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

1. Servicio Social/Modalidad/I: 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 | 4 | 2024 al 22 | 4 | 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.
5. Actividades programadas:
- Maratones de Zumba: 2, 11 de abril de 2024.
- Expresión corporal: 4,15 de abril de 2024.
- Ejercicio físico y cardiopulmonar: 8, 16 de abril de 2024.
- Activación sentidos: 9, 18 de abril de 2024.
- Jugando 5 de abril de 2024. Cine: 13, 27 de abril de 2024.
- Expresándonos 12, 19 de abril de 2024

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

En esta línea de atención se ofrecen diferentes dinámicas y espacios de participación con una variedad de actividades como: gimnasias, maratones de zumba, expresión corporal, acondicionamiento físico, juegos, manejo del dolor, cuidado paliativo, estimulación sensorial , música, canto, cine, manualidades, a nivel grupal e individual; donde los participantes de acuerdo a su interés y capacidades físicas, sensoperceptuales, comunicativas participan o se vinculan según 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:**
- 2 de abril: Gimnasia con aros. Participantes 30. Se realiza actividad musicalizada , donde las persona mayores ejecutan ejercicios de movilidad articular en de acuerdo a sus capacidades corporales, se finaliza con estiramientos musculares.
- 11 de abril: Ejercicios con bastones. Participantes 35. Se realiza una rutina de ejercicios con los bastones en donde se trabajan miembros superiores.

2. Expresión Corporal:
- 4 de abril: Expresión Corporal. Participantes 40. Se realiza trabajos de esquema corporal direccionados de tipo verbal y demostrativo en donde se trabaja tren superior e inferior con alternacias en los tiempos de trabajo.
- 16 de abril: Danza Ritmica. Participantes 38. Se direccionan movimientos corporales mediante la metodología de imitación o espejo en donde se involucra todas las partes del cuerpo.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

3. Ejercicio físico y cardiopulmonar:
- 8 abril: Poleas. Participantes 28. Se realizan ejercicios con poleas en grupos rotativos donde se trabaja movilidad articular y resistencia del tren superior.
- 16 abril: Ejercicio Físico- Balonterapia. Participantes 15. Se realizaron ejercicios con balón terapéutico, estiramientos y movilizaciones articulares.
4. Activación de los sentidos:
- 9 abril : Estimulación sensorial. Participantes 15. Se brindan modalidades terapéuticas para el manejo del dolor, infrarrojo, plastilina terapéutica, y kit de relajación.
- 22 abril: Estimulación sensorial. Participantes 18. Se realiza masaje terapéutico, lubricación de piel, movilizaciones articulares a tolerancia de cada persona mayor.
5. Jugando/Cine:
- 5 de abril: Juegos de mesa lotería. Participantes 10. Se brinda un espacio de esparcimiento donde las persona mayores muestran sus habilidades jugando lotería.
- 6 de abril: Cine. Participantes 23. Se proyecta la película "La la land", acorde a los gustos e interés de los participantes.
- 13 de abril: Cine. Participantes 18. Se proyecta la película "Mi Amigo el Elefante", acorde a los gustos e interés de los participantes.

6. Expresándonos:
- 12 de abril: Manualidades. Participantes 12. Se realiza trabajo manual con papel crepe diseño de moños decorativos.
- 19 de abril: Actividad Musical. Participantes 25. Se realizo actividad musical acompañado de guitarra, donde se les canta canciones de música popular Colombiana.

Powered by CamScanner

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.

