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

2	10	2023	al	31	10	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 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 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 - 11/10/2023 y 24/10/2023 - 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 - 18/10/2023 y 26/10/2023 - 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 desarrollo de la actividad y una dinamica inical rompe hielos.

Actividad 3: Internautas
Martes 03: Se reunen las personas mayores en aula multiple en donde se les da bienvenida para la actividad. Allí se les menciona el propósito de la actividad la cual esta relacionada con análisis de imagenes (figuras geometricas). Previamente se preparan equipos de computadores junto a elementos de reproducciòn de sonido (parlantes, audifonos).
Martes 10: Son reunidas las personas mayores en aula multiple preparando el espacio de computadores junto con equipo multimedia en parlantes y audifonos. Allí se les da bienvenida y se les comparte que la actividad corresponderá a trabajar con video multimedia y comprensión del mismo.
Martes 17: Las personas mayores son trasladadas para aula multiple en donde se les asigna un computador correspondiente. Enseguida se les da la bienvenida y se les socializa acerca de la actividad del dia. La actividad para compartirles consiste en organizar numeros del 1 al 20, vocales principales y letras del alfabeto dadas previamente en un documento de "word"
Martes 24: Capacitaciòn: Descripcion de imagenes y escritura. 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 en la que se les menciona consiste en describir imagenes que son compartidas en un documento word para describirlas y posteriormente escribir dicha descripciòn.
Martes 31: Se reunen las personas mayores en aula multiple, lugar donde previamente son preparados los equipos para compartir actividad con ellos. Se les da bienvenida y se realiza una pequeña socializacion acerca de la actividad a realizar la cual esta relacionada con dictado de palabras y descripcion breve de imagenes, Tambièn se les pregunta cuales son sus expectativas antes de dar inicio

Actividad 4: Pasaporte al Mundo
Jueves 5 Documental: " historias de vida: Frida Kahlo" Se reunen las personas mayores en comedor principal del hogar. Allí se les pregunta si conocen el nombre de "Frida" y a qué pais perteneciò su nombre. Asi mismo se realiza un breve espacio de socializaciòn en donde a travès de "pistas" intentan encontrar y unir informaciòn.
Jueves 12: Espacio Deportivo: **Eliminatorias** al mundial de futbol 2026. Son reunidas las personas mayores en comedor principal y allí se preparan equipos de amplificaciòn para compartir actividad. Ya que la temàtica esta relacionada con momento deportivo, se realiza una pequeña ambientaciòn en donde se comparten sombreros y algunas personas se les realiza pintucaritas alusivas a la bandera de colombia.
Jueves 19: Reportaje Luisito comunica "Llegué al pais mas feliz del mundo: Costa rica" Se reunen las personas mayores en comedor principal y se les da bienvenida a la actividad. Se les comparte el tema de la actividad la cual esta relacionada con explorar el pais de Costa rica pro medio de un video registro realizado por "Luisito comunica".
Lunes 23: Documental Mitos y leyendas de colombia: extracto de testimonios: Se reunen las personas mayores en comedor principal. Se preparan equipos de amplificaciòn para dar inicio a la actividad. Se les pregunta acerca de los mitos y leyendas de colombia. "¿Cuales conocen? ¿recuerdan algun fragmento? ¿Han sido testigos o conocieron alguien que les compartiera algun relato real?, entre otras.

