| 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: Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: NA

2. Linea: Ponderable

2.1. Fecha de Ejecución:

| 20 | 09 | 2023 | al | 20 | 09 | 2023 |
|---|---|---|---|---|---|---|

2.2. Nombre del encuentro: Gerontogimnasia

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Marian Carolina Alvarado Castillo, Lina Marcela Castellanos

3. DESARROLLO

**3.1. OBJETIVO GENERAL**

Brindar espacios lúdicos a las personas mayores en los cuales se brinden estrategias de gimnasia y relajación basadas en su capacidad de desempeño y según su etapa de ciclo vital, mediante estas se busca la conservación de habilidades motoras gruesas, perceptuales y cognitivas necesarias para la adecuada adopción de conductas sociocupacionales en el contexto de participación.

**3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Fortalecer destrezas perceptuales de cierre visual y constancia de formas y tamaños mediante actividad semiestructurada con imágenes de mediana complejidad, con el fin de mantener desempeño en actividades laborales, educativas y de ocio.

2. Incrementar participación de las personas mayores en actividades multisensoriales y multipropositivas con el fin de involucrar en sus rutinas acciones y estrategias terapéuticas, esto en pro de un adecuado aprovechamiento del tiempo libre y conservación de niveles de funcionalidad e independencia.

3. Ejercitar componentes del movimiento que mejoran la calidad de movimiento, buscando conservar la movilidad funcional que tienen las personas mayores, favoreciendo la protección articular, la higiene postural y disminuyendo riesgo de caídas.

**3.3. METODOLOGIA**

| | |
|---|---|
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL | **20/09/2023 09:00 Am-11:00 Am:** Se inicia convocando a las personas mayores mediante la emisora de saramita hacia la carpa de sagrada, se ubican en grupos según capacidad de desempeño a nivel motor y cognitivo, esto de la siguiente manera:<br>En pasillo del pabellón aquellas personas con limitación en movilidad y deambulación, reuniéndolos en siillas rimax, bancas y/o sillas de ruedas, donde se les explica el objetivo y se les propone el circuito a trabajar.<br>En zonas verdes 1 equipo sin limitación en habilidades motoras y con dificultades a nivel cognitivo<br>Otro equipo se ubica en las zonas verdes quienes no presentan limitación a nivel cognitivo ni motor.<br>Cada profesional se hace cargo de un equipo, y se procede a explicar el objetivo y metodología de la sesión, garantizando que la información sea comprendida mediante retroalimentación con interrogantes de la información brindada. |
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | **20/09/2023 09:00 Am-11:00 Am::** Una vez ubicadas las personas mayores en la carpa de Sagrada, se da inicio de forma simultánea a los circuitos los cuales estan conformados con actividad motora y cognitiva, de la siguiente manera:<br>Circuito 1: Las personas mayores en sillas de ruedas o con caminador, deben trasladarse por un camino demarcado con aros formando línea curva, en el cual se debene mantener adecuada coordinación visomotora, desplazandose sobre esta línea manteniendo el equilibrio y la atención para no perder la continuidad; al finalizar este se encuentran con actividad de ensartado de aros con miembro superior dominante y no dominante. Para finalizar debe resolver una imágen perceptual de ubicación visoespacial posicionando cuadrados de colores según imágen modelo, teniendo en cuenta lateralidad y constancia de formas.<br>Circuito 2: Este va dirigido a personas sin dificultad motora, se inicia con salto en titere guiado por el posicionamiento de aros en terreno, posteriormente deben realizar patrón motor de salto sobre palos con altura aproximada de 20 cm del suelo, implementando la estrategia punta talón deben cruzar un circuito de conos en zig-zag para finalizar en la actividad perceptual en la cual deben solucionar imágenes de velocidad visomotora y laberintos de mediana complejidad.<br>Circuito 3: En esta actividad participan las personas con mayor funcionalidad y capacidad de desempeño, en este deben cruzar un circuito curvo realizando patrón de salto para superar los óbstaculos en el terreno, posteriormente deben mantener equilibrio dinámico para cruzar por superficie inestable en bipedo. Para finalizar como actividad perceptual deben solucionar imágenes de cierre visual simétricas y asimétricas.<br>Para el desarrollo de las actividades anteriores de 28 participantes en total, apróximadamente 15 requieren apoyo fisico y verbal de terceros. |
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | **20/09/2023 09:00 Am-11:00 Am:** Siendo las 11:30 a.m., las personas mayores fueron ubicadas nuevamente dentro de la carpa de Sagrada, donde finalizaron una actividad de bajo impacto como recuperación, jugando a mantener una bomba que les fue entregada, arriba de sus cabezas la mayor parte de tiempo, sin dejarla caer. Luego, se dio por finalizada la sesión retroalimentando a los participantes acerca de todo lo desarrollado y su importancia para mantenerse activos y saludables. |

**3.4.RECURSOS**

| | |
|---|---|
| Equipo de sonido con micrófono | Arco de banquitas |
| Mesas | Aro de Baloncesto |
| Sillas rímax | Pelotas de caucho |
| Aros | Conos |
| Pelotas de peso | Bombas |
| Colchonetas | Caminadores |

**4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO**

**25/08/2023 Estimula tus sentidos:** Se evidenció que la ejecución de actividades de estimulación especificamente aquellas propioceptivas y vestibulares son de gran importancia de ejecutar en las personas mayores, evidenciando dificultad para el logro de algunos objetivos de la actividad, ya que se evidenciaron retos en actividades de equilibrio dinámico, coordinación bilateral, esquema corporal y reacciones protectivas.
Adicionalmente se indentifico que estas actividades son de agrado para los participantes, ya que se vuelven dinámicas y particulares, según ellos sirven para "salir de la rutina".

En constancia firman:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fernando Salcedo | C.C. 79595023 | Coordinador | |
| Rosmira Bedoya | C.C.242487600 | Persona mayor | Rosmira Bedoya |
| Saúl Bernal Martinez | C.C 4176427 | Persona mayor | Saul Bernal |
| Carlos Eduardo Arroyo | C.C. 19308875 | Persona mayor | Carlos Arroyo |

Fecha de evaluación del encuentro: 20/09/2023

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado, Lina Marcela Castellanos

**Línea de atención:** Ponderable Gerontogimnasia
**Tipo de registro:** Fotográfico