Actividades ejecutadas:
- **Maratones de Zumba:** Se realiza actividad el día 2, 11 de abril de 2024. Se obtuvo respuesta favorable a la convocatoria para la realización de las rutinas.
- **Expresión corporal:** Se realiza actividad el día 4 de abril de 2024. La actividad proyectada para el 15 de abril, se ejecuta el 16 debido a que el 15 se realiza curso de violencia sexual a todos los empleados. Con buena acogida por parte de las persona mayores participantes.
- **Ejercicio físico y cardiopulmonar:** Se realiza actividad el día 8,16 de abril de 2024. Se contribuye en el mantenimiento de algunas capacidades físicas básicas.
- **Activación sentidos:** Se realiza actividad el día 9 de abril de 2024. La actividad proyectada para el 18 de abril, se ejecuta el 22 debido a que el 18 se realiza atención de varias novedades por sintomatología respiratoria. Por medio de su gestualidad demuestran tranquilidad y agrado por dicho espacio.
- **Jugando:** Se realiza actividad el 5 de abril de 2024. Recibe gran acogida por parte de las persona mayores
- **Cine:** Se realiza actividad el 13 de abril y la actividad proyectada para el 27 de abril de 2024, se ejecuta el 6 debido a que el 27 se realiza actividad de decoración para día del trabajador. Las personas mayores disfrutan y aprovechan su tiempo libre.
- **Expresándonos:** Se realiza actividad el 12, 19 de abril de 2024. Los participantes materializan su gusto por el arte y la música.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Maratones de zumba: Gracias a la buena aceptación y respuesta favorable a las convocatorias realizadas desde este espacio se logra mantener un grupo estable en cuanto a la participación en actividades que se ven favorecidas por la música siendo esta una herramienta ineludible para el desarrollo de esta actividad.
Expresión corporal: Se favorecen los procesos de conocimiento y reconocimiento del cuerpo y sus posibilidades a partir de la interacción entre pares y el cumplimiento de expectativas planteadas al inicio de cada sesión.
Ejercicio físico y cardiopulmonar: Se aporta favorablemente en el mantenimiento de capacidades físicas básicas en algunas personas mayores.
Activación de los sentidos: Se evidencia tranquilidad, armonía y relajación que contribuyen a estimular los canales sensoriales en pro de respuestas mas asertivas ante los estímulos ofrecidos.
Jugando/cine: Las personas mayores disfrutan este espacio, permitió cumplir las expectativas en cuanto a gustos e intereses, ocio y aprovechamiento del tiempo libre de las personas mayores.
Expresándonos: Este espacio les permite a las personas mayores disfrutar de actividades artísticas donde pueden trasmitir sus enseñanzas y vivencias como medio de exteriorización de su sentir. .
Participaron 180 personas mayores durante el mes de abril 2024..

En Constancia Firman:

Nombre Persona Mayor: Margot V. Numero de identificación: 35321652 Firma:

Nombre Persona Mayor: Ofelia Bernal Numero de identificación: 20278680 Firma:

Nombre Persona Mayor: Miguel Zapata Numero de identificación: 70088197 Firma:

Nombre Persona Mayor: Manuel Gonzalez Numero de identificación: 6192645 Firma:

Nombre Persona Mayor: Jairo Peralta Numero de identificación: 1700051 Firma:

Nombre Persona Mayor: Esmeralda T. Numero de identificación: 1701 3597 Firma:

Olga P.

