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: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado para Personas Mayores 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Cogua

1.2 Localidad: N/A

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Ocupación Humana- Lenguajes para la Identidad — 1 12 2022 al 27 12 2022

2.2. Nombre del encuentro: La Estación de la Diversión: "Pirámide del entretenimiento"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Diego Pecha Otalora (Educador Físico), Sandra Velásquez Moya (Fisioterapeuta)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Implementar escenarios de participación a través de prácticas lúdicas, recreativas, culturales, artísticas y físicas, fortaleciendo habilidades y destrezas integrales, preservando la salud de las personas mayores del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth-Cogua

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer las condiciones físicas y propioceptivas de las personas mayores fomentando la actividad cinética y el acondicionamiento motor.
2. Disminuir las conductas de sedentarismo en la población atendida.
3. Generar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre que sean de gusto e interés para las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	1. Convocar grupo de personas mayores. 2. Preparar el lugar y disponer elementos y material de trabajo. 3. Trabajar a través de técnicas y ejercicios específicos acorde a las capacidades y habilidades de las personas mayores. 4. Realizar proceso de enseñanza-aprendizaje mediante instrucciones en forma clara y sencilla, grupal e individualizado, de forma demostrativa para mayor comprensión. 5.Para el desarrollo de las actividad dar cumplimiento a los lineamientos técnicos para la adopción de medidas preventivas y de contención frente a la COVID-19 en el servicio social, protocolos y demás documentos emitidos por la Secretaría Distrital de Integración social, así como la normatividad vigente a nivel nacional, departamental y distrital.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se ofrecieron diferentes alternativas y espacios de participación durante el periodo reportado como: ejercicio físico grupal e individual, tratamiento sedativo (termoterapia, masaje terapéutico, vibro masaje), gimnasia con bastones y aros, proyección películas, estimulación sensorial, aprovechando los diferentes espacios institucionales marquesina, teatro, sala de estimulación , taller y terapia física. Se aplican los protocolos con las medidas preventivas y de contención a la COVID- 19 por tal motivo los grupos organizados mantuvieron una distancia prudente. Se realizaron 7 sesiones: 1 sesión: 1 de diciembre: Expresión corporal con aros. Participantes 43.Se trabajo una rutina de ejercicios rítmicos de movilidad articular, coordinación, propiocepcion de la cabeza, brazos, piernas y pies utilizando como elemento terapéutico los aros. 2 sesión: 3 de diciembre: Cine. Participantes 20. Se proyecta película acorde a gusto e interés de las personas mayores. 3 sesión: 9 de diciembre: Estimulación sensorial y ejercicios de marcha. Participantes 20. Atención individual acorde a las particularidades de cada persona mayor donde se les brinda masaje terapéutico, medios sedativos (termoterapia) y ejercicios con elementos terapéuticos como poleas. 4 sesión: 14 de diciembre: Ejercicio físico pasivo y estimulación sensorial. Participantes 16. Se realizan ejercicios pasivos de movilidad articular y fortalecimiento muscular con bastones, bandas elásticas, masaje terapéutico, vibro masaje y medios sedativos (luminoterapia) a nivel de rodillas.

Powered by CamScanner

	5 sesión: 15 de diciembre: Actividad física con bastones. Participantes 42. Se realizo actividad grupal en el área de marquesina con bastones trabajando rutinas de movilidad articular en tren superior, ejercicios de coordinación visomanual, y fuerza isotónica. 6 sesión: 20 de diciembre: Actividad física individual en maquinas. Participantes 5 . De acuerdo a las condiciones físicas de las personas mayores se prescribe rutinas de ejercicio en bicicleta estática, caminadora y elíptica. 7 sesión: 27 de diciembre: Masaje Terapéutico y ejercicios de cinesiterapia. Participantes 21. Se les realiza masaje terapéutico y ejercicios de movilidad articular y estiramiento implementado técnicas manuales pasivas a nivel de miembros superiores e inferiores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se realiza retroalimentación de la actividad, evaluación de cada sesión realizada, se indaga sobre el sentir de los participantes frente a las expectativas, dudas, inquietudes, aportes con respecto a la temática planteada. Se aplica escala de valoración con emoticones para el registro del área. Se pregunta sobre que tipo de actividades les gustaría se implementara y que recursos didácticos les llaman la atención para fortalecer el proceso progresivamente. Se realiza registro fotográfico y de asistencia..

3.4.RECURSOS

Balones, balones de Bobath Video Beam, consola de sonido Bastones, aros, poleas Infrarrojos, paquetes calientes Aceites Esencias Balones terapéuticos Masajeador terapéutico Bolos, rana, cancha de baloncesto Bicicleta estática, elíptica, caminadora	Terapeutas Ocupacionales Auxiliares en Artes Educador Físico Fisioterapeuta

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores participaron de los espacios terapéuticos de a cuerdo a sus gustos, intereses y posibilidades corporales, evidenciando que durante y posterior a las actividades desarrolladas mostraron agrado y receptividad a las diferentes técnicas terapéuticas, lúdicas y de juego ejecutadas.
Participaron 167 personas mayores durante el mes de diciembre de 2022.

En constancia firman:

Personas Mayores: Alvaro Giraldo.

Eugenia Tellez.

Tiberio Gonzalez.

Coordinadora: Doctora Myriam Moreno Ángel

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de diciembre 2022

Nombre del profesional que evalúa: Sandra Velásquez Moya - Diego Pecha Otálora

Diego Pecha.

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO






Remark: Ejercicios de marcha
#Hogar Nazareth-Cogua
Network time is not synchronized
Local: 9 dic. 2022 10:23:38 a. m. GMT-05:00


Remark: Estimulación Sensorial
#Hogar Nazareth-Cogua
Network time is not synchronized
Local: 9 dic. 2022 9:50:29 a. m. GMT-05:00


Remark: Estimulacion sensorial / ejercicio físico asistido
#Hogar Nazareth-Cogua
Network: 14 dic. 2022 9:40:06 a. m. GMT-05:00
Local: 14 dic. 2022 9:40:00 a. m. GMT-05:00


Remark: Actividad Física grupal
#Hogar Nazareth-Cogua
Network: 15 dic. 2022 10:08:52 a. m. GMT-05:00
Local: 15 dic. 2022 10:08:51 a. m. GMT-05:00


Remark: Actividad Física individual
#Hogar Nazareth-Cogua
Network time is not synchronized
Local: 20 dic. 2022 2:26:10 p. m. GMT-05:00


Remark: Masaje terapeutico y cinesiterapia
#Hogar Nazareth-Coguá
Network time is not synchronized
Local: 27 dic. 2022 9:51:50 a. m. GMT-05:00