	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: **2,6,9,13,20,23,27 y 30 de Octubre** 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 caídas. Esta actividad se realiza los dias: **4,11,18 y 25 Octubre** 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 realiza actividad en el comedor y patio convocando a las personas mayores según sus habilidades y movilidad articular, según la patología presentada. En el comedor se desarrollan ejercicios dirigidos por comandos verbales y por imitación, realizando respiraciones profundas, contando hasta cinco y haciendo estiramientos. Luego con los ojos cerrados se enfocan en cada organo de los sentidos, permitiendose la experiencia de concientizarse de la existencia de los mismos y el quehacer del ser humano cuando pierde funcionalidad alguno de ellos. **Sesión: Dimensiones del ser humano -** Se convocan a las personas mayores en el comedor, dando inicio al taller con una sesión de respiración dirigida mediante comandos de voz e imitación teniendo musica clasica de fondo. Luego con musica de saxofón de fondo de realizan movimientos corporales a nivel cefalo - caudal, llevando el ritmo de la tonada musical. Se van cambiando las tonadas musicales y el movimiento lo cual es sentido por el cuerpo, aumentando la intensidad y frecuencias de movilidad. Durante la actividad se realizan sesiones de respiración , se finaliza la actividad es cuchando sonidos de la naturaleza e imitando sonidos guturales y movimientos de animales de la selva y domesticos.
	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 -** Se reunen a las personas mayores en el comedor en donde se colocan melodias de diferentes generos mediante las cuales ellos realizaran: discriminación de melodia (salsa, merengue, cumbia, romatica, jazz entre otros), de idual forma en la medida que van cambiando los ritmos las personas mayores van moviendo su cuerpo segun la escucha de la canción. De igual manera se realiza de manera individual a quienes requiren actividad fisica asistida haciendo sesiones Al finalizar la actividad se socializa que el ser humano es sensible a diferentes cambios y que según su cuerpo perciba sonidos y vea movimientos reacciona de diferentes formas. Las personas mayores exponen puntos de vista y refieren que con la musica suave sienten sueño, ganas de relajarse o simplemente se aburren y que con las melodias fiesteras se llenan de alegria y deseo de bailar en algunos casos.
	Actividad 3. Internautas. **Martes 03.** Una vez mencionado el proposito de la actividad para las personas mayores, se les indica prender el computador (de manera asistida) para que puedan repasar su funcionamiento. Enseguida en un documento se les presenta figuras geometricas de diferentes colores para que puedan identificar una a una las siguientes caracteristicas en pantalla; ¿Cuantos lados tienen? ¿Pueden reconocer, còmo se llaman?. Este ejercicio se realiza preguntandoles varias veces y ayudandoles a solucionar sus inquietudes. Luego que se les da las respuesta, se les pide que identifiquen los colores de cada figura geometrica, puesto que en un segundo documento se encuentran unicamente las figuras pero sin colores, de manera que ellos puedan recordar a què figura correspondia dichos colores. Una vez que se les asiste a las personas mayores y de igual manera se soluciona sus inquietudes a ritmo de cada una, quienes terminan van observando material audiovisual de su preferencia: Documentales animales salvajes, humor colombiano, noticias deportivas y noticias del mundo.
	Martes 10. Luego de dar bienvenida a las personas mayores, se les da a conocer el propósito de la actividad en donde se les menciona que se trata de observar con atención un pequeño video alusivo a un pequeño cuento. El objetivo consiste en que puedan escribir 3 o 4 palabras que sean referentes al video o bien, que resuman el mismo. Este ejercicio se les acompaña para que antes de escribir puedan en sus palabras encontrar la manera de escribirlo. Asi pues, se les comparte un pequeño video: " El puente- Una reflexión de valores". Se comparte un breve fragmento con el fin que ellos manifiesten sus expectativas ya que es animado y sin dialogos, es decir, a modo de gestos, musica y expresiones simbolicas que representan sus actitudes. Una vez finalizado el video se les abre un documento en word donde escriben de manera asisitida sus palabras que resumen el video. Luego, las personas mayores hacen uso de los computadores para observar; Debate a alcaldía de Bogotá, humor mudo.
