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	4	2024	al	30	4	2024

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. - Myriam Fuentes Hernandez - Fisioterapeuta
Actividad 6. - Myriam Fuentes Hernandez - Fisioterapeuta

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 ESPECIFICOS

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. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1 : El arte de sanar - 03/04/2024 y 16/04/2024 - 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 - 10/04/2024 y 22/04/2024 - Se está llevando a cabo una metodología activa en la que el profesional es el guía y facilitador, y las personas mayores protagonista o sujeto activo del mantenimiento de sus funciones residuales. El inicio de cada actividad es la convocatoria , logistica ,reunion en el sitio determinado una vez ya reunidos , explicacion del desarrolo de la actividad y una dinamica inical rompe hielos.

Actividad 3. Internautas -
Se reunen las personas mayores en aula multiple en donde se preparan equipos. Alli se les da bienvenida a las personas mayores, se les presenta los equipos y son ubicados en ellos. Luego se les comparte el propòsito de la actividad con los siguientes temas segun los dias indicados:
Lunes 01: Para esta sesión se realiza trabajo con juegos didacticos relacionados al movimiento del mouse.
Martes 02: Para el encuentro se lleva a cabo continuar con el trabajo de movimiento de mouse, con diferentes participantes.
Lunes 08: Capacitación: Figuras geometricas, colores y dibujo libre.
Martes 09:"Recorrido del saber" Es un espacio para que las personas mayores investiguen todo aquello con lo que en algun momento quisieron saber y no les fue posible encontrar. Alli se incluye el correo electronico.
Lunes 15: Actividad multimedia sensorial auditiva: A cada persona mayor se le coloca audifonos para empezar con el contenido. Si bien se indica que es auditiva, es acompañada de video relacionados al contexto.
Martes 16: Experiencia multimedia: sensorial con sonidos ambiente
Lunes 22: Actividad de exploracion en videos documentales.
Martes 23: Imagenes y memoria.
Lunes 29: Actividad, Escucha y lenguajes
Martes 30: Escritura de simbolos o teclas no comunes."

Powered by CamScanner

Actividad 4. Pasaporte
Son reunidas las personas mayores en comedor principal. Allí previamente se preparan equipos para compartir multimedia: Consola sonido, micrófono inalámbrico, T.V e internet. Se les da bienvenida a las personas mayores invitandolos hacer parte del encuentro y que puedan compartir sus expectativas segun los siguientes contenidos:
Viernes 05: Documental: "Lugares mágicos de Colombia, Guatapé" Se les da a conocer el tema preguntandoles inicialmente: ¿Cuales lugares de Colombia han visitad y les ha llamado la atenciòn?¿ Conocen Guatape? ¿Que han escuchado acera de este lugar?
Sàbado 06 Documental: "Recorrido por Jalisco (Mèxico) y sus mariachis": Una vez reunidas las personas mayores en comedor principal, se les comparte un video omitiendo la mùsica para que vean ùnicamente las imagenes y a travès de ellas puedan ir describiendo los lugares y las caracteristicas con el fin que puedan descubrir o identificar la locaciòn en particular.
Jueves 11 Politicas publicas: "Documental Anatomia de nuestra violencia": Junto con las personas mayores se realiza una breve reseña acerca del conflicto en colombia en el que en marca la "masacre de murillo". Por lo tanto se comienza preguntandoles si llegaron a conocer los hechos y las consecuencias que dejò esta parte de la historia en nuestro pais.
Sabado 20: Documental: " Alcalà de henares y Madrid España" Se inicia la actividad mencionandoles acerca del dia del idioma en el mes de Abril. y preguntandoles: ¿Saben quizas, en memoria de cual personaje escritor es celebrado el dia del idioma? La mayoria intenta dar con una respuesta pero no logran recordar. Sin embargo una persona mayor se aproxima manifestando que de "El quijote de la mancha". Se le ayuda diciendo que se trata de su autor Miguel de Cervantes de Saavedra, originario de Alcalà de henares, una pequeña ciudad muy cercana a Madrid España.

Actividad 5: Al son que me toque bailo: Se realiza actividad fisica grupal promoviendo el acondicionamiento fisico a las personas mayores a través de diferentes elementos que faciliten la movilizacion de miembros superiores en las siguientes fechas:1,5,8,12,15,19,22,26,29 de Abril de 2024. Se ubican a las personas mayores en patio, comedor y habitaciones, se colocan diferentes ritmos musicales de fondo para armonizar la actividad se da la bienvenida a las personas mayores se explica la dinamica de la actividad.

