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 4

1. Servicio: Comunidad de Cuidado
1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Francisco y Clara
1.2 Localidad: No Aplica.
2. Linea: Cuerpo y Mente
2.1. Fecha de Ejecución:

2	8	2024	al	29	8	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Me Muevo me Cuido, 2. Gimnasia Ritmica, 3. Despertando los sentidos, 4. Caminando con la Naturaleza, 5. Otras actividades: Capacitación personas mayores.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Sandra Margarita Pinzón Pinzón, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Adriana García Pulido, Zulma Johanna Medina Arévalo.

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado, hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, de estimulación sensorial, autocuidado, mantenimiento de la salud y alimentación saludable, que favorezca la independencia y bienestar en pro de un envejecimiento activo.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. Me muevo, me cuido:
-Favorecer en las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles participantes la tonificación muscular general y mayor control postural a través de la realización dosificada de ejercicio físico, actividades físicas y sensoriomotoras.

Actividad 2. Gimnasia rítmica:
-Mantener y/o potencializar las habilidades básicas y la autonomía en las personas mayores a través de los diferentes movimientos globales y segmentarios en la gimnasia rítmica.

Actividad 3. Despertando los sentidos:
-Realizar estimulación multisensorial teniendo en cuenta los diferentes canales sensoriales, a través de texturas, esencias, fragancias, medios visuales y auditivos, favoreciendo la conciencia corporal, la memoria emocional, la relajación y el bienestar integral de las personas mayores participantes.

Actividad 4. Caminando con la naturaleza:
-Motivar la práctica de hábitos y estilos de vida saludables, a través de actividades físicas, relajación y reflexión, como lo son las caminatas, aportando en una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Actividad 5. Otras actividades: Capacitación personas mayores:
-Promover el envejecimiento activo y saludable en las personas mayores para mejorar su calidad de vida.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1. Me muevo, me cuido: La actividad se llevará a cabo convocando por el parlante institucional y voz a voz a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles (Hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes mellitus, etc), a vincularsen en la actividad me muevo, me cuido, teniendo en cuenta su estado de salud, grado de compromiso musculo esquelético, osteo articular, neurológico, gustos e intereses. Las sesiones se llevarán a cabo en el gimnasio de Fisioterapia bajo la orientación y supervisión de la profesional del área, en grupos determinados.

Actividad 2. Gimnasia rítmica: La actividad se desarrollará motivando y convocando a las personas mayores a participar según sus gustos e intereses de las sesiones programadas. Esta actividad se orientará hacia el mantenimiento y/o fortalecimiento del estado físico y cognitivo mediante la realización de ejercicios, movimientos globales y segmentarios; así como tambien la flexibilidad, en la busqueda de mantener la independencia de las personas mayores en las actividades de la vida diaria.

Actividad 3. Despertando los sentidos: Esta actividad se llevará a cabo invitando a las personas mayores a vincularse en las actividades programadas de acuerdo a gustos, intereses y estado de salud de los participantes, se realizaran sesiones de estimulación en el aula sensorial y talleres de terapia ocupacional, conformando grupos de acuerdo al espacio disponible.

Actividad 4. Caminando con la naturaleza: Se realizará la actividad teniendo presente las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19. Se motivará y convocará a las personas mayores teniendo en cuenta sus gustos e intereses, y estará dirigida a mantener y/o potencializar el estado físico en general de las personas mayores mediante las caminatas dentro y fuera de la institución.

Actividad 5. Otras actividades: Capacitación personas mayores: Para la actividad se utilizarán diapositivas y un video para capacitar a las personas mayores de una manera de manera participativa y dinámica para la comprensión del tema.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1. Me muevo, me cuido: Para el mes de agosto de 2024 se programaron 6 sesiones, efectuadas los días 02, 06, 13, 16, 20 y 27 respectivamente. Se invitó a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles a vincularsen en la actividad, la cual se realizó en el gimnasio de Fisioterapia en grupos de 10 a 15 personas mayores, explicando la actividad a desarrollar teniendo en cuenta necesidades individuales de las personas mayores asistentes a la misma.

