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 Comunidad De Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _ Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Zipaquirá

1.2 Localidad: __N/A_____ 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: _Ocupación Humana- Lenguajes para la Identidad_____ 4 9 2023 al 28 9 2023

2.2. Nombre del encuentro: La Estación de la Diversión_____

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Diego Pecha Otálora (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.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Fomentar actividades lúdico recreativas en la cotidianidad de las personas mayores que aporten al mejoramiento de estilos de vida saludable. 2. Prevenir el deterioro de las capacidades motoras de las personas mayores a través de estrategias individuales y grupales, por medio de la practica física reduciendo el inmovilismo. 3. Proporcionar dinámicas culturales y artísticas para la expresión de saberes y el aprovechamiento del tiempo libre.

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.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	En esta línea de atención se ofrecen diferentes alternativas y espacios de participación con una variedad de actividades como: gimnasias rítmicas, expresión corporal, acondicionamiento físico a nivel individual, manejo del dolor, cuidado paliativo, estimulación sensorial, juegos de mesa, música, canto, cine, manualidades; donde los participantes de acuerdo a su interés o sus habilidades físicas, motoras, Sensoperceptuales, comunicativas participan o se les integra. Se utilizaron diferentes zonas de la institución para el desarrollo de las actividades como la marquesina, cuarto de televisión de cuidados, taller de terapia ocupacional, zonas verdes y terapia física. Actividades: 1. **Maratones de Zumba:** - 7 de septiembre: Gimnasia con Bastones. Participantes 47. Se realiza gimnasia rítmica iniciando la actividad con calestemía realizando movimientos articulares de cabeza, tren superior e inferior, luego se entrega los bastones a cada participante y se direccionan ejercicios con una secuencia para mejorar su coordinación y resistencia, se finaliza la actividad con estiramientos musculares. - 14 de septiembre: Gimnasia con aros. Participantes 32. Se inicia la actividad con la oración, se orientacion en la realizada a las personas mayores y se informan de las noticias del día, luego se continua con una rutina de ejercicios rítmicos acompañados de los aros, movilizando sus extremidades superiores. **2. Expresion Corporal:** - 22 de septiembre: Expresión corporal. Participantes 47. Actividad realizada por medio de movimientos corporales utilizando como elemento terapéutico los bastones para reforzar el concepto de lateralidad y direccionalidad en nuestro esquema corporal. - 28 de septiembre: Ejercicios de corporeidad con aros. Participantes: 45. Durante esta actividad los participantes iniciaron con trabajo de imagen corporal, posterior se continua realizando ejercicios con aros y se da por finalizada la actividad con estiramiento muscular.

	3**. Ejercicio fisico y cardiopulmonar:** - 12 de septiembre: Taller de bandas elásticas. Participantes 24. Durante la sesión terapéutica de fortalecimiento muscular con bandas elásticas, se les direccionan una rutina sencilla de movimientos sin sobrecargas los músculos de las 4 extremidades para favorecer resistencia musculo esquelética. - 19 de septiembre: Poleo terapia y balones. Participantes 32. Se inicia la sesión con direccionamiento y acompaño a los participantes en la ejecución de movimientos a nivel articular de los miembros superiores con poleas. Luego se continua con lanzamiento y recepción de balones para estimular algunas de sus capacidades de reacción, protectivas, de coordinación visomotora y lateralidad. 4**. Activacion de los sentidos:** **-** 4 de septiembre: Estimulación sensorial. Participantes 22. En esta actividad se trabajaron estímulos táctiles y propioceptivos a través de masaje terapéutico, ejercicios pasivos de movilidad articular y estiramientos musculares de las 4 extremidades. - 11 de septiembre: Estimulación sensorial. Participantes 22. Se realiza una atención individualizada en el área de cuidados especiales de acuerdo a las particularidades de los participantes donde se trabaja masaje terapéutico, medios sedativos para manejo del dolor como luminoterapia, ejercicios de cinesiterapia pasiva. Se ambienta el lugar con luces, aromas y música. **5. Jugando/Cine:** - 16 de septiembre: Cine. Participantes 18. Se proyecta la película "La razón de estar contigo", acorde a los gustos e interés de los participantes. - 18 de septiembre: Juegos de mesa. Participantes 42. Durante esta actividad las personas mayores disfrutaron de un espacio agradable donde jugaron bingo, algunos de acuerdo a sus gustos y habilidades participaron en el juego de Ajedrez, domino y otros mostraron sus habilidades armando rompecabezas. **6. Expresandonos:** - 19 de septiembre: Manualidades. Participantes 18. En esta actividad las personas mayores expresan sus habilidades artísticas atraves de la pintura de figuras diseñadas en papel y pintadas con acuarela y crayones. 10 sesión: - 27 de septiembre: Actividad Musical. Participantes 18. Se brindo un espacio de música y canto acompañado por la guitarra, donde algunas personas mayores participaron como escuchas y otros cantaron canciones de sus recuerdos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	En cada sesión se realiza la retroalimentación de la actividad, evaluación, se indaga sobre el sentir de los participantes frente a las expectativas, dudas, inquietudes, aportes con respecto a la temática planeada. Se aplica escala de valoración con emoticones para el registro del área. Se proyecta la nueva actividad. Se realiza registro fotográfico y de asistencia..

