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: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

13	9	2022	al	30	9	2022

2.2. Nombre del encuentro: En Movimiento

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Marcela Carvajal

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la actividad física y cognitiva en las personas mayores de manera activa y activa asistida, por medio de estimulación cognitiva y actividad física dirigida, con el fin de contrarrestar los efectos del sedentarismo y mejorar el desempeño en su actividades de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

13/9/2022. Generar en la personas mayores hábitos de observación, reflexión, análisis, comprensión e interpretación por medio del pensamiento crítico
19/09/2022 Concientizar a las personas mayores sobre la importancia del ejercicio físico por medio de caminatas, fortaleciendo su condición física y mental.
22/9/2022 realizar con las personas mayores una sesión de estimulación cognitiva a partir de ejercicios de desafío mental para el fortalecimiento de habilidades de análisis; se ejecuta de forma grupal
23/09/2022 a.m. Cine Mayor: Favorecer habilidades de procesamiento de la información por medio de actividad de cine que le permitan mantener periodos atencionales, capacidad de análisis, memoria y comprensión.
23/09/2022 p.m.: Promover en las personas mayores la participación en actividades de ocio e interés que los vinculen constantemente, desarrollando sus habilidades físicas y motoras.
26/9/2022 Experiencia musical Promover espacios de estimulación por medio de actividad musical, utilizando diferentes instrumentos de percusión, que favorezcan la percepción auditiva, la motricidad, coordinación, seguimiento de patrones de tiempo y velocidad a la vez que se fortalece la interacción con pares.
28/9/2022: Realizar una sesión de estimulación cognitiva a partir de ejercicios musicales de percusión, ejecutado en grupos entre las personas mayores, para fomentar la habilidad de coordinación
29/09/2022 p.m. Realizar una sesión de estimulación cognitiva con las personas mayores a partir de ejercicios de memoria, recordando refranes y siguiendo secuencias de palabras y frases, escuchando y contestando verbalmente
30/09/2022 a.m. Fomentar la integración de las personas mayores que presentan baja participación en actividades grupales, mediante el club de lectura, proponiéndoles el rol de líder de lectura.
30/09/2022 p.m.: Estimular y aumentar la coordinación en el cuerpo humano mediante bailes y ejercicios aeróbicos coordinados.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Sesión 13/09/2022:Actividad denomina: Cine mayor se le realiza previamente la organización de la actividad escogiendo tipo de película, socialización del tema de la película, posteriormente se realiza la convocatoria a las personas mayores para que participen de la actividad, ambientación del espacio, realizar la explicación introductoria del tema a tratar en la película
	Sesión 19/09/2022: Actividad denominada: Caminata se realiza previamente organización de las personas mayores para la participación de la actividad , socialización de la temática a desarrollar, el objetivo de la actividad física por medio de la caminata, ejercicios de movilidad articular, se da finalización con estiramientos a tolerancia en miembros superiores e inferiores.
	Sesión 22/09/2022. Se convocó a las personas mayores para reunirse en el salón de actividades y organizarse de manera que a todos les quedara visible el tablero en el cual se plasmarían los ejercicios a desarrollar. Se utilizó cartulina y marcador permanente para ofrecer mejores condiciones de observación.
	Sesión 23/09/2022 am Actividad denominada Cine Mayor, se organiza el espacio con los equipos necesarios, se oscurece el salón para una mayor visibilidad, se realiza el encuadre de la actividad, los adultos habían manifestado el interés por una película de reflexión por lo que se proyectó la película llamada Misterio.
	Sesión 23/09/2022 pm Actividad denominada: Campeonato de rana se realiza organización del espacio, se vincula a las personas mayores a participar en la actividad se socializa la realización del campeonato y la finalidad con la ejecución del juego, se da finalización por medio de una premiación a la persona que obtuvo el mayor puntaje, para que se motiven constantemente, sigan participando en actividades futuras.
