ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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: Servicio Integral de Bienestar y cuidado para personas mayores / Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

4	10	2022	al	31	10	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

4/10/2022: desarrollar una jornada de esparcimiento mediante un encuentro intergeneracional, entre las personas mayores de la comunidad de cuidado y algunos estudiantes del SENA.

5/10/2022: promover el conocimiento y la identificación entre las personas mayores y los estudiantes del Instituto INCATEC que están adelantando práctica comunitaria, en búsqueda de establecer relaciones interpersonales más humanizadas y respetuosas.

7/10/2022: ejecutar una sesión de estímulo cognitivo a partir de la remembranza basada en la música y la letra de canciones del interés y agrado de las personas mayores, para fomentar las habilidades cognitivas de atención, memoria y lenguaje

11/10/2022: Mantener un estado físico activo en las personas mayores mediante rutinas aeróbicas que le permitan mejorar la coordinación, flexibilidad y buen comportamiento en la comunidad de cuidado

21/10/2022: Mantener un estado físico activo en las personas mayores mediante rutinas aeróbicas que le permitan mejorar la coordinación, flexibilidad y buen comportamiento en la comunidad de cuidado

28/10/2022: compartir experiencias y conocimientos acerca de la celebración de octubre como el mes de las misiones, entre las personas mayores y el talento humano de la comunidad de cuidado.

31/10/2022: realizar una jornada de religiosidad compartida entre el talento humano y las personas mayores de la comunidad de cuidado, con la oración del Santo Rosario, en el contexto de Octubre mes del Rosario, en la Iglesia Católica.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

4/10/2022 Siendo las 02:00 p.m. se convocaron a las personas mayores para reunirse en el salón de actividades; se hizo la disposición de sillas y mesas, de tal forma que permitiera un espacio abierto a manera de escenario; se explicó el objetivo de la actividad y la institución de la cual hacían parte las personas invitadas, se informó que la actividad se desarrolló por iniciativa personal de los estudiantes, quienes gestionaron el espacio de encuentro en la comunidad de cuidado.

5/10/2022: Siendo las 09:00 a.m. se convocó a las personas mayores para ubicarse en la zona verde de la comunidad de cuidado, ubicando las sillas de forma que en el centro quedara un espacio amplio libre, para la ejecución de las actividades. Se informó sobre el objetivo de la actividad y se reiteró la importancia de tomar parte activa en todas las actividades grupales que se proponen desde cada línea de atención.

7/10/2022: siendo las 02:00 p.m. se convocó a las personas mayores para reunirse en el salón de actividades y desarrollar la actividad denominada "remembranza musical" Se invitó a tener presente nombre de canciones, de compositores, de intérpretes y de géneros musicales para participar de forma activa en esta sesión. Se dispuso el material necesario y se dio inicio; el ejercicio fue netamente auditivo.

11/10/2022: siendo las 2:00 pm se convocó a las personas mayores a participar de la actividad denominada "zumbatón"; se explicó el objetivo de la actividad y también la metodología a tratar; posterior a esto se dispuso todo el material necesario y se adecuó el salón de actividades para llevar a cabo la actividad.

21/10/2022: siendo las 08:40 a.m. se convocó a las personas mayores de la comunidad de cuidado para organizarse y prever lo necesario para salir a la caminata, con destino a la Villa Olímpica de Funza. Se les recordó el uso de bloqueador solar, lavado de manos y uso de calzado cómodo para caminar de forma segura. Se hizo la distribución por personas mayores entre el talento humano para asignar el correspondiente acompañamiento, en los traslados y durante la actividad.

28/10/2022: Se convocó a las personas mayores para que se reunieran en el salón de actividades; se organizó el mobiliario de manera que a todos los participantes les fuera fácil la observación de la presentación por parte del talento humano; igualmente, se les invitó a permanecer en silencio y atención para posibilitar la comprensión de la información por parte de todas las personas asistentes.

