| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br><br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 2 |
|---|---|---|

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _____ Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____ **Comunidad De Cuidado Hogar Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: MOVILIZANDO CAPACIDADES

2.1 Fecha de Ejecución

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | 11 | 2023 | al | **30** | 11 | 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 - 08/11/2023 y 22/11/2023 -** 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 - 15/11/2023 y 24/11/2023 -** 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**
**Martes 7 :** Se reúnen las personas mayores en aula múltiple y allí se preparan equipos previamente para dar inicio a la actividad. Enseguida se les da bienvenida a las personas mayores y se les comparte el propósito y tema del encuentro: Pequeños ejercicios de escritura y comprensión visual

**Martes 14:** Se reúnen las personas mayores en aula múltiple en donde se preparan equipos previamente para desarrollar la actividad. Enseguida se les da bienvenida a las personas mayores y se les comparte el propósito y tema del encuentro: “Comprensión audiovisual con archivos históricos".

**Martes 21:** Capacitaciòn, taller de escritura: "Observo, busco y escribo" Son reunidas las personas mayores en aula multiple donde con anterioridad es preparado el espacio, los equipos, y los programas para trabajar especialmente escritura. Se les da bienvenida a la actividad dandoles a conocer el tema a realizar en actividad: Taller de escritura: "Observo, busco y escribo"

**MARTES 28:** Son reunidas las personas mayores en aula multiple, ubicandolos en cada computador correspondiente y dandoles bienvenida a la actividad. Se les menciona que en dicha actividad se llevara a cabo: Comprensiòn audiovisual en arte/cultura colombiana.

**Actividad 4. Pasaporte al Mundo:**
**Jueves 02 Documental: "Viajando por Honduras"** Se reúnen las personas mayores en comedor principal donde previamente se preparan equipos de amplificación para el desarrollo de la actividad. Se les da bienvenida y luego se realiza breve introducción acerca del tema a compartir: “Viajando por Honduras”
**Jueves 09: “El caribe contintental negro, afrocolombiano, raizal y palenquero**” Memorias UN. Son reunidas las personas mayores en comedor principal del hogar. Se preparan previamente equipos de amplificación junto con video documental para ser presentado. Se les da bienvenida a las personas mayores y se les comparte el nombre de la actividad o bien, el video que se les compartirá.
**Jueves 16: "Eliminatorias al mundial de futbol 2026" Fecha 2** Se reunen las personas mayores en comedor principal y se previamente se preparan equipos de amplificaciòn. A peticiòn de las personas mayores, en la tarde se comparte contenido en vivo relacionado a eliminatioras suramericanas al mundial de futbol.
**Jueves 30: "Perù, recorridos latinoamericanos"**. Son reunidas las personas mayores en comedor principal para realizar actividad con apoyo de estudiantes de colegio para el desarrollo de la misma. Se les presenta a las personas mayores la actividad con el fin que interroguen acerca del paìs "perù". Es decir por ejemplo: ¿Què conocemos de dicho paìs?

