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

1	9	2023	al	**29**	9	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 adquinr conocimientos de culturas propias y extranjeras

Actividad 5. Al son que me toquen bailo Por medio de la actividad fisica 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 dinàmico 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 - 06/09/2023 y 20/09/2023 -** 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 deficit que arrastran algunas personas mayores participantes.

Actividad 2: **Activarte - 13/09/2023 y 27/09/2023 -** Se está llevando a cabo una metodologia activa en la que el profesional es el guia y facilitador, y las personas mayores protagonista o sujeto activo del mantenimiento de sus funciones residuales El inicio de cada actividad es la convocatoria , log stica reunion en el sitio determinado una vez ya reunidos , explicacion del desarrolo de la actividad y una dinamica inical rompe

Actividad 3: Internautas

Martes 05 : Se reunen las personas mayores en aula múltiple puesto que es el espacio asignado con computadores. Se preparan los equipos junto con programa (paint) para llevar a cabo la actividad en donde está involucrado el uso del mouse.

Martes 12: Son reunidas las personas mayores en aula multiple, para ser ubicados en cada computdor correspondiente. Allí se les da bienvenida y se les presenta los equipos. Posteriormente se les invita a escuchar el propósito de la actividad la cual esta relacionada con interaccion de videos e imagenes acerca de la historia del computador

Martes 19: Las personas mayores son reunidas en aula multiple donde previamente se les prepara los computadores correspondietes para ser asignados. Se les da bienvenida y se les menciona que se trabajará sobre ejercicios auditivos conociendo el funcionamiento del sonido en el computador.

Martes 26: Capacitación. Dictado de numeros y letras alfabeto. Se reunen las personas mayores en aula multiple donde previamente son organizados los equipos para su respectivo uso. Enseguida se les da bienvenida a las personas mayores compartiendoles el tema de la actividad.

Actividad 4: Pasaporte al Mundo

Jueves 07: Reportaje Los puros criollos "La camiseta" Se reunen las personas mayores en comedor principal del hogar. Se les comparte el propósito de la actividad la cual esta enlazada con los dias deportivos que se estan desarrollando con el futbol colombiano. Eliminatorias al mundial de la selección. Se abre espacio de participación para opinar acerca de la pasión por la camiseta.

Jueves 14: Documental Conflicto armado. "No hubo tiempo para la tristeza" Son reunidas las personas mayores en comedor principal. Se prepara equipo de amplificacion y multimedia para compartir. Se realiza una pequeña introducción la cual va ligada al conflicto armado en Colombia. Se comparte elementos importantes que el video menciona para que los puedan tener en cuenta

Jueves 21: Documental " perros y humanos, el secreto de una amistad" Se reunen las personas mayores en comedor principal y se les da bienvenida a la actividad. Se les comparte el tema de la actividad muy alusiva al mes del amor y amistad pero relacionada a "mascotas" o aquellos "amigos incondicionales" como se plantea en el titulo del documental

Jueves 28: Documental "Mexico diversidad, cultura y turismo" Se invita a las personas que están en el comedor y a algunas otras que se encuentran en otros espacios del hogar, se da apertura a la actividad preguntando " ¿Que es un pasaporte al mundo?" allí surgieron varias respuestas, sobre viajes y posibilidades de conocer varios paises, surgiendo la segunda pregunta que guió el encuentro "¿A qué pais le gustaria viajar?, después de hablar sobre países y las cosa que les recordaba se selecciono a México, esto por el gran componente cultural que posee