	Martes 17. Una vez ubicados en los computadores asignados, se les hace acompañamiento para el encendido de computadores, repasando las partes y procedimientos importantes. Luego, se les socializa nuevamente el proposito de la actividad para enseguida presentarles el documento en word. Allí en el documento se les muestra primero numeros del 1 al 20 los cuales estan en orden, y en la siguiente hoja estan en desorden. Se les explica que en primer lugar deben hacer un repaso de los numeros en su orden correspondiente, por lo que se les pide los observen detalladamente y los nombren en voz alta. A continuación se les pide que intenten en la siguiente hoja organizar los numeros correctamente segun la observacion que realizaron en la primera hoja. Por ultimo en una tercera hoja se les pide que intenten escribir los numeros unicamente del 1 al 10 en su respectivo orden, luego del 11 al 20. Algunos encuentran dificultades de memorizacion y control del teclado, pero sin embargo se les ayuda para que puedan terminar el ejercicio. Dicho ejercicio se repite 2 veces y se lleva a cabo tambien con las vocales bajo la misma metodologia. Luego de finalizar esta actividad, las personas mayores utilizan el computador para disfrutar contenido tal como: Humor colombiano, noticias deprotivas, documentales lugares historicos, documentales animales salvajes.
	Martes 24. Capacitaciòn: Descripcion de imagenes y escritura: Luego de compartir el proposito de la actividad con las personas mayores, se da Inicio a la misma indicandoles en un archivo de "word" imagenes relacionadas con animales, plantas, objetos de la vida cotidiana y paisajes. Se les menciona que primero observen muy bien cada imagen en caracteristicas como: Colores, tamaños, formas y detalles caractesisticos de las mismas. A continuaciòn empiezan a observar y dar sus primeras descripciones en voz alta compartiendo en sus propias palabras caracteristicas de las imagenes. Luego se les proporciona el teclado para que al lado de cada imagen escriban en 5 palabras sus descripciones. Asi pues escriben caracteristicas como : "pequeño, gris, redondo, rápido, cazador". Este ejercicio lo realizan con todas las imagenes propuestas. Se asiste tambien a cada persona mayor para realizar actividad. Luego las personas mayores utilizan los equipos para disfrutar contenido de su preferencia como: Humor colombiano, series de television colombiana, documentales animales salvajes, noticias deportivas.
	Martes 31. Luego de dar bienvenida a las personas mayores y socializar actividad con ellos. Se les comparte en cada computador un documento en word en el cual escribirán las palabras que se les dictarà. En una segunda hoja, tienen preparadas imagenes de diferentes contextos: Cocina y profesiones. Para la primera hoja, se les pide a las personas mayores que escuchen con atenciòn las palabras que se les darà (cocina y profesiones igualmente) para que las puedan escribir en el teclado e ir visualizando en pantalla. En este ejercicio se les ayuda y asiste para que puedan calcular correctamente la direccion de sus dedos con respecto a las teclas para evitar presionar mas de dos teclas simultaneas. Este ejercicio se realiza con todas las personas que estan en cada computador. Una vez ellos escriben las palabras se procede a observar y corregir, por lo que se les pregunta a las personas mayores: ¿Què errores existen?. Enseguida se realizan las correcciones en donde se les pide que tengan cuidado una vez mas con el escrito. Posteriormente se realiza la segunda parte la cual son imagenes. Estas imagenes tambien son alusivas a la cocina y profesiones, y son ayuda para recordar lo que escribieron con anterioridad ya que son justamente las mismas. Asi pues, las personas mayores escriben debajo de cada imagen su nombre correspondiente. Tambien se realizan correcciones para que el ejercicio sea bien comprendido por ellos. Una vez terminada esta actividad, proceden a disfrutar de su contenido favorito: Humor colombiano, noticias acerca de agenda electoral actual, noticias deportivas y documentales animales salvajes.
	Actividad 4. Pasaporte al Mundo. **Jueves 5 Documental: " historias de vida: Frida Kahlo"** Despuès de compartirles contexto se les da a concoer una corta reseña acerca de su vida, su influencia y papel en la mujer en latinoamerica y mundo especialmente en el arte. Su importancia y motivaciòn para muchas mujeres en su época y hasta nuestros dias.Enseguida se escuchan opiniones y expectativas iniciales de las personas mayores donde expresan: " seguramente fue una mujer que saliò adelante" "una mujer que ayudò a su nación o que muchas mujeres vieron en ella un ejemplo importante" Luego es compartido el video.
	Jueves 12: Espacio Deportivo: Eliminatorias al mundial de futbol 2026 Una vez realizado el espacio de "ambientaciòn" se lleva a cabo una pequeña socializaciòn a modo de "previa del partido" en donde se les pregunta a las personas mayores expectativas acerca del mismo: "¿Cuanto creen que quedarà el marcador? ¿ En que ciudad se realiza el juego? ¿Què es lo que mas les gusta de los partidos, jugadores, ciudades, camisetas entre otros?. Se escucha por lo tanto sus respuestas, mientras el partido inicia. En el momento en el que precisamente incia dicho encuentro, se anima a que todos puedan arengar "colombia, colombia, colombia" incluso en el transcurso del partido.