Actividad 6: Circuito deportivo: Es una actividad fisica donde se refuerzan patrones de movimiento básicos como lanzar y atrapar en personas mayores en silla de ruedas y se mejora el equilibrio y la marcha en personas mayores que conservan este patrón se disminuye el riesgo de presentar caidas. Esta actividad se realiza los dias: 3,10,17,24 de Abril Se ubican a las personas mayores en patio, comedores y habitaciones se da la bienvenida y se explica la actividad

Actividad 1 : El arte de sanar -
sesión:Despertar de los sentidos: Se reunen a las personas mayores en el comedor 2 en donde a se coloca musica clasica de fondo, dando inicio a una sesiòn de ejercicios dirigidos para quienes estan en capacidad de seguir instrucciones verbales y se realizan asistidos a quienes presentan patologias con componente de espasticidad muscular. Se explica que el ejercicio fisico es tan importante como el contacto fisico, ya que los organos de los sentidos son la puerta de entrada de ,las gestiones sociales y por ende de la percepciòn de si mismo y del entorno.
Sesión: Dimensiones del ser humano - Se 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 -
Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se reune a las personas mayores en el comedor en donde se inicia con una charla sobre el ritmo de la musica y las sensaciones que causan en cada individuo. Se coloca musica de saxofón y se da inicio a la sesion de ejercicios en orden cefalo-caudal; las personas mayores siguen comandos verbales y por imitación en cada una secuencias y al hacer cambios de tonadas mueven su cuerpo al ritmo escuchado; de igual forma asocian las tonadas con algunos movimientos articulares y gesticulaciones.
Sesion: Movilidad con ritmo - Estando reunidas las personas mayores en el comedor y con musica de fondo se da inicio a la sesión de ejercicios teniendo musica de fondo para la realización de los mismos. Se dan comandos verbales de movimiento gestual y movimientos con las manos, seguido de enuncian partes del cuerpo humano las cuales deben movilizarse segun en comando dado, para finalizar se enuncian comandos contrarios a los realizados para que las personas trabajen atención, coordinación y lateralidad.

Actividad 3. Internautas
Lunes 01: Una vez reunidas las personas mayores en aula multiple, se les indica que se llevarà a cabo una sesiòn que comprende el movimiento del mouse a travès juegos interactivos. Se les menciona tambièn que es un ejercicio que ayuda a su movilidad en articulaciones y activar sus brazos para llevar a cabo la tarea. A continuaciòn se les presenta el programa relacionado con el fin que conozcan los retos que deben cumplir en la medida que realicen los movimientos del mouse en diferentes direcciones: Por ejemplo, " Aqui deberàn ir descubriendo la imagen que se encuentra al fondo ya que està cubierta por una cortina por asi decirlo. Para ello debemos mover el mouse lentamente en todas las direcciones para que podamos descubrir dicha imagen". En otro ejemplo: "Aqui debemos evitar que los peces escapen y por lo tanto tenemos que ir seleccionando uno a uno". Este y otros ejemplos de juegos interactivos se van monitoreando con el fin de evaluar su desempeño y cambiar de juego.

Martes 02. La actividad se lleva a cabo con ayuda de los estudiantes del colegio (servicio social) asistiendo a las personas mayores que participan en la actividad. Allì se les da una induccìon acerca del mouse, funcionamiento, trabajo practico, propòsito con el computador y tareas importantes que puede realizar. Para la sesiòn se les da a conocer Juegos interactivos para desarrollar movilidad en todas las direcciones. Se les da aconocer tematicas en donde deben: Descubir objetos o imagenes, "atrapar" objetos en movimiento, buscar objetos, colocar o situar objetos de un lugar a otro. Asi pues se monitorea su progreso apra realizar cambios de juego o de roles.
Martes 08. Capacitaciòn: Figuras geometricas, colores y dibujo libre. La actividad se realiza con ayuda de estudiantes del colegio (servicio social) en donde previamente se les indica el propòsito del encuentro con las personas mayores. Una vez que los participantes son ubicados en sus lugares respectivos frente a cada computador, se les pregunta: ¿Reconocen las figuras que ven en pantalla? ¿Què colores tienen?. Como ejercicio inicial se busca una primera descripciòn por parte de ellos para que ampliar su curiosidad e interès. Por lo tanto de les manifiesta que se les mostrarà figuras, formas y objetos junto con colores que ellos puedan ir describiendo. Luego se les pide que intenten realizar algunas en la medida de sus posiblidades asistiendoles e indicandoles còmo deben trazar o realizar una de estas figuras y seleccionar un color. Estos ejercicios se realizan en el programa ""paint"" para hacerlo con mayor comodidad y mejor visualizaciòn de las figuras. Algunos objetos tambien son rellenados con color. Luego, se les menciona que pueden realizar dibujos libres segun sus gustos e intereses, por lo que algunos dibujan: Paisajes y casitas de campo, animales favoritos, un retrato de si mismos, figuras libres entre otras.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Martes 09. En el espacio se reunen las personas mayores en ayuda con los estudiantes/servicio social del colegio. La temàtica que se les comparte a las personas mayores esta relacionada en que puedan recordar informaciòn que les hubiera gustado encontrar en su època cuando asistian a bibliotecas o bien, que en algun momento quisieron consultar y no les fue posible. Asi por lo tanto se inicia un breve dialogo con cada uno preguntando acerca de sus experiencias sea en una biblioteca, informaciòn en periodicos, TV, radio etc. Luego se les pregunta acerca de aquella informaciòn que nunca leyeron o vieron. A continuaciòn se les presente el "buscador de internet: Google". Se les enseña de què se trata y tambièn se les da a conocer la actualidad de un correo electròncico.

