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 3

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Clarita santos

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: Entornos amigables y seguros

2.1. Fecha de Ejecución:

06	7	2023	al	27	7	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1 Pintando nuestro jardín, 2. Jardín vertical "Huella Eco-Consciente SENIOR", 3. Terreno conocido, 4.Apoyo tu andar.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Emily Carvajal - Gestora ambiental, Yuly Avila- Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover bienestar y seguridad en las personas mayores, mediante acciones para el reconocimiento del entorno, acceso a herramientas tecnológicas y embellecimiento de espacios, que permitan la disminución de riesgos y aporten a entornos tranquilos y agradables

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Estimular la creatividad y el sentido de logro de las personas mayores, con la elaboración y decoración de materas a partir de latas recicladas, fomentando así su participación en actividades que promueven su conciencia ambiental.

Actividad 2: Involucrar a las personas mayores en prácticas sostenibles y de mejoramiento a la calidad del entorno a través de la elaboración e instalación de jardines verticales, como aporte a la disminución del impacto de la huella de carbono.

Actividad 3: Terreno conocido, Brindar espacios de reconocimiento de diferentes terrenos y recorridos a nivel intra y extramural, que aporte a habilidades locomotoras y a la percepción del espacio que las rodea.

Actividad 4: Realizar talleres que aporten al reconocimiento y uso adecuado de las ayudas técnicas que las personas mayores requieren en este momento para ejecutar un desplazamiento de forma semindependiente.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1**: Durante el mes se proyectó la realización de esta actividad, los días (06 y 13 de julio de 2023). Se realiza preparación del entorno, acondicionando un espacio con buena iluminación y ventilación; se organizan las mesas y sillas de forma cómoda y accesible, sin riesgo de tropiezos y caídas, se invitan a las personas mayores a participar en la actividad, distribuyéndolas en el espacio y entregándoles los insumos necesarios para poder llevar a cabo la actividad.
	Actividad 2: Se realiza la actividad los días (21 y 27 de julio de 2023). Al inicio de cada jornada, se identificó el grupo de personas mayores a participar en la actividad y se ubican en le espacio asignado, se realiza entrega de los materiales y todos elementos necesarios para llevar a cabo la actividad, se distribuyo al personal en diferentes puntos del espacio para brindar el acompañamiento y apoyo a necesidad.
	Actividad 3: se seleccionan a las personas mayores que realizar marcha de forma independiente o con apoyo homolateral leve, donde por medio de señas propio e indicación verbal simple se dan las indicaciones de la actividad a realizar.
	Actividad 4: Se reúne a la población que requiere de caminador o bastón para realizar los desplazamientos.
MOMENTO ENTRAL	**Actividad 1 (06 y 13 de Julio) :** Durante las jornadas se proporciona latas recicladas y limpias a las personas mayores, revisando que no tengan bordes afilados y en caso de haberlos se cubren con cinta adhesiva, se realiza explicación con una breve demostración de como deben retirar la etiqueta de la lata, una vez esta es retirada; se orienta a las personas mayores que deben aplicar varias capas de pintura color negra a la lata hasta que esta quede cubierta completamente. Después de tener las latas con la base uniforme se procedió a realizar la técnica del puntillismo, por medio de una demostración se explica a las persona mayores como aplicar puntos de pintura de diferentes tamaños y colores para crear el patrón y diseño deseado, durante toda la actividad se brinda asistencia y orientación para aquellas personas mayores que más necesitan apoyo con el puntillismo. Una vez terminada la decoración se permite que las latas se sequen completamente para aplicar una capa de barniz transparente para protegerla y asegurar su durabilidad.
	Actividad 2 (21 y 27 de julio): Durante los encuentros se realizan las actividades de tamizado de tierra, selección, limpieza de plántulas y trasplantes de las mismas a la las materas que se realizaron en las sesiones anteriores. Estas actividades se distribuyeron de acuerdo a las capacidades e intereses de las participantes, facilitándoles el material necesario (plántulas, tierra, materas, kit de jardinería,). Una vez se tuvo la tierra tamizada y las plántulas seleccionadas se procedió con la siembra de estas, las personas mayores agregaron la tierra en las latas y plantaron las suculentas, durante este proceso se brindó orientación y el acompañamiento necesario, asegurando así que las plantas quedaran bien colocadas y estables. Seguido se solicitó se solicitó apoyo al área de mantenimiento para el montaje de las dos estructuras en la pared seleccionada.

Powered by CamScanner

3.3.2 C	**Actividad 3 (12 de julio):** se trabaja un circuito intramural, delimitando este por medio de conos, donde se trabajó, caminata en terreno irregular, ascenso y descenso de escalón, así como ejercicios durante la marcha que permiten que las personas mayores ejecuten una altura de paso mayor, sorteo de obstáculos que aportan a ampliar la base de sustentación. Se realiza el acompañamiento y apoyo pertinente según cada una de las personas mayores que participaron.
	Actividad 4 (14 de julio): ya reunido el grupo se inicia una explicación concisa de las partes del caminador y el bastón, así como una ejecución adecuada de la marcha según las características del dispositivo, si bien la persona mayor cuenta con un caminador con cuatro conteras o apoyos rígidos, debe ejecutar una marcha con tres tiempos de ejecución, donde el caminador se debe alzar y avanzar primero luego una pierna y después la otra Si el caminador por el contrario tiene dos ruedas delanteras, se debe realizar un empuje inicial, para pasar al avance alterno de las extremidades inferiores, en el caso del bastón se explica que en el caso particular de la persona mayor Ana Rosa, ella debe realizar un avance de este con la extremidad superior izquierda, para permitir un apoyo en una especie de triangulo que facilite el avance de la extremidad inferior derecha y sea un soporte para la ejecución funcional y con el mínimo apoyo del personal. Se pasa a realizar una fase fortalecimiento con cambio deposición de sedente a bípedo, y a ejercicios propios de extremidades inferiores enfocados en isquiotibiales, glúteos y flexor de cadera con 3 series de 6 repeticiones cada uno.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1**: Al finalizar cada sesión se realiza retroalimentación con las personas mayores de las actividades realizadas, para después hacer recolección de materiales y productos elaborados.
	Actividad 2: Una vez instalados los jardines se menciona a las participantes los beneficios ambientales significativos a los que contribuyen el tener estos jardines en la unidad operativa, haciendo énfasis en que con la instalación de estos será una forma efectiva de mejorar la calidad del ambiente y la disminución del impacto de la huella de carbono. Posteriormente se realiza recolección del materia y retorno de las personas mayores al área del comedor.
	Actividad 3: se concluye el taller con una retroalimentación de las cualidades que debe tener la marcha e incentivando a la población a practicar esta de forma regular, aprovechando el espacio de la institución.
	Actividad 4: se finaliza la actividad con repaso de las partes del caminador, la importancia del uso adecuado de las ayudas técnicas y su funcionalidad durante la ejecución de la marcha.

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Mesas	Pintura de tráfico de color blanco
Sillas	Plántulas de suculentas
Delantales	Tierra abonada
Manteles Plásticos	2 estibas de madera
35 Latas recicladas	Conos
Pinceles	Cabina de sonido
Vinilos acrílicos (Negro, verde, morados, azul, amarillo, rojo y rosado)	Micrófono inalámbrico
Spray en aerosol transparente	Las ayudas técnicas de la población (caminador, batón).

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:La actividad de elaborar materas con puntillismo a partir de latas recicladas ofrece una oportunidad para que las personas mayores desarrollen su creatividad, participen en actividades sostenibles y promuevan su conciencia ambiental.
La técnica de puntillismo fue un desafío interesante para algunas participantes, pero gracias a la orientación y apoyo brindado, pudieron desarrollar sus habilidades artísticas y superar barreras creativas. Se evidencia un progreso significativo en la precisión y detalle de la técnica que vienen trabajando con el área de terapia ocupacional, lo que resultó en una amplia variedad de materas decoradas con puntillismo, cada una con su propio estilo y personalidad.
Por último el enfoque en el reciclaje de latas para crear las materas resaltó la importancia de la reutilización de materiales y la reducción de residuos promoviendo prácticas sostenibles en el entorno de las persona mayores.

Persona mayor Doralice Malaver CC 41427676 No firma

Actividad 2: La actividad logró involucrar activamente a las personas mayores, quienes mostraron un alto grado de entusiasmo y compromiso. La experiencia de sembrar las plantas permitió que las participantes se conectaran con la naturaleza de manera significativa. Al convertirse en cuidadoras de las plantas en sus materas, se fomentó un mayor aprecio por la vida vegetal y su importancia para el medio ambiente.
El resultado final fueron dos jardines verticales coloridos y atractivos instalados que embellecen el entorno y brindan, un lugar de encuentro y esparcimiento agradable para las personas mayores.

Persona mayor Cecilia Borraz CC 53905716 No firma

Actividad 3: Este encuentro proporciono estímulos que aportan a un enriquecimiento neuromuscular, debido a que el cuerpo debe activar reacciones y respuestas a los cambios que proporciona el ambiente. En si la población logro desarrollar el circuito bajo los parámetros, con el acompañamiento permanente y si requerían de apoyo homolateral realizarlo con el fin de minimizar caídas.

Persona mayor: Cecilia Guarnizo C.C. 53905795, No firma.

Powered by CamScanner

Actividad 4: teniendo en cuenta que la población es variable en cuanto a los mecanismos de comunicación por ello los mensajes y explicaciones deben ser cortar y graficas para que su comprensión, por medio de la observación directa se encuentra que de 4 personas mayores comprendieron el uso adecuado de las ayudas técnicas.
Se logra que 11 personas mayores realicen la actividad motora voluntaria propuesta en el taller tolerando tiempo y numero de repeticiones.

Persona mayor: Agustina Flórez, C.C. 53905922, No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 27/07/2023

Nombre del profesional que evalúa: Emily Carvajal y Yuly Avila

Coordinadora: Sor Ana Inés Rincón Barbosa

Powered by CamScanner

Pintando mi Jardín (06 y 13 de julio de 2023)















Jardín vertical Huella Eco-Consiente SENIOR (21 y 27 de julio de 2023)















Actividad 3 y 4