Jueves 19: Reportaje Luisito comunica "Llegué al país mas feliz del mundo: Costa Rica"
Una vez compartido el nombre de la actividad, se tiene en cuenta preguntarles cual es su expectativa respecto a "Luisito comunica" y su viaje por San José de Costa Rica; Se les pregunta también, ¿Qué tipo de gastronomía creen que existe? ¿como puede ser su forma de hablar o lenguaje? se lleva a cabo diferentes preguntas relacionadas al viaje. Posteriormente son escuchadas sus respuestas y es compartido el video.

Lunes 23: "Mitos y leyendas de colombia: extracto de testimonios"
Una vez compartido el propòsito de la actividad y realizadas las preguntas en el momento inicial, son escuchadas las respuestas de las personas mayores. Algunas comparten testimonios tales como: " Escuchè en mi pueblo acerca de la monja sin cabeza la cual se paseaba en las noches y varios de mis vecinos decian haberla visto" "En mi pueblo se escuchaban relatos acerca de una persona sin rostro que aparecia aquellos quienes sus maneras de vivir y sus comportamientos eran malos, también le llamaban la sombrerona". Estos y otros testimonios son los que comparten las personas mayores. A continuacion es compartido el registro documental.

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Esta actividad se realiza dos veces por semana en comedores, kiosco y habitaciones:
Sesión 1(2/10/2023): Actividad movilidad articular : Se Inicia la actividad en comedor grande con ejercicios de respiración, calentamiento articular cefalo caudal, se continua cpn ejercicios activos en los diferentes planos musculares, se trabaja en flexiòn, abducción y aducción de hombros y musculatura de cadera, flexo extensión de rodilla estos ejercicios se acompañaron de cumbia Colombiana.
Sesión 2 (6/10/2023): Actividad con bastones : La actividad se realiza en comedor pequeño, se inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración y aeróbicos, se reparten bastonas y se trabaja con las personas mayores oxigeno requirentes por medio de ejercicios activos asistidos para mantenimientocardiopulmonar y teniendo en cuenta la tolerancia de cada persona mayor.
Sesión 3 (9/10/2023): Actividad con balones: Se reunen a las personas mayores en comedor grande donde se comienza con ejercicios de calentamiento articular y respiratorios, se reparten balones y se continua con ejercicios activos asistidos en los diferentes planos musculares, se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular de tipo isometrico a tolerancia.
Sesión 4 (13/10/2023): Actividad con aros: 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 activos asistidos con aros en os diferentes planos de movimiento y a tolerancia de cada persona mayor.
Sesión 5 (20/09/2023) Actividad movilidad articular: Se reunen a las personas mayores en comedor pequeño, en esta actividad se involucran personas mayores oxigeno requirentes donde se inicia la actividad con ejercicios activos y por imitación cefalo caudal, se continua con movilidad articular pasiva haciendo énfasis en miembros superiores.
Sesión 6 (23/10/2023) Actividad con bastones: Las personas mayores se reunen en comedor grande se Inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración y se reparten bastones, se continua con ejercicios de movilidad articular en flexión, abducción, aducción y extensión de hombro, se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular haciendo énfasis en miembros superiores.
Sesión 7Actividad proyectada para el 27/10/2023 pero se realiza el día (26/10/2023) Actividad con aros: Se reunen a las personas mayores en comedor grande donde se inicia la actividad con ejercicios de respiración y calentamiento articular, se reparten aros y se realizan ejercicios de movilidad articular en flexión, extensión, abducción y aducción de hombros, se trabaja inclinación y flexión de tronco por medio de ejercicios dirigidos, suaves y a tolerancia.
Sesión 8(30/10/2023) Actividad con aros: Se realiza la actividad en comefor grande iniciando con calentamiento articular, ejercicios de respiración para mejorar capacidad pulmonar, se trabajan ejercicios activos asistidos en los diferentes planos musculares , se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular y se hace énfasis en arcos de movilidad articular en tren superior.