	26/9/2022 Experiencia musical: Se organiza el salón de actividades en forma de auditorio, se alistan los instrumentos musicales a utilizar y se convoca a las personas mayores que quieran participar en la actividad musical, se reparten los instrumentos según interés, tambores, caja, guacharaca, xilófono, maracas y claves.
	28/09/2022. Se organizaron a las personas mayores que manifestaron querer participar de la actividad en grupos pequeños, teniendo en cuenta habilidades cognitivas de comprensión de instrucciones, se priorizó a las personas cuyo deterioro cognitivo es mayor.
	Sesión 29/09/2022 en la tarde, se organizaron a las personas mayores participantes de forma que, dentro del salón de actividades, pudieran escuchar y observar lo mejor posible hacia el televisor, donde sería proyectado el material de apoyo para la ejecución de la actividad.
	Sesión 30/09/2022: Actividad denominada: club de lectura, se invitó a las personas mayores que presentan baja participación en actividades grupales, para vincularse en esta sesión siendo líder de la lectura, así mismo, se convocó a los demás participantes para que estuvieran atentos al otro compañero.
	Sesión 30/09/2022: Actividad denominada: Zumbatón se realiza socialización de la actividad y se convoca a las personas mayores para que se vinculen a la actividad mientras se organiza el espacio y material con el que se tiene destinado utilizar en la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Sesión 13/09/2022: Siendo las 2:00pm se da inicio a la actividad convocando a las personas mayores en el salón de actividades, con previa organización del espacio se proyecta la película denominada Milagros del Cielo la cual tuvo una duración de 1 horas y 40 minutos, durante la proyección de la película las personas mayores estuvieron muy atentas y concentradas.
	Sesión 19/09/2022: Siendo las 10:00 am se convocó a las personas mayores a la entrada del hogar, para hacer la respectiva entrega de la escarapela, la la organización del grupo de personas mayores que iban asistir a la caminata, se llega al parque sitio de encuentro para realizar unos ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores, se hace entrega de la respectiva merienda, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 22/09/2022 Siendo las 02:00 p.m. se convocó a las personas mayores para ubicarse dentro del salón de actividades y llevar a cabo el taller de estimulación cognitiva, el cual consistió en presentar por escrito en el tablero a las personas mayores las letras e una palabra, en un orden diferente, de forma que descubrieran esa palabra oculta; algunas fueron apellidos y otras países. Las respuestas se daban de forma verbal y luego se plasmaban en el tablero.
	Sesión 23/09/2022am:Con el fin de favorecer los periodos atencionales y despertar el interés de los adultos, durante la proyección de la película se iban realizando apuntes generales sobre la historia, la película tuvo una duración de 1:24 minutos, tiempo en el que los adultos estuvieron concentrados, respetando las reglas del lugar, como no hablar y distraer a los compañeros.
	Sesión 23/09/2022pm:Siendo las 2:00 pm se convocó a las personas mayores al prado para el desarrollo de la actividad del juego con rana, se realiza la organización del espacio, de las personas que quieren participar, se ejecutan varios tiros por cada uno de los participantes se calcula la puntuación de las personas que participaron y se da un ganador al cual se motivo con un premio, se da finalización a la actividad.
	26/9/2022 Experiencia musical: Se hace encuadre de la actividad, se explican dos señales a tener en cuenta; puño cerrado significa parar de tocar los instrumentos, mano abierta es iniciar o continuar tocando; se inicia con una exploración de los sonidos por grupos de instrumentos, después se solicita que cada adulto haga con su instrumento un sonido que lo caracterice para mostrarlo ante sus compañeros, posteriormente, tocamos todos los instrumentos al tiempo siguiendo una velocidad y ritmo determinado; en conjunto se hace un ejercicio de atención el cual consiste en seguir la indicación de parar o continuar según la seña de las manos.
	28/09/2022 Se convocó a las personas mayores que quisieran participar de un ejercicio de percusión musical; se priorizó a personas con deterioro cognitivo más profundo, para dar las instrucciones de forma sencilla y que los demás participantes las siguieran, en segundo lugar. Una persona daba los toques iniciales y los demás la seguían