31/10/2022: Se convocó a las personas mayores para reunirse en el corredor central, frente al área de farmacia por la parte externa, para realizar la oración en sentido de procesión por las instalaciones de la comunidad de cuidado, hasta llegar a la Capilla.

. MOMENTO :ENTRAL

4/10/2022: La actividad se denominó "martes felices" en razón al objetivo de vivir un espacio de esparcimiento y relajación, aprovechando la presencia de los estudiantes del SENA; en primer lugar hicieron la presentación de tres fonomímicas, por parte de uno de los estudiantes, luego, presentaron una danza tradicional colombiana y luego un baile de champeta. En tercer lugar, invitaron a las personas mayores a bailar con ellos y a unirse a algunos pasos tipo coreografía que los estudiantes ejecutaban. Entre los estudiantes estaba una mujer trans a quien las personas mayores acogieron con admiración por su gran capacidad escenográfica para la mímica, el baile y la espontaneidad de interactuar con todos.

5/10/2022: La actividad inició explicando a los estudiantes del instituto INCATEC la importancia de conocer a las personas mayores por su nombre y apellido, como un principio de calidad humana en la atención sanitaria; a las personas mayores igualmente se les recordó que es un ejercicio cognitivo saludable aprender los nombres de las personas con quienes compartimos la cotidianidad, además, de favorecer el respeto en las relaciones interpersonales. Se presentó cada estudiante y mencionó una razón por la cual eligió estudiar enfermería; se hizo una primera ronda de presentar, por parte de la gerontóloga, el nombre y apellido de cada una de las personas mayores que estaban en la actividad, pidiendo a los estudiantes memorizar al menos 5 nombres correctamente. Luego se hizo un ejercicio de coordinación visopédica usando una fila de aros en el piso, las personas mayores con mejor nivel de funcionalidad la hicieron solos, y quienes requirieron apoyo se les ofreció por parte de los estudiantes. Los ejercicios físicos se alternaron con los momentos para recordar nombres e identificar tanto a los estudiantes como a las persona mayores; en otros ejercicio se usó palos de escoba y palos cortos forrados en lana. Con los estudiantes se hizo énfasis en la importancia de acompañar a las personas mayores en los desplazamientos advirtiendo los riesgos de caída por alteraciones de la marcha o el equilibrio. En la actividad estuvo presente también la docente que acompaña al grupo de estudiantes en la práctica.

7/10/2022: el ejercicio se desarrolló a manera de bisagra, a un tipo de aporte le correspondía una búsqueda, así entonces, primero se les pidió mencionar nombres de cantantes y se buscó una canción interpretada por esa persona; luego se explicó la diferencia entre el intérprete y el compositor, y se pidió mencionar nombres de compositores, para hacer la búsqueda de canciones de su autoría; en tercer lugar se les pidió mencionar géneros musicales y luego de la búsqueda se les pidió identificar al intérprete de cada canción. A continuación, se les pidió mencionar títulos de canciones y otros participantes identificaban el género y el intérprete. Algunas de las personas mayores bailaron las canciones que fueron haciendo parte del ejercicio.

11/10/2022: la actividad inicia repartiendo una pelota de caucho a cada participante para iniciar con ejercicios de lanzar la pelota al aire aplaudir y nuevamente cogerla con

3.3.2	las manos, también lanzar la pelota hacia otra persona mayor de manera ordenada y precisa para que la persona receptora la pudiera coger; estos ejercicios estuvieron enfocados a desarrollar un mejor equilibrio en el cuerpo, posterior a esto iniciamos colocando música para iniciar con un patrón de movimientos desde la parte superior hasta la inferior de nuestro cuerpo para aumentar la flexibilidad en el cuerpo y mejorar el sistema circulatorio y cardiovascular. **21/10/2022**: se desarrolló la caminata desde la Comunidad de Cuidado hasta la Villa Olímpica, el cual es un trayecto aproximado de 350 metros. Antes de la salida se les recordó a las personas mayores la ruta a utilizar y las recomendaciones de cuidado respecto al tráfico vehicular y las irregularidades de los andenes. Cada persona mayor portaba su respectiva escarapela. Se llevaron los elementos de apoyo para la realización de actividad física dirigida, en la Villa Olímpica. Al llegar al lugar de destino se dio un tiempo para que aquellas personas que iban por primera vez pudieran hacer un recorrido de reconocimiento del lugar; luego se ejecutó la actividad física dirigida; se destinó tiempo para utilizar los elementos del gimnasio ambiental que hay en la Villa, según el interés de las personas mayores que así lo expresaron. **28/10/2022**: Con la participación de 6 personas del talento humano y de las religiosas de la comunidad de cuidado, se hizo la representación de seis santos de la Iglesia Católica, los cuales se destacaron en el ámbito de las Misiones. La presentación se hizo haciendo lectura de algunos datos de la biografía de los Santos, mediante una inter-prestación en primera persona de dicha información. Se presentaron San Ignacio de Loyola, Santa Teresa del Niño Jesús, San Pedro Claver, Santa Teresa de Avila, San Francisco de Asís y Santa Laura Montoya. Luego de la intervención de cada personaje, las personas mayores participaron aportando algunos datos biográficos o interesantes de cada Santo, según su propio conocimiento e historia de vida. **31/10/2022**: En compañía de una de las Religiosas de la Comunidad de Cuidado se inició la oración, haciendo la correspondiente introducción respecto al sentido de la misma; se hizo el Rosario Misionero, según la pauta propia, orando por los cinco continentes y las necesidades particulares de cada uno; en la lectura de la meditación y la proclamación de los misterios participaron personas del talento humano a quienes se les había pedido su colaboración con anterioridad. La oración se hizo en procesión hasta llegar a la capilla donde se concluyó con la proclamación de otras oraciones por parte de la Religiosa.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**4/10/2022**: Para el cierre del encuentro, algunas las personas mayores expresaron sus agradecimientos a los estudiantes y les animaron a regresar para compartir en otro momento más de sus habilidades artísticas. Por parte de los estudiantes expresaron su gratitud por permitirles llevar a cabo esa iniciativa y acogieron la invitación a dedicar tiempo a la interacción con las personas mayores, más allá del cumplimiento de sus responsabilidades académicas. Participaron 42 personas mayores **5/10/2022:** a manera de conclusión de la actividad se asumió el compromiso, por parte de los estudiantes y de las personas mayores, de aprender la mayor cantidad de nombres y tener siempre la actitud de ayudar a que la identificación de cada persona se haga de forma respetuosa, en procura de un ambiente amable para todos y de crecimiento humano, en cuanto a las relaciones interpersonales se refiere. Participaron 46 personas mayores. **7/10/2022**: Para el cierre de la sesión se permitió la participación de las personas mayores mencionando canciones que querían escuchar, sin atender a los parámetros aplicados anteriormente, así, se escucharon otros géneros y otros intérpretes y se compartieron algunos motivos emocionales por los cuales eligieron esa música. Participaron 38 personas mayores **11/10/2022**: la actividad finaliza con el agradecimiento de las personas mayores participantes y con la organización y recogida de los materiales utilizados mientras se realizaba esto se dejo de fondo aquellas canciones musicales que las personas mayo es querían escuchar, para esta actividad participaron 34 personas mayores **21/10/2022**: se organizaron las personas mayores en los grupos de acompañamiento para iniciar el regreso a la comunidad de cuidado; se les recordó tener cuidado de no arrojar ningún elemento al piso, hacer uso de las canecas para basura; se verificó que todos los participantes estuvieran reunidos para iniciar el regreso; se verificó que ninguno de los participantes estuviera sintiendo o presentando signo o síntomas de alarma posteriores a la ejecución de actividad física; se recordó la ruta a utilizar para el regreso y las precauciones en el desplazamiento, así como la importancia de permanecer en grupo para mayor seguridad y acompañamiento. Participaron 38 personas mayores **28/10/2022**: En el cierre de la actividad se hizo un resumen de la conexión de los Santos presentados con el contexto de octubre como el mes de las misiones; la alusión a los santos y los lugares donde realizaron su misión, tanto en Europa como en Colombia; las parroquias donde se veneran a estos Santos y que son conocidas por las personas mayores. **31/10/2022:** Al concluir la proclamación de las oraciones se recordó a las personas mayores y al talento humano las pautas de la Iglesia Católica frente a la celebración de Halloween, la cual no es compatible con la fe y los dogmas que se imparten, también los cuidados con los niños que deciden participar en la calle, por los riesgos que se presentan en las multitudes y con los dulces en mal estado.