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 (4/10/2023): Lanzar y atajar : Se realiza la actividad en comedor pequeño (personas mayores con hipomovilidad), se realiza calentamiento articular con movilizaciones pasivas, se trabaja la actividad con balones reforzando habilidades motoras básicas (lanzar y atajar) con balón terapéutico, dependiendo de la funcionalidad de la persona mayor se ubica la distancia y tamaño del balón.
Sesión 2 (11/10/2023):Caminata en rampas: Se Inicia esta actividad con ejercicios de calentamiento articular en general cefalo caudal haciendo énfasis en miembros infereriores, por medio de ejercicios activos y estiramientos generales, se desplazan a las personas mayores a realizar camianta por las rampas de la comunidad de cuidado desde el 2 hasta el 5 piso para acondicionamiento fisico, equilibrio y fuerza muscular de miembros inferiores.
Sesión 3 (18/10/2023):Lnazar y atajar: Se inicia la actividad en comedor pequeño y kiosco donde se realiza calentamiento articular de forma pasiva cefalo caudal y se continua con ejercicios de reforzamiento de habilidades motoras básicas (lanzar y atajar), se involucran en esta actividad personas mayores con hipomovilidad.
Sesión 4 (25/10/2023): Circuito con obstáculos(aros) y camlantas rehabilitadoras: Se reunen a las personas mayores que realizan patrón de marcha en kiosoco y se inicia la sesión con calentamiento articular cefalo caudal se continua con ejercicios favoreciendo equilibrio dinámico y propiocepción, se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular de tren inferior y descargas de perso en personas mayores con secuelas de enfermedades neurológicas y se realizan caminatas rehabilitadoras en terreno plano con ayuda de cuidadores y ayuda técnica (bastón y caminador).

Actividad 1 : El arte de sanar -
Sesión: Despertar de los sentidos - Se realiza uma retroalimentación del tema tratado, se dan directrices a los participantes en relación a la conservación de los sentidos y la importancia de los mismos en el disfrute del entorno y la socialización con sus pares, familias y cuidadores.
Sesión: Dimensiones del ser humano - Se dan pautas mediante mimica, las cuales deben ser adivinadas por las personas mayores y al igual ellos proponen adivinar animales y sus compañeros los adivinan, siendo un momento divertido; finalmente se socializa que las dimensiones del ser humano son integrales y basadas en la estabilidad emocional del ser humano.

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 una relajación digida en la que se mezclan: respiración, movimiento coordinación de movimientos, finalmente un apluso de lluvia.