Lunes 15. Luego que las personas mayores son ubicadas en computadores correspondeintes junt con sus audifonos, se les menciona que se realizarà un ejercicio en donde escucharan diferentes contextos de sonido: Playa, ciudad, experimental, bosques y lugares del mundo. Se les indica que escuchen todos los detalles asi: " En el bosque intentemos escuchar el agua, la lluvia, el movimiento de los arboles, los pajaritos entre otros." Luego a cada uno se le va preguntando: ¿ Le gustaria vivir en aquel lugar? ¿Siente paz o estrès? ¿Què sonidos identificò? entre otras preguntas. La actividad transcurre cambiando los contextos/sonidos y observando sus reacciones.

Martes 16: Si bien es cierto la actividad se realizò el dia anterior, se proporcina el espacio con diferentes personas mayores para que conozcan la experiencia aunque con diferentes ejemplos y elementos sonoros. Una vez que se les da bienvenida a las personas mayores y son ubicados en cada computador se les comparte audifonos y parlantes para disfrutar de la experiencia. S les menciona que el computador nos ofrece la posibilidad de escuchar muchos tipos de sonido gracias a la versatilidad de busqueda del internet. Por lo tanto se les habla que se compartirá varios sonidos en diferentes contextos asi: Sonidos de la naturaleza: bosque, Sonido ambiente de la ciudad (autos, personas etc), sonidos ASMR con objetos varios, sonidos de playa y mar, mùsica de meditaciòn de la India. El ejercicio continua en compartirles cada contexto preguntandoles en tiempo real: ¿Le parece agradable, tranquilo, rudo, etc? ¿se tranquiliza o situacion contraria? ¿que alcanza a percibir dentro del bosque (ej. pajaritos, agua)? entre otras preguntas.

Lunes 22. Se inicia preguntandoles: ¿Para ustedes qué puede significar un documental? ¿Qué tipos de documentales han visto? Se les menciona que la actividad esta propuesta con el fin de traer a recuerdo temas de acuerdo a un gusto particular que ellos quieren saber e informarse. Se les da a concer el documental como un medio de información e investigación acerca de un tema especifico el cual puede contener historia, periodismo, investigación entre muchos otros elementos. Por lo tanto se permite un breve espacio para comentar y socializar entre compañeros para pensar en temas los cuales le llama la atención y asi mismo se les propone el reto de poder buscar en "youtube" hasta encontrar el que sea satisfactorio para ellos. Se les ayuda y asiste para escribir, se les dirige también para interactuar con el buscador o bien con el navegador.

Martes 23: En colaboracion con estudiantes del colegio se realiza un recorrido con cada persona mayor con el fin de explicarles los siguiente: " Vamos a buscar imagenes que nos gusten a cerca de estos 5 ítems o contextos: Animales, lugares, profesiones, deportes y personajes favoritos". Enseguida se les ayuda con la exploración en el navegador y ayudandoles en su escritura segun sus posibilidades motrices. Cada uno va compartiendo cual imagen quiere buscar y se procede a dicha busqueda. Luego se organizan las imagenes en documentos de "Word" y allí se les menciona que se dejaran para un ejercicio final. Precisamente cuando todos encuentran sus imagenes se les pide que las organicen segun los contextos: "¿Esta imagen es de animales? ¿deportes? etc. Y luego, se les pide que intenten recordar el orden en que buscaron sus imagenes. Esto implica un reto porque muchos de ellos no recuerdan pero se les ayuda para que intenten lograrlo y finalmente ser organizadas segun los contextos pedidos.

Lunes 29: Luego que las personas mayores son reunidas en aula multiple, se distribuyen en cada computador con el apoyo de estudiantes del colegio. En cada computador se dejan previamente listos buscadores de "youtube". Y se les comparte que el propòsito de la actividad es explorar dibujos animados en diferentes idiomas: Ingles, Frances, Aleman, japones y español. La intenciòn consiste en que ellos visualicen las acciones de los personajes intentando comprender lo que estan realizando independiente del idioma que esten hablando. Asi pues se le pregunta a una personas mayor: "¿Què idioma cree estar escuchando? Si le es difícil saber lo que están hablando, ¿Quizas con las imagenes y las intenciones de las voces logra entender alguna situacion de los personajes?. En la medida que las personas mayores interactuan con los idiomas y caricaturas, tambièn se les comparte textos alusivos y otros elementos que se relacionan con los paises mencionados.