	con instrumento si lo tenía o con las manos o con los pies. Las secuencias se propusieron de diferente complejidad y se mantuvo la atención entre los participantes.
	Sesión 29/09/2022. El ejercicio de este momento consistió en reconocer palabras ocultas dentro de conjuntos de palabras mismas, implicando atención, concentración
	y velocidad de procesamiento de la información. Se desarrolló usando adivinanzas, refranes y acertijos. Se presentó de forma verbal la primera parte de cada frase y las
	respuestas se daban en grupo o de forma individual a manera de respuesta más rápida y correcta.
	Sesión 30/09/2022. En el club de lectura se resaltó a los participantes la importancia de prestar atención a todos los compañeros, sin importar el tipo de limitación que
	cada persona pueda tener, rescatando el valor de la igualdad dentro de la comunidad de cuidado. La lectura de la prensa se hizo de forma alterna entre varias personas
	en voz alta; retomando posteriormente algunos aspectos relevantes de lo escuchado.
	Sesión 30/09/2022: Siendo las 2:00 pm se da inicio a la actividad en la zona verde del hogar donde la actividad consistió en realizar una serie de ejercicios enfocados a
	mantener la coordinación y equilibrio con el fin de que las personas mayores reduzcan el sedentarismo y a mantener un cuerpo saludable y flexible mediante bailes
	combinados y rutinas aeróbicas que se realizaron.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Sesión 13/09/2022:Se genera un espacio de preguntas, de reflexión critica sobre la película, donde la mayoría realizo un análisis comprensivo del mensaje de la película
	Sesión 19/09/2022: Se logro la participación activa de 36 personas mayores.
	Sesión 22/09/2022: Para el cierre se indagó sobre otros ejercicios de tipo cognitivo que pueden interesar a las personas mayores para tenerlos en cuenta en la siguiente
	sesión a desarrollar, según cronograma.
	Sesión 23/09/2022 am Al finalizar la proyección se hizo una retroalimentación de la película, las personas mayores dieron su punto de vista, aportando a la reflexión general
	que nos dejaba esta historia basada en la vida real.
	Sesión 23/09/2022pm Se logro la participación de 10 personas mayores.
	26/9/2022 Experiencia musical: Para finalizar la actividad se reproduce una pista de tambores, la cual primero escuchamos y después se intenta seguir el ritmo y veloci-
	dad de la pista, cada uno con el instrumento que tiene. Se hace una retroalimentación de la actividad, los adultos expresaron como se sintieron tocando los instrumentos.
	sesión 28/09/2022 se brindaron reconocimientos por aplausos a las personas mayores con deterioro cognitivo que participaron de la actividad, destacando el esfuerzo
	y la permanencia en la actividad.
	Sesión 29/09/2022 (en la tarde) El cierre se realizó haciendo un análisis sencillos de las razones por las cuales en Colombia es tan común hablar usando refranes y la
	intención lingüística de los mismos.
	Sesión 30/09/2022: La actividad se cerró haciendo notar que las personas mayores aún cuando presentan desorientación en tiempo y lugar, conservan otras habilidades
	para interactuar con sus pares y fomentar el respeto mutuo
	Sesión 30/09/2022: La actividad culmina el agradecimiento de las personas mayores donde participaron 41 personas mayores.