| | |
|---|---|
| 3.3.2. MOMENTO CENTRAL | **Actividad 5: Al son que me toquen bailo:** Es una actividad física grupal la cual promueve el acondicionamiento físico a las personas mayores en las siguientes fechas:**3, 10, 17, 20, 24 y 27 de Noviembre** 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: 1, 8, 15, 22 y 29 **de Noviembre** de 2023. Se ubican a las personas mayores y patio y comedores , se da la bienvenida y se explica la actividad. |
| | **Actividad 1 : El arte de sanar -**<br>**sesión: Despertar de los sentidos -** Se convocan a las personas mayores en el comedor dando inicio a la actividad teniendo musica de fondo con la pantalla del televisor prsentando imagenes de paisajes, con la finalidad de proporcionar un ambiente de tranquilidad visual y auditivo. Se socializa que la tranquilidad del ser humano se refleja en el funcionamiento de los organos que conforman el cuerpo humano y por tanto en la repercuciòn de posibles dolencias y cambios de temperamento. Se realizan ejercicios corporales acordes a las tonadas musicales escuchadas, se indica a los asistentes que propongan movimientos corporales los cuales son seguidos por el grupo, hasta terminar danzando con el sentir del SER.<br>**Sesión: Dimensiones del ser humano -** Se da inicio al taller explicando que el ser humano esta conformado por algunas dimensiones entre las cuales se encuentra la dimension emocianl y en la cual se hara enfasis en este dia. En el comedor se coloca el video "MUSICA Y EMOCIONES" de Antonela Guevara, se analiza el audiovisual y luego de haber experimentado las emociones de realiza una sesión de movilidad articular, realizando intervalos de respiración dirigida y socializando la importancia de la integridad del ser humano - tomandolo como un todo. |
| | **Actividad 2: Activarte -**<br>**Sesión: Danza Ritmica expresiva -** Habiendo reunido a las personas mayores en el patio se socializa la importancia de la movilidad corporal y el seguimiento de directrices dadas con la finalidad de activar los organos de los sentidos, nivel funcional articular y algunas cualidades de praxias y percepción aplicadas durante la ejecución de actividades lúdicas y de lanzamiento de balón, entre otros, las anteriores actividades se desarrollan con musica de fondo la cual es seguida por movimientos, ritmos y gesticulaciones.<br><br>**Sesión: Movilidad con ritmo -** Se convocan a las personas mayores en el comedor dando inicio a la actividad teniendo musica de fondo con la pantalla del televisor prsentando imagenes de paisajes, con la finalidad de proporcionar un ambiente de tranquilidad visual y auditivo. Se socializa que la tranquilidad del ser humano se refleja en el funcionamiento de los organos que conforman el cuerpo humano y por tanto en la repercuciòn de posibles dolencias y cambios de temperamento. Se realizan ejercicios corporales acordes a las tonadas musicales escuchadas, se indica a los asistentes que propongan movimientos corporales los cuales son seguidos por el grupo, hasta terminar danzando con el sentir del SER. Para finalizar el taller se realiza una respiraciòn dirigida y se escucha una relajaciòn haciendo uso del audio de Susana Majul . |
| | **Actividad 3: Internautas**<br>**Martes 07.** En cada computador es compartido pequeños elementos audiviosuales acerca de la vida cotidiana. Son fragmentos cortos o bien, diferentes videos los cuales representan actividades y oficios. Se les pide a las personas mayores que en un documento “Word” puedan escribir cual es el nombre de la acitivdad o bien, el oficio en una palabra. Enseguida, se les pide también que puedan escribir al lado de cada actividad u oficio, algunos detalles que observaron: objetos, elementos de trabajo, vestuarios entre otros. Este ejercicio se realiza varias veces con el fin que puedan descubrir nuevos detalles y puedan realizar correcciones de acuerdo a su escritura. Luego, las personas mayores disfrutan de contenido de su preferencia: Humor colombiano, Concursos de televisión, noticias deportivas, noticias del día. |
| | **Martes 14.** Una vez compartido el tema de la actividad, se les pregunta cuales son sus expectativas de acuerdo a lo que se compartirá. A cada persona mayor y en cada computador correspondiente se les comparte un video relacionado con un resumen breve acerca de eventos históricos en el mundo. Por ejemplo “Descubrimiento de América”. Son videos cortos de 5 a 7 minutos, en los cuales se les pide a las personas mayores que puedan identificar todos los detalles posibles. Una vez finalizado el video para cada uno, se les realiza preguntas clave relacionado con personajes, lugares, objetos y fechas. Luego, se les comparte nuevamente el video pero atendiendo nuevamente a las preguntas que se les realizó para que vayan contestando de manera oral según el transcurso del video. Enseguida el objetivo es que puedan escribir en el computador lo que respondieron de manera oral; De modo que puedan recordar: El evento del video, la pregunta, y su respuesta. Las personas mayores escriben sus respuestas y luego se realizan correcciones. |
| | **Martes 21** Capacitaciòn, taller de escritura: "Observo, busco y escribo"<br>Para iniciar se les comparte un breve texto con el fin que puedan hacer una pequeña lectura en voz alta y esten familiarizados con las palabras que estan observando y comprendiendo. Luego se les pide a las personas mayores que recueden el cotexto de lo que leyeron, las letras y palabras que encontraron y lo compartan entre sus compañeros. Este ejercicio inicial ayudarà en la escritura que se realizarà en el teclado y pantalla. Enseguida se les comparte en pantalla letras del alfabeto con el fin que sean bien visualizadas. Es allì donde se les menciona el primer ìtem precisamente: "Observar". Se les menciona que es importante recordar los detalles para el siguiente paso el cual es "buscar". Una vez realizada la primera tarea, se les pide que busquen la letra que observaron con detenimiento en el teclado. Algunos les cuesta mas que a otros y por lo tanto se les ayuda o asiste para que logren encontrar la letra correspondiente. Enseguida se procede el ultimo paso el cual consiste en escribir la letra que encontraron, justo debajo de las modelos del texto en pantalla a modo de "plana". Este ejercicio se realiza varias veces para que las personas mayores tomen mayor autonomia especialmente en la busqueda en el teclado y en la escritura en pantalla el cual ayuda como avance para la escritura de palabras completas. Posteriormente las personas mayores utilizan los computadores para contenido de su preferencia: Humor colombiano, noticias deportivas, documentales historia de paises latinoamericanos y dibujos clasicos animados." |
| | **Martes 28.** Luego de haberles mencionado el propòsito de la actividad, se les pregunta a las personas mayores cuales son sus expectativas de acuerdo al tema que sel les mencionò. Algunos de ellos mencionan, que problablemente conocera un poco acerca de algun personaje representativo en nuestro paìs, o alguna forma de arte (pintura, musica etc). Enseguida se les menciona que se les compartirà un breve video con fines de reseña històrica y biogràfica del artista y pintor "Fernando Botero" y que tienen como fin, intentar captar todos los detalles que les sea posible tanto en imagenes de lo que ocurre en el video, datos importantes entre otros aspectos. Una vez finalizado este paso, se les pregunta a todos los ìtems mencionados. Todos intentan aproximarse a las respuestas y a describir lo que ocurriò en el transcurso del video, por lo tanto momentos despues se les menciona que deben intentar escribir de 4 a 5 palabras lo que mas recuerden en un texto proporcionado en "word". Por lo tanto se les reproduce varias veces el video para que puedan tener mejores aproximaciones.<br>Luego de esta actividad, las personas mayores disfrutan en contenido tal como: Noticias deportivas, humor latinoamericano, documentales de ciencia ficcion y documentales de animales salvajes. |
| | **Actividad 4 . Pasaporte**<br>**Jueves 02 Documental:** “ Viajando por Honduras”<br>Se les pregunta a las personas mayores si reconocen el lugar geografico de Honduras, y qué aspectos pueden reconocer de dicho país (cultura, historia, gastronomía entre otros). A continuación las personas mayores dan a conocer sus respuestas: Algunos manifiestan conocer únicamente el país en su geografía y que no alcanzan a reconocer otros aspectos. Por lo tanto, antes de compartirles video se les pregunta también cuales son sus expectativas. Enseguida es compartido el video documental." |