3.4.RECURSOS	
Balones terapéuticos, balones de Bobath Video Beam, consola de sonido Bastones, aros, poleas, bandas elásticas Infrarrojos, paquetes calientes Aceites Esencias Masajeador terapéutico Bolos, rana, cancha de baloncesto Bicicleta estática, elíptica, caminadora Papel, pinceles, pintura, crayones acuarelas, marcadores. Guitarra	Terapeutas Ocupacionales Auxiliares en Artes Educador Físico Fisioterapeuta

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
En estas actividades las personas mayores exploraron diferentes escenarios acordes a sus gustos, intereses y posibilidades corporales con buenos procesos de interacción con pares y cuidadores. Se evidencia una buena acogida por estas actividades ya que las personas mayores participan de una manera agradable y activa con buenos niveles de desempeño de principio a fin de cada una de las dinámicas. Participaron 175 personas mayores durante el mes de septiembre de 2023.

En constancia firman:

Nombre Persona Mayor: Maria Peña Numero de Identificación: 1014189234 Firma: María Peña

Nombre Persona Mayor: Luis Salazar Numero de Identificación: 1026563910 Firma:

Nombre Persona Mayor: Miguel Velandia Numero de Identificación: 1709122 Firma:

Nombre Persona Mayor: Izaardo Nuñez Numero de Identificación: 19228309 Firma:

Nombre Persona Mayor: Leonor Forero Numero de Identificación: 41409407 Firma:

Nombre Persona Mayor: Lucia Barrero Numero de Identificación: 55055908 Firma:

Olga Patricia Parra G.

Coordinadora: Olga Patricia Parra.

Fecha de evaluación del encuentro: 28 de septiembre 2023

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

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO

1. Maratones de zumba





2. Expresión Corporal





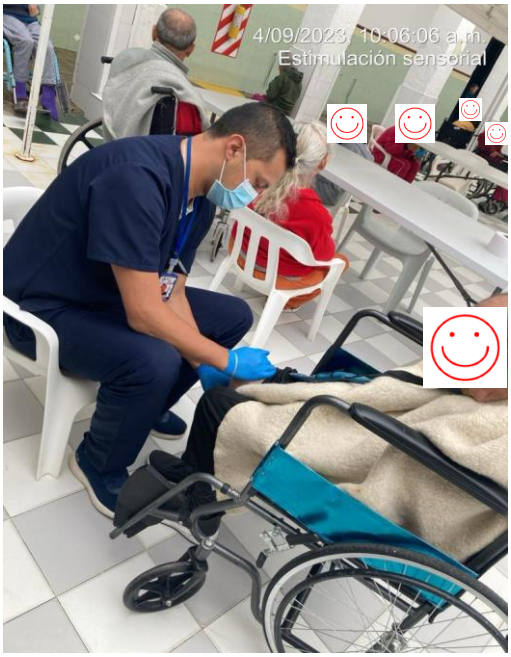
3. Ejercicio físico y cardiopulmonar






Remark: Poleas
#Hogar Nazareth-Cogua
Network: 19 sep. 2023 9:18:57 a. m. GMT-05:00
Local: 19 sep. 2023 9:18:57 a. m. GMT-05:00

4. Activación de los sentidos





5. Jugando /Cine






18 sept 2023 3:07:16 p. m.
Vía sin nombre
Cundinamarca
hogar Nazareth - Juegos de mesa


18 sept 2023 3:09:33 p. m.
Vía sin nombre
Cundinamarca
hogar Nazareth - Juegos de mesa

6. Expresándonos