	Actividad 5: **Al son que me toquen bailo**: Es una actividad fisica grupal la cual promueve el acondicionamiento físico a las personas mayores en las siguientes fechas: **1,7,8,14,18,22,25,26 Y 29** de Septiembre 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 fisica 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 caidas. Esta actividad se realiza los dias: **6,13,20 y 27** de Septiembre 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 -** Estando reunidas las personas mayores en el patio se coloca musica clasica de fondo, dando inicio a una sesión de ejercicios dirigidos para quienes estan en capacidad de seguir instrucciones verbales y se realizan asistidos a quienes presentan patologias con disminución de funcionalidad. Se explica que el ejercicio fisico y la respiración son la base de un buen estado de salud y del equilibrio de las esferas ecobiopsicosocial y espiritual y por tanto se ven reflejadas en la percepción de si mismo y del entorno. **Sesión: Dimensiones del ser humano** - Se reunen a las personas mayores en el comedor, se inicia la actividad con preguntas de ubicación temporo-espacial y actividades realizadas el día anterior. Se inicia con la socialización de una de las dimensiones "La dimensión neurofisiológica",se explica a los presentes que hace referencia a la parte fisica del ser humano, los elementos biológicos y fisiológicos que ponen en funcionamiento el cuerpo humano y en donde incluso a partir de una buena alimentación se obtiene suficiente energia requerida en el desarrollo de las actividades de la vida diaria.
	Actividad 2: **Activarte -** **Sesión: Danza Ritmica expresiva -** Se reunen a las personas mayores en el comedor se realiza un ejercicio de ubicacion temporoespacial y tiempo seguido se explica la dinámica a desarrollar. Se inicia conmovimientos articulares a nivcel cefalocaudal teniendo musica de fondo de violin , luego al cambiar la musica a tonadas de la Macarena se va aumentando mla intensidad del ejercicio con movimientos más rápidos y por imitación a fin de trabajar coordinación y atención, se realizan respiraciones dirigidas cada tres sesiones y estiramientos iniciando por extremidades superiores, inferiores y finalmente el tronco **Sesion: Movilidad con ritmo -** Estando reunidas las personas mayores en el comedor se realizan preguntas relacionadas de los alimentos consumidos en el desayuno a las cuales algunas algunos de los participantes dan respuesta. Se inicia una serie de ejercicios de perrcusión corporal con música de Mozart, la cual es seguida por los participantes. La actividad se desarrolla repitiendo los comandos de manera pausada a fin de las personas logren coordinar sus movimientos con el ritmo de la musica
	Actividad 3: Internautas **Martes 5.** Luego de dar bienvenida a las personas mayores, son ubicados en cada computador correspondiente. Se les menciona el propòsito de la actividad la cual esta relacionada con la interacción del mouse. Se les pide que observen cada detalle del "mouse" y puedan palparlo, y aunque algunos ya han realizado este ejercicio anteriormente, es un apoyo o repaso para recordar este elemento. Luego de ello, se les menciona que en sus palabras puedan nombrar cada aspecto del mouse. Enseguida se les pregunta ¿cual seria el modo correcto o adecuado para mover el "mouse"? Algunas personas mayores realizan deiferentes movimientos para dar lugar con la respuesta. Posteriormente se les explica el modo de uso en arrastre para que ellos también lo realicen. Como siguiente punto se les da a conocer el "cursor" en pantalla preguntándoles, ¿Còmo podemos mover el cursor? Algunos aciertan que se trata del mismo mouse. Asi pues se les ayuda/asiste para realizar movimientos en pantalla (documento de paint) con el propósito que logren identificar las direcciones del cursor segun los movimientos y dificultades de cada persona. Luego las personas mayores usan el espacio para disfrutar contenido de su interès. Documentales cientificos. Documentales animales salvajes, Humor colombiano en sabados felices, reportes deportivos colombianos.
