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 Página: 1 de

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado los Robles

1.2 Localidad: No Aplica

2. Línea: Cuidado Integral (Cuerpo y mente)

2.1. Fecha de Ejecución:

1	8	2024	al	29	8	2024

2.2. Nombre del encuentro:
1.Bienestar en Acción / independencia en afeitada / Higiene Oral
2.Ritmo y Respiro / Caminata Larga / Caminata Asistida
3. Vitalidad Activa / Acondicionamiento fisico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.
4. Con - Tacto. Resolucion de Conflictos.
5. Percibiendo mi entorno / Activando mis emociones a través de mi sentido Auditivo.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Christian Alfonso Bucheli Sandoval -Gerontólogo.
Fabiola Alfonso Moreno-Terapeuta Ocupacional
Tatiana Cárdenas Acosta-Jefe de Enfermería.
Yerly Lizeth Hilarion forero - Fisioterapeuta
Dikson Torres Prieto- Psicólogo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al bienestar integral durante el envejecimiento y la vejez mediante actividades interdisciplinarias, enfocadas en prevenir enfermedades fisiológicas, físicas, emocionales y mentales asociadas con la edad, en pro de la obtención de una adecuada calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Bienestar en Accion - independencia en afeitada / Enfermedades no transmisibles Promover estilos de vida saludables en las personas mayores, durante su proceso de envejecimiento y momento de la vejez a través de actividades que fomentan buenos hábitos y prevengan enfermedades propias de la edad.
2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida Prevenir el desacondicionamiento físico de personas institucionalizadas por medio de actividades físicas.
3. Vitalidad Activa - Acondicionamiento fisico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte. Prevenir el desacondicionamiento físico de personas institucionalizadas por medio de actividades físicas.
4. Con- Tacto Resolucion de Conflictos: Fortalecer el proceso de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo.
5. Percibiendo mi entorno / Activando mis emociones a través de mi sentido Auditivo: Fortalecer el proceso de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo**.**

3.3. METODOLOGÍA

1.Bienestar en Acción.
Independencia en afeitada.
Actividad programada para el dia 21 de agosto del 2024, dirigida para las personas mayores que cuentan con las hablidades y destrezas para realizar tareas basicas cotidianas, tales como afeitada.
se hace acompañamiento y orientacion durante la actividad, buscando la ejecucion de manera independiente sin ningun tipo de apoyo.
* Se identifica en la población, las personas mayores que cuentan con la capacidad para realizar afeitada de forma independiente.
* Se les informa la dinamica para realizar la orientación en la actividad.
* Se realiza el alistamiento de la maquina, la espuma para afeitar, el espejo.
* Se realiza acompañamiento y orienta el paso a paso hasta completar la actividad.
* Se dan pautas para hacer uso adecuado de la maquina de afeitar.
* Se les orienta como realizar la limpieza de las maquinas de afeitar.

Enfermedades no transmisibles.
Se programa actividad para el dia 27 de agosto de 2024, la cual esta dirigida a personas mayores se lleva acabo la actividad asi:
*Se realiza convocatoria de personas mayores al lugar de encuentro de la actividad.
*Se explica la dinamica a personas mayores.
*Se realiza lluvia de ideas.
*Se informa y educa sobre enfermedades no transmisibles
*Se explica ludica de evaluacion EMPAREJADOS
*Se realiza ludica EMPAREJADOS
*Se da por finalizada la actividad

2.Ritmo y Respiro

Ritmo y Respiro (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 2,5,8,12,20,21,26,27 de agosto del 2024.
La caminata asistida es una actividad orientada a personas mayores con dificultades de movilidad y con dificultades cardiorrespiratorias, ofreciendo numerosos beneficios para su salud. Esta caminata se lleva a cabo con la ayuda de la fisioterapeuta de la siguiente manera:
*Calentamiento: Se inicia con una fase de calentamiento para facilitar su movimiento, se hace de manera céfalo- caudal de 3 series por 10 repeticiones, cada movimiento articular.
*Instrucción de la actividad: Se proporciona una explicación detallada a los participantes sobre cómo se llevará a cabo el recorrido de forma segura y eficaz.
*Desarrollo de la actividad: Se realiza una caminata por las instalaciones de la comunidad de cuidado, siempre en compañía de la fisioterapeuta, y realizando monitoreo constante de los patrones respiratorios de las personas mayores para garantizar su seguridad.

