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: ____ **Comunidad De Cuidado Hogar Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: MOVILIZANDO CAPACIDADES

2.1 Fecha de Ejecución

4	7	2023	al	31	7	2023

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. - El arte de sanar. .
Actividad 2. - Activarte.
Actividad 3.- Internautas.
Actividad 4. - Pasaporte al mundo.
Actividad 5. - Al son que me toque bailo.
Actividad 6. - Circuito deportivo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1. Claudia Esperanza Torres Sosa - Gerontologa
Actividad 2. Claudia Esperanza Torres Sosa - Gerontologa
Actividad 3.- Neyla Constanza Rodriguez Franky - Terapeuta Ocupacional
Actividad 4. - Neyla Constanza Rodriguez Franky - Terapeuta Ocupacional
Actividad 5. - Angélica Poblador Lizarazo - Fisioterapéuta
Actividad 6. - Angélica Poblador Lizarazo- Fisioterapéuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo y/o mantenimiento de las capacidades, habilidades cognitivas, comunicativas y sociales de las personas mayores, mediante procesos educativos , formativos y actividades de ocio productivo..

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1 : El arte de sanar - Fortalecer la dimension neurofisiologica de las personas mayores mediante el desarrollo de actividad fisica dirigida siguiendo comandos verbales y por imitación.
Actividad 2: Activarte - Fomentar el bienestar integral de las personas mayores, mediante dinamicas activas y pasivas direccionadas a mejorar su calidad de vida.
Actividad 3. Internautas:Fortalecer la interacción entre las personas mayores y la tecnologia que le permitan la interacción con el medio familiar y social.
Actividad 4. Pasaporte al Mundo: Fomentar el uso de la tecnologia con el fin de adquirir conocimientos de culturas propias y extranjeras
Actividad 5. Al son que me toquen bailo: Por medio de la actividad física mejorar y mantener capacidad pulmonar, arcos de mlovilidad articular, mantenimiento neuromuscular y fisiocinetico en las personas mayores.
Actividad 6: Circuito deportivo: Entrenamiento de la bipedestación, coordinación, equilibrio dinámico reforzando habilidades motoras básicas por medio de activación muscular y circuitos.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 : El arte de sanar - 05/07/2023 y 19/07/2023 -** Las actividades se caracterizaron por ser abiertas , flexible, sujeto a cambios, trabajo en grupo, respeto a la individualización e interés de solo una persona mayor, - Utilizando un lenguaje comprensivo y adaptado a la capacidad intelectual de las personas mayores,El ritmo y proceso fue diverso en el punto de partida y la motivación de cada usuario en cada actividad desarrollada. se aplicaron de técnicas individuales y dinámica de grupos favorecen la autoestima y autosuficiencia necesaria para contrarrestar el déficit que arrastran algunas personas mayores participantes.
	Actividad 2: Activarte - 12/07/2023 y 26/07/2023 - Se está llevando a cabo una metodología activa en la que el profesional es el guía y facilitador, y las personas mayores protagonista o sujeto activo del mantenimiento de sus funciones residuales. El inicio de cada actividad es la convocatoria , logistica ,reunion en el sitio determinado una vez ya reunidos , explicacion del desarrolo de la actividad y una dinamica inical rompe hielos.
	Actividad 3: Internautas Se realizan las actividades los dias 4, 11, 18, y 25 de julio de 2023, se reunen las personas mayores en aula multiple ya que es el espacio donde se encuentran los computadores, ahí se les da la bienvenida a los asistentes ubicandolos frente a los equipos y se preocede a indicarles el próposito de la actividadad, enseguida se les comparte una introducción del tema hablada para que puedan entrar en contexto. Las Capacitaciones se realizan los días 04 y 18 de julio.
	Actividad 4: Pasaporte al Mundo: se realiza las actividades los dias 13 y 27 de julio de 2023. Se reunen la personas mayores en el comedor principal donde se realizará la actiidad con apoyo multimedia de TV y sonido, luego se realiza una pequeña introducción relacionada a los temas propuestos, en donde tambien se les invita a participar comentando sus opiniones, puntos de vista y expectativas.
	Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Es una actividad física grupal la cual promueve el acondicionamiento físico a las personas mayores Para el mes de Julio se realiza la actividad en las siguientes fechas: 7, 10,13,17,21,26,28 y 31 de Julio de 2023. Se ubican a las personas mayores en patio, comedor y habitaciones, se da la bienvenida a las personas mayores se explica la dinamica de la actividad.
	Actividad 6: Circuito deportivo: Es una actividad física la cual por medio de caminatas rehabilitadora y circuitos que refuerzan habilidades motoras básicas, consiguiendo beneficios los cuales contribuyen al buen funcionamiento del corazón, pulmones y vasos sanguineos, se mejora el equilibrio y se disminuye el riesgo de presentar caídas. Esta actividad se realiza los dias: 5,12,19 y 26 de Julio de 2023. Se ubican a las personas mayores y patio y comedores , se da la bienvenida y se explica la actividad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1 : El arte de sanar -
sesión: Despertar de los sentidos - Se reunen a las personas mayores en el comedor 2 en donde a se coloca musica clasica de fondo, dando inicio a una sesiòn de ejercicios dirigidos para quienes estan en capacidad de seguir instrucciones verbales y se realizan asistidos a quienes presentan patologías con componente de espasticidad muscular. Se explica que el ejercicio fisico es tan importante como el contacto fisico, ya que los organos de los sentidos son la puerta de entrada de ,las gestiones sociales y por ende de la percepciòn de si mismo y del entorno.
Sesión: Dimensiones del ser humano - Se reunen a las personas mayores en el comedor No 2 en donde habiendo colocado musica clasica fondo, se saluda de manera efusiva a cada uno de los asistentes y se inicia socializando que a medida que el ser humano va envejeciendo nuestras articulaciones se van voviendo más rigidas y lentas - motivo por el cual se debe realizar actividad física y/o en casos especificos permitir que se les realice movilidad articular. En la sesion de ejercicios dirigidos algunos de ellos siguen comandos verbales y por imitación y quienes presentan disminución de sus cualidades y habilidades fisicas permiten la realización de movilidad articular asistida.