	Martes 12: Una vez dada a conocer el propòsito de la actividad se les menciona y pregunta ¿ Conocen la historia de los computadores? ¿Còmo creen que se crearon dichos equipos? ¿què herramientas existian antes de los computadores o bien, en su época. A continuacion se escuchan sus respuestas en donde también son compartidas a sus compañeros. Posteriormente, se les pide que observen muy bien las partes del computador y en sus palabras puedan hacer una comparación histórica. Es decir por ejemplo comparar el teclado con una maquina de escribir u otra herramienta para ayudar a escribir (imprenta etc). Este ejercicio se realiza con todas las partes del computador. Finalizada este ejercicio se les presenta un breve video acerca de información historica del computador. Una vez finalizado este ejercicio se socializa nuevamente para escuchar sus dudas e inquietudes. Luego las personas mayores hacen uso del computador para disfrutar contenido de su interès: comedias, telenovelas colombianas, deportes, documentales aves en colombia
	Martes 19. Luego de compartirles introducción de la actividad, se les presenta las herramientas de audio audifonos, parlantes. Se les pregunta ¿Cómo creen que funcionan estas herramientas y como le podemos sacar provecho? Las personas mayores responden con ideas tales como " funcionan para escuchar mejor, son como parlantes de un televisor o una grabadora". A continuación se les comparte algunas canciones, sonidos ambiente, sonidos cotidianos, conversaciones entre otros. Sin embargo la finalidad del ejercicio consiste en que las personas mayores escojan sonidos de su preferencia para ser buscados y luego ser reproducidos. Por lo tanto se les pregunta también si en sus epocas era posible hacer tal ejercicio y de manera rapida. Todos responden y dan sus testimonios los cuales en comun mencionan que "No existia tal tecnologia o bien, habia que usar otros medios para poder acceder a contenido lo cual tardaba dias. Por lo tanto dicha experiencia les permite encontrarse y situarse en dichas dimensiones generacionales (tecnologicas). Luego de la actividad las personas mayores disfrutan de su contenido audiovisual tales como Deportes, Humor colombiano, Documentales cientificos, documentales animales.
	Martes 26. Capacitación. Dictado de numeros y letras alfabeto. Una vez compartido el tema a desarrollar con las personas mayores, se realiza un repaso de los numeros (1 al 10) en su orden correspondiente antes de comenzar a practicar y escribir con el teclado en el computador. Asi pues, se les pide que los nombren en voz alta y luego lo escriban sobre una hoja para recordar. Una vez realizado este primer ejercicio se les pregunta en què parte del teclado podemos encontrar los numeros. Ellos realizan ejercicio de observaciòn y asi poder argumentar su respuesta ya que existen dos secciones numericas en el teclado (superior arriba del teclado alfabetico, y parte derecha sección completamente numerica). Para continuar se les pide que escriban los numeros que tienen en sus respectivas hojas en el teclado y a su vez, puedan visualizarlos en pantalla. También se les orienta para que puedan rectificar los números que escribieron en pantalla con los que escribieron sobre la hoja que se les compartió incialmente. Algunos dan cuenta de varios errores, pero es por medio del ejercicio mencionado donde aprenden a identificarlos y hacer correcciones. Dicho ejercicio se realiza de la misma manera con algunas letras del alfabeto que se les dicta para que puedan intentar observarlas en el teclado y escribirlas. Son ejercicios donde se les ayuda/asiste.
	Actividad 4: **Pasaporte al mundo** **Jueves 07**. Reportaje los puros criollos "La camiseta" Dentro del espacio de participación se les pregunta ¿què opinan acerca de ser aficionado a una camiseta? ¿Què es un hincha o fanatico, y para este caso de la selección colombia? entre otras preguntas afines. Las personas mayores comparten sus argumentos, acuerdos y desacuerdos. Enseguida es compartido el reportaje.
	Jueves 14. Documental "No hubo tiempo para la tristeza" Antes de reproducir el documental, se realiza una pequeña reflexiòn con las personas mayores preguntandoles ¿Que significa precisamente el titulo de este documental? ¿Conocieron dentro de su contexto o situaciones de vida a personas que hayan sido victimas de conflicto, o incluso ustedes mismos? A raiz de las preguntas se generan varias intervenciones que ayudan a complementar la información que el video registra. Dichas intervenciones hablan de situaciones en el campo en familiares cercanos, y en la incertidumbre de los dias pasados debido a las escaladas de violencia. Algunos manifiestan estar agradecidos y otros lo contrario. Enseguida es presentado el registro documental

