| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 -- 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: Fuera de Bogota DC

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 3 | 2023 | al | 30 | 3 | 2023 |

2.2. Nombre del encuentro: Despertando los sentidos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Adriana García Pulido. Terapeuta Ocupacional.

## 3. DESARROLLO

### 3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado , hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, neuro sensorio motoras, propioceptivas , de autocuidado y alimentación saludable, que favorezca la independencia , el autocuidado y auto determinación en pro de un mayor bienestar y calidad de vida.

### 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Potenciar la funcionalidad de las personas mayores apoyando las actividades de la vida diaria
Fortalecer el desarrollo de las actividades de autocuidado a través de las capacitaciones educativas.
Favorecer hábitos de autocuidado, estilos de vida saludable que permitan promover el mantenimiento de la salud y mejorar la calidad de vida.

### 3.3. METODOLOGÍA

Las actividades se realizaran previa higiene de manos y desinfección con gel antibacterial garantizando el distanciamiento social para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de Infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID – 19..
Se motivará y convocará a las personas mayores a las actividades programadas teniendo en cuenta gustos e intereses y estados de salud de las personas mayores.
Se desarrollarán las sesiones de estimulación en el aula sensorial, conformando grupos de personas mayores teniendo en cuenta el espacio disponible, gustos e intereses de los participantes.
En sesiones de 45 minutos, llevando a cabo actividades de estimulación multisensorial.

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | Luego de invitar a las personas mayores a participar en la actividad de despertando los sentidos que se realiza en el aula sensorial de la comunidad de cuidado Hogar Francisco yClara, se hace aplicación de gel antibacterial al ingreso al salón y se dan las respectivas indicaciones de la sesión a desarrollar. En el mes de marzo se realiza: sesión #1 Rumba para personas mayores ; sesión #2 Conciencia corporal, equilibrio y coordinación, Sesión #3 Relajación de Jacobson y estimulación olfativa. - Sesión #4 Propiocepción, Sesión #5. |
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | Sesión #1,desarrollada el día 07 de marzo:Percusión corporal para personas mayores. Se proyecta el video musical, invitando a los asistentes a realizar movimientos rítmicos con temas del folklore Colombiano con enfasis en percusión ( tambores), destacando los beneficios de la misma, como la coordinación, activación de la circulación, mejora concentración y memoria, bienestar físico y mental, entre otros. Los ejercicios que se realizan son golpes suaves con los dedos en diferentes partes del cuerpo, los cuales son guiados por el terapeuta a cargo de la sesión. Participaron 13 personas mayores.<br>Sesión #2,desarrollada el día 16 de marzo: Conciencia corporal, equilibrio y coordinación. A través de la fusión de pasos sencillos de baile (pasillo, bambuco, cumbia, danzón) se promovió la conciencia corporal, el equilibrio y la coordinación, permitiendo la libre expresión a través de cada uno de los pasos de baile que realizan las personas mayores de acuerdo a su interpretación personal de la pieza musical que estan escuchando en el momento. Participaron 9 personas mayores.<br>Sesión #3,desarrollada el día 21 de marzo: Relajación de Jacobson y estimulación olfativa. Se dispone el aula sensorial con luz tenue, música suave e invita a los participantes a ubicarse en un lugar que les permita estar de manera cómoda y relajada, posteriormente, se coloca el audio con la relajación dirigida en donde se dan las indicaciones a las personas mayores para que realicen un recorrido a través de su propio cuerpo, enfatizando en lograr una sensación de bienestar; los participantrs ponen especial atención al ejercicio que se está desarrollando. Posteriormente se indica a las personas mayores que se va a realziar estimulación olfativa como segunda parte de la actividad, proporcionando algodón y un trozo de papel impregnados de fragancias florales suaves, con el fin de que identifiquen cada una de ellas y evoquen situaciones vividas. Participaron 11 personas mayores.<br>Sesión #4,desarrollada el día 28 de marzo: Propiocepción ycoordinación, Una vez ambientado el salón sensorial con música instrumental, se da la indicación a las personas mayores para que realicen ejercicios de coordinación como unir dedo pulgar de mano derecha con indice de mano izquierda, alternando el pulgar con cada uo de los dedos de la mano contraria y aumentantado la velocidad del ejercico según instrucciones del terapeuta que dirige la sesión; en un segundo momento el terapeuta realiza diferentes movimientos corporales los cuales son replicados por las personas mayores, (caminar en punta de pies, estirar a tocar el techo, caminar como enanos, caminar como pinguinos, etc), para finalizar se realizan ejercicios repiratprios y de vuelta a la calma. Las personas mayores encuentran divertido el ejercicio realizado, participando animadamente. Participaron 12 personas mayores.<br>Sesión #5,desarrollada el día 30 de marzo: Actividad cardio progresiva a ritmo de salsa, Se invita a los asistentes a ubicarse en los diferentes espacios con los que cuenta el salón sensorial, para realizar actividad de cardio con ritmo de salsa, en el desarrollo de la sesión se recurda a los asistentes regular la respiración, realizar movimientos rítmicos de acuerdo a la música que se escucha (salsa), para terminar, se realizan ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. Participaron 11 personas mayores. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | Al terminar las diferentes sesiones se realiza la respectiva retro alimentación, destacando aquellas momentos importantes y se dan pequeños tips que son utiles en la vida cotidiana de las personas mayores. Se brinda hidratación a las personas mayores que lo desean. Se reitera la invitación a continuar participando en las actividades que se desarrollan en el aula sensorial. |

