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

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: Ocupación Humana- Lenguajes para la Identidad

2.1. Fecha de Ejecución: 2 2 2024 al 27 2 2024

2.2.Nombre del encuentro: La Estación de la Diversión "Maratones de zumba, expresión corporal, ejercicio físico-cardiopulmonar, activación de los sentidos, jugando/cine, expresándonos

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 ESPECIFICOS

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. METODOLOGIA

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, maratones de zumba, expresión corporal, acondicionamiento físico, juego de tridomino numerico, a nivel individual, manejo del dolor, cuidado paliativo, estimulación sensorial , música, canto, cine, manualidades; donde los participantes de acuerdo a su interés y capacidades físicas, sensoperceptuales, comunicativas participan o se vinculan seguir su criterio y autonomía.. Se utilizaron diferentes zonas de la institución para el desarrollo de las actividades como la marquesina, área de cuidados especial, taller de terapia ocupacional, zonas verdes y terapia física. Actividades: **1. Maratones de Zumba:** - 6 de febrero: Ejercicio con aros. Participantes 32. Se realiza rutina de ejercicios de movilidad articular, estiramientos, flexibilidad en miembros implementando los aros como apoyo didáctico, se finaliza la actividad con estiramientos musculares. - 20 de febrero: Ejercicio con aros. Participantes 45. Se realiza ejercicios de acondicionamiento físico con los aros , se trabaja lateralidad, coordinación y fuerza muscular concéntricos. **2. Expresión Corporal:** - 2 de febrero: Corporalidad. Participantes 42. Se realizan rutinas dirigidas y asistidas reforzando patrones motores y habilidades corporales de extremidades superiores e inferiores y trabajos visomanuales y visopedicos. - 22 de febrero: Danza rítmica. Participantes 40. A través de la música se trabajo el movimiento corporal, reconocimiento propioceptivo y se manejaron ajustes posturales, se finaliza con rutina de estiramientos musculares.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	3. Ejercicio físico y cardiopulmonar: - 13 febrero: . Participantes 7 . Se realizan ejercicios de acondicionamiento físico haciendo uso del gimnasio graduando las sesiones acorde a las características y capacidades de cada persona - 27 de febrero: . Participantes 15. Se realiza trabajo individualizado, ejercicios con poleas, bandas elásticas, cicloergómetro y balonterapia de acuerdo a las necesidades de las persona mayores, se brindo un espacio para manejo del dolor con medios sedativos. Ejercicios con incentivo respiratorio 4. Activación de los sentidos: - 5 de febrero : Estimulación sensorial. Participantes 25. Se brinda masaje terapéutico y ejercicios pasivos de movilidad articular de las 4 extremidades; se realiza hidratación de la piel. - 12 de febrero: Estimulación sensorial. Participantes 26. Se realizan ejercicios pasivo-asistidos de movilidad articular y estimulación sensorial mediante canales visuales, auditivos, táctiles y propioceptivos, medios físicos con luminoterapia. 5. Jugando/Cine: - 9 de febrero: Tridomino. Participantes 5. Se realizo este juego de mesa en donde por medio de fichas se debe enlazar trios de números para dar avance y paso al siguiente jugador quien realizara el mismo proceso hasta agotar las fichas de cada participante. - 3 de febrero: Cine. Participantes 15. Se proyecta la película "Los tres chiflados", acorde a los gustos e interés de los participantes. - 17 de febrero: Cine. Participantes 19. Se proyecta la película "En búsqueda de matrimonio", acorde a los gustos e interés de los participantes. 6. Expresándonos: - 20 de febrero: Manualidades. Participantes 12. Se realizo lectura de cuentos ilustrados los cuales fueron coloreados por las personas mayores una vez se dio por terminada la lectura de los mismos. - 7 de febrero : Actividad Musical. Participantes 32. Se realizo actividad musical, acompañado de voz e instrumentos. Donde algunos de los participantes solicitaron algunas canciones.