Martes 30: Se da incio al espacio compartiendoles "hojas en word" y dirigiendo sus manos al teclado con el fin que empiecen a buscar teclas que les parezca "fuera de lo comun" o bien lo que ellos crean son símbolos. En la medida que ellos van buscando se va charlando acerca del significado de los simbolos. Luego que los van encontrando se les pide que los vayan escribiendo e intenten explicar con sus palabras lo que puede significar. El ejercicio continua recogiendo la mayor cantidad de simbolos para luego recordar el funcionamiento y signifcado de cada uno.

Actividad 4. Pasaporte

Viernes 05: Documental: "Lugares mágicos de Colombia, Guatapé"

Luego las personas mayores responden a las preguntas inciales manifestando que han conocido "pueblitos mágicos" y lugares de Colombia que alguna vez recorrieron y lo hicieron en compañia de su familia. Mencionan tambièn que han visitado lugares similares pero no el lugar propio mencionado. Luego se les comparte una breve reseña del lugar, informaciòn relevante acerca de su descubrimiento, adecuaciòn y recorrido historico hasta la actualidad. A continuaciòn son compartidos dos videos relacionados en Historia y turismo actual."

Sàbado 06 Documental: "Recorrido por Jalisco (Mèxico) y sus mariachis"

A continuaciòn los asistentes dan a conocer sus opiniones: "Es como un pueblo màgico muy bonito y muy colorido". "Pues ahì como que salen unos mariachis, esoty segura que es Mèxico pero no se que parte". "Es la tierra de los mariachis, guadalajara?" entre otros comentarios. Luego se les comparte una serie de imagenes las cuales corresponden a lugares coloridos de Jalisco y tambièn algunas canciones representativas. Enseguida se les da a conocer el registro multimedia donde realizan un recorrido por esta ciudad y por los aspectos mas relevantes.

Jueves 11 Politicas publicas: "Documental Anatomia de nuestra violencia"

Las personas mayores responden: "Es una masacre que si no estoy mal ocurriò en el valle" "Yo creo que una de tantas historias tristes en el pais" entre otros comentarios. Luego se realiza una pequeña charla acerca de la historia entre 1984 y 1994 acerca del conflicto. A continuaciòn se muestran algunas imagenes para dar pista de lo ocurrido. Luego es compartido el documental incentivandoles a que puedan recordar algunos detalles para reflexionar al final.

Sabado 20: **Documental: "** Alcalà de henares y Madrid España" Se les comparte a las personas mayores la importancia del escritor Miguel de Cervantes en conmemoraciòn del dia del idioma. Por lo tanto se les da a conocer este fin con el propòsito de recorrer su ciudad natalicia junto con sus partes aledañas como es el caso de Madrid. Ciudades que por su historia son importantes en el àmbito de la literatura. A continuaciòn se da a conocer algunas imagenes representativas en cuanto a lugares que evocan la ciudad antigua desde el siglo XVI hasta nuestos dias. Por otra parte tambièn se les comparte el gusto por el futbol en cuando a un equipo reconocido como lo es el Real Madrid. Se escuchan por lo tanto los comentarios de los participantes dando a conocer sus gustos por los edicificios antiguos y sus desacuerdos como lo es en el caso de "las casas de la inquisiciòn" segun manifestaron algunas personas mayores. Estas opiniones son escuchadas y atendidas durante la proyecciòn del documental.

Powered by CamScanner

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Esta actividad se realiza dos veces por semana en comedores, kiosco y habitaciones:
Sesión 1 (1/04/2024): Actividad con balones: Se reúnen 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 isométrico a tolerancia.
Sesión 2 (5/04/2024): Actividad movilidad articular: Se reúnen a las personas mayores en comedor grande y pequeño, en esta actividad se involucran personas mayores oxigeno requirentes donde se inicia la actividad con ejercicios activos y por imitación céfalo caudal, se continua con movilidad articular pasiva haciendo énfasis en miembros superiores.
Sesión 3 (8/04/2024): Actividad con bastones: Se reúnen las personas mayores en el comedor grande se inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración de calentamientos articular, se reparten bastones y se trabaja con las personas mayores por medio de ejercicios activos -asistidos en todos los planos de movimiento en miembros superiores se realizan estiramientos teniendo en cuenta la tolerancia de cada persona mayor.
Sesión 4 (12/04/2024): Actividad con bandas elásticas: Se reúnen a las personas mayores en comedor grande y en kiosco, donde se inicia la actividad con ejercicios activos y por imitación céfalo caudal, se continua con fortalecimiento muscular con bandas elásticas amarillas y rojas resistencia baja haciendo énfasis en miembros superiores e inferiores
Sesión 5 (15/04/2024): Actividad con balones: Se reúnen 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 isométrico a tolerancia.
Sesión 6 (19/04/2024): 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 de movimiento, se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular y se hace énfasis en arcos de movilidad articular en tren superior.
Sesión 7 (22/04/2024): Actividad con bastones: Se reúnen las personas mayores en el patio se inicia con calentamiento articular, ejercicios de respiración de calentamientos articular, se reparten bastones y se trabaja con las personas mayores por medio de ejercicios activos -asistidos en todos los planos de movimiento en miembros superiores se realizan estiramientos teniendo en cuenta la tolerancia de cada persona mayor.
Sesion 8 (26/04/2024): Actividad movilidad articular: Se reúnen a las personas mayores en comedor grande y pequeño, en esta actividad se involucran personas mayores oxigeno requirentes donde se inicia la actividad con ejercicios activos y por imitación céfalo caudal, se continua con movilidad articular pasiva haciendo énfasis en miembros superiores.
Sesion 9 (29/04/2024): Actividad con bandas elásticas: Se reúnen a las personas mayores en comedor grande y en kiosco, donde se inicia la actividad con ejercicios activos y por imitación céfalo caudal, se continua con fortalecimiento muscular con bandas elásticas amarillas y rojas resistencia baja haciendo énfasis en miembros superiores e inferiores