Ritmo y respiro (Caminata Larga) La actividad fue programada para los días 8,15 Y 22 de agosto del 2024.
En la comunidad de cuidado Los Robles y desde el área de fisioterapia, se organizan caminatas largas que tienen una duración de entre una hora a tres horas. Estas caminatas se efectúan en los alrededores de la comunidad con las personas mayores y se hacen con la fisioterapeuta que es la persona que lidera la caminata y acompaña un auxiliar de enfermería, se desarrollan de la siguiente manera:
*Calentamiento: Se comienza con una fase de calentamiento para facilitar el movimiento, realizando ejercicios en un patrón céfalo-caudal con 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular.
*Instrucciones del recorrido: Se proporciona a los participantes una explicación detallada sobre la ruta que se seguirá y se les dan todas las indicaciones necesarias para realizar la caminata de manera segura.
*Ejecución de la actividad: Los participantes llevan a cabo la caminata siguiendo las instrucciones proporcionadas, durante toda la actividad, se realiza un monitoreo continuo de los patrones respiratorios de los participantes para asegurar que la caminata se realice de forma segura.

3. Vitalidad Activa
Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 12 Y 15 de agosto del 2024.

Desde fisioterapia se llevan a cabo actividades destinadas a mejorar la condición física y cardio respiratoria de las personas mayores institucionalizadas, utilizando equipos de gimnasio como bicicletas, elípticas, caminadoras y escaladoras. Estas actividades tienen como objetivo fortalecer y mantener sus capacidades físicas y respiratorias, ofreciendo numerosos beneficios para su salud, y se realizan durante un tiempo mínimo de 40 minutos. De la siguiente manera:
*Orientación en tiempo y espacio: Se pregunta a los participantes sobre la fecha actual, la hora y el lugar en el que se encuentran. Este ejercicio ayuda a las personas mayores a ubicarse y comprender mejor el entorno.
*Calentamiento: Se comienza con una fase de calentamiento para facilitar el movimiento, realizando ejercicios en un patrón céfalo-caudal con 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular.
*Estiramiento: Al aumentar la flexibilidad y la movilidad, el estiramiento puede ayudar a mejorar el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas.
*Ejercicio cardiovascular: Se efectúa en equipos de gimnasio (caminadora, bicicleta, escaladora, elíptica), alternando entre las máquinas cada 8 a 10 minutos.
*Enfriamiento: Permite que la frecuencia cardíaca vuelva a niveles normales de manera gradual, evitando cambios bruscos de la actividad.
Esta actividad se ajusta según la tolerancia de la persona mayor.

Vitalidad activa (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días 2,5,6,11,12,16,16,20,21,22,26,27,28 Y 29 de agosto del 2024.

La práctica regular de actividad física es esencial para mantener la salud y el bienestar general tanto físico como cardio vascular. Por tal motivo desde fisioterapia se han implementado acciones para fortalecer y conservarlas, Estas sesiones se llevan a cabo de lunes a domingo con una duración de 40 a 45 minutos, utilizan una variedad de materiales, como aros, bandas y bastones, de la siguiente manera:
*Orientación en tiempo y espacio: Se pregunta a los participantes sobre la fecha ahora y el lugar en el que se encuentran. Este ejercicio ayuda a situarse y a comprender mejor su entorno.
*Calentamiento: Se comienza con una fase de calentamiento para facilitar el movimiento evitando lesiones, se realizan ejercicios en un patrón céfalo-caudal con 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular.
*Ejercicio cardiovascular: Se realizan ejercicios con aros, bandas y bastones, ejecutando 10 ejercicios diferentes en 3 series, con 10 a 15 repeticiones por ejercicio.
*Estiramiento: Al aumentar la flexibilidad y la movilidad, el estiramiento puede ayudar a mejorar el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas.
*Enfriamiento: Permite que la frecuencia cardíaca vuelva a niveles normales de manera gradual, evitando cambios bruscos de la actividad.
A lo largo de la actividad, se fomenta el liderazgo de los participantes, se realizan preguntas sobre lateralidad, se enfatizan los ejercicios de respiración y se adaptan los ejercicios según la tolerancia de cada persona mayor.

