

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>		<p>Código: FOR-PSS-570</p>	
			<p>Versión: 1</p>	
	<p>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</p>		<p>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022</p>	
			<p>Página: 1 de 2</p>	

1.	Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>Servicio Comunidad de cuidado</u>	1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Corazón Inmaculado de María</u>							
1.2	Localidad: <u>N/A</u>								
2.	Linea: <u>N/A</u>	2.1. Fecha de Ejecución:							
		<table border="1"> <tr> <td>10</td> <td>3</td> <td>2023</td> <td>al</td> <td>25</td> <td>3</td> <td>2023</td> </tr> </table>	10	3	2023	al	25	3	2023
10	3	2023	al	25	3	2023			
2.2.	Nombre del encuentro: <u>Ponderables</u>								
2.3.	Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Gina Liced Morales Lara</u>								

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

*Proporcionar estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de técnicas de relajación que les permita la modulación de la conducta, la comunicación asertiva y además ayuden a aliviar tensiones logrando periodos de tranquilidad, sanación, manteniendo un equilibrio en sus vidas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Beneficiar la capacidad de respuesta e interacción con el ambiente por medio de circuitos cognitivos y motores que favorezcan las habilidades de procesamiento de la información, motoras finas y gruesas, visomotoras de la persona mayor.

*Promover espacios ricos en estímulos sensoriales especialmente de tipo olfativo que favorezcan la tranquilidad, bienestar emocional y físico de las personas mayores.

*Promover espacios de bienestar por medio de actividad de Spa de años dorados, con énfasis en el cuidado de cabello y rostro.

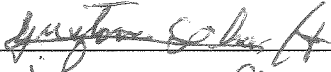
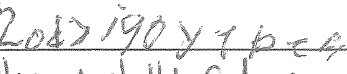
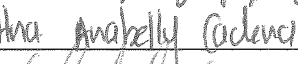
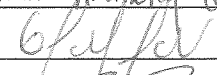
3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Para el mes de marzo se desarrollaron 4 sesiones de ponderables:
	Sesión 1: 10/03/2023 Circuito cognitivo y motor fino 9:00 - 10:00 am
	Sesión 2: 18/03/2023 Aromaterapia 9:15 - 10:20 am
	Sesión 3: 24/03/2023 Circuito cognitivo y motor grueso 9:00 - 10:00 am
	Sesión 4: 25/03/2023 Spa Años Dorados - Cabello y Rostro 9:00 am - 11:40 pm
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Sesión 1: 10/03/2023 Circuito cognitivo y motor fino.
	Para esta actividad se adecuo el espacio de la zona verde, con las sillas, mesas, materiales y juegos de motricidad fina. Esta actividad nos permite trabajar en la motricidad fina, favorecer procesos de atención, concentración, secuencia. Se desarrollaron juegos de tangram, jenga, ensartado de pitillos de varios tamaños por medio de una lana, ensartado de mostacilla siguiendo un patrón asignado de color y formas, ensartado de chaquiras en palos de pincho, para trabajar línea media y coordinación bimanual, elaboración de figuras con arma todo. En lo posible se trató hacer trabajo individual de las actividades para rescatar habilidades de cada una de las personas mayores, donde puedan ejecutarlas a conciencia y con los conocimientos que tienen.
	Sesión 2: 18/03/2023 Aromaterapia.
	Se adecua el espacio para favorecer la intensidad de los estímulos proporcionados, se oscurece el salón, se ponen luces de diferentes colores, audios de sonidos de relajación y esencias en diferentes puntos clave del salón con vaporizadores. Se ingresan a las personas mayores se ubican en asientos dispersos, donde puedan tener un espacio individual y de reflexión, se da inicio a un audio de meditación dirigida el cual por medio de la imaginación deben llevar una pelotica por diferentes partes del cuerpo y realizar un ejercicio consiente para alcanzar un trabajo de relajación adecuado, alterno a esto, se va estimulando el sentido del olfato con diferentes esencias de eucalipto, lavanda, menta, manzanilla, frutos rojos.
	Sesión 3: 24/03/2023 Circuito cognitivo y motor grueso.
	Se organiza el espacio en la zona verde con juegos de motricidad gruesa y actividad cognitiva, donde se realiza un circuito de obstáculos, en primer lugar, se debe pasar por los aros ubicados en el piso, el segundo nivel es lanzar los aros del juego de ensartado, seguido de esto se deben lanzar pelotas y encestar en una canasta, para el cuarto nivel deben armar un rompecabezas y finalizar respondiendo a una adivinanza. Se brinda el apoyo necesario para las personas que lo requieren ya sea por movilidad reducida o baja visión. Para dar participación a la mayor parte de la población se lanza una canasta de