Actividad 2: Activarte -
Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se reune a las personas mayores en el comedor en donde se inicia con una charla sobre el ritmo de la musica y las sensaciones que causan en cada individuo. Se coloca musica de saxofón y se da inicio a la sesion de ejercicios en orden cefalo-caudal; las personas mayores siguen comandos verbales y por imitación en cada una secuencias y al hacer cambios de tonadas mueven su cuerpo al ritmo escuchado; de igual forma asocian las tonadas con algunos movimientos articulares y gesticulaciones.
Sesion: Movilidad con ritmo - Estando reunidas las personas mayores en el patio se da inicio a la sesión de ejercicios teniendo musica de fondo para la realización de los mismos. Se dan comandos verbales de movimiento gestual y movimientos con las manos, seguido de enuncian partes del cuerpo humano las cuales deben movilizarse segun en comando dado, para finalizar se enuncian comandos contrarios a los realizados para que las personas trabajen atención, coordinación y lateralidad.

Actividad 3: Internautas
Sesión 1. Martes 4, Capacitación: Audio: Como escuchamos en el computador?
En primera instancia las pesonas mayore son acompañadas al encendido del computador recordando objetos importantes como lo son: La torre (cpu), pantalla mouse y teclado, una vez realizada esta explicaciónse procede a presentarles nuevos objetos el cual utilizan constantemente como el parlante, audifonos. Se les pideque "palpen" los objetos y los revisen muy bien con el propósito que se fijen en cada detalle, que tienen los mismos; enseguid ase les pregunta ¿como creen que se reproduce el audio o el sonido alli? Una vez escuchada sus respuestas se les da a conocer los cables y su fuente que es la torre principal. Luego se reliza un ejercicio de percepción sonora, en donde se reproducen cancionesconel proposito de identificar nuevamenteel objeto por donde se esa reproduciendo (parlantes). Es alli donde todos responden que es muy similar a una grbadora o equipo de sonido, una vez finalizada el ejercicios con los parlantes se da lugar a los audifonos colocandoselosa cada participante con el fin de que identifiquen diferencias o bien hagan comparaciones con sus propias palabras, para este objeto las personas mayores argumentaln un "sonido mas nitido y percepción sonora mas comoda o agradable" enseguida son compartidos diferente sonidos en diferentes contextos con el fin que describan y comparen lo que escucharon. Ejemplos: sonidos en la ciudad, en la selva o animales , instrumentos musicales, canciones populares. las personas mayores comparten sus experiencias de acuerdo a los sonidos y comparanlos audifonos con los partates describiendo sus mejores percepciones . Una vez finalizada esta actividad las personas mayores hacen uso del computador para ver y escuchar programas concursos, (ej. yo me llamo), documentales animales,culturas y gastronomia del pais.

