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: San José

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Lenguaje para la identidad 2.1. Fecha de Ejecución: 7 11 2024 al 27 11 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1.Entre paginas y letras, 2.Ocupa Creando, 3. Diversion Mayor, 4.Bailando sobre ruedas, 5. Equilibrando Ando

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Juan Pablo Hurtado Vásquez (Fisioterapeuta), Wendy Yulanny Alvarez Niño (Terapeuta Ocupacional)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Mantener las habilidades y destrezas de las persona mayores a través de actividades culturales, artísticas y lúdico recreativas mediante un enfoque diferencial, teniendo en cuenta gustos e intereses.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Fortalecer el componente cognitivo en sus funciones mentales superiores e inferiores por medio de actividades de lector escritura, favoreciendo el buen uso del ocio y tiempo libre

Actividad 2: Fortalecer el componente cognitivo en sus funciones mentales superiores e inferiores por medio de actividades de lector escritura, favoreciendo el buen uso del ocio y tiempo libre

Actividad 3: Promover la vinculación de las personas mayores en actividades de ocio no tradicionales a través de estrategias de integración social y cultural.

Actividad 4: Mantener la capacidad física y habilidades motoras de las personas mayores, fortaleciendo el equilibrio, el balance y la coordinación.

Actividad 5: Mantener la capacidad física y habilidades motoras de las personas mayores, fortaleciendo el equilibrio, el balance y la coordinación.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: "Entre paginas y letras" Es una actividad que consiste en realizar exploración literaria, a través de la lectura de textos, narrativa de la persona mayor, expresión a través de la escritura; es una actividad que permite exteriorizar los pensamientos, fortalecer el lenguaje y la interacción entre pares.
Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad de forma guiada y asistida.

Actividad 2: "Ocupa creando" Es una actividad que busca la utilización adecuada del tiempo libre, teniendo en cuenta las habilidades y capacidades de las personas mayores para la creación de elementos artesanales mas elaborados, requiriendo de varias sesiones, donde el adulto mayor pueda generar un producto y su vez sentimientos de autosatisfacción por la labor realizada.
Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad de forma guiada y asistida.

Actividad 3: "Diversion mayor" Esta actividad consiste en generar actividades lúdicas no convencionales, acudiendo a la recursividad y reciclaje de materiales usados en el día a día, así mismo las personas mayores puedan disfrutar en grupo o de forma individual, haciendo un buen uso del ocio y tiempo libre, estas actividades por lo general son acompañadas de música, propiciando un ambiente de diversión en interacción entre pares y cuidadores.
Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad de forma guiada y asistida.

Actividad 4: Dando cumplimiento al cronograma del mes de Noviembre de 2024 se llevo a cabo la actividad llamada bailando sobre ruedas ,se motiva a las personas mayores a la participacion de la actividad con el fin de incluir a las personas mayores que utilizan silla de ruedas en actividad fisica musicalizadas ,favoreciendo la coordinacion ,el equilibrio y el balance por medio de movimientos controlados y ejercicios de fortalecimiento muscular. Se tiene referencia los siguientes dias de actividades 20 y 22 de noviembre del 2024.

Actividad 5: Dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido para el mes de Noviembre de 2024 se llevo a cabo la actividad llamada Equilibrando ando ,se motiva a las personas mayores a participar en la activad con el fin de mantener una movilidad articular optima ,desimnuir las aderencias articulares y lesiones musculoesqueleticas. Se comienza con movimientos suaves para las articulaciones principales del cuerpo. Esto puede incluir rotaciones de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos en varias direcciones para aumentar el rango de movimiento y la lubricación articular. Se continua con respiración consciente: Introduciendo técnicas de respiración profunda y consciente para ayudar a relajar la mente y el cuerpo se continua con respiración abdominal o la respiración completa las cuales son útiles para reducir la tensión muscular y mejorar la oxigenación.
Se tiene de referencia los siguientes días de actividades realizada los dias 7 y 13 de noviembre 2024 .