Powered by CamScanner

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, cancha de baloncesto Bicicleta estática, elíptica, caminadora Papel, pinceles, pintura, crayones acuarelas, marcadores. Guitarra	Terapeutas Ocupacionales Auxiliares en Artes Educador Físico Fisioterapeuta

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Maratones de zumba: Se obtuvo buenos niveles de interacción de esta actividad ello reflejado en la buena disposición y ejecución de los participantes a lo largo del desarrollo de las rutinas establecidas.
Expresión corporal: Actividad mediante el cual las personas mayores tienen la posibilidad de reconocerse a si mismo y sentir su cuerpo a través del movimiento.
Ejercicio físico y cardiopulmonar: Esta actividad contribuye a mantener capacidades corporales y habilidades en la medida de lo posible según características de cada persona.
Activación de los sentidos: Se obtuvo respuestas favorables acorde a sus habilidades comunicativas, gestuales y de expresión corporal acorde a los estímulos ofrecidos de los canales sensoriales.
Jugando/cine: Este espacio permitió dar gusto a los intereses en cuanto a ocio y aprovechamiento del tiempo libre, mostrar sus habilidades de la pintura y estimular los canales sensoriales auditivos a través de la escucha de la lectura.
Expresándonos: En este espacio las personas mayores disfrutan de la música para remembrar vivencias, compartir con pares y cuidadores y expresar sus emociones a través del canto.

Participaron 185 personas mayores durante el mes de febrero 2024..

En Constancia Firman:

Nombre Persona Mayor: Consuelo Pulgarin. Numero de identificación: 41660344. Firma: Consuelo P.

Nombre Persona Mayor: Hector Chaparro. Numero de identificación: 1935270 Firma:

Nombre Persona Mayor: Liria Barreiro. Numero de identificación: 55055908. Firma:

Nombre Persona Mayor: Alvaro Giraldo. Numero de identificación: 17170597. Firma:

Nombre Persona Mayor: Gumercindo Tramboviña Numero de identificación: 17013597. Firma:

Nombre Persona Mayor: Miguel Gonzalez. Numero de identificación: 17190210. Firma:

Olga P.

Coordinadora: Olga Parra Arévalo

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de febrero de 2024

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

Powered by CamScanner

MARATONES DE ZUMBA



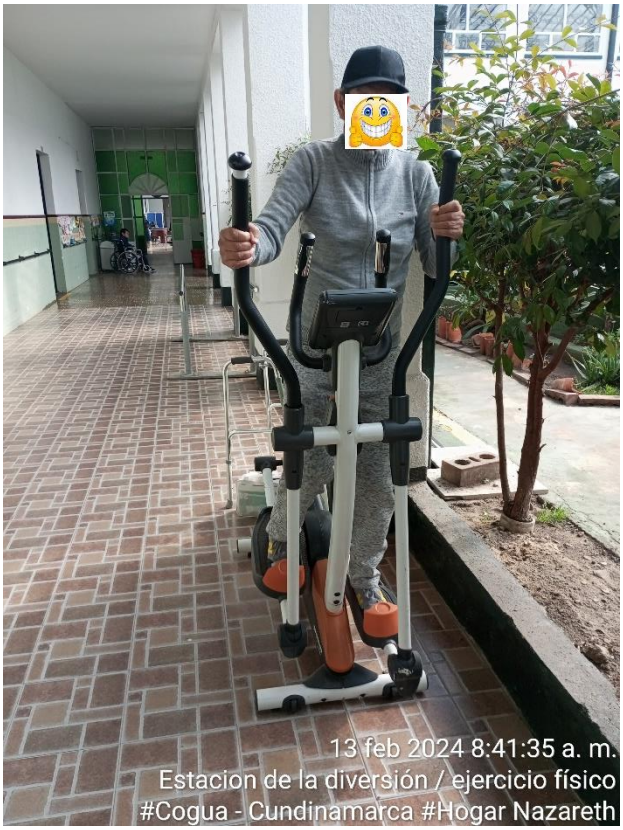


EXPRESION CORPORAL





EJERCICIO FÍSICO






27 feb 2024 10:21:12 a. m.
nedios sedativos y ejercicios físicos / cardio pulmonar
#Cogua - Cundinamarca #Hogar Nazareth


27 feb 2024 10:43:28 a. m.
nedios sedativos y ejercicios físicos / cardio pulmonar
#Cogua - Cundinamarca #Hogar Nazareth

ACTIVACION DE LOS SENTIDOS





CINE


3 feb 2024 9:07:06 a. m.
Vía sin nombre
Cundinamarca
Hogar nazareth - película


17 feb 2024 9:40:51 a. m.
Hogar nazareth - película

JUEGOS


09 febrero 2024 10:30:18 AM
Hogar nazareth - Estación de
la diversión
FSFA
Hogar
Nazareth
TRI-DOMINÓ

EXPRESANDONOS

ACTIVIDAD MUSICAL



MANUALIDAD