Sesión 2. Martes 11 Para comenzar la actividad se les comparte breves videos relacionados con reconocimiento de las partes del computador con el propósito que una vez terminado el video se les hace preguntas asociadas a las imagenes. Este ejercicio tiene como fin trabajar con su memoria a muy corto plazo en donde se les pide que tambien describan: como eran los objetos, que forma tenian? como eran sus colores, formas o tamaño? Este ejercicio se realiza varias veces y con diferentes imágenes: al finalizar se les comparte videos de su interes, documentales biográficos cantantes colombianos, notas/ entrevistas acerca del agro colombiano

Sesion 3. Martes 18. Capacitación: "Concentrese" con imagenes: Se les indica a las personas mayores el propósito de la actividad con respecto a "concentrese""alli se desarrollara con ayuda ineractiva o animada visual en pantalla del computador y que tiene como fin no solo reconocer las imagenes y el ejercicio de memoria sino tambien manejar el "mouse" para situar el cursor en las parejas de imagenes correspondientes. A continuación se les comparteun primer ejercicio el cual se trata de reconocer imagenes de contextos de animales, partes de la cocina, partes del cuerpo. Este primer acercamiento da lugar a observar con atención y fijarse en los detalles de cada elemento para que luego de sus palabras realicen una descripción y comparación. luego de finalizar este primer ejercicio se les presenta varios videos los cuales son "concentrarse" con imagenes de diferentes aspectos: Partes de la casa, animales, partes del computador entre otros encontrar en pantalla. Una vez resuelto los ejercicios y finalizada la actividad las personas mayores escogen temáticas de su preferencia para su disfrute: series de televisión colombiana, documental de animales, documentales lugares historicos del mundo, musica popular colombiana.

Sesión 4. Martes 25. Se realizan en ejercicios de escritura con las personas mayores, en donde primero se les entrega un texto o bien, palabras (en físico) para puedan leerlo en voz alta. Luego se les pide que identifiquen las palabras mas díficiles y las seleccionen o tengan en cuenta. A continuación se les pide que intenten escribirlas en el computador en donde se les va asistiendo o ayudando necesario para encontrar las letras en el teclado e intentar escribirlas en el computador en donde se les va asistiendo o ayudando con el teclado, luego se realiza el mismo ejercicio pero con las palabras mas fáciles, las personas mayores se toman su tiempo, necesario para encontrar las letras en el teclado e intentar escribir dentro de sus posibilidades , luego de finalizada la actividad los documentales animales salvajesseries de televisión y concursos, humor colombiano.

Actividad 4: Pasaporte al mundo
Sesión 1.Jueves 13 Especial "Los desfiles en Colombia para el 20 de Julio". Luego de ser reunidas las personas mayores en su momento inicial, se les pregunta cuales ha sido las experiencias dentro de las celebraciones del 20 de julio? Que desfiles, representaciones y celebraciones recuerdan o les han parecido especial dentro de la fecha? Enseguida son escuchadas sus respuestas describiendo sus experiencias en donde algunos han tenido la oportunidad de ver en vivo y otros por medio de comunicación. Luego de ello es presentado el regisro video especial

Sesion ". Jueves 27 "Los ROM: Gitanos en Colombia" Una vez que se les da bienvenida a las personas mayores a modo de pistas se les proporciona información pra que logren decifrar el contecto relacionado a los gitanos en nuestro pais. En la medida que esta compartiendo la información, algunas personas logran dar lugar al significado y al contenido o tema de los ROM. Antes de comenzar el documental también se les comparte alguanas imagenes de acuerdo a momentos del video como ayuda informativa. Enseguida es presentado el documental.