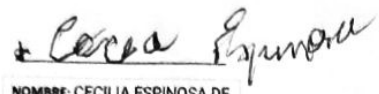
Actividad 1:La actividad se desarrolló los días 12, 20 y 27 de noviembre con propuestas de lectura, escritura e investigación en textos, acorde a los gustos e intereses de las personas mayores.
El **día 12 de noviembre**: Para el desarrollo de la actividad se hace entrega a las personas mayores de material bibliográfico, dónde encuentran textos acordes a sus gustos e intereses, se selecciona a una persona mayor quien realiza la lectura y las demás presentan escucha activa e intentan transcribir lo que están escuchando, así mismo otro grupo de personas mayores dibujan lo que se está escuchando, esta actividad se realiza con el acompañamiento de los talleristas, quienes dan parámetros para el desarrollo de la actividad, resuelven dudas y apoyan el proceso de lectura, escritura y dibujo; así mismo dan reforzadores verbales positivos con el fin que la persona mayor mantenga la motivación y termine la actividad propuesta.
El **día 20 de noviembre:** Para el desarrollo de esta actividad se hace entrega a las personas mayores del material correspondiente a sopa de letras y cuadernos de dibujo así como hojas en blanco lápices y colores, la actividad del día consiste en ir transcribiendo palabras encontradas en la sopa de letras y formar frases coherentes con las mismas donde se evidencien diferentes situaciones y posterior a esto se asocia con los dibujos del cuaderno que ya se encuentran coloreados por las personas mayores; esta actividad es realizada bajo la supervisión de los talleristas y así mismo ellos dan reforzadores verbales positivos con el fin de motivar a la persona mayor a finalizar la actividad siguiendo el paso a paso.
El **día 27 de noviembre**: Para el desarrollo de esta actividad se le entrega a las personas mayores materiales como cuadernos lápices y borradores, la actividad del día consiste en la identificación de letras y números, para lo cual después de observarlas deben mencionar el nombre de dicha letra y así mismo realizar la transcripción de la letra y posterior a esto escribir palabras que inicien con esta letra, esta actividad es supervisada por los talleristas brindándoles apoyo en la redacción y en la verificación de las palabras para que queden escritas de la forma correcta, esto le permite a la persona mayor recordar el proceso de escritura.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2:**La actividad se desarrolló los días 12, 20 y 26 de noviembre con propuestas de lectura, escritura e investigación en textos, acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. El **día 12 de noviembre**: para el desarrollo de a siguiente actividad, se le hace entrega a las personas mayores materiales como lo son cuadernos de dibujo con mándalas, donde la persona mayor debe identificar cual es el límite del dibujo y seguido a esto la profundidad en la que se encuentran los objetos señalados, cual se encuentra al frente, atrás, arriba, abajo; seguido a esto lo colorean teniendo la letra inicial de su ubicación, así los objetos que se encuentran arriba son coloreados con el color amarillo, y así sucesivamente, para lo anterior las persona mayores son acompañados por los talleristas y la terapeuta ocupacional, los cuales resuelves dudas y poyan el proceso para que se termine el paso a paso. El **día 20 de noviembre**: la actividad del día corresponde a una tarea de dibujo libre en el cual la persona mayor recibe hojas con esquemas las cuales deben colorear y al mismo tiempo ir inventando una historia sobre el dibujo que está realizando, o el proceso que está llevando, esta narrativa debe ser completadas por los demás pares; este proceso es apoyado por los talleristas y la terapeuta ocupacional. El **día 26 de noviembre**: la actividad consiste en la realización de esferas navideñas para la decoración del árbol y el salón de actividades, para el desarrollo de la actividad las personas mayores reciben materiales como foamy, tijeras, silicona y moldes; para la ejecución son plasmados los moldes en el foamy y se proceden a cortar, se unen con silicona una esfera ce color pálido y uno escarchado, seguido a esto se dobra por la mitad y se repite este proceso hasta tener 7 uniones para formar la esfera, para finalizar los talleristas ayudan a poner las cuerdas para que las esferas sean colgadas en el árbol navideño.
	Actividad 3: La actividad se desarrolló los días 22 y 25 de noviembre con propuestas de lectura, escritura e investigación en textos, acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. El **día 22 de noviembre**: la actividad consiste en una competencia de bateo con pelotas, donde las personas mayores reciben los siguientes materiales, un palo de escoba y una pelota, la cual deben tratar de batear, el tallerista realiza los lanzamientos y la persona mayor debe acertar el lanzamiento, esta actividad favorece los movimientos en miembros superiores y la coordinación mano ojo, la actividad fue acompañada los talleristas y la terapeuta ocupacional, dando indicaciones verbales constantes sobre el lanzamiento y los movimientos que debe realizar; para esto se separó a la persona mayor del grupo para evitar que golpeen a sus pares. El **día 25 de noviembre**: la actividad del día corresponde a competencia de rana, donde las personas mayores realizan lanzamientos y se suman los puntajes, se le indica a la persona mayor que la mayor puntuación es el ganador de la competencia, los talleristas y terapeuta ocupacional brinda constante asesoramiento para que la persona ejecuten el paso a paso.
	Actividad 4: Actividad realizada en la comunidad de cuidado denominada "bailando sobre ruedas",se realizaron con grupos de 25 personas. En la cual se inicio con estiramientos estaticos y dinamicos se continuo con una serie de movimientos activos ,coordinados , lentos y controlados con el fin de favorecer el moviento de las articular de miembros superiores e inferiores durante 15 segundos ,se continua con movimientos armonizados acompañados con musica con el fin de activar la musculatura de miembros superiores ,Hay un incremento progresivo,a medida que avanza la actividad, se aumenta gradualmente la intensidad y la amplitud de los movimientos, asegurándose de no forzar el cuerpo y de mantener un ritmo cómodo y controlado.
	Actividad 5: Actividad realizada en la comunidad de cuidado denominada "Equilibrando ando ",se realizaron con grupos de 25 personas. En la cual se inicio con estiramientos estaticos y dinamicos se continuo con una serie de movimientos activos ,coordinados , lentos y controlados con el fin de favorecer el moviento de las articular de miembros superiores e inferiores. Se continua con estiramientos dinámicos en donde se realiza estiramientos suaves y dinámicos que movilicen los músculos principales, manteniendo cada estiramiento durante 15 segundos y repitiendo varias veces se continua con estiramientos estáticos, después de los estiramientos dinámicos, se realizo estiramientos estáticos donde se mantienen las posiciones de estiramiento durante periodos más largos para aumentar la flexibilidad y la relajación muscular.Hay un incremento progresivo,a medida que avanza el calentamiento, se aumenta gradualmente la intensidad y la amplitud de los movimientos, asegurándose de no forzar el cuerpo y de mantener un ritmo cómodo y controlado.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:**Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 18 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente físico y lúdico, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 2: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 25 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente físico y lúdico, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 3:Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 20 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente físico y lúdico, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 4: Se agradece a los participantes por su esfuerzo y participación en la actividad. se recomienda seguir participando en las actividades y se motiva a los adultos mayores a mantenerse activos y comprometidos con un estilo de vida saludable y se animan a seguir con la práctica regular de ejercicio físico adaptado a sus necesidades y capacidades. finalmente se ordenó el sitio en donde se realizó la actividad.
	Actividad 5: Se agradece a los participantes por su esfuerzo y participación en la sesión de ejercicio. se reconoce sus logros y el compromiso con la salud y el bienestar y se motiva a los adultos mayores a mantenerse activos y comprometidos con un estilo de vida saludable y se animan a seguir con la práctica regular de ejercicio físico adaptado a sus necesidades y capacidades. finalmente se ordenó el sitio en donde se realizó la actividad.

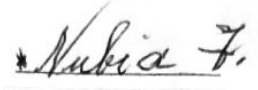
3.4.RECURSOS	
Televisor	Fisioterapeuta
Libros	Terapeuta Ocupacional
Colores	Talleristas
Pelotas	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.
Actividad 2: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.
Actividad 3: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.
Actividad 4:Se contó con la participación de 15 personas mayores ,sin embrago por la condición severa las personas mayores no logran involucrarse por periodos largos de tiempo.
Actividad 5: Se contó con la participación de 15 personas mayores ,quienes disfrutan de la actividad fisica y quedan atentos para proximas actividades.

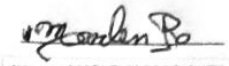
* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:



NOMBRE: CECILIA ESPINOSA DE GÓMEZ
CC:20262294
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1



NOMBRE: MARIA NUBIA TRUJILLO
CC: 51.573.448
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2



NOMBRE:MARLENY RODRIGUEZ BARON
CC:51654203
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

no firma

NOMBRE:MIRIAM PINTO
CC:1069757847
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

no firma.

NOMBRE: ANA CECILIA PACHON SANCHEZ
CC:53905901
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de noviembre de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Wendy Yulanny Álvarez Niño - Terapeuta Ocupacional

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA LENGUAJE PARA LA IDENTIDAD

1.Entre páginas y letras

12 de noviembre



20 de noviembre



27 de noviembre



2.Ocupa Creando

12 de noviembre



20 de Noviembre



26 de noviembre



3. Diversión Mayor

22 De noviembre



25 de noviembre



4.Bailando sobre ruedas

20/11/2024



22/11/2024



5.Equilibrando Ando

7/11/2024



13/11/2024