4. Con -Tacto - Resolucion de Conflictos.
Para el presente mes de agosto, se planteó como fecha de ejecución de la intervención de carácter grupal, los días 08 y 13 de agosto del año en curso, en el horario de 10:00 a.m. a 11:00 a.m., en el espacio del taller ocupacional, previo procesos de motivación focalizada, socialización de dinámicas y lúdicas.
Posterior proceso ubicación de la población en el espacio determinado para tal fin, se procedió con la presentación de dinámicas y logística de la sesión, la cual fue la explicación y ejemplificación de la fase célebre: “Mucha infelicidad ha llegado al mundo debido al desconcierto y a cosas que no se han dicho.”
Fiódor Dostoyevski

Organización del espacio de la actividad - Taller Ocupacional.
Motivación focalizada.
Ubicación de las personas mayores en el espacio de la actividad.
Explicación de la actividad (Objetivos, tiempos y recursos)

5. Percibiendo mi entorno / Activando mis emociones a través de mi sentido Auditivo.
Actividad programada y realizada el dia 6 de agosto de 2024, en la cual, se realizó actividad sensorial enfocada en la estimulación auditiva, en la que inicialmente se habló de las sensaciones que puede percibir un individuo ante diferentes tipos de melodías y el cómo poder concentrarse en el sentido auditivo para poder determinar el tipo de sensaciones que despiertan cada una de ellas. Luego, se presentaron melodías se analizó una por una, el tipo de sensaciones que experimentaron las personas mayores.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1.Bienestar en Acción.** **Independencia en afeitada.** Una vez identificadas las personas mayores que poseen la capacidad funcional para llevar a cabo esta actividad de afeitada, se les invita a que ejecuten la actividad de forma independiente y con apoyo de la Terapeuta Ocupacional, se alistan los elementos necesarios (máquinas de afeitar individualizadas, espuma de afeitar), se explica el paso a paso, permitiéndoles ejecutar los movimientos de forma organizada, este proceso se ejecuta hasta completar la acción, Para esta oportunidad se realiza la orientacion con un grupo de 7 personas mayores (6 hombres y una mujer) **Enfermedades no transmisibles.** Se convocan personas mayores a actividad en lugar designado, se explica como se va a realizar la actividad , se realiza actividad de emparejados , se enuncia las reglas del juego y se responde dudas. **2.Ritmo y Respiro** **Ritmo y respiro (Caminata Asistida)** Se invita a las personas mayores a participar en la actividad. Una vez reunidos, se les explica la dinámica y el plan de desplazamiento, refiriendo que el recorrido está cerca del centro y no es distante. A continuación, se realiza un precalentamiento céfalo-caudal con 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular. Seguido de estiramientos de activación de 5 segundos para preparar a los participantes antes de comenzar la caminata. **Ritmo y respiro (Caminata Larga)** Se invita a las personas mayores a participar en la actividad. Una vez reunidos, se les ofrece una explicación detallada sobre la actividad a realizar y se les brindan consejos para desplazarse con seguridad, evitando así posibles accidentes durante el recorrido. A continuación, la fisioterapeuta dirige una serie de ejercicios de calentamiento con 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular, y estiramientos musculares en un patrón céfalo-caudal para preparar a los participantes antes de comenzar la caminata. **3. Vitalidad Activa** **Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)** Se invita a las personas mayores a participar en la actividad y, a continuación, se les guía hacia el gimnasio. Una vez allí, se proporciona una explicación detallada sobre la actividad, incluyendo el uso adecuado de cada máquina y las posturas correctas. Para ayudar a los participantes a orientarse en tiempo y espacio, se inicia con una pregunta de fecha y lugar. Luego, se realiza un calentamiento con 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular, seguido de estiramientos de 10 segundos para activar los músculos antes de comenzar la actividad física. **Vitalidad activa (gimnasia grupal)** Se invita a las personas mayores a participar en la actividad y se dirigen a la terraza. Una vez allí, se ofrece una explicación detallada sobre la actividad. La sesión comienza con una pregunta para ayudar a los participantes a orientarse en tiempo y espacio, como qué día es hoy, la fecha y el lugar en el que se encuentran. A continuación, se realiza un calentamiento céfalo-caudal con 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular de los miembros superiores e inferiores, con el objetivo de prevenir lesiones y preparar el cuerpo para iniciar la actividad. **4. Con -Tacto - Resolucion de Conflictos.** Para el presente mes, los días 3 y 8 de agosto del 2024 y contando con lugar de ejecución espacio de Talleres, en el horario de realización 10:00 a.m. a 11:00 a.m; se realiza la aplicación de conducta de entrada acordes a la temática a ejecutar - Comunicación Intercultural, contando con una asistencia total para las dos fechas de ejecución de 36 personas mayores, posterior proceso aplicación de cuestionario verbal de ubicación temporoespacial (fecha, día y hora), se socializa con la población, aspectos relacionados a los objetivos, tiempos de reflexión y recogimiento dinámicas de ejecución de la intervención sesión grupal. Se hace necesario de manera permanente adelantar procesos de focalización, motivación y contextualización temática (lenguaje, contexto, percepción, costumbres y folklor) en aras de lograr adecuados estados de concentración y actitudes de disposición y colaboración, se procede con el abordaje temático; dando paso