Jueves 21: Documental "Perros y humanos, el secreto de una amistad"
Una vez compartida introducciòn con las personas mayores, enseguida se les pregunta ¿cuales han sido sus expenencis con mascotas o animales a los cuales hayan tenido mucho cariño o un vinculo muy especial de amistad?. Las personas mayores intervienen manifestando testimonios de campo, entre familia, situaciones donde sus mascotas han sido su protección entre otros.
Otras personas mayores dan a conocer las mascotas mas especiales que han tenido, recordando sus nombres, sus experiencias, còmo se conocierton etc. Despues de sus intervenciones se procede al registro documental.

Jueves 28: Se proyecta un video que introduce a groso modo las caracteristicas fisicas del pais, sus fronteras y los ecosistemas que posee, se realiza un comparativo con Colombia, reconociendo las propiedades ortográficas de ambos países, la flora y fauna que las diferencia y la que las une al ser latinoamericanas, se presentan algunos de los lugares turisticos de la capital mexicana y de uno de los estados costeros. En Veracruz se presento una tradición de los llamados "Voladores de Paplantla de Olarte" allí se mostró como unos jóvenes acróbatas realizan un ritual para que la sequía termine. Posterior a esto se presentaron las culturas pre-hispanicas, algunas de sus creencias y construcciones y también presentando el "popol vuh" que es el mito de la creación maya

Actividad 5: **Al son que me toquen bailo**: Esta actividad se realiza dos veces por semana en comedores, kiosco y habitaciones
Sesión 1(1/09/2023): **Actividad con aros**: Se inicia la actividad en comedor grande con ejercicios de respiración, calentamiento articular cefalo caudal, se reparten aros y se realizan ejercicios activos asistidos en los diferentres planos corporales, se trabaja fortalecmiento muscular con ejercicios de resistencia.
Sesión 2 (7/09/2023): **Actividad movilidad artricular.**: La actividad se realiza en comedor grande, se inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración y aeróbicos, se trabaja movilización de tronco y musculatura dorso lumbar.
Sesión 3 (8/09/2023): **Actividad movilidad arricular**: Se reunen a las personas mayores en comedor grande donde se comienza con ejercicios de calentamiento articular y respiratorios en ésta actividad se hace énfasis en estiramientos de columna dorso lumbar con movilizaciones de tronco y miembros inferiores al ritmo de música Colombiana.
Sesión 4 (14/09/2023): **Actividad con balones**: Se convoca a las personas mayores en comedor grande donde se inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración y estiramientos musculares, se continua con ejercicios de fortalecimiento muscular (isometncos a tolerancia.
Sesión 5 (18/09/2023) Actividad con bastones: Se reunen a las personas mayores en kiosco y se inicia la actividad con calentamiento articular cefalo caudal, se hace énfasis en movilidad de tronco, se continua con ejercicios en los diferentes planos corporales con bastones, se realizan ejercicios de respiración.
Sesión 6 (22/09/2023) Actividad con aros: Las personas mayores se reunen en kiosoco y se inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración y se reparten aros, se continua con ejercicios de movilidad articular en flexión, abducción, aducción y extensión de hombro, se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular al ritmo de música Colombiana.
Sesión 7(25/09/2023) Actividad articular: Se trabaja ésta sesión con las personas mayores de comedor pequeño donde se realizan movilizaciones articulares de forma pasiva y estiramientos musculares a tolerancia, se utilizan aros y balones para ejercicios activos asistidos, se hace énfasis en ejercicios respiratorios en personas mayores oxigeno requirentes.
Sesión 8 (26/09/2023) Actividad con balones: Se realiza la actividad en kiosco iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración con ayuda de balones para mejorar capacidad pulmonar, se trabaja habilidades motoras básicas, se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular y se hace énfasis en arcos de movilidad articular en tren superior.
Sesión 9 (29/09/2023): **Actividad movilidad articular** : Se realiza la actividad en comedor perqueño en donde se trabajan movilizaciones articulares a tolerancia debido a que las personas mayores presentan hipomovilidad, se realiza estiramientos muscular cefalo caudal y se hace énfasis en sinergias flexoras y extensoras haciendo modulación de tono muscular y facilitación neuromuscular propioceptiva

