ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina 1 de 1

1 Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio: Comunidad de Cuidado / Modalidad: Centro Comunidad de Cuidado la Mesa / Estategia: Compromiso con el Envejecimiento Activo y una Bogota Cuidadora e Incluyente

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: La Mesa Cundinamarca

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1 Fecha de Ejecución:

29	6	2023	al	29	6	2023

2.2 Nombre del encuentro: "Conservación Patrones de movilidad"

2.3 Acompañante social a cargo de la digitación: Nancy Sánchez (nutricionista) - Marcela Velosa (Tallerista) - Adriana Cárdenas (Psicologa) - Paula Andrea Trejo (Fisioterapeuta) - Katherine Cárdenas (Auxiliar de enfermeria)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar actividades que promuevan el mantenimiento de las condiciones musculo esqueleticas, cognitivas y multisensoriales de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado la mesa por medio de dinamicas lúdicas en donde se evidencie las habilidades de cada uno de los paritcipantes

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Trabajar la psicomotricidad de las personas mayores de la Comunidad de cuidado con el fin de mantener y mejorar la salud física, mental y emocional, además de enriquecer su vida social y permitirles disfrutar de un envejecimiento activo
* Fortalecer patrones las condiciones musculoesqueleticas de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado la mesa por medio de ejercicios que promueven los movimiento articulares
* Incentivar los procesos cognitivos y multisensoriales de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado la mesa por medio de juegos que involucran los sentidos y la memoria.

3.3. METODOLOGÍA

La persona mayor presenta cambios que hacen común que las habilidades y capacidades psicomotrices se vean reducidas. Asimismo, el riesgo de padecer una o varias enfermedades crónicas se incrementa con el paso de los años, todos estos factores ponen en riesgo la psicomotricidad de las personas mayores, es decir, aquellos aspectos relacionados con las funciones motriz, cognitiva y socioafectiva. Concretamente, la psicomotricidad engloba cuatro grandes áreas. Movimiento corporal, aptitudes, sentimientos y comportamientos

Las terapias de psicomotricidad para personas mayores tienen el propósito de mejorar cada uno de estos aspectos. Además, también buscan reducir el impacto que el envejecimiento puede tener en sus capacidades funcionales y sensonales, en su autoestima o en su interés por las relaciones sociales

3.3.1 MOMENTO INICIAL	A la hora de trabajar la psicomotricidad, es importante hacerlo desde una perspectiva lúdica, ya que el entretenimiento es un incentivo y ayuda a que la participación sea mayor. Por este motivo, los juegos de psicomotricidad para personas mayores son la mejor opción Se forman grupos acomodando las personas mayores de acuerdo a las actividades que se van a realizar. Un grupo de personas mayores se acomodan de tal forma que queden uno al frente del otro para poder pasarse la pelota. El resto de participantes se acomoda en mesas colocandoles varios juegos como parqués, dominó, loteria y rompecabezas. Al tiempo que las persona mayores desarrollan las actividades anteriormente mencionadas se procede realizar zooterapia. Se les explica cada una de las actividades y el objetivo de la misma
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	A la hora de trabajar la psicomotricidad, es importante hacerlo desde una perspectiva lúdica, ya que el entretenimiento es un incentivo y ayuda a que la participación sea mayor. Por este motivo, los juegos de psicomotricidad para personas mayores son la mejor opción. De acuerdo a lo anteriormente mencionado se establecieron una serie de actividades lúdicas que incluye actividad física para mejorar la motricidad y fortalecer los músculos, huesos y articulaciones, en este caso con la ayuda de una pelota que se la van pasando de uno en uno Una actividad sensorial basados en la estimulación de los sentidos, es decir, vista, sonido, olfato, gusto y tacto por medio de la zooterapia Una actividad grupal en donde por medio de juegos de mesa se busca la integración social y el fomento de las habilidades comunicativas entre los participantes.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Se evidencia que las personas mayores mantienen sus habilidades en el agarre de la pelota y en el lanzamiento de la misma; la actividad fomentó el mantenimeinto de la movilidad articular Durante el desarrollo de los juegos de mesa se estimularon los procesos mentales como la lógica y la memoria, observando el disfrute de todos los juegos Y finalmente la actividad de zooterapia logró estimular los sentidos y disminución de la ansiedad.

3.4.RECURSOS

• Talento humano
plastilina, pelotas
* Juegos de mesa,
* Mascota (gato)

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Este mes dentro de las actividad propuesta por el área de nutrición " A mi ritmo" se logra mejorar aspectos como la flexibilidad, el control, la coordinación, la respiración y la fortaleza por medio de la actividad con las pelotas. Los juegos de mesa permitieron ejercitar la memoria, también ayudaron a gestionar las emociones, promovieron la cooperación, la destreza física, la agilidad mental, entre otros beneficios. Por medio de la actividad de zooterapia se logró aumentar la seguridad y confianza de las personas mayores

Otros de los beneficios observados fueron disminución de los niveles de ansiedad y depresión, estimulación de capacidades y actividades motrices, y favorecemiento de la estimulación mental a todos los niveles

JAMES DIAZ
CC No. 3262016

LUZ DARY TORRES
CC No. 53905979

MATILDE CARDENAS
CC No. 20266946

Fecha de evaluación del encuentro: 29/06/2023

Nombre y firma profesional que evalúa: Nancy Sánchez Duarte/FIRMA:

Nombre y firma profesional de apoyo:Adriana Cárdenas /FIRMA

Nombre y firma profesional de apoyo: Paula Andrea Trejo/FIRMA

Nombre y firma auxiliar de enfermería acompañante: Katherine Cárdenas /FIRMA: Katherine Cardenas.

Nombre y firma Coordinadora: María del Pilar García Galvis/FIRMA:

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD ESTRATEGIA IEC “CONSERVACION PATRONES DE MOVILIDAD”

JUNIO 30 DE 2023

Activando músculos, huesos y coordinación



Activando la mente y la memoria



Activando los sentidos







Elaboró: Nancy Sánchez
Nutricionista

Revisó: María del Pilar García
Coordinadora