3.4. RECURSOS

Equipo de amplificación de sonido	Estudiantes SENA
Aros plásticos	Estudiantes instituto INCATEC
Palos de escoba	Personas mayores de la comunidad de cuidado
Sillas	Gestor Ambiental
Pelotas	Regente de farmacia
Computador	Profesional de gerontología
Información impresa	Profesional de psicología
	Profesional de trabajo social
	Religiosas de la Comunidad de Cuidado

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4/10/2022: El encuentro intergeneracional cumplió con el objetivo de brindar esparcimiento y alegría a las personas mayores, quienes expresaron verbalmente su admiración hacia los jóvenes, tanto por la habilidad artística como por haber pensado en ellos para desarrollar este encuentro.
Esta actividad estuvo liderada por Marcela Carvajal / Gerontóloga
5/10/2022. La actividad alcanzó el objetivo en cuanto permitió a los participantes interactuar de una forma más abierta y establecer compromisos para entablar relaciones interpersonales respetuosas, amables y cálidas, entre las personas mayores y los estudiantes.
Esta actividad estuvo liderada por Marcela Carvajal / Gerontóloga
7/10/2022: Los ejercicios que implican elementos musicales tienen doble impacto en las personas mayores, en las habilidades cognitivas y en su dimensión emocional y relacional. A partir de la música las personas mayores descubren afinidades con sus pares, incluso con aquello que poco interactúan en la cotidianidad.
Esta actividad estuvo liderada por Myriam Romero / Trabajadora social y Diego Mamián / Psicólogo
11/10/2022: la actividad denominada "zumbatón" notamos que la mayoría de personas mayores se mostraron interesadas y con la actitud deseada para desarrollar la actividad las personas que no participaron se encontraban realizando otras actividades y también se presentaron otras que negaban participar de esta actividad por tal razón se les respeto el libre derecho.
21/10/2022: la realización de actividad física fuera de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado, causa mayor interés en las personas mayores, porque rompe las rutinas y permite la interacción con el entorno extramural.
Esta actividad la lideró Rocío González / regente de farmacia.
28/10/2022: las actividades que cuentan con la participación en escenografía y personificación por parte del talento humano, le agrada a las personas mayores y por tanto la participación es mayor en número y más activa en cuanto a la interacción y los aportes que realizan.
Esta actividad estuvo liderada por Marcela Carvajal / Gerontóloga
31/10/2022: las prácticas religiosas que se comparten con las personas mayores y el talento humano permiten espacios de intercambio de ideas, conocimientos y creencias para además, fortalecer las relaciones interpersonales.
Esta actividad estuvo liderada por Marcela Carvajal / Gerontóloga

En constancia de la ejecución de las anteriores actividades firman las siguientes personas mayores, profesionales y coordinación:

Blanca Nubia Mayorga

Blanca Nubia Mayorga

Nelson Castillo Cruz

Nelson Castillo

Elvia Navarrete

Marcela Carvajal / Gerontóloga

Hna. Anabelly Cadena / Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: _31/10/2022_____

Nombre del profesional que evalúa:___Marcela Carvajal_____

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: EN MOVIMIENTO

04/10/2022





05/10/2022





07/10/2022





11/10/2022





21/10/2022





28/10/2022





31/10/2022


31 oct. 2022 2:36:36 p. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca
#Corazón Inmaculado de Maria


31 oct. 2022 2:47:44 p. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca
#Corazón Inmaculado de Maria