibabita, Mostrando fotos del sector. El día 27 de Abril 2023: Se inicia la construccion del origami a partir de instrucciones simples.Algunas personas mayores requieren de intrucciones mas personalizadas para lograr el objetivo. Finalizada la actividad se realiza una competencia simple en el que las personas mayores hacen uso del avion construido. El día 28 de Abril 2023: Por último se hace una reflexión sobre las dificultades que genera la quietud y como se puede prevenir o mejorar estos síntomas. Se agradece la participación con un aplauso y se les invita a que participen de las actividades para mejorar los hábitos de vida saludable que se desarrollan en la comunidad.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	1. Mesa
Auxiliarde Terapia Ocupacional	2.Sillas
Terapia Ocupacional	3. Sala de Televisón
Técnico Ambiental	4. Televisor
Enfermero Jefe	5. Imágenes Ilustrativas
	6. Colores -

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante la actividad se evidencia motivaci+on e interés por el grupo de personas mayores que participaron de la actividad, la asistencia fue de aproximadamente 25 personas mayores quienes recibieron instrucciones de los estudiantes de la Universidad Santo Tomas, la actividad se desarrolla en un espacio de tranquilidad y motivacion.
El cierre de la actividad permitio evidenciar emotividad y estados de felicidad en las personas mayores, quienes lograron recordar experiencias propias de la infancia.
Ahora bien, con relacion a la actividad por parte de la Fisioterapeuta, se creó conciencia en algunos participantes. Entendieron la importancia que conlleva el estar quietos todo un día. Les gusto la manera sencilla de dar la capacitación ya que todos entendieron.

En constancia firman:
Personas Mayores:
Jairo Torres - C.C 1032438560 : NO FIRMA
Ernesto Supelano - C.C 81715763 : NO FIRMA
María Yineth Fernández C.C : NO FIRMA

Coordinadora:
Raquel Pinto: _____
C.C. 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 16/04/20223- 27/04/2023 - 28/04/2023

Nombre del profesional que evalúa:LIZETH JOHANA VILLAFAÑE HERNÁNDEZ - 1090408364

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

MOVILIZANDO CAPACIDADES

EDUCACIÓN NO FORMAL

16 ABRIL 2023 – GERONTÓLOGA





27 DE ABRIL 2023 – PSICOLOGÍA





28 ABRIL 2023 – FISIOTERAPIA