Actividad 6: **Circuito deportivo**: Esta actividad se realiza una vez por semana en diferentes espacios de la Comunida de Cuidado incluyendo rampas y escaleras
Sesion 1 (6/09/2023): **Adopción de la bipedestación y caminata rehabilitadora**: Se reunen a las personas mayores en kiosoco y se inicia la sesión con calentamiento articular en miembros inferiores, seguido a esto se realiza fortalecimiento musccular en cuadriceps, luego se incia las caminatas en terreno plano con ayuda de personal de enfermería y fisioterapia.
Sesión 2 (13/09/2023): **Circuito con aros**: Se realiza la actividad en kiosco donde se ponen obstáculos con aros en el piso, se realiza un pequeño calentamiento articular seguido a esto las personas mayores pasan por los obstáculos (aros) sin pisarlos con el objetivo de mejorar la coordinación y el equilibrio, se ubican los obstáculos de diferentes formas para aumentar en nivel de dificultad, en algunas personas mayores se acompaña la actividad con ayuda y en otras lo pueden hacer com'pletamente solos
Sesión 3 (20/09/2023): **Caminata con ayuda técnica**: Se inicia la sesión con calentamiento articular en general, se continua con estiramientos de miembros inferiores y se inicia caminatas en terreno plano con ayuda técnica (bastones y camiador) se hace énfasis en el equilibrio dinámico y propiocepción por medio de ejercicio unipodal.
Sesión 4 (27/09/2023): **Caminata en rampas y activación muscular en escaleras**: Se inicia la actividad con calentamiento muscular y se realiza recorrido por las rampas del hogar del segundo al quinto piso, haciendo pausas en algunos pisos para para realizar ejercicios de respiración y estiramiento muscular, las personas mayores que presentan mejor equilibrio se entrena la musculatura subiendo y bajando escaleras.

Actividad 1 : **El arte de sanar** -
Sesión: **Despertar de los sentidos -** Se realiza una sesión de actividad fisica en donde se desarrollan ejercicios a nivel cefalo-caudal intercalando respiraciones dirigidas y dinámicas de propiopercepción con los ojos abiertos y los ojos cerrados en donde se pregunta a algunos de los presentes su percepción ante la oscuridad acompañada de movimientos corporales.
Sesión: **Dimensiones del ser humano -** Se realiza una sesión de ejercicios dirigidos en los que siguen comandos verbales y por imitación a nivel cefalo-caudal, en los que a su vez se va socializando la importancia de activar mediante movilidad las articulaciones y los beneficios de mantener una salud activa a nivel fisico.

Actividad 2: **Activarte** -
Sesión: **Danza Ritmica expresiva -** El cierre se realiza con el seguimimiento a ejercicios propuestos por personas mayores, sus pares siguen directrices, se rien y se vivencia un momento jovial, finalmente se hace una aplausoterápia.
Sesión: **Movilidad con ritmo -** Para el cierre del taller se realizan respiraciones dirigidas de armonia en las cuales se realiza un viaje de aumento de energia y preyección hacia la fuerza y reconocimiento del ritmo como parte fundamental de la movilidad del ser humano, finalmente se hace una aplausoterápia.

Actividad 3: **Internautas**.
Martes 05: Para cerrar actividad, se les realiza preguntas relacionadas con el mouse y cursor. Las preguntas contienen descripcion y significado de las partes del mismo y de las acciones realizadas. También se les pregunta acerca del contenido libre que disfrutaron como un ejercicio de síntesis.
Martes 12: Para concluir la actividad, se realiza un pequeño repaso relacionado a la información hisotrica del computador para ser compartida con sus compañeros. Dicho repaso permite recordar puntos clave y preguntas que se les realiza acerca de la mecanica del computador.
Martes 19: Para finalizar actividad se les pregunta a las personas mayores si es posible puedan mencionar aquellos sonidos o elementos auditivos que se les compartió como un ejercicio de repaso. También se les pregunta ¿qué grado de satisfacción tienen de acuerdo a la experiencia auditiva y a los elementos o herramientas de sonido? entre otras reflexiones.
Martes 26: Capacitación. Dictado de numeros y letras alfabeto. Para finalizar la actividad, se les pregunta cuales fueron sus mayores dificultades cognitivas y motrices. De acuerdo a sus respuestas se les motiva a continuar con los ejercicios para proximos encuentros ya que ayudan a no involucionar precisamente en sus dificultades. Luego las personas mayores disfrutan del espacio para visualizar contenido de. Documentales animales salvajes, series telenovelas colombianas, resumen deportivo de la semana, humor colombiano.

'IENTO
L

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 4 Pasaporte al mundo** **Jueves 07** Reportaje Los puros criollos **"La camiseta"**. Para finalizar la actividad se tiene en cuenta las opiniones iniciales que las personas mayores comentaron para compararlas con sus opiniones finales. Algunos por lo tanto, plantean nuevos puntos de vista, nuevos acuerdos y perspectivas acerca del deporte mencionado. Para complementar el video, se comparte breve información acerca de la situación deportiva actual **Jueves 14. Documental "No hubo tiempo para la tristeza"** Antes de reproducir el documental, se realiza una pequeña reflexión con las personas mayores preguntandoles "¿Que significa precisamente el titulo de este documental? ¿Conocieron dentro de su contexto o situaciones de vida a personas que hayan sido victimas de conflicto, o incluso ustedes mismos?" A raiz de las preguntas se generan varias intervenciones que ayudan a complementar la información que el video registra. Dichas intervenciones hablan de situaciones en el campo, en familiares cercanos, y en la incertidumbre de los dias pasados debido a las escaladas de violencia. Algunos manifiestan estar agradecidos y otros, lo contrario. Enseguida es presentado el registro documental. **Jueves 21 Documental "Perros y humanos, el secreto de una amistad"** Una vez compartida introducción con las personas mayores, enseguida se les pregunta ¿cuales han sido sus experiencis con mascotas o animales a los cuales hayan tenido mucho cariño o un vinculo muy especial de amistad?. Las personas mayores intervienen manifestando testimonios de campo, entre familia, situaciones donde sus mascotas han sido su protección entre otros. Otras personas mayores dan a conocer las mascotas mas especiales que han tenido, recordando sus nombres, sus experiencias, cómo se conocieron etc. Despues de sus intervenciones se procede al registro documental. **Jueves 28 "México Biodiversidad, Cultura y Turismo"** Se finaliza la actividad, dando las gracias por su participación a la misma, respondiendo a las expectativas frente a "visitar" otros paises conociendo su cultura y paisajes, se invita a asistir en proxima oportunidad y compartir nuevas experiencias.
	Actividad 5. Al son que me toquen bailo: Todas las actividades se finalizaron con ejercicios de respiración y movilidad articular haciendo éfasis en estiramientos de columna dorso lumbar teniendo en cuenta que las personas mayores permanecen en silla de ruedas con el objetivo de mejorar contracturas musculares y generando sensación de relajación a traves del estiramiento muscular, en las personas mayores con hipomovilidad se realizaron estiramientos de forma pasiva y a tolerancia de cada persona mayor.
	Actividad 6. Circuito deportivo: Todas las actividades se finalizaron con ejercicios de respiración y movilización articular en general, estiramientos musculares dirigidos haciendo énfasis en tren inferior, en personas mayores con retracciones musculares y seculeas de enfermedades neuromusculares se realizan los estiramientos de forma pasiva y a tolerancia.

3.4 RECURSOS

*Recursos locativos * Elementos deportivos * Recurso humano * Musica * 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 en la actividad 43 personas mayores quienes toleran los tiempos trabajados, realizan preguntas sobre la dieta administrada y en algunos casos relacionan su actividad diaria con el ejercicio y los aportes nutricionales dados en las comidas dianas. La persona mayor Alirio Torres refiere que a partir de su ingreso al Hogar evidencio mejoria en su estado nutricional y fisico lo que lea permitido propulsar su silla de ruedas por si mismo.

Actividad 2: Activarte -

Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se benefician de la actividad 53 personas mayores quienes realizan movimientos corporales dirigidos, dando respuestas positivas , aceptando las dinámicas propuestas y tolerando los tiempos de desempeño. Algunos de asistentes son apoyados desde el asitencialismo permitiendo la movilidad y otros trabajan desde su autonomia.

Sesión: Movilidad con ritmo - Se cuenta con la participación de 39 personas mayores quienes responden de manera adecuada a los comandos dados y representan movimientos corporales de acuerdo a sus habilidades y cualidades fisicas, de igual forma se desarrolla movilidad articular asistida al ritmo de la musica en quienes por sus patologias presentes no los pueden realizar por si solos.

Actividad 3: Internautas.
Martes 05 : Las personas mayores demuestran en los movimientos del mouse, disposición en motricidad de sus manos para agarre, soltar, empujar, abrir y cerrar dedos, presionar y asociar estos movimientos en difirentes direcciones con el cursor en pantalla. Dichas observaciones hacen parte de su avance o bien evitar mayor deterioro de sus funciones motnces y cognitivas. Para la actividad asisten 4 personas.
Martes 12. Las personas mayores comprenden elementos historicos importantes del computador llevandolos a comparaciones con: maquinas de escribir, escritura tradicional u otro tipo de medios. La información recibida en el video, les permitiò abrir sus ideas, compartir testimonios y enlazarlos con los de sus compañeros. Por lo tanto en la actividad se evidencia unanimidad de informaciòn, la cual tambièn han vivido y el espacio de internautas les permitiò recrear dicho ejercicio de compartir los avances tecnologicos de sus dias hasta los presentes. Para la actividad participan 4 personas
Martes 19: Se evidencia en las personas mayores, un disfrute por un encuentro "tecnologico" porque sus testimonios hablaban de las dificultades de su época o bien, los recursos limitados para acceder a herramientas audiovisuales que hoy dia a través de un computador es mucho mas facil y còmodo. Por lo tanto las personas mayores recalcan este punto como "algo agradable" o un "redescubrimiento". Para el encuentro participaron 4 personas mayores.
Martes 26: Capacitaciòn: Dictado de numeros y letras alfabeto. A pesar de las dificultades motrices para escribir en el teclado del computador de acuerdo a la actividad propuesta, las personas mayores respondieron acertivamente en observar/ localizar los nùmeros y las letras. Tambièn respondieron positivamente en funciones cognitivas recordando numeros y letras, respondiendo a dictados de los mismos, prestando atencion a las indicaciones locativas del teclado y su asociación en pantalla. Dichos elementos fueron socializados a las personas mayores como parte de su trabajo constructivo. Para el encuentro partciparon 4 personas mayores.

Actividad 4: Pasaporte al mundo
Jueves 07: Reportaje Los puros criollos "La camiseta" Las opiniones que compartieron las personas mayores estàn asociadas a situaciones de su vida cotidiana. Algunos manifestan haber asistido a un estadio y compartir en familia y otros desde la sala de su casa o lugares de esparcimiento. Y es allì donde manifestaron: "sufrimiento y alegria" al ver ganar o perder a la seleccion o equipo favorito, asi como situaciones en las que se involucra fiesta o celebración segun sus contextos. Para la actividad asisten 25 personas mayores.
Jueves 14: Documental Conflicto armado "No hubo tiempo para la tristeza" Los testimonios de las personas que relataron sus situaciones de vida dentro del documental, permitiò sensibilizar a las personas mayores de la realidad de nuestro pais. Algunas opiniones de las personas mayores recalcaban que el hecho de escuchar una persona y su testimonio, le genera sensaciones de "dolor de patria" o como "el de un hermano". Porque segun argumentan, "no es lo mismo escuchar una noticia con la voz de un periodista, a escuchar el dolor propio de una persona que ha vivido el conflicto". Asi pues, las personas mayores comparten este mismo sentir el cual, les permite humanizarse aun mas y entender la realidad del pais. Para la actividad asisten 24 personas mayores.
Jueves 21: Documental " perros y humanos, el secreto de una amistad" Las personas mayores recalcan los testimonios suyos junto con los de sus compañeros como historias especiales. Dichas intervenciones les permitió tener un reencuentro con lo que para ellos tambien es una "amistad incondicional" o una "amistad que esta mas allà de su comprension" sin desmentar porsupuesto la amistad que existe entre las personas. Se evidencia en ellos por lo tanto, comprender el valor de la amistad a partir de un contexto diferente al de las personas, pero que les ayuda a intentar entender y aproximarse las mismas expresiones sus compañeros y como seres humanos. Para el encuentro participaron 16 personas mayores.
Jueves 28: Se pregunta a las personas mayores si con lo presentado tendrían ganas de viajar a otro pais o si ya conocen algun otro pais nos contaran la historias que vivieron conociendo la cultura de estos otros paises, sus experiencias con la comida y la vivienda Terminando así con esta visita guiada de México un pais multicultural y muy turistic, con la participación de 34 personas mayores

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Se evidencia el gusto por parte de las personas mayores en participar de la actividad ya que encuentran importante la realización de la actividad física, en las personas mayores que presentan menos funcionalidad permiten el acercamiento para vincularse en la actividad asi como también que se les asista con algunos ejercicios, se sigue destacando la participación de la persona mayor James Marín Ortegón ya que se evidencia un gran avance en cuanto a ganancia de arcos de movilidad articular en tren superior.

Actividad 6: Circuito deportivo: Se evidencia y mejroria en el equilibrio estático y dinámico de las personas mayores Maria Fabiola Londoño Giraldo quien realiza caminata con ayuda técnica (bastón) y supervisión en terreno plano y trayectos cortos, y la persona mayor es Jose Hector Obando Ocampo quien se esmera por caminar en trayectos cortos con ayuda técnica (caminador) y con supervisión de cuidadores a pesar de su patología de base (parkinson)

En constancia de la realización de las actividades firman:

Persona 1:

Maria Fabiola Londoño Giraldo C.C. No. 20266904 P

Persona 2:

Segundo Jose Del Carmen Gutierrez Siabato C.C. No 19059959

Persona 3:

Andres Amado Quintero C.C. No. 2849072

Persona 4:

James Marin Ortegón CC 19.235.557

Persona 5:

Alino Torres Rojas CC No 19070846

Persona 6:

Miguel Garcia CC No 356224

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

Fecha de evaluación del encuentro 29 /09/2023

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:



Actividad 6.Circuito Deportivo:



INTERNAUTAS

Registro fotográfico Septiembre 2023

Martes 05





Martes 12





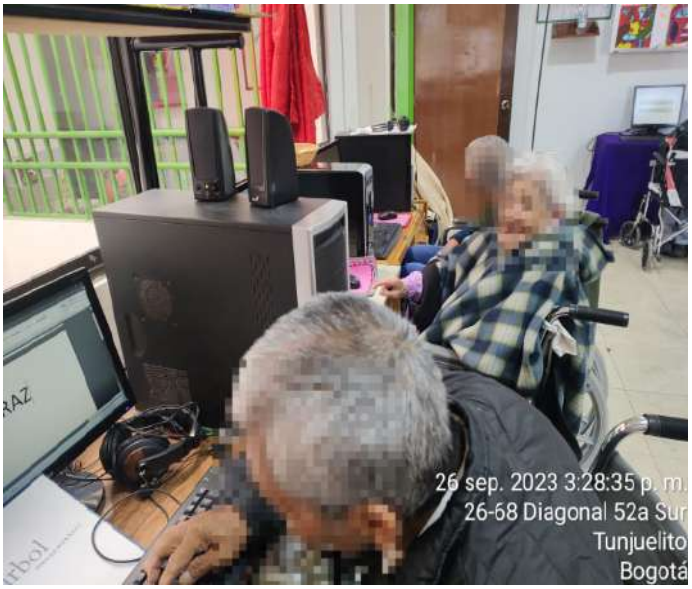
Martes 19





Martes 26





	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Internautas 2. Lugar: Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 05 Septiembre 2023

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Esterjarmiento	20065324	H. Casa Nostra	Asistente				
2.	Miguel Garcia	356224	H. Casa Nostra	Asistente				Miguel
3.	Luisa Bernal	1016008972	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma
4.	Hector Obando.		A Casa Nostra	Asistente				

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-023
	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023
		Página: 1 de 1

1. Tema: Internautas 2. Lugar: Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 12 Septiembre 2023

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Rosario Camargo	24.124.792	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma
2	Mercedes Galindo	51.585.104	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma
3	Zoila Buitrago	41.422.828	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma.
4	Hernando Molano	19.402.945	H. Casa Nostra	Asistente				

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-023
		Versión: 1
	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023
		Página: 1 de 1

1. Tema: Internautas 2. Lugar: Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 19 Septiembre 2023

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Miguel Garcia	356224	H. Casa Nostra	Asistente				Miguel
2	Leonel Carvajal	4700205	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma
3	Melchor Vergara	12796338	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma
4	Carlos Julio Jimenez	79040092	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Internautas 2. Lugar: Hogar Casa Nostra 3. Fecha y hora: 26 Septiembre 2023

4. ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Miguel Garcia.	856224	H. Casa Nostra	Asistente				Miguel
2	Esther Sarmiento	20065324	H. Casa Nostra	Asistente				
3	Hector Obando	17162563	H. Casa Nostra	Asistente				
4	Carlos Julio Jimenez	79040092	H. Casa Nostra	Asistente				No Firma

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.