| |
|---|
| **Jueves 09:** “El caribe contintental negro, afrocolombiano, raizal y palenquero” Memorias UN<br>Se les pregunta a las personas mayores acerca de su concimiento por estas comunidades: ¿Habían escuchado antes palabras tales como: Afro, raizal o palenquero? ¿Reconocen geograficamente en nuestro país, dónde albergan estas poblaciones? ¿Tienen o tuvieron compañeros afines a estas poblaciones? Dichas preguntas les permite compartir sus experiencias, intentar recordar lugares, e intentar dar una respuesta acertada frente a las palabras compartidas. Luego es compartido el video registro documental. |
| **Jueves 16:** Espacio deportivo "Eliminatorias al mundial de futbol 2026" Fecha 2<br>En el transcurso de los partidos se socializa con las personas mayores datos relacionados con historia, lugares y los siguientes elementos: ¿Cuanto creen puede quedar el marcador entre el equipo boliviano y peruano y los siguientes partidos? ¿Cuales jugadores son los mas importantes de cada equipo? ¿en que ciudades del continente se estan desarrollando los partidos? entre otras. Asi pues, las personas mayores disfrutran del contenido en el transcurso de la tarde. |
| **Jueves 30:** "Perù, recorridos latinoamericanos".<br>Luego de compartirles introducciòn, tambièn se les pregunta: ¿Alguno viajò a este paìs? ¿Què tipo de comida, lugares. aspectos importantes culturales, conocen? ¿Cuales les llama mas la atenciòn?.Ante estas preguntas ñas persona mayores responden de manera positiva argumentando que a pesar que no han viajado y concido el paìs presencialmente, lo han reconocido en videos documentales, en radio o televisòn o incluso, a travès de noticias de prensa y libros. Asi pues, se les realiza mas preguntas relacionadas con el fin que puedan compartir en sus palabras informaciòn relacionada. Posteriormente es presentado el video documental. |
| **Actividad 5: Al son que me toquen bailo:** Esta actividad se realiza dos veces por semana en comedores, kiosco y habitaciones:<br>**Sesión 1( 3/11/2023): 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 flexión, abducción y aducción de hombros y musculatura de cadera, flexo extensión de rodilla estos ejercicios se acompañaron de musica electronica.<br>**Sesión 2 ( 10/11/2023): Actividad con bastones** : La actividad se realiza en comedor pequeño, se inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración y aeróbicos, se reparten bastones 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.<br>**Sesión 3 (17/11/2023): 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.<br>**Sesión 4 ( 20/11/2023): 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.<br>**Sesión 5 (24/11/2023) 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.<br>**Sesión 6 (27/11/2023 ) Actividad con aros:** Se realiza la actividad en comedor 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 Comunidad de Cuidado incluyendo rampas y escaleras.<br>**Sesion 1 (1/11/2023): 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.<br>**Sesión 2 (8/11/2023): 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.<br>**Sesión 3 (15/11/2023): 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.<br>**Sesión 4 (22/11/2023): 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.<br>**Sesión 5 (29/11/2023): Circuito equilibrio :** Se realiza la actividad en kiosco donde se ponen obstáculos con aros en el piso, se realiza 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. |
| **Actividad 1 : El arte de sanar -**<br>**Sesión: Despertar de los sentidos -** Para finalizar el taller se realiza una respiraciòn dirigida y se escucha una relajaciòn haciendo uso del audio de Susana Majul "Los tres Soles", al finalizar la relajación se pregunta a las personas mayores como se sintieron, que experimentaron y que puntaje le dan a la actividad.<br>**Sesión: Dimensiones del ser humano -** El cierre se realiza con la realización de diferentes gesticulaciones relacionadas con las emociones y su expresión , las cuales van de la mano con los comportamientos del ser humano. |
| **Actividad 2: Activarte -**<br>**Sesión: Danza Ritmica expresiva -** Se realiza el cierre con una sesión de respiración dirigida y una relajación dirigida "Meditación guiada para relajar cuerpo y mente en 10 minutos", al culminar se pregunta a las personas mayores que experiencia vivieron, como se sintieron y que actividad proponen para el proximo encuentro.<br>**Sesión: Movilidad con ritmo -** Para el cierre se realiza un pequeño analisis del audio de relajación y se hacen estiramientos con gesticulaciones cómicas. |

| | |
|---|---|
| 3.3.3. MOMENTO FINAL | **Actividad 3: Internautas-**<br>**Martes 07**: En el momento final de la actividad se les pide que lean en voz alta sus respuestas que lograron escribir en el computador. Para dicha escritura se les asistió en su momento de acuerdo a sus habilidades motrices.<br>**Martes 14:** Para finalizar las personas mayores dan a conocer sus respuestas y ser socializadas y compartidas entre sus compañeros con el fin en descubrir otros puntos de vista de acuerdo a su comprensión y la importancia de escribirlo en sus computadores. Luego las personas mayores disponen de su tiempo para visualizar: Documentales flora y fauna en Colombia, Humor colombiano, noticias eventos deportivos, series colombianas.<br>**Martes 21 Capacitaciòn, taller de escritura: "Observo, busco y escribo.** Para cerrar la actividad se les pide a las personas mayores que describan sus experciencias y dificultades de acuerdo al ejercicio de escritura realizado y a las observaciones o indicaciones que se les diò en el transcurso de la actividad. Manifiestan que es un gusto que es importante ejercitar a traves de la lectura y escritura convencional para ayudar en la escritura del teclado a pantalla.<br>**Martes 28:** Para cerrar la actividad se les pregunta nuevamente a las personas mayores los detalles del video de manera oral para que lo puedan compartir con sus compañeros y lograr construir una idea general que funciona como ejercicio para corregir y para construir elementos que les faltò detallar. Luego, tambien comparten sus experiencias y dificultades a trabajar. |
| | **Actividad 4: Pasaporte Al Mundo**<br>**Jueves 02** Documental: "Viajando por Honduras".Las personas mayores dan conocer sus respuestas respecto a las expectativas iniciales según lo que pudieron observar en el transcurso del video. Manifiestan que lograron conocer, aprender acerca de aspectos socioculturales que realmente no conocían acerca del país. También manifiestan que "Uno a veces se tienen prejuicios sin conocer lo bonito que puede ser un país por ejemplo". Se escuchan otras respuestas de las personas mayores y se da por finalizada la actividad.<br>**Jueves 09:** "El caribe contintental negro, afrocolombiano, raizal y palenquero" Memorias UN<br>Las personas mayores en iniciativa propia desean compartir sus conclusiones frente a la información brindada en el video. Dan a conocer sus reflexiones acerca de las poblaciones, su identidad y su importancia dentro de la sociedad e incluso dentro de su entorno. Entre sus comentarios se destacan palabras claves a resaltar como: Tolerancia, identidad, respeto, oportunidades, representación, entre otras. Las personas mayores manifiestan que en su entorno se encuentran compañeros afines a estas poblaciones con los que comparten día a día, y que por lo tanto este tipo de videos les permite reflexionar aun mas, acerca de ellos y de su identidad dentro de nuestro país.<br>**Jueves 16:"**Eliminatorias al mundial de futbol 2026" Fecha 2 Para el momento final, se les pregunta acerca de las expectativas que tenìan al principio de los encuentros, frente a los resultados finales. Tambièn se les pregunta cuales fueron los momentos mas importantes de cada equipo, y cuales fueron sus reacciones frente al marcador y frente a los resultados positivos o negativos de cada equipo de cara a la clasificaciòn en la eliminatoria al mundial.<br>**Jueves 30:** "Perù, recorridos latinoamericanos". Para finalizar actividad, se les pregunta: ¿Cuales fueron los aspectos que del video que mas les llamò la atenciòn? ¿Habìan escuchado algunos, o incluso visto lugares, comida musica, entre otros los cuales prsentò el video? ¿Si pudieran viajar, que lugar visitarian? enre otras preguntas. se realiza cierre agradeciendoles por su participaciòn. |
| | **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 y en personas mayores con hipomovilidad retracciones musculares y seculeas de enfermedades neuromusculares<br>se realizan los estiramientos de forma pasiva , estiramientos musculares globales incluyendo grupo muscular en columna dorso lumbar. |