Actividad 6: Circuito deportivo: Esta actividad se realiza una vez por semana en diferentes espacios de la Comunidad de Cuidado incluyendo rampas y escaleras barras paralelas.
Sesión 1 (3/04/2024): Lanzar y atrapar la pelota Se reúnen a las personas mayores en kiosoco y se inicia la sesión con calentamiento articular en miembros superiores, seguido a esto se inicia lanzamientos de pelota y atraparla se realizan ejercicios de coordinación en miembros superiores.
Sesión 2 (10/04/2024): 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 completamente solos.
Sesión 3 (17/04/2024): Lanzar la pelota: Se reúnen a las personas mayores en kiosoco y se inicia la sesión con calentamiento articular en miembros superiores, seguido a esto se inicia lanzamientos de pelota y depositarla en los aros se realizan ejercicios de coordinación en miembros superiores.
Sesión 4 (24/04/2024): 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 completamente solos.

Actividad 1 : El arte de sanar -
Sesión: Despertar de los sentidos - Se realiza una retroalimentación relacionada con la importancia del contacto fisico y los beneficios del mantenimiento de la dimension social y psicológica al igual que los aspectos comunicativo expresivos del ser humano.
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 -
Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se realiza la expresion corporal teniendo como musica de fondo "La Macarena" en donde se ponen en practica los movimientos desarrollados durante el taller. Se da el agradecimiento a los asistente y se invitan para la proxima sesion.
Sesión: Movilidad con ritmo - Se realiza un circuito de ejercicios con musica Clasica de fondo en el que con movimientos se resume lo visto durante el taller, se motiva a que algunas de las personas mayores propongan movimientos , los cuales son seguidos por sus pares, momento que se vuelve jocoso.

Actividad 3: Internautas
Lunes 01: Para finalizar se les pide que compartan sus experiencias de acuerdo a los ejercicios realizados y que tambièn den a conocer sus expectativas para un proximo encuentro. Todos comparten sus gustos en el transcurso de la actividad y tambièn sus mayores dificultades que lograron superar.
Martes 02. En el momento final, algunos participantes desean repetir algunos juegos ya que disfrutaron de su contenido y los retos que implican. Luego son escuchados sus comentarios, inquietudes y dificultades para tener en cuenta en un proximo encuentro.
Lunes 08: Capacitaciòn: Figuras geometricas, colores y dibujo libre. Una vez que las personas mayores realizan sus ejercicios, culminan con dibujo libre en donde se continua con acompañamiento para observar sus movimientos con el mouse, interacciòn con el programa, formas, colores y detalles que ellos añaden. Luego utlizan su tiempo libre para disfrutar de contenido multimedia: Videos humor, animados, documentales animales y granja.
Martes 09: En la parte final se les pide que recuerden lo que estuvieron buscando en el transcurso de la actividad con el fin de buscar de nuevo en imagenes y enseguida ayudarles a trasladarlas en un documento "word". Alli se les da a ellos observan una a una describiendo sus gustos y haciendo memoria de los detalles.
Lunes 15: En el momento final se les pregunta si recuerdan el orden en que se compartieron los videos/audios y que compartan cual les llamò la atenciòn. Tambien se les pregunta cuales fueron sus reacciones ante los cambios de lugares y sonidos.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL

Martes 16: Para terminar el encuentro se les pide que compartan sus reacciones y sus pensamientos en cada contexto. Es decir, de reflexiòn, trabajo, estres, tensiòn, reposo, tranquilidad entre otras palabras clave. Se les pregunta tambièn què les gustaria hacer en cada lugar. Por lo tanto se conocen sus respuestas y son socializadas con sus compañeros.
Lunes 22: Al finalizar, se les pregunta a los asistentes cuales fueron los detalles que mas les llamó atención de acuerdo a su documental, por ejemplo: "A mi me gustó este documental de animales de granja porque me recuerda mi finca y algunas cosas que son importantes aprender". Este y otros comentarios son escuchados de las personas mayores de acuerdo a sus observaciones.
Martes 23: Para el momento final, las personas mayores aprecian sus resultados viendo las imagenes en el orden que las buscaron y en el orden correspondiente a los contextos (Animales, deportes etc). Fue un ejercicio de apreciación de las imagenes pero también un ejercicio cognitivo de memorización de los patrones en los que estuvieron trabajando.
Lunes 29: Para cerrar se comparten imagenes en sombra con sonido para que las personas mayores logren descubir: animal, objeto u otros elementos. De manera que intenten pensar y dar una respuesta. Este ejercicio se realiza varias veces para trabjar en su memoria y en su atenciòn y concentraciòn.
Martes 30: En el momento final las personas mayores repasan los simbolos que escribieron intentando recordar el nombre de cada uno con su funciòn. Luego, disfrutan de contenido libre en: Documentales ciencia ficciòn, humor colombiano, mùsica bailable, nosticias deportivas.

Actividad 4: Pasaporte.
Viernes 05: Documental: "Lugares mágicos de Colombia, Guatapé"
Una vez visto el documental se les pregunta a las perosnas mayores cuales fueron sus gustos e intereses de acuerdo a: paisajes, cultura, construcciones, espacios turisticos, dimensiones y curiosidades de la piedra del peñon, pueblito, gastronomia y adornos o decoraciòn que tiene el pueblito. Cada uno menciona los detalles que le llamaron la atenciòn e incluso comparten otra ciudad o pueblito que les gustaria ver en una proxima ocasiòn.
Sàbado 06 Documental: "Recorrido por Jalisco (Mèxico) y sus mariachis"
Una vez finalizado el documental, se comparten videos extra que hablan un poco de sus historia y algunas curiosidades respecto a "la tierra de los mariachis". Nuevamente se comparten algunas canciones como: "Jarabe tapatio", Jalisco y Andalucia", "Malagueña" entre otras obras las cuales son rereseentativas. Para cerrar se escuchan comentarios relacionados a las imagenes que observaron junto a aspectos que les llamò la atenciòn de acuerdo cultura, historia, arte, etc.

Jueves 11: Politicas publicas: "Documental Anatomia de nuestra violencia"
Al finalizar las personas mayores toman la iniciativa para comentar: "Es un hecho muy lamentable, por lo menos yo no sabia los detalles y son cosas tristes del conflicto" Algunas personas mayores reflexionan acerca de la realidad del pais mencionando que actualmente por lo menos a mejorado mucho el tema de paz aunque aun se siguen viendo noticias complejas. Sin embargo tambièn se menciona que se realiza un intento importante por seguir logrando la paz.
Sabado 20: Documental: " Alcalà de Henares y Madrid España"
Para cerrar el encuentro los participantes realizan breves comentarios acerca de algun detalle observado, especialmente con lugares llamativos en arquitectura y algunos elementos historicos. Tambièn comentarios acerca de el Estadio Santiago Bernabeu y su historia junto con el equipo de futbol. Se les pregunta por la casa de Miguel de Cervantes y algunos detalles acerca de su escrito mas importante como es el caso de "Don Quijote de la Mancha".

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Las actividades se finalizaron con ejercicios de vuelta a calma con reeducacion respiratoria, movilidad articular y estiramientos generales asi como 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: Se finalizaron las actividades con ejercicios de respiración y movilización articular en general y en personas mayores con hipomovilidad retracciones musculares y seculeas de enfermedades neuromuscularesse realizan los estiramientos de forma pasiva , estiramientos musculares generales con diagonales de kabat

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 Profesionales en Gerontologia, 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 46 personas mayores quienes aceptan dinámica desarrollados; es de resaltar que algunas de las personas mayores toleran cortos tiempos de movilidad articular, mientras que otros expresan alegria al contacto fisico.
Sesión: Dimensiones del ser humano - Se vinculan 39 personas mayores quienes de manera receptiva desarrollan las dinamicas propuestas y permiten acercamiento para la realización de las sesiones de movilidad asistida en la que 4 de los asistentes se negaron a permitir el contacto fisico.

Powered by CamScanner

Actividad 2: Activarte -

Sesión: Danza Ritmica expresiva - Se vincularon a 49 personas mayores quienes siguieron los comandos verbales y por imitación y a su vez propusieron movimientos, los cuales fueron seguidos por sus pares. Algunos de los presentes realizan movimientos corporales con dificultad permitiendose así mismos evaluar sus habilidades fisicas.