Actividad 2. Gimnasia rítmica: En el periodo del mes de agosto de 2024 se programaron 9 sesiones los días: 02, 06, 08, 09, 13, 16, 20, 27 y 29 Se inició la actividad alistando música, bafle, mancuernas y balones medicinales de bajo impacto para la parte de mantenimiento y/o fortalecimiento físico, y un espacio libre de humedad. Se realizó la invitación por la emisora institucional y persona a persona, reuniéndolos en el patio del fondo y/o central del segundo piso de la institución y se llevó a cabo explicación de la actividad.

Actividad 3. Despertando los sentidos: Para el mes de agosto de 2024 se programaron 2 sesiones los dias: 02 y 26 de acuerdo a cronograma mensual. Se realizó invitación a las personas mayores a participar en la actividad, empleando como medio de difusión la emisora institucional y voz a voz en los comedores. Para el ingreso de las personas mayores al aula sensorial se tuvieron en cuenta pautas como: retirar calzado y ubicación del mismo en el zapatero, ropa liviana y el no ingreso de comida; así mismo, en las áreas de talleres de terapia ocupacional del segundo piso se dieron indicaciones a seguir para el adecuado desarrollo de las sesiones propuestas.

Actividad 4. Caminando con la naturaleza: En el mes de agosto de 2024 se programaron 7 sesiones los dias: 05, 08, 12, 15, 22, 26 y 29. Se dio inicio a la actividad en los días asignados según el cronograma mensual, realizando la invitación por la emisora institucional y persona a persona, citándolos al lado de la cafetería de la institución si era la caminata corta o en portería si era la caminata larga por fuera de la institución. Se explicó la actividad y el recorrido a realizar para un buen desarrollo de la misma.