3.3.3. MOMENTO FINAL	pelotas antiestrés, para que posteriormente las recojan siguiendo un comando de color y cantidad, para posteriormente guardarlas.	
	Sesión 4: 25/03/2023 Spa Años Dorados - Cabello y Rostro	
	Se decora el espacio para la ocasión, se organiza una mesa con todos los productos que se necesitan para realizar al Spa. Se hace una introducción a las personas mayores, sobre el objetivo de la sesión y el orden en que se aplicaran los productos, para este Spa se cuenta con el apoyo de dos personas externas. Se inicia con el tratamiento para el cabello, aplicando un masaje suave en la cabeza, mientras se impregna todo el producto, una vez aplicado a todas las personas mayores, se inicia con la segunda parte, se dan las recomendaciones para el cuidado de la cara, se explica el proceso para la aplicación de la mascarilla de arcilla y se procede a aplicarla a los adultos, se hace lavado de cara, limpieza con pañitos húmedos y por último se aplica la crema hidratante que contiene también protector solar.	
	Sesión 1: 10/03/2023 Circuito cognitivo y motor fino:	
	Se hizo rotación de los juegos y retos por lo que cada persona mayor alcanzo hacer en promedio 3 actividades. Al final se hace una reflexión de como estas actividades nos ayudan a favorecer la concentración, mantener y mejorar habilidades y promover bienestar.	
	Sesión 2: 18/03/2023 Aromaterapia	
	Para terminar, se realiza con apoyo de las talleristas un estiramiento suave de miembros superiores e inferiores. Se hace retroalimentación de la actividad, para conocer las experiencias que tuvieron las personas mayores.	
	Sesión 3: 24/03/2023 Circuito cognitivo y motor grueso.	
	Al finalizar, con apoyo de las personas mayores se recogen los materiales, se organiza el espacio y se agradece por la participación e integración de todos.	
	Sesión 4: 25/03/2023 Spa Años Dorados - Cabello y Rostro	
Para cerrar se hace una reflexión sobre el autocuidado y el amor por nuestro cuerpo, como por medio de esto podemos tener actos de amor con nosotros mismos, los adultos mayores mostraron agradecimiento por los cuidados y expresaron sentirse		
3.4.RECURSOS		
Materiales		Recursos Humanos
Sillas		Adultos mayores.
Microfono		Talleristas.
Consola de sonido		Terapeuta ocupacional.
Parlantes		Regente de farmacia.
Aros		
Pelotas		
Rompecabezas		
Conos		
Toallas - guantes		
Tratamiento para el cabello		
Ampolletas nutritivas para el cabello		
Mascarilla de Arcilla		
Crema hidratante para la cara		
Toallas humedas		
Recipientes		
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO		
Sesión 1: 10/03/2023 Circuito cognitivo y motor fino:		
Se identifican las destrezas de muchas de las personas mayores, donde demostraron con juegos en particular que se motivan y se sienten capaces de realizarlos, se realiza acompañamiento cuando se presenta baja tolerancia a la frustración, se brinda el apoyo necesario para que no abandone la actividad. La mayoría de personas trabajo de manera individual, pero es de rescatar que otros participantes que muestran dificultad para algunas actividades, se unen para hacer trabajo en equipo ya que el trabajo individual se les dificulta por condiciones físicas, visuales o cognitivas.		
Participaron 45 peronas mayores.		
Sesión 2: 18/03/2023 Aromaterapia		
En esta actividad se denota la participación consiente de las personas mayores, dispuestas a realizar los ejercicios que demanda la actividad, manifestando el cambio de ambiente de humor y relajación que les brinda. Refieren que la actividad les ayudo a sentirse tranquilos, los diferentes olores les ayudaron a mantenerse conectados y atentos a lo que estaba pasando en el entorno.		
Participaron 36 peronas mayores.		
Sesión 3: 24/03/2023 Circuito cognitivo y motor grueso.		
Para esta actividad se evidencia la participación de algunas personas que realizan el trabajo de manera independiente y otras que necesitan el apoyo en el desplazamiento, sin embargo, hay una participación activa y actitud motivadora en el juego presentado, en la actividad grupal se nota aún más la participación por personas mayores que no se presentaron en la individual colaborando con recoger todas las pelotas que estaban esparcidas. Las personas mayores pasaron un rato agradable y de juego, compartieron y animaron a los compañeros durante los recorridos, se favoreció la interacción con el ambiente inmediato y el movimiento.		
Participaron 40 peronas mayores.		
Sesión 4: 25/03/2023 Spa Años Dorados - Cabello y Rostro		
Las personas mayores pasaron un momento agradable, de tranquilidad, se mostraron muy felices con los cuidados, algunos manifestaron nunca haber recibido un masaje capilar o haberse puesto una mascarilla, por lo que esta nueva experiencia fue muy		

gratificante. Todas las personas mayores permitieron la aplicación de la mascarilla y las ampollitas para el cabello. Algunas personas mayores no permitieron la aplicación de la mascarilla de arcilla en el rostro manifestando que tiene problemas de irritación o son muy delicados de la piel, por lo que solo se les limpio con pañitos y se aplico la crema humectante para el rostro. Participaron 89 personas mayores.

En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Gustavo Silva - CC. 2915820	
Marina Arias - CC. 41518717	
Rodrigo Yepes - CC. 4441530	
Hna. Anabelly Cadena - Coordinadora - CC. 1086754440	
Gina Morales - Terapeuta Ocupacional -CC. 1069739948	
Emilce Parra - Tallerista - CC. 39726386	
Karen Carrillo - Tallerista - CC. 1003641634	

Fecha de evaluación del encuentro: 25/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: Gina Liced Morales Lara

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Ponderables

10/03/2023



18/03/2023



24/03/2023



25/03/2023