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Esta actividad se realiza dos veces por semana en comedores, kiosco y habitaciones, donde se realiza calentamiento articular activo en personas con la movilidad articular conservada y de forma pasiva en las personas mayores con hipomovilidad y oxígeno requirentes, se comienza la actividad con ejercicios respiratorios dirigidos y luego se reparte material: aros, bastones y balones los cuales son utilizados para realizar ejercicios de movilidad articular en los diferentes planos musculares: trabajando la flexión, extensión y abducción de hombros, se incluyen movimientos de columna cervical, dorsal, lumbar y de miembros inferiores, se trabaja la fuerza muscular y resistencia a tolarancia de cada persona mayor, en las persona mayores con hipomovilidad, se realizan ejercicios activos asistidos y movilizaciones articulares suaves. Se realizan sesiones de movilidad articular al ritmo de diferentes generos musicales donde se da el espacio de realizar movimientos de libre expresión corporal.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 6: Circuito deportivo:** Esta actividad se realiza una vez por semana en donde se comeinza con un calentamiento articular en general de forma cefalo caudal y ejercicios respiratorios, se trabaja en los diferentes espacios de la institución: realizando caminatas rehabilitaoras donde se entrena a las personas mayores el patrón de marcha con ayuda técnica (caminador o bastón) haciendo este entrenamiento en terreno plano y rampas trabajando la ctivación muscular de ten inferior, se entrena la bipedestación y el equilibrio en otras personas con secuelas de enfermedades neurologias y hemiplejias haciendo descargas de peso en miembros inferiores afectados por sinergias, se trabaja la coordinación y equilibrio con obstáculos (aros), se refuerzan habilidades motoras básicas con balones por medio de actividades de lanzar y atajar.
	Actividad 1 : El arte de sanar - En la parte final se desarrolla el cierre de actividades implementando un juego de preguntas y respuestas acerca del desarrollo de la actividad,para retroalimentar y adecuar estrategias de intervencion en favor de las personas mayores de la comunidad **Sesión: Despertar de los sentidos -** Se realiza una retroalimentación relacionada con la importancia del contacto fisico y los beneficios del mismo en la dimension etica y comunicativo expresiva del ser humano. **Sesión: Dimensiones del ser humano** -Se realiza el cierre con estiramientos, respiración dirigida y un ejercicio de aplausoterapia estilo lluvia, se da el agradecimiento a los participantes resaltando las cualidades de cada uno de ellos en el desarrollo de la sesión.
	Actividad 2: Activarte - **Sesión: Danza Ritmica expresiva -** Se realiza la expresion corporal teniendo como musica de fondo "La Macarena" en donde se ponen en practica los movimientos desarrollados durante el taller Se da el agradecimiento a los asistente y se invitan para la proxima sesion. **Sesión: Movilidad con ritmo -** Se realiza un circuito de ejercicios con musica Clasica de fondo en el que con movimientos se resume lo visto durante el taller, se motiva a que algunas de las personas mayores propongan movimientos , los cuales son seguidos por sus pares, momento que se vuelve jocoso y llegan a compartir risas.
	Actividad 3: Internautas Para los dias **Martes 04, 11, 18, 25** se cierran las actividades propuestas haciendo repasos breves de palabras clave: ejemplo, audifonos, parlantes, comparaciones de sonidos entre otros, segun el contexto de las actividades desarrolladas. También se realizan breves preguntas con relacion a las dificultades, retos y aprendizajes de los ejercicios compartidos. Estas intervenciones se realizan justo antes de que las personas mayores tomen su tiempo en el computador para multimedia de interés. Asi pues, asisten 4 personas mayores por cada dia ya mencionado.
	Actividad 4: Pasaporte al mundo Para los dias mencionados, se comparte a las personas mayores un breve espacio para dar lugar a reflexiones importantes acerca de: valores patrioticos, importancia de la bandera y de su significado hasta el dia de hoy. Y el respeto y patrimonio por las comunidades etnicas de nuestra sociedad: convivencia y tolerancia. Asi pues, las personas mayores se destacan en opinar activamente acerca de los temas compartidos. Con respecto a temàtica de los "ROMS" (gitanos en colombia) las personas mayores comparten sus intereses de acuerdo a este grupo ètnico ya que para muchos es desconocido. Sin embargo, dan a concer sus puntos de vista con respeto y tolerancia de acuerdo al documental, entendiendo que se trata de grupos y socioculturales que merecen atención como aquellos que se han reconocido por mucho tiempo (ejemplo: los wayù) Para esta actividad participan:18 personas mayores.
	Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Se finaliza la actividad con ejercicios respiratorios en inspiración y expiración 10 repeticiones, se hacen estiramientos musculares por gruipos musculares, en las personas mayores con hipomovilidad se realiza de forma pasiva y a tolerancia, se hace reconocimiento y felicitación a los participantes, asi mismo invitación a las proximas actividades propuestas. Se les habla a las personas mayores sobre la importancia de realizar actividad fisica mínimo tres veces por semana.
	Actividad 6: Circuito deportivo: Todas las actividades se finalizaron con estiramientos musculares dirigidos haciendo énfasis en tren inferior, en las personas mayores con espasticidad o hemiplejias de realiza de forma pasiva despues de las actividades que involucran miembros inferiorres, se realiza estiramientos musculares de tren superior con actividades de lanzar y atajar el balón. Se hace reconocimiento y felicitación a los participantes e invitación a las proximas activiidades propuestas.

3.4.RECURSOS

*Recursos locativos * Elementos deportivos * Recurso humano * Música * Torre de sonido * Textos de lectura * Micrófono * Audios de reflexiones y musica * Sillas rimax * Tambora * Balones * Aros * Bastones	Recursos Humanos Personas Mayores Profeisonal en Gerontología, Terapia Ocupacional y Fisioterapia

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 : El arte de sanar -
Sesión: Despertar de los sentidos - Se cuenta con la participación de 53 personas mayores quienes aceptan dinámica desarrollados; es de resaltar que algunas de las personas mayores toleran cortos tiempos de movilidad articular, mientras que otros expresan alegria al contacto fisico.
Sesión: Dimensiones del ser humano - Se vinculan 39 personas mayores quienes de manera receptiva desarrollan las dinamicas propuestas y permiten acercamiento para la realización de las sesiones de movilidad asistida en la que habiendo reunido 43 personas mayores 4 de ellas se negaron a permitir el contacto fisico para la realización de las mismas.

Actividad 2: Activarte -
Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se vincularon a 49 personas mayores quienes siguieron los comandos verbales y por imitación y a su vez propusieron movimientos, los cuales fueron seguidos por sus pares. Algunos de los presentes realizan movimientos corporales con dificultad permitiendose así mismos evaluar sus habilidades fisicas.
Sesión: Movilidad con ritmo - Se conto con la participación de 52 personas mayores quienes durante el tiempo de la sesión toleraron las dinamicas desarrolladas, y en los ultimos 15 minutos se retiraron 5 personas mayores para rezar el rosario.

Actividad 3: Internautas. Luego de los encuentros desarrollados (4,11,19 y 25) las personas mayores muestran y progresan en habilidades de memoria y comunicación para describir y descrifrar objetos, colores, formas o figuras en diferentes contextos. Es allí donde la interacción mouse pantalla se fortalece y da lugar a un trabajo unificado de procesos cognitivos, sensonales y motrices. También siguen demostrando aptitudes para manejer el teclado del computador e intentar escrbiri alli en sus capacidades palabras o fragmentos dados."

Actividad 4: Pasaporte al mundo Para los encuentros de 13 y 27 de julio, se evidencia en las personas mayores que en su modo de comunicación/opinión frente a las introducciones, reflexiones de las actividades y el compartir con sus compañeros realizan apreciaciones importantes respecto a la tolerancia en nuestro pais, a sus diferentes culturas y puntos de vista como lo es el caso de ""ROMS"" (gitanos en Colombia) ya que comprenden son poblaciones que se suman a la diversidad sociocultural de nuestro pais. Asi mismo resaltan los simbolos patnos y asocian su significado con las situaciones actuales compartiendo con sus compañeros los valores y el ejercicio por la paz mediante la apreciación del escudo, bandera, historia y actualidad.

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Durante el mes de Julio participaron 87 personas mayores de las cuales 60 realizaron actividad fisica por medio de ejercicios dirigidos y a tolerancia de cada uno mostrando que se conservan arcos de movilidad articular en miebros superiores e inferiores, las otra 37 personas myaores con hipomovilidad se les realizó la actividad de froma pasiva por medio de ejercicio suave . En personas mayores oxigeno requirentes se evidencia mejor patrón respiratorio.

Actividad 6: Circuito deportivo: Durante el mes de Julio participaron 30 personas mayores de las cuales 1 comenzó su proceso de caminar con ayuda técnica dada por caminador, otras personas mejorarón y trabajaron el equilibrio dinámico, se evidencia mejoria en la fuerza muscular de tren inferior por activación muscular y ejercicios de bipedestación en personas mayores con secuelas de enfermedades neurológicas. Solo una persona mayor pasa de silla de ruedas a caminar sin ayuda técnica quien presenta hemilejia izquierda.

En constancia de la realización de las actividades firman:

Persona 1:

Jose de los Santos Jimenez C.C. No 5761915 x

Persona 2:

Jose Joaquin Aguilar C.C. No 2242306 x

Persona 3:

Ana Gladys León Bustos CC. 53.905.869 x ANA GLADYS

Persona 4:

James Marín Ortegón CC 19.235.557 x JAMES MARIN

Persona 5:

Alirio Torres Rojas CC . No 19070846 x Alirio Torres Rojas

Persona 6:

Miguel García CC. No 356224 x Miguel G

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C. No 52506519 x

Fecha de evaluación del encuentro: 31 /07/2023

Nombre del profesional que evalúa:

Angelica Poblador Lizarazo C.C. No 1032388478

Claudia Esperanza Torres Sosa C.C. No 52047593

Neyla Constanza Rodriguez Franky C.C. No. 51890221

REGISTRO FOTOGRÁFICO

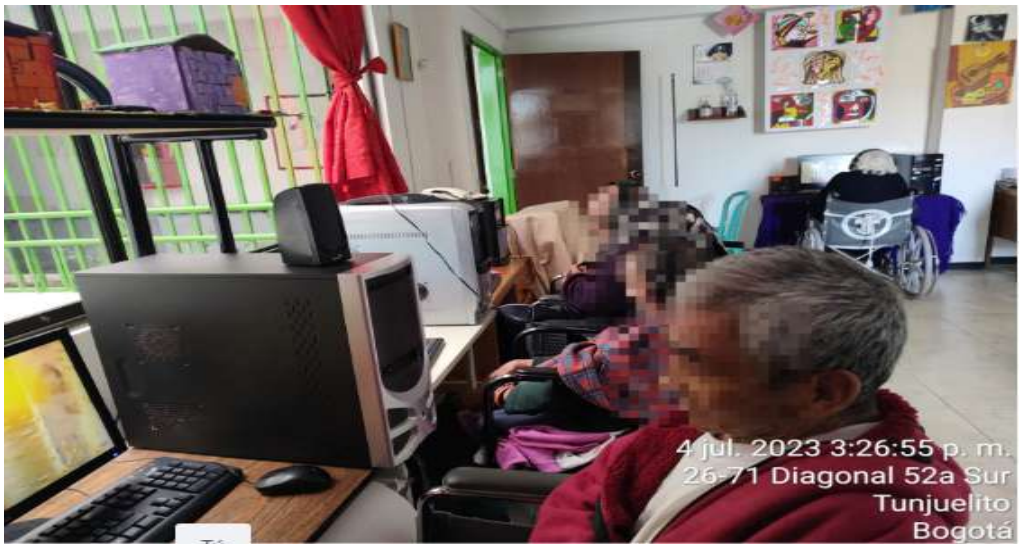
Actividad 1 : El arte de sanar -



Actividad 2: Activarte -



Actividad 3: Internautas



Actividad 4: Pasaporte al mundo Actividad



5: Al son que me toquen bailo-



6: Circuito deportivo -