Coordinadora: Olga Parra Arévalo

Fecha de evaluación del encuentro: 22 de abril 2024

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

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO ABRIL

MARATONES DE ZUMBA





EXPRESION CORPORAL





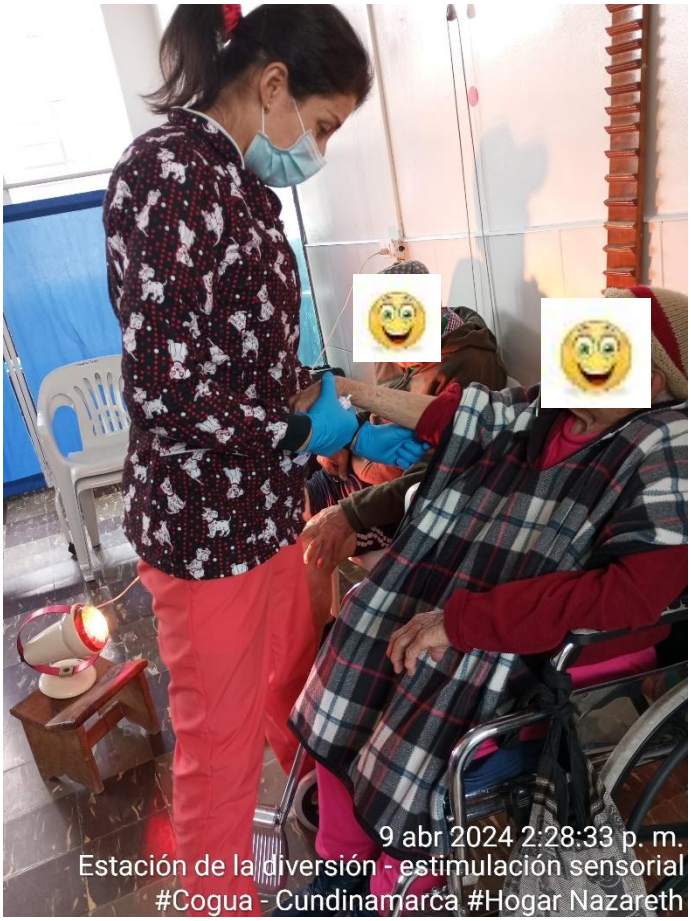
EJERCICIO FISICO Y CARDIOPULMONAR





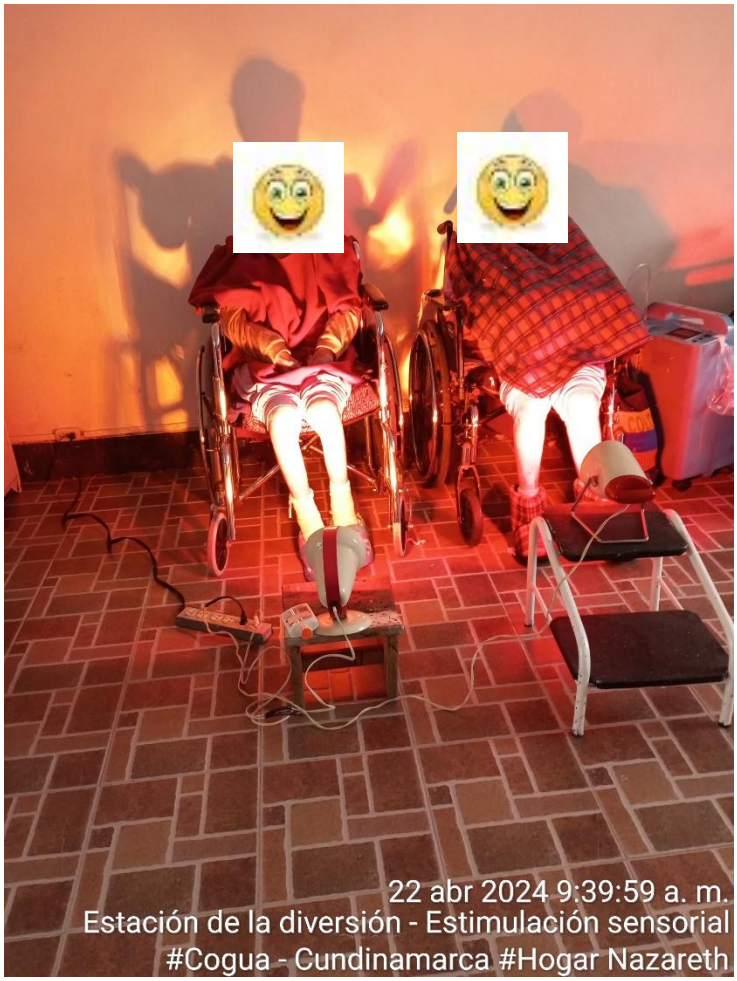


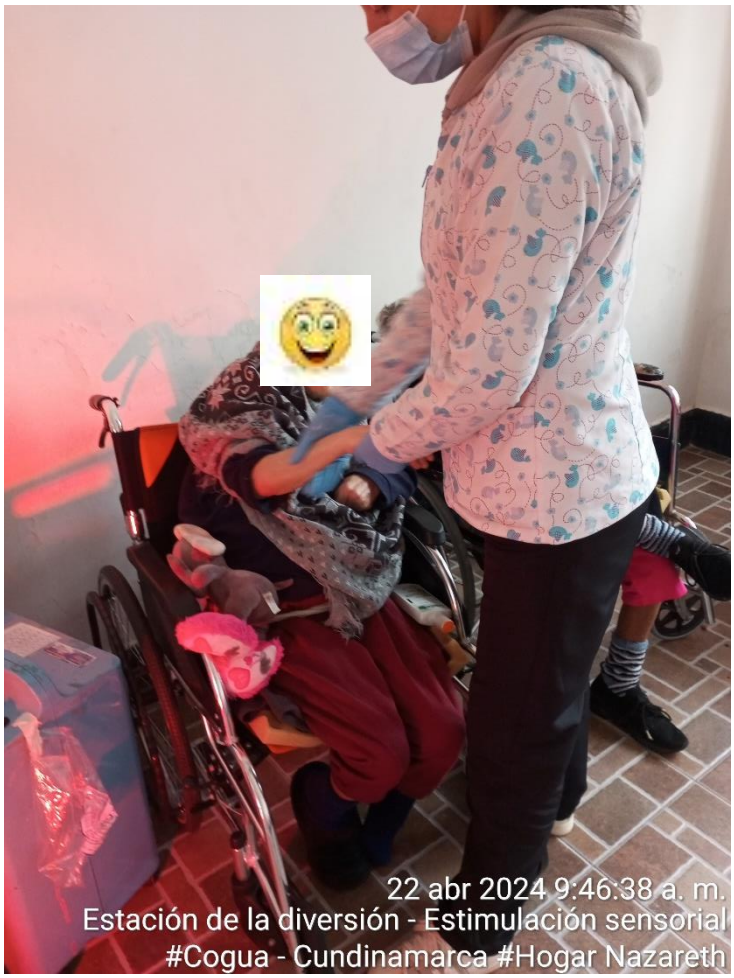
ACTIVACION DE LOS SENTIDOS








22 abr 2024 9:39:59 a. m.
Estación de la diversión - Estimulación sensorial
#Cogua - Cundinamarca #Hogar Nazareth


22 abr 2024 9:46:38 a. m.
Estación de la diversión - Estimulación sensorial
#Cogua - Cundinamarca #Hogar Nazareth

JUGANDO



CINE





EXPRESANDONOS




19/04/2024, 10:09:16 a. m.
Hogar Nazaret
Actividad musical