Actividad 5. Otras actividades: Capacitación personas mayores: En el mes de agosto de 2024 se programó 1 sesión el día: 15. Se realizó la convocatoria a las personas mayores a través de la estrategia de comunicación "voz a voz" en espacios como el comedor, áreas comunes de la institución y emisora institucional para la motivación de las personas mayores.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1. Me muevo me Cuido:** Las seis sesiones llevadas a cabo en el mes de agosto de 2024 se realizaron en el gimnasio de Fisioterapia con la orientación y supervisión de las Fisioterapeutas, en grupos de 10 a 15 personas mayores. Para el desarrollo de las mismas se utilizaron aparatos de mecanoterapia y variados elementos tales como: bicicletas estáticas, elípticas, escalador, caminadora, multifuerza, sistema de poleas, balón Bobath, balones de peso, mancuernas, there bands, entre otros; así mismo, se continuó ambientando el área con aceites esenciales y dinamizando la actividad con música variada, así: Sesión del 02 de agosto: Se ejecutaron ejercicios de calentamiento previos, ejercicios de acondicionamiento físico de bajo impacto, ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 23 personas mayores. Sesión del 06 de agosto: Se efectuaron previamente ejercicios de calentamiento general, seguidos de ejercicios de acondicionamiento físico de acuerdo a necesidades específicas individuales de las personas mayores, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 26 personas mayores. Sesión del 13 de agosto: Se realizaron movilizaciones globales de segmentos corporales como calentamiento previo, ejercicios progresivos cardiovasculares de intensidad moderada y ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de vuelta a la calma. Se vincularon 19 personas mayores. Sesión del 16 de agosto: Se efectuaron movilizaciones globales simples de segmentos corporales como calentamiento previo, siguiendo con ejercicios de tonificación muscular de tren superior e inferior, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 27 personas mayores. Sesión del 20 de agosto: Se realizaron inicialmente ejercicios de calentamiento; posteriormente, ejercicios de acondicionamiento físico de intensidad moderada alternados con ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Se vincularon 19 personas mayores. Sesión del 27 de agosto: Se llevaron a cabo ejercicios previos de calentamiento general, prosiguiendo con ejercicios progresivos cardiovasculares alternados con una adecuada respiración, terminando con un tiempo de vuelta a la calma. Se vincularon 21 personas mayores. **Actividad 2. Gimnasia rítmica:** En el mes de agosto de 2024 se realizaron nueve sesiones iniciando con un saludo, teniendo en cuenta las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19, siguiendo con el calentamiento articular general y específico, estiramientos, y un mantenimiento y/o fortalecimiento físico trabajando con mancuernas y balones medicinales de bajo impacto, con el fin de mantener y/o fortalecer las habilidades básicas: como la fuerza, la flexibilidad, el caminar, el agarre; así como, la coordinación viso-manual activando todos sus sistemas corporales como el respiratorio, circulatorio, digestivo, en la búsqueda y mantenimiento de la autonomía de las personas mayores en las actividades de la vida diaria y su vinculación en las actividades que ofrecen las diferentes áreas en la institución, generando espacios de esparcimiento y disfrute en las actividades físicas evaluando el estado físico de las personas mayores. Esta actividad se llevó a cabo los días: Sesión del 02 de agosto con la participación de 14 personas mayores. Sesión del 06 de agosto con la participación de 24 personas mayores. Sesión del 08 de agosto con la participación de 10 personas mayores. Sesión del 09 de agosto con la participación de 18 personas mayores. Sesión del 13 de agosto con la participación de 17 personas mayores. Sesión del 16 de agosto con la participación de 16 personas mayores. Sesión del 20 de agosto con la participación de 15 personas mayores. Sesión del 27 de agosto con la participación de 16 personas mayores. Sesión del 29 de agosto con la participación de 12 personas mayores. **Actividad 3. Despertando los sentidos:** Las dos sesiones realizadas en el mes de agosto de 2024 contaron con la orientación de las fisioterapeutas y/o terapeutas ocupacionales, en cada una de ellas se recibió a las personas mayores con un saludo y se recordaron las pautas e indicaciones para el buen desarrollo de las mismas. Sesión del 02 de agosto: Se realizó actividad de estimulación visual, táctil y memoria. Participaron 17 personas mayores. Sesión del 26 de agosto: se llevaron a cabo movimientos rítmicos siguiendo instrucciones y música variada, favoreciendo la conciencia corporal, disociación de cinturas escapular y pélvica, coordinación y equilibrio. Se vincularon 13 Personas mayores. **Actividad 4. Caminando con la naturaleza:** Las siete sesiones que se programaron para el mes de agosto de 2024 se realizaron en las siguientes fechas y temáticas: -Temática de la Caminata Corta: Se efectuó al interior de la institución donde se dio inicio con la previa higiene de manos y desinfección con gel antibacterial garantizando el distanciamiento social para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19, realizando el recorrido dialogando, observando la naturaleza, teniendo en cuenta que las personas mayores siempre se mantuvieran en grupo y no se quedaran atrasados, llevando a cabo pequeños descansos y dando espera a quienes se hubiesen quedado de acuerdo a sus capacidades físicas. Se tomó un breve descanso en la parte alta de la institución, escuchando audios de reflexión y la palabra del día. En el recorrido se estuvo de manera constante motivando a continuar a las personas mayores que se quedaban atrás o que se sentaban por pequeños espacios de tiempo, después del descanso se regresó para llegar a la hora del refrigerio. Esta actividad se desarrolló los días: 08 de agosto con 12 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia. 15 de agosto con 21 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia. 22 de agosto con 14 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia y estudiantes de la Escuela de Enfermería José Vicente Caro. 26 de agosto con 17 personas mayores participantes, se tenia coordinado la temática de la caminata larga, pero por evento del mes de la persona mayor, se realizó la caminata en la temática de la caminata corta por motivo de manejo del tiempo; con el apoyo de los auxiliares de enfermería de la Fundación José Vicente Caro. 29 de agosto con 16 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia y estudiantes de la Escuela de Enfermería José Vicente Caro. -Temática caminata larga: La invitación a participar de las diferentes sesiones fue por la emisora institucional y persona a persona, ya que asisten personas mayores con patologías de base cognitivas y de sordomudez, pero con las capacidades físicas para realizar la actividad, citándoles en la portería de la institución teniendo en cuenta los protocolos de seguridad como el distanciamiento social, lavado de manos antes de salir; de igual forma se portan los chalecos reflectivos y paletas de pare y siga para el tráfico según protocolo de salidas recordando que al llegar se debe efectuar el lavado de manos. Se llevó el refrigerio para el descanso. Antes salir se les orientó en las indicaciones para desarrollar la actividad como mantenerse por la orilla en fila india, no adelantarse, y estar pendiente por si hay que parar y esperar. En el trascurso del recorrido se mantuvieron charlas con las personas mayores más cercanas en ubicación, apreciando los paisajes naturales saludando a las personas del sector, realizando un descanso más o menos a la mitad del recorrido. Se descansó entre 20 a 30 minutos donde se compartió el refrigerio, recogiendo en bolsas los residuos y empaques de los alimentos compartidos, se efectuó el regreso a la institución con el apoyo del área de terapia ocupacional con uno de sus talleristas. Sesión del 05 de agosto, con 48 personas mayores participantes, vía Pasca finca la Añoranza, con el apoyo del área de enfermería; apoyando el área de Nutrición en la estrategia IEC para el mes de agosto. Sesión del 12 de agosto con 21 personas mayores participantes, vía Fusagasugá, con el apoyo del área de enfermería. **Actividad 5. Otras actividades: Capacitación personas mayores:** La sesión programada para el mes de agosto 2024 se llevó a cabo el 15 de agosto con la temática envejecimiento activo y saludable, en donde se les explicó a los asistentes que es el envejecimiento, que es el envejecimiento activo y saludable según la OMS, factores claves del envejecimiento activo, las 5 dimensiones del ser humano y se colocó el video sobre Envejecimiento activo y saludable https://youtu.be/C-8W7PQkuic?si=Lq3k483tD83c4b6T de la Patricia Kelly. Se contó con la participación de 15 personas mayores.