Sesión: Movilidad con ritmo - Se conto con la participación de 52 personas mayores quienes durante el tiempo de la sesión toleraron las dinamicas desarrolladas y en donde algunas de las personas mayores llegaron a exteriorizar sentires mediante risas y burlas sus pares.

Actividad 3: Internautas

Martes 01: Los participantes se encontaron satisfechos con los ejercicios ya que mencionaron son espacios que ayudan a la movilidad de sus brazos, manos, dedos. Disfrutaron de los juegos interactivos y los retos que resolvieron para conocer mas información pràctica acerca del mouse. Para el encuentro participan 4 personas mayores.

Martes 02: A través de los ejercicios o juegos interactivos se observa que desarrollaron de manera positiva el trabajo en movilizar el mouse en todas las direcciones arrastrandolo de manera correcta sobre el "pad" el cual establece un limite y no permite que el aparato salga a una zona donde no es posible leer su movimiento. Por lo tanto se les asiste cuando esto ocurre ya que ayuda a tener mejor precisiòn en los movimientos reflejados en pantalla de acuerdo al juego. Algunos juegos requieren de mayor precisiòn que otros por lo que constantemente se velò por su progreso. Para el encuentro asisten 4 personas mayores.

Lunes 08: Capacitaciòn: Figuras geometricas, colores y dibujo libre. Si bien es cierto la asociaciòn entre el mouse y pantalla no fue facil para algunas personas mayores, sin embargo estuvieron atentos para participar y ser asistidos utlizando un lenguaje creativo escogiendo colores, formas, diseños que se imaginaron entre otros trazos. El utilizar varias herramientas dentro del programa fue importante ya que conocieron las mùltiples tareas que puede realizar, asi como dibujar libremente en el espacio de trabajo (hoja en blanco en "paint"). Para ellos fue un ejercicio satisfactorio en el que sugirieron seguir trabajando en proximos encuentros. Participan 4 personas mayores.

Martes 09. El ejercicio contribuyò a que los asistentes hicieran memoria de informaciòn que no fue posible encontrar en su època. El acceso al conocmiento por medio de estos recursos tecnológicos fue para ellos un momento de satisfacciòn y aprendizaje como ellos lo manifestaron. Encontraron gran parte de lo que buscaban y ello significò un estimulo y motivaciòn para usar estos medios. Participaron: 4 personas mayores.

Lunes 15. Los participantes mencionan que fue una experiencia nueva para ellos. Comparten que sus reacciones ante los diferentes escenarios les estimulò a pensar en descanso, trabajo, momentos de inspiraciòn, momentos de reflexion y tambièn momentos tensos o de estrès. Estos cambios se les realizò a propòsito para encontrar tensiòn- reposo buscando observar su reacciòn. Disfrutaron del contenido y les animò a ser mas detallistas en lo que estàn escuchando. Para la actividad participan 4 personas mayores.

Martes 16: Se observaron sus reacciones y se escucharon sus opiniones en el transcurso de la actividad en la medida que se iba cambiando los escenarios. Uno de ellos manifestò: " es estresante este sonido en el punto que se esucha por largo tiempo y uno busca entonces el tranquilo (..) Pero uno llega al tranquilo y quiere no estar solo sino en el ambiente de la ciudad, como que uno no esta conforme" Esta reflexiòn les incentivo a los compañeros a sumar opiniones similares o bien, de acuerdo a los contextos compartidos. Estas observaciones y comentarios fueron importantes para concluir que son experiencias que los acerca a diferentes realidades y encontrarse con un momento para pensar e incluso recordar escenarios que visitaron o bien, para disfrutar de los que no visitaron. Asisten 4 personas mayores.

Lunes 22: El ejercicio fue significativo para los participantes en el sentido que estuvieron con el reto de pensar en varias ocasiones cómo buscar lo que querian traer a recuerdo a cerca de un tema en particular. Algunos se les ayudó creando patrones constantes de pistas para trabajar en su memoria y para incentivarles el reto de buscar las palabras adecuadas para buscar correctamente en el navegador. Disfutaron la exploración por "Youtube" manifestando su gusto por toda la multimedia e información que se puede encontrar allí. Participan: 4 personas mayores.

Martes 23: Como se mencionó, se trabajó en su parte cognitiva especialmente memorizando o trayendo a memoria los patrones en los cuales iniciaron su recoleccion de imagenes. Incluso algunos se les compartió ejemplos asi: "Supongamos que vamos por un camino y recojimos primero un pedazo de pan, luego una piedra, luego una flor etc. Luego llegamos a casa e intentamos recordar el orden en que recojimos los objetos" Esta misma tarea se fue la que se les incentivó a realizarlo con las imagenes. Por lo tanto, aunque para algunos representó ser dificil quisieron repetirlo para terminar el reto satisfactoriamente. Para el encuentro participan 4 personas mayores.