## 3.4 RECURSOS

| | |
|---|---|
| *Recursos locativos<br>* Elementos deportivos<br>* Recurso humano<br>* Música<br>* Torre de sonido<br>* Textos de lectura.<br>* Micrófono<br>* Audios de reflexiones y musica<br>* Sillas rimax<br>* Tambora<br>* Balones<br>* Aros<br>* Bastones | Recursos Humanos: Personas MayoresProfeisonal en Gerontología, Terapia Ocupacional y Fisi |

## 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

**Actividad 1 : El arte de sanar -**

**Sesión: Despertar de los sentidos -** Se cuenta con la participacion de 47 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.

**Sesión: Dimensiones del ser humano -** SE vinculan 42 personas mayores quienes toleran los tiempos desarrollados y permiten la interacción bilateral a fin de expresar sentimientos y emociones.

**Actividad 2: Activarte -**

**Sesión: Danza Ritmica expresiva -** Se vinculan 41 personas mayores quienes realizan los ejercicios propuestos, siguen comandos y en la meditación llegan unos a dormitar, mientras que otros refieren haberse sentido en un ambiente relajado y al terminar el taller sentirse como nuevos.

**Sesión: Movilidad con ritmo -** Se cuenta con la participacion de 51 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.

**Actividad 3: Internautas.**
**Martes 07 :** Las personas mayores dan a conocer sus comentarios frente a la actividad, manifestando sus dificultes. Sin embargo es a travès de dichas dificultades que ellos manifiestan aprender aun mas, ya que tienen que enfrentarse a correcciones y es allì donde sienten aprender mucho mas como fue en el caso de las actividades cotidianas al momento de recordar y escribirlas. Se observa en ellos un buen desempeño para llevar a cabo el tema compartido. Para la actividad asisten 4 personas.
**Martes 14:** Se observa en las personas mayores equilibrio en sus funciones cognitivas en donde mantienen su memoria en buen desempeño frente a la informaciòn que los videos estaba arrojando. En los datos o items que se les preguntò, lograron aproximarse a respuestas relacionadas al contenido. Asi mismo lograron no estar demasiado aislados en su comprensiòn y en su manera de responder y escribir en el computador.
**Martes 21: Capacitaciòn, taller de escritura: "Observo, busco y escribo":** A raiz de los ejercicios desarrollados en los computadores, se observa en las personas mayores equilibrio positivo en sus funciones motrices, las cuales se relacionan con aplicar lo que estan realizando cognitivamente: Observar un grupo de letras, analizarlas, memorizarlas y ejecutarlas y verificarlas como ultimo paso en el teclado. Aunque algunos mostraron dificultades en su parte motriz, mas especificamente sus manos, sin embargo lograron ubicar las teclas adecuadas señalandolas para asi mismo, ayudarles asistir. Para el encuentro participan 4 personas mayores
**Martes 28:** Se evidencia en las personas mayores que en el momento de observar los videos, demuestran atenciòn, concentraciòn y disciplina en intentar descrubrir lo que està ocurriendo en el recurso audiovisual. Ya que lo observaron varias veces, lograron dar y sumar conclusiones que les ayudò para escribir o resumir en 4 palabras en el texto proporcionado. Este ejercicio permitiò que ellos mismos tambièn reflexionaran en lo importante que es no dejar el habito de leer y escribir, ya que son actividades que ayudan plenamente en el ejercicio de la escritura en frente de un computador. Para el encuentro asisten 4 personas mayores

**Actividad 4: Pasaporte al Mundo -**
**Jueves 2** Documental: "Viajando por Honduras" Se evidencia en las personas mayores observaciòn en los detalles audiovisuales, y en los comentarios realizados dentro del video. Es decir, se observa en ellos, capacidad y equilibrio para estar atentos ante informacion o datos relevantes que se mencionaron. Por ejemplo, en la gastronomìa de honduras recordaron el plato tipico "atol de elote" y pudieron describirlo lo mas acertado posible. Asi pues, sucediò de manera positiva con otros datos o ìtems relacionados con el paìs. Para el encuentro participan 20 personas mayores.
**Jueves 09:** “El caribe contintental negro, afrocolombiano, raizal y palenquero” Memorias UN Las personas mayores demostraron tolerancia frente a lla informaciòn brindada de acuerdo a la identidad de las personas afro, especialmente porque dentro de la comunidad de cuidado se encuentran compañeros que hacen parte de ellas. Por lo tanto, en sus comentarios y sus argumentos se escuchan reflexiones importantes de acuerdo a la posicion social de estas comunidades y la realidad de sus compañeros. Este ejercicio les permitiò "abirirse" un poco mas frente al valor que representan sus compañeros, a su historia y a su importancia dentro de la comunidad de cuidado. Para el encuentro participan 18 personas mayores.
**Jueves 16:** Espacio deportivo "Eliminatorias al mundial de futbol 2026" Fecha 2 Se evidencia en las personas mayores atenciòn y disposiciòn frente a los encuentros deportivos. Por iniciativa propia las personas mayores compartieron sus expectativas, datos especificos acerca de la fecha antrerior (fecha 1) equipos de mayor y menor complejidad, lugares de los encuentros entre otros datos. Asi mismo, compartieron entre compañeros estos datos por lo cual se observó en ellos un espacio de disfrute y satisfacciòn. Algunos de ellos manifestaron tambièn que este tipo de encuentros deportivos entre selecciones se ve unicamente 2 o 3 veces en el año, por lo cual resaltaron su agradecimiento para disfrutar de estos espacios.
**Jueves 30:** "Perù, recorridos latinoamericanos". Las personas mayores estuvieron animadas a participar y compartir cons sus compañeros los aspectos que visualizaron y que mas le llamaròn atenciòn acerca de este paìs. Muchos de ellos manifestaron estar agradecidos en compartir este tipo de contenidos ya que les permite ampliar su informaciòn, vagaje y conocimiento acerca de otras culturas, lugares y paìses. Para el encuentro participaron 30 personas mayores.

**Actividad 5:** Al son que me toquen bailo: Se evidencia que las personas mayores mantiene sus condiciones físicas estables en cuanto a arcos de movilidad articular, fuerza muscular y flexibilidad , se cuenta con la participación e interes de la personas mayores quien a pesar de su deterioro en sus cualidades físicas 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 entrenamiemto de la marcha con ayuda técnica bastón o caminador se mejora equilibrio dinámico a través de obstáculos con aros.

En constancia de la realización de las actividades firman:

**Persona 1:**

Pablo Enrique Rodriguez C.C. No. 19219875 No firma

**Persona 2:**

Zoila Buitrago C.C. No. 41422828 No firma

**Persona 3:**

Andres Amado Quintero C.C. No. 2849072

**Persona 4:**

James Marín Ortegón CC.19.235.557

**Persona 5:**

Alirio Torres Rojas CC . No 19070846

**Persona 6:**

Miguel García CC. No 356224

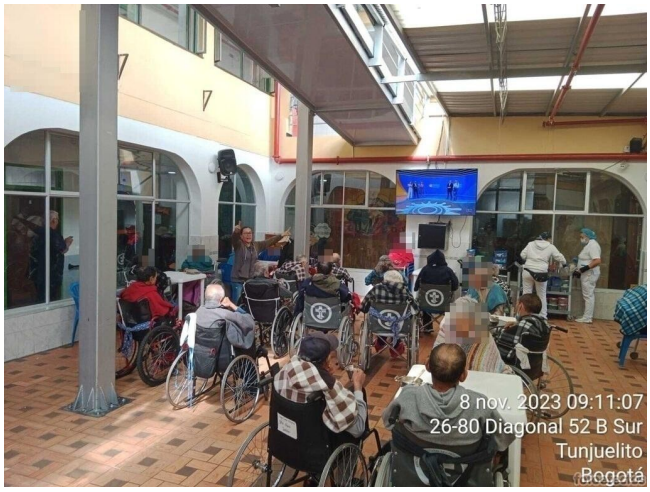
**Coordinadora:**
**Adriana del Pilar Amortegui C.C.** No 52506519

Fecha de evaluación del encuentro: 30 /11/2023

**Nombre del profesional que evalúa: Angelica Poblador Lizarazo C.C. No 1032388478 Claudia Esperanza Torres Sosa C.C. No 52047593 Neyla Constanza R**

# 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:**

