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: Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: Fuera de Bogota DC

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

9	5	2023	al	30	5	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 realizan bajo medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de 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. Las sesiones tendran una duración de 45 minutos aproximadamente.

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 mayo se realiza: sesión #1 Barognosia, grafestesia y esterognosia; sesión #2 Taichi y relajación guiada. Sesión #3 Estimulación visual - Sesión #4 Meditación para sanar cuerpo y mente , Sesión #5. Rumba aeróbica ritmos Colombianos, favoreciendo conciencia corporal, coordinación, disociación de cintura escapular y pelvica. Sesión #6.Ejercicios de relajación para aliviar ansiedad y stress
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sesión #1, día 09 de mayo:** Barognosia, grafestesia y esterognosia. una vez ubicadas las personas mayores se dan las indicaciones de los ejercicios que se van a realizar en esta sesión, en donde se trabaja, Barognosia utilizando objetos como (balón medicinal de 1 kilo, pelota de plástico ficha de madera) se pide a las personas mayores que traten de identificar el peso de cada uno de los objetos preferiblemente con los ojos cerrados. Se pregunta a a los asistentes durante el ejercicio acerca del peso de cada objeto que manipularon. Posteriormente se entregan objetos de figuras geométricas (circulo, cuadrado, triángulo) para que a través del tácto logren hacer la identificación de la forma, textura y tamaño de la figura que se suministró. Por último el terapeuta dibuja en la espalda de los participantes figuras sencillas como puntos, estrellas, números, entre otros, para que ellos puedan mencionar que figura creen que se dibujo. Participaron 10 personas mayores. **Sesión #2, día 11 de mayo: Taichi y relajación guiada:** Se realiza sesión de taichi con secuencia de movimientos lentos, rítmicos de manos y cambios de peso, ayudando a mejorar la orientación espacial y la coordinación general. Finaliza la sesión con una relajación guiada, permitiendo a las personas mayores participantes conectarse con sus pensamien tos, sensaciones corporales, percepciones creadoras entre otras. Participaron 11 personas mayores. **Sesión #3, día 16 de mayo: Estimulación visual.** Se proyectan fichas con figuras diversas (zapatos, frutas, llaves, flores, señales de transito, entre otras) se invita a los asistentes a observar la figura por un minuto, posteriormente se retira la ficha e indaga a los asistentes acerca de lo que observaron (cuantas figuras habia, cuantas frutas, de que color, variedad, dirección, etc). Participaron 10 personas mayores. **Sesión #4, día 18 de mayo: Meditación para sanar cuerpo y mente:** una vez dispuestas las personas mayores en la colchoneta y de a manera que se sientan cómodos, se hace una relajación guiada invitando a los asistentes a dejar atrás las preocupaciones, mal humor, logrando llegar a un estado de calma y relajación, se acompaña la actividad de ejercicios respiratorios y de conciencia corporal. Participaron 17 personas mayores. **Sesión #5, día 23 de mayo: Rumba aeróbica, ritmos colombianos favoreciendo conciencia corporal, coordinación, disociación de cinturas escapular y pélvica.** por medio de ritmos musicales colombianos, festivos y alegres como cumbia, mapale, se realizan diferentes ejercicios que permiten mantener coordinación, disociación de cintura pélvica y escapular, de igul forma para terminar la actividad se hacen ejercicios respiratorios y de vuelta a la calma, se brinda agua a las personas mayores que desean hidratarse. Participaron 9 personas mayores. **Sesión #6, día 30 de mayo: Ejercicios de relajación para aliviar ansiedad y stress:** se dan las indicaciones a las personas mayores para que se ubique en la sala sensorial de la manera más cómoda posible, posteriormente inicia la sesión con ejercicios suaves, encaminados a tomar conciencia de cada una de las partes del cuerpo, posteriormente se realizan suaves movimientos de cuello, miembros superiores, tronco, cadera, miembros inferiores. Durante todo el ejercicio se hace enfasis en la repiración pausada. Termina la actividad con estiramientos generales. Participaron 18 personas mayores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Al terminar las diferentes sesiones se realiza la respectiva retro alimentación, destacando aquellos momentos importantes y se dan pequeños tips que son útiles 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 las cuales contribuyen a un envejecimiento activo y feliz.

3.4. RECURSOS

Materiales: Aula sensorial, colchonetas, video beam, elementos suspendidos, zona de opacos, cortina de luz led, texturas, parlante, computador, kit de hidratación.
Humano: Personas mayores participantes, Profesionales de terapia física y ocupacional.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se indaga a las personas mayores que asisten con frecuencia a la actividad despertando los sentidos, si las actividades que se ejecutaron durante el mes son de su agrado y si consideran que aportan beneficios para su salud y bienestar general, los asistentes refieren que las sesiones de este mes fueron de su interesantes porque se abordaron diversos temas que les permitieron conocer conceptos nuevos, tener momentos de relajación y sosiego y adicionalmente se aprovecharon los espacios con los que cuenta la comunidad de cuidado. Dentro de los avances de la actividad, se evidencia la asistencia constante de algunos participantes y la integración de personas mayores que no participaban en la actividad y deciden vincularse a la misma. Se vincularon personas mayores que ingresaron a la comunidad de cuidado en el transcurso del mes, su respuesta frente a la actividad es positiva.

JUAN DE DIOS GONZALEZ MARTINEZ
CC. 5.695.054

JORGE LEAL GARAVITO
CC. 19.242.175

LIGIA MESA DE MORENO
CC. 20.17.632

Fecha de evaluación del encuentro: 30/5/2023

Nombre del que evalua:

Sandra Margarita Pinzón (Fisioterapeuta), Wendy Alvarez N, Sliven Rodriguez J, Adriana García 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 MAYO DE 2023

SESIÓN #1- 09 DE MAYO DE 2023
ACTIVIDAD: BAROGNOSIA, GRAFESTESIA, ESTEROGNOSIA





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 MAYO DE 2023

SESIÓN #2 - 11 DE MAYO DE 2023
ACTIVIDAD: TAICHI Y RELAJACION GUIADA





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 MAYO DE 2023

SESIÓN #3 - 16 DE MAYO DE 2023

ACTIVIDAD: ESTIMULACION VISUAL



SESION #4 - 18 DE MAYO DE 2023

ACTIVIDAD: MEDITACIÓN PARA SANAR CUERPO Y MENTE



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 MAYO DE 2023

SESIÓN #5 - 23 DE MAYO DE 2023

ACTIVIDAD: RUMBA AERÓBICA, RITMOS COLOMBIANOS FAVORECIENDO CONCIENCIA CORPORAL, COORDINACIÓN, DISOCIACIÓN DE CINTURAS ESCAPULAR Y PÉLVICA.



SESIÓN #6 -30 DE MAYO DE 2023

ACTIVIDAD: EJERCICIOS DE RELAJACION PARA ALIVIAR ANSIEDAD Y STRESS

