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

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Lenguaje para la identidad | 9 | 12 | 2024 | al | 23 | 12 | 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: Wendy Yulanny Álvarez 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:**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; permite exteriorizar los pensamientos, fortalecer el lenguaje y la interacción entre pares, con temáticas relacionadas a las fechas decembrinas.<br>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:**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. |
| | **Actividad 3:** 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.<br>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 Diciembre 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 23 de diciembre del 2024. |
| | **Actividad 5:**Dando cumplimiento al cronograma de actividades establecido para el mes de Diciembre 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.<br>Se tiene de referencia los siguientes días de actividades realizada los dias **9 y 18 de diciembre 2024** |
| **3.3.2. MOMENTO CENTRAL** | **Actividad 1:** La actividad se desarrolló el día **18 de diciembre** con propuestas de lecturas con temática navideña, acorde a los gustos e intereses de las personas mayores.<br>**El día 18 de diciembre:** En el marco de las celebraciones decembrinas, se realiza la actividad de entre páginas y letras, realizando la lectura de la novena y la ejecución de la misma, cantando los villancicos y al finalizar socializando experiencias entorno al nacimiento del niño Jesús y todos las tradiciones que traen esta preparación para el advenimiento, las personas mayores escuchan las lectura del día, la oración para todos los días y responden las oraciones sugeridas para el tercer día de la novena; esta actividad se realza en compañía de los talleristas y terapeuta ocupacional. |
| | **Actividad 2:** La actividad se llevó a cabo el día **09 de diciembre** con propuestas de manualidades navideñas, acorde a los gustos e intereses de las personas mayores.<br>**El día 09 de diciembre:** En el marco de las celebraciones decembrinas, se realiza la actividad de Ocupa creando, donde las personas mayores tuvieron la oportunidad de plasmar un árbol navideño moldeado con plastilina y diseñar la forma y el color que desean, durante el trascurso de la actividad las personas mayores van narrando historias de cómo eran las tradiciones en sus hogares y como se desarrollaba el transcurso del mes, así mismo pidieron deseos y regalos, intercambiaron ideas y formas entre ellos para complementar la manualidad, la actividad se desarrolló con supervisión, apoyo y orientación de los talleristas y terapeuta ocupacional. |
| | **Actividad 3:** La actividad se llevó a cabo el día **10 de diciembre** con propuestas de lúdicas relacionados a los aguinaldos navideños, se propone una adaptación con el juego tradicional de la rana para lo cual las persona mayores proponen las condiciones de cómo se relaciona el juego de la rana a los juegos de los aguinaldos, dando una puntuación por cada uno de ellos, las persona mayores se observaron motivadas y participativos con los aguinaldos, se desarrolló acorde a los gustos e intereses de las personas mayores, con el acompañamiento de los talleristas y terapeuta ocupacional. |
| | **Actividad 4:** Actividad realizada en la comunidad de cuidado denominada "bailando sobre ruedas",se realizaron con grupos de 15 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 15 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 períodos 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. MOMENTO FINAL** | **Actividad 1:** Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 85 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 de lectoescritura, 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 15 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 12 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** | |
|---|---|
| Dispositivo movil | Fisioterapeuta |
| Novenario | Terapeuta Ocupacional |
| Regaderas | Talleristas |
| hojas blancas | |
| plastilina | |
| rana | |
| 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 física y quedan atentos para proximas actividades.

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

no firma

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

Nubia

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

no firma

**NOMBRE:** OSWALDO RODRIGUEZ SALAS
**CC:**9427333
**PERSONA MAYOR**
**ACTIVIDAD 3**

no firma

**NOMBRE:**MIRIAM PINTO
**CC:**1069757847
**PERSONA MAYOR**
**ACTIVIDAD 4**

no firma

**NOMBRE:** ANA CECILIA PACHON SANCHEZ
**CC:**53905801
**PERSONA MAYOR**
**ACTIVIDAD 5**

**YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:**
**Coordinadora**

Fecha de evaluación del encuentro: 23 de Diciembre 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
## 18/12/2024




## 2.Ocupa Creando 9/12/2024



**3. Diversión Mayor**
**10/12/2024**




**4.Bailando sobre ruedas**
**20-12-2024**




**23-12-2024**




## 5.Equilibrando Ando
## 09-12-2024



## 18-12-2024


18/12/2024, 10:16:02 a.m.
San José
Chinauta ,Fusagasugá
SENSORIAL