Lunes 29: Segun los comentrios de las personas mayores, la experiencia auditiva de acuerdo a las caricaturas fue curiosa,divertida e interesante, y les llevò a pensar y descubrir las acciones de los personajes sin importar el idioma en el que estaban hablando. El ejercicio les permitiò disfrutar de los "acentos" y formas de expresion en el habla segun caricaturas como por ejemplo "Bugs Bunny". Participaron 4 personas mayores.

Martes 30: Los asistentes disfrutaron de la escritura conociendo teclas y simbolos que no habian visto o bien, no habian utilizado o escrito. Su parte motriz y visual fue positiva mientras se les asistia para logra ubicar cada tecla. Segun sus comentarios la experiencia fue innovadora. Participan 4 personas mayores.

Actividad 4: Pasaporte.

Viernes 05: Documental: "Lugares mágicos de Colombia, Guatapé" Los asistentes manifestaron estar satisfechos en conocer, aprender y pensar en los aspectos maravillosos de nuestro pais. Tuvieron en cuenta un pensamiento de agradecimiento por estos lugares y tambièn expresaron gran interès en el transcurso del documental. Agradecen por la experiencia virtual y en poder tener acceso a esta informaciòn multimedia. Para el encuentro participan 20 personas mayores.

Sàbado 06 Documental: "Recorrido por Jalisco (Mèxico) y sus mariachis"

Se observa que las personas mayores realizan aportes importantes que el video mencionò. Es decir, que estuvieron atentos a los detalles porque en las preguntas que se les formuló dieton respuesta acertada y precisa. Para muchos les llamò mucho la atenciòn el aspecto musical y origenes de los mariachis en Jalisco, y por lo tanto, les motivò a estar aun mas activos en su participaciòn y socializaciòn. Para el encuentro participan 25 personas mayores.

Jueves 11 Politicas publicas: "Documental Anatomia de nuestra violencia"

A través de las imagenes que las personas mayores observaron acerca del conflcito especialmente en Trujillo-Valle, recuerdan otros sucesos importantes de nuestro pais los cuales amplian aun mas sus comentarios, reflexiones y conclusiones. Mantuvieron atenciòn y disposiciòn para luego participar activamente. Sus reflexiones fueron coherentes y armònicos con lo relatado en el documental. Tuvieron tambièn respeto para escuchar a sus compañeros. Para el encuentro participan: 18 personas mayores.

Sabado 20: Documental: " Alcalà de Henares y Madrid España":

Al realizar recorrido por diferentes lugares en las diucades mencionadas segun lo que el documental mostraba, las personas mayores iban preguntando y dejando sus opiniones incluso en detalles importantes. Manifestaron elementos que les gustò y que no y ello es un ejercicio importante para observar su atenciòn en los detalles. Tomaron en cuenta caracteristicas importantes de las ciudades haciendo comparaciones con la nuestra. A raiz de ello no manifestaron estar inconformes con lo que tenemos sino todo lo contrario entendiendo que son ciudades mas antiguas. Tambièn tomaron participaciòn para comentar acerca de la obra de Miguel de Cervantes y la manera en que se celebra al dia de hoy. Se observa que sus comentarios son centrados y alineados a la informaciòn del documental y no existireron "vaciòs en sus argumentos" por lo cual fue un encuentro positvo y satisfactorio. Participan: 24 personas mayores.

Powered by CamScanner

Actividad 5: Al son que me toquen bailo: Se evidencia que las personas mayores presentan condiciones físicas estables en cuanto a arcos de movilidad articular, fuerza muscular y flexibilidad , participan 78 personas se realiza actividad fisica dirigida y movilizaciones pasivas 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.

Actividad 6. Circuito deportivo: Se evidencia una participación de 65 personas mayores 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. y mantiene el patron motor de lanzar - atajar asi como favorecer la bipedestacion. se aumenta la frecuencia de caminatas con ayuda del personal de enfermeria.

En constancia de la realización de las actividades firman:

Persona 1:

Berenice Guerrero C.C. No 20548677 No firma

Persona 2:

Ligia Susana Borbon Gomez C.C. No 20367214 No firma

Persona 3:

Angelica González Moreno CC. 31.199211 Angélica

Persona 4:

Miguel Garcia CC.356.224 Migal

Persona 5:

Maria del Transito Cañon Hernandez CC 20240508 No firma

Persona 6:

Libardo Ortegon Gutierrez CC 19196402

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

Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2024

Nombre del profesional que evalúa:
Myriam Yaneth Fuentes Hernandez C.C. No 53015298
Claudia Esperanza Torres Sosa C.C. No 52047593
Neyla Constanza Rodriguez Franky C.C. No. 51890221

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Actividad 1 : El arte de sanar -



Actividad 2: Activarte -



Actividad 3: Internautas



Actividad 4: Pasaporte al mundo Actividad



Actividad 5: Al son que me toquen bailo-



Actividad 6: Circuito deportivo -