### RECURSOS

Materiales: Aula sensorial, colchonetas, video beam, sonido, elementos suspendidos, colchonetas, luces, texturas, parlante, computador.
Humano: Personas mayores participantes, Profesionales de terapia fisica y ocupacional.

### 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se evidencia que a traés de las diferentes sesiones que se desarrollan en el aula sensorial, se está dando cumplimiento a los objetivos planteados, toda vez que permiten mejorar la calidad de vida de las personas mayores participantes, especialmente aquellas que asisten de manera regular, poniendo en práctica las recomendaciones que allí se imparten.

HERNANDO MONTENEGRO
CC. 17.350.169

CRUZ ROCIO ARBOLEDA SERNA
CC. 41.490.837

LINA GUTIERREZ
CC.41.419.369

Fecha de evaluación del encuentro: 30/3/2023

Nombre del que evalua:
Sandra Margarita Pinzón ( Fisioterapeuta), Wendy Alvarez N - Stiven Rodriguez J Adriana Garcia P (Terapeutas Ocupacionales)

MARIA FLOR ELBA ZULUAGA DUQUE
COORDINADORA COMUNIDAD DE CUIDADO

**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTÁ CUIDADORA E INCLUYENTE**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE MARZO DE 2023**

07 DE MARZO DE 2023

ACTIVIDAD: RUMBA PARA PERSONAS MAYORES



**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTÁ CUIDADORA E INCLUYENTE**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE MARZO DE 2023**

16 DE MARZO DE 2023

ACTIVIDAD: CONCIENCIA CORPORAL, EQUILIBRIO Y COORDINACION



**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTÁ CUIDADORA E INCLUYENTE**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE MARZO DE 2023**

21 DE MARZO DE 2023

ACTIVIDAD: ESTIMULACION OLFATIVA



**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTÁ CUIDADORA E INCLUYENTE**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE MARZO DE 2023**

21 DE MARZO DE 2023

ACTIVIDAD: RELAJACION DE JACOBSON



**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTÁ CUIDADORA E INCLUYENTE**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE MARZO DE 2023**

28 DE MARZO DE 2023

ACTIVIDAD: PROPIOCEPCION Y COORDINACION



**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTÁ CUIDADORA E INCLUYENTE**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE MARZO DE 2023**

28 DE MARZO DE 2023

ACTIVIDAD: PROPIOCEPCION Y COORDINACION



**COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA**

**CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTÁ CUIDADORA E INCLUYENTE**

**REGISTRO FOTOGRÁFICO MES DE MARZO DE 2023**

30 DE MARZO DE 2023

ACTIVIDAD: ACTIVIDAD CARDIO PROGRESIVA A RITMO DE SALSA.