3.3.3 MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Me muevo, me cuido:** Posterior a la realización de la actividad me muevo, me cuido se efectuó aspersión de amonio cuaternario a 2.000 ppm tanto en los aparatos del gimnasio y elementos empleados,como traje, calzado, entre otros. **Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Se terminó la actividad realizando movimientos suaves de vuelta a la calma, invitándolos a continuar vinculándose a la actividad, y se les recordó la importancia de la misma para la buena salud y para el buen desarrollo de las actividades de la vida diaria. Igualmente, se les invitó a participar de las actividades recreativas, culturales y ocupacionales que les ofrece la comunidad de cuidado, finalizando con la despedida; se recogió el material utilizado y se desinfectó con bactidina. **Actividad 3. Despertando los sentidos:** Al terminar cada sesión se reiteró la invitación a las personas mayores a continuar participando en las actividades que se llevan a cabo como parte importante del envejecimiento activo y feliz. **Actividad 4. Caminando con la naturaleza:** Al Terminar las caminatas se realizó el lavado de manos y se dieron las indicaciones para que las personas mayores se ubicaran y recibieran el refrigerio, agradeciéndoles por su participación en la actividad. **Actividad 5. Capacitación personas mayores:** Una vez se termina la capacitación las personas mayores expresan sus opiniones frente al tema, resaltando la importancia de que el envejecimiento activo no solo es para las personas mayores de 60 años, es para todas las etapas del ser humano, y se debe empezar a trabajar este tema desde la primera infancia dado que la esperanza de vida a aumentado y toda la población debe estar preparada para envejecer de manera saludable.

3.4.RECURSOS

Recursos Humanos: Personas mayores, profesionales en Fisioterapia, Educación Física, Terapia Ocupacional y Gerontología.

Recursos físicos: Bicicletas estáticas, elípticas, escaladora, caminadora, pedales eléctricos, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, ruedas para hombro, balones, aros, aceites esenciales, parlante, música variada, chalecos reflectivos, paletas de pare y siga, teléfonos con minutos para comunicación en caso de emergencia durante el recorrido, kit de hidratación, refrigerios, aula sensorial, talleres de terapia ocupacional del 2° piso, salón de audiovisuales, video beam, elementos suspendidos, zona de opacos, cortina de luz led, texturas, esencias, fragancias, hojas, esferos, vinilos, computador, televisor.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Me muevo, me cuido: En el mes de agosto de 2024 participaron en la actividad programada 65 personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transisibles, favoreciendo la tonificación muscular general, condición física, equilibrio, coordinación y control postural; así como, cambios positivos de algunos hábitos de vida en las personas mayores participantes de la actividad, permitiendo el cumplimiento de los objetivos propuestos. Se tendrán en cuenta los valores de la escala Whodas 2.0 aplicados en el dominio movilidad de las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles que participan en la actividad y poderlos comparar con los valores finales en el dominio movilidad al aplicar nuevamente dicha escala. Se espera que al finalizar el PAI el resultado sea igual o menor a los valores de la escala Whodas 2.0 dominio movilidad iniciales.

Actividad 2. Gimnasia rítmica: En el mes de agosto de 2024 participaron 64 personas mayores, manteniendo el promedio proyectado en la meta programada para la actividad, cumpliéndose los objetivos propuestos, teniendo un impacto a nivel físico, ya que las personas mayores encuentran en la actividad la ejercitación corporal y la motivación para mantener sus habilidades básicas y autonomía, fortaleciendo procesos respiratorios, digestivos, y manteniendo activo sus diferentes sistemas corporales. Se tiene en cuenta los datos de la escala whodas 2.0 dominio movilidad según sugerencia anexo técnico para desarrollo de las actividades del PAI en las personas mayores participantes.

Actividad 3. Despertando los sentidos: Durante el mes de agosto de 2024 participaron en la actividad 28 personas mayores. Se logró la vinculación de personas mayores nuevas y la permanencia de personas mayores que asisten con regularidad a la actividad, expresando su agrado e interés por la misma, y reconociendo los beneficios que aporta la actividad en su bienestar integral. Como instrumento de evaluación se tendrán en cuenta los datos obtenidos al aplicar el Test de perfil sensorial para adolescentes y adultos Winnie Dunn al inicio y al final del convenio a una muestra de personas mayores participantes.

Actividad 4. Caminando con la naturaleza: Para el periodo del mes de agosto de 2024 se vincularon 60 personas mayores, manteneniendo el promedio de la meta programada para la actividad, cumpliéndose los objetivos propuestos, teniendo un impacto a nivel físico y cognitivo, ya que la actividad es propicia en lo recreativo en las personas mayores participantes, manteniendo y/o potenciando la autonomía y sus procesos corporales. Se tiene en cuenta los datos de la escala whodas 2.0 dominio movilidad según sugerencia anexo técnico para desarrollo de las actividades del PAI en las personas mayores participantes.

Actividad 5. Otras actividades: Capacitación personas mayores: En el mes de agosto de 2024 participaron 15 personas mayores. A través del test pictográfico aplicado a tres personas mayores, se evaluó como les pareció la metodología implementada en la actividad, el tiempo de ejecución de la actividad, si adquirieron un nuevo conocimiento, si desearían volver a participar, si la actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros, en donde las repuestas a las preguntas fueron todas buenas.

Saez Campo Díaz.
C.C. 10.482.283
Actividad 1

Josefina Plazas Coronado.
C.C. 23.432.854
Actividad 2

Ana Beatríz Moreno Roa
C.C. 41.510.046
Actividad 3

Marleny Pérez.
C.C. 53.905.321
Actividad 4

Gilmania Liberato.
C.C. 41.679.259
Actividad 5

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de agosto de 2024

Nombre del Profesional que evalúa: Sandra Margarita Pinzón Pinzón, Melissa Sofía Coronado Omos, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Adriana García Pulido, Anyi Paola Gómez Blanco, Leonard Steven Rodríguez Jaramillo, Laura Camila Yépez Gutiérrez, Zulma Johanna Medina Arévalo.

Cordinadora comunidad de cuidado: Javier Alejandro Ríos Garzón.

INSTITUTO HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA
COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 8142 – 2024
AGOSTO 2024

ACTIVIDAD 1. ME MUEVO, ME CUIDO













ACTIVIDAD 2. GIMNASIA RITMICA














20/08/2024 9:22:35 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


27/08/2024 9:23:52 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


29/08/2024 9:17:34 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca

ACTIVIDAD 3. DESPERTANDO LOS SENTIDOS





ACTIVIDAD 4. CAMINANDO CON LA NATURALEZA

Temática Caminata Corta











Temática Caminata Larga





ACTIVIDAD 5. OTRAS ACTIVIDADES: CAPACITACION PERSONAS MAYORES