3.4. RECURSOS

Cancha de rana	Profesionales que lideraron cada sesión
computador	personas mayores
internet	
Equipo de Sonido	
Aros	
Sillas	
Videobeam	
Instrumentos musicales	
Tablero	
Cartulina	
Marcadores permanentes	
Televisor	

4. EVALUACIÒN DEL ENCUENTRO

Sesión 13/09/2022: Se realizo la evaluación al finalizar el taller con resultados satisfactorios dando cumplimiento a los objetivos trazados en la ejecución de la actividad.
De igual manera se genera un espacio de interacción, donde se les pregunta a las personas mayores si tienen inquietudes se agradece la participación en el taller y se les invita a estar atentos de una nueva convocatoria para una próxima actividad
Esta actividad la lideró Laura Alejandra Ruiz / Enfermera Profesional
Sesión 19/09/2022: Durante la actividad se observo una adecuada participación y disposición de las personas mayores, además de concientizarlas sobre la importancia de realización de actividad física para mantener un buen desempeño muscular creando hábitos de vida saludables.
Esta actividad la lideró Luz Aida Rivera Esquivel / Fisioterapeuta
Sesión 22/09/2022. Algunas personas mayores pidieron que se les facilitaran de forma impresa, ejercicios como los que se trabajaron de forma grupal, para desarrollarlos cada uno en los espacios de ocio y tiempo libre.
Esta actividad la lideró Marcela Carvajal /Gerontóloga
Sesión 23/09/2022 am Los adultos mayores mostraron buena disposición durante la actividad, la mayoría logro mantener periodos atencionales para seguir el hilo de la historia, lograron conectar y realizar un análisis y reflexión, las personas mayores con un nivel de funcionalidad más baja, disfrutan de los estímulos visuales y auditivos que produce la película y la proyección por medio de VideoBeam.
Esta actividad la lideró Gina Liced Morales Lara – Terapeuta Ocupacional.
Sesión 23/09/2022 pm: Durante la actividad se logró que las personas mayores se involucraran y participaran en las jornadas propuestas de juegos de ocio e interés manteniendo sus habilidades físicas y motoras.
Esta actividad la lideró Rafael Burgos - Gestor Documental
26/9/2022 Experiencia musical: Las personas mayores muestras gran interés por participar en las actividades musicales, mantiene un rol activo, siguen las indicaciones, les gusta interactuar con los sonidos, seguir las velocidades y ritmos que se establecen, disfrutan de los estímulos auditivos, al inicio se les dificulta coordinar, pero con la practica mejoran y logran incorporarse.
Esta actividad la lideró Gina Liced Morales Lara – Terapeuta Ocupacional.
Sesión 28/09/2022 Se tubo percepción positiva frente a la inclusión de las personas mayores con deterioro cognitivo en el rol de líderes dentro de la actividad.
Esta actividad la lideró Marcela Carvajal /Gerontóloga
Sesión 29/09/2022. Se resaltó la riqueza cultural que se entrelaza con el uso de los refranes y adagios entre las personas mayores y el desconocimiento de esos aspectos por las generaciones más jóvenes.
Esta actividad la lideró Marcela Carvajal /Gerontóloga
Sesión 30/09/2022: La lectura de la prensa es un ejercicio de interés para las personas mayores y permite la interacción entre ellas, aportanto sus opiniones a partir de lo escuchado como un ejercicio cognitivo favorable al envejecimiento secundario.
Esta actividad fue liderada por Marcela Carvajal /gerontóloga
Sesión 30/09/2022: Durante la actividad las personas mayores se mostraron activas e interesadas por la actividad ejecutada.
Esta actividad la lideró Julio Ernesto Salamanca - Gestor Ambiental
Fecha de evaluación del encuentro: _30/09/2022_____
Nombre del profesional que evalúa: Marcela Carvajal

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 1 de 1

Tema: Cuerpo y Mente - En Movimiento

Lugar: Comunidad de Cuidado Corazón I. De María

Fecha y hora: 13-30/09/2022 09:00a.m. – 03:00 p.m.

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Gina L. Morales Lara	1069739948	CCC Inmaculado de María	Terapeuta Ocupacional			
2	Julio Ernesto Salamanca	1073241990	CCC. Corazón Inmaculado de María	Gestor Ambiental.		3207740459	
3	Lyz Adda Rivera Esquivel	35536770	CCC Corazón Inmaculado de María	Psicoterapeuta		3232722484	
4	Laura Alejandra Ruiz	1.122.136.198	Corazón Inmaculado de María	Enfermera Profesional		3125569005	
5	Rafael Burgos	11.447474.	CCC. Corazón Inmaculado de María	Gestor Documental		3115572419	
6	Ana. Arabelly Cadena	1086754440	C.CC Corazón Inmaculado de María	Coordinadora		3125486 79	
7	Marcela Carvajal	46378073	Comunidad de Cuidado Corazón I. de María	Gerontóloga		3228466950	
8	Mario Guzman	1022389831	Comunidad de Cuidado Corazón I. de María	Participante		8237376	
9		333993	Comunidad de cuidado Corazón I. de María	Participante		8237376	
10		2940313	Comunidad de cuidado Corazón I. de María	Participante		8237376	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EN MOVIMIENTO

13/09/2022





19/09/2022





22/09/2022


22 sep. 2022 2:58:45 p. m.
6-82 Calle 21
Funza
Cundinamarca
#Corazón Inmaculado de Maria


URPE
22 sep. 2022 2:29:57 p. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
#Corazón Inmaculado de Maria

23/09/2022 a.m.





23/09/2022 p.m.





26/09/2022





28/09/2022





29/09/2022





30/09/2022 a.m.





30/09/2022 p.m.


6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca
Corazon Inmaculado de Maria
30 sep. 2022 14:45:49


Corazon Inmaculado de Maria
30 sep. 2022 14:49:50