Actividad 3: Internautas.
Martes 03: Para cerrar actividad, se les pregunta a las personas mayores cuales fueron sus mayores retos y dificultades en el momento de desarrollar los ejercicios los cuales asociaban figuras geometricas y colores. Ellos manifiestan; "memorizar tipo concentrese es un reto" "recordar el nombre de las figuras" entre otros aspectos.
Martes 10: Para el cierre de la actividad se les pregunta a las personas mayores, ¿cuales fueron sus dificultades para "resumir" el video o parte de su contenido?, también se les pide que compartan los momentos que mas les haya llamado la atenciòn y lo socialicen con sus compañeros.
Martes 17: Para finalizar actividad se tiene en cuenta repasar y socializar las principales dificultades de todos con el fin de trabajarlas en un proximo espacio. De este modo, las personas mayores también comparten y reconocen sus dificultades en donde almismo tiempo desean trabajarlas para mejorar en su memoria y en su escritura ya que la afinidad de todos es poder continuar con los ejercicios y realizar mas contenido en la escritura.
Martes 24: Capacitación: Dictado de numeros y letras alfabeto. Para dar cierre a la actividad se realiza una lectura en voz alta de las descripciones que realizaron con respecto a las imagenes. Se les anima también a que puedan compartir su trabajo con sus compañeros para que tengan diferentes apreciaciones de la actividad.

OMENTO
NAL

3.3.3. M FI	**Actividad 4: Pasaporte al mundo:** **Jueves 5 Documental:** " historias de vida: Frida Kahlo".Para finalizar la actividad se les comparte las expectativas que ellos expresaron momentos antes de iniciar el video para compararlos con sus apreciaciones finales. Gran mayoria expresa que fue "justamente lo que tenian en mente" otros en cambio manifiestan : "No esperaba una mujer con caracteristicas tan importantes como para influenciar incluso a los hombres ya que se pensaba que las mujeres no tenian tanta representacion artistica" " Fue una època dificil porque los derechos de las mujeres y su humanizaciòn era mas complicada" entre otros comentarios. Asì pues es un espacio final de reflexiòn en donde se pregunta si el papel de la mujer en la actualidad aun se tiene en cuenta sea cual sea nuestro entorno. **Jueves 12:** Espacio Deportivo: Eliminatorias al mundial de futbol 2026 Una vez terminado el partido de la selecciòn Colombia, se les pregunta personalmente a las personas mayores, cuales fueron sus impresiones del partido, opinion del marcador (2-2), si cumpliò sus expectativas frente al rendimiento de los jugadores y del juego, cosas a mejorar, opinion del estadio y su publico en barranquilla y expectativas para el proximo partido. Asi pues, se escuchan sus respuestas y se tienen en cuenta para un pròximo espacio deportivo. **Jueves 19:** Reportaje Luisito comunica "Llegué al pais mas feliz del mundo: Costa rica" Para el momento final, se realiza un recorrido de preguntas breves: ¿Què secciòn les llamò mejor la atenciòn? (gastronomia, costrumbres, naturaleza ente otros) ¿Recuerdan el nombre de palabras muy "costaricenses? entre otras. Se socializan sus respuestas y se da por finalizada la actividad. **Lunes 23:** "Mitos y leyendas de colombia: extracto de testimonios" Para el cierre de actividad, se les pregunta a las personas mayores: ¿Cuales testimonios les llamò la atenciòn y cuales nombres de los personajes recuerdan?¿Con cual de los testimonios se sintieron identificados de acuerdo a sus pueblos o ciudades de origen? entre otras preguntas. Son escuchadas sus respuestas y socializadas dando cierre al espacio.
	Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Todas las actividades se finalizaron con ejercicios de respiración movilidad articular y estiramientos musculares de forma cefalo caudal , se realizaron de forma dirigida y en personas mayores con hipomovilidad se trabajaron 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 y en personas mayores con hipomovilidad retracciones musculares y secuelas de enfermedades neuromusculares se realizan los estiramientos de forma pasiva , estiramientos musculares globales incluyendo grupo muscular en columna dorso lumbar.

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 Profesional en Gerontología, Terapia Ocupacional y Fisioterapia

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 : El arte de sanar -
Sesión: Despertar de los sentidos - Se vinculan en la actividad 53 personas mayores, quienes siguiendo las directrices verbales y por imitación dan cumplimiento al objetivo planteado y dando cumplimiento a la fecha programada.
Sesión: Dimensiones del ser humano - Se cuenta con la participacion de 44 personas mayores, quien responden de manera positiva a las dinamicas desarrolladas. Los participantes proponen ejercicios y logran sentir la sensaciòn de tranquilidad del ser a partir de ma musica y la movilidad ya sea orientada y/o asistida. se desarrolla la actividad la fecha programada.

Actividad 2: Activarte -
Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se vincularon a 54 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 cuenta con la paticipación de 49 personas mayores quienes responden adecuadamente a las directrices dadas, toleran los tiempos desarrollados y logran relacionar el sonido con las emociones y estados de humor.

Actividad 3: Internautas.
Martes 03 : Las personas mayores reconocen que los computadores son de igual manera un medio importante para aprender temas que impulsan su memoria y sus capacidades cognitivas. Por lo tanto representò un reto desarrollarla a través de pantalla, y que es una experiencia diferente sobre el papel. La mayoría de los asistentes reconoce que fue un reto interesante resolver los problemas de la actividad y que gusta para su concentraciòn y para la ejecuciòn de sus habilidades cognitivas. . Para la actividad asisten 5 personas.
Martes 10: Se evidencia en las personas mayores equilibrio en sus funciones cognitivas relacionadas a memoria enlazada a contenido audiovisual. Es decir, en sus palabras lograron reconocer elementos importantes del video para una vez terminando, escribir "palabras clave". Las personas mayores lograron recordar escenas importantes describiendo los detalles y prestando atenciòn a situaciones caracterìsticas de los personajes para luego escribir las palabras mencionadas en el teclado. Para el encuentro participaron 4 personas mayores.
Martes 17: Las personas mayores demuestran autocrìtica y autoevaluaciòn con el fin de mejorar sus habilidades para memorizar y escribir mediante el teclado. Sus gustos e intereses por el mismo, permite que se acerquen con mayor disposiciòn al espacio de internautas y como motivaciòn para utilizar otros recursos de aprendizaje que permitan fortalecer el espacio. Es decir, ejercer una continua lectura con mayor atenciòn y repasar habilidades matematicas bàsicas. Para el encuentro participan 5 personas mayores
Martes 24: Capacitaciòn: Dictado de numeros y letras alfabeto. Las personas mayores demostraron coherencia en sus respuestas cortas hacia las imagenes. Se destacan que en sus funciones cognitivas aun reconocen con claridad colores, formas y caracteristicas de cada elemento. Por otra parte, demuestran que llevar a la escritura en teclado sus funciones motrices responden positivamente en sus dedos y asociacion visual en pantalla. Algunas personas mayores necesitaron mayor asistencia que otras, pero sin embargo lograron culminar los ejercicios. Para el encuentro asisten 4 personas

Actividad 4: Pasaporte al mundo
Jueves 5 Documental: " historias de vida: Frida Kahlo" Las personas mayores (mujeres) estuvieron atentas a los comentarios de sus compañeros hombres. Es un ejercicio que les permitiò observar y evaluar el sentido de tolerancia (hombres) dentro de la comunidad porque es una realidad que incluso se vive en los talleres y otros espacios. Sin embargo la apreciacion de los hombres fue positiva porque incluso en sus comentarios expresan apreciar a la mujer, su papel en la comunidad y sociedad e influencias en todos los entornos no solamente el artistico. Manifiestan tambièn la importancia de valorar sus formas y expresiones de vida porque tambipen son eje para la sociedad. Asi pues se evidencia en ellos atenciòn, comprensiòn y argumentaciòn marcada en tolerancia y representaciòn de la mujer incluso dentro del mismo circulo de mujeres y no solamente entre hombres y mujeres. Esto final, puesto que hay mujeres que reconocen no valorarse a si mismas, pero que estos ejercicios les permite trabajar en su autoestima e importancia dentro la comunidad/hogar. Para el encuentro participan: 24 personas.
Jueves 12: Espacio Deportivo: Eliminatorias al mundial de futbol 2026
Se evidencia en las personas mayores atenciòn y disposiciòn frente al encuentro deportivo. Dicha atenciòn no se manifiesta unicamente en la visualizacion del partido, sino tambièn en las siguientes caracteristicas preguntandoles personalmente mientras disfrutan del mismo: ¿En donde estan jugando? ¿Quienes son los rivales o pais al que se esta enfrentando Colombia? ¿Cuanto va el marcador? ¿Què fue lo ultimo que dijo uno de los comentaristas? ¿Cual es el nombre del jugador que marco el primer gol para colombia? ¿En que minuto vamos del partido? entre otras preguntas. Dichas preguntas permite observar su concentraciòn y memoria frente a los detalles que se estàn manifestando en el transcurso del partido. Por lo tanto al conocer sus respuestas se logrò ver aspectos positivos ya que a pesar de que tuvieron ligeras impresiciones en dichas respuestas, coincidieron o acertaron correctamente. Para el encuentro asisten: 37 personas mayores.
Jueves 19: Reportaje Luisito comunica "Llegué al pais mas feliz del mundo: Costa rica"
Para este encuentro, las personas mayores demostraron interès por conocer otro pais latinoamericano con similitudes al nuestro. Sus respuestas evidencian atenciòn frente a los detalles que mas les interesò. Es decir, algunos comentaban su animal favorito como lo es el mono "titì, otros acerca de las palabras mas sonadas como "pura vida" entre otras caracteristicas. Para el encuentro participan: 30 personas mayores
Lunes 23: "Mitos y leyendas de colombia: extracto de testimonios"
Las personas mayores se animaron a compartir sus historias haciendo el ejercicio de recordar incluso los detalles que les fueron contados acerca de historias, mitos y leyendas. En el ejercicio de compartir dichas historias entre sus compañeros, otras personas mayores iban recordando y compartiendo tambien historias adicionales. Este ejercicio motivó a la población asistente a participar y recordar, a expresarse y poder sentir que son escuchados. Para el encuentro Participan 35 personas mayores

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Se evidencia que las personas mayores mantiene sus condiciones fisicas estables en cuanto a arcos de movilidad articular, fuerza muscular y flexibilidad , se evidencia mejoría en la movilidad articular de la persona mayor Ana Gladys León bustos y se cuenta con la participación e interes de la persona mayor Stella Amado quien a pesar de su deterioro en sus cualidades fisicas se esfuerza por realizar y seguir los ejercicios de las actividades aeróbicas, se mantienen estables las cualidades físicas de la personas mayores con hipomovilidad y las que se encuentran en cambios de posición, ya que con ayuda de los ejercicios realizados de forma pasiva se logar favorecer integridad de la piel.

Actividad 6: Circuito deportivo: Se evidencia buena participación en esta actividad por parte de las personas mayores y se mantienen estables habilidades motoras básicas, en otras personas mayores se mejora el entrenamiento de la marcha con ayuda técnica bastón o caminador en la persona mayor Maria Ines Salguero se mejora equilibrio dinámico a través de obstáculos con aros.

En constancia de la realización de las actividades firman:

Persona 1:
Ana Gladys Leon Bustos C.C. No. 53905869 ANGIA LEON

Persona 2:
Jose Alfredo Espinosa C.C. No. 19256469

Persona 3:
Andres Amado Quintero C.C. No. 2849072

Persona 4:
James Marin Ortegón CC.19.235.557 James MARIN

Persona 5:
Alirio 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: 31 /10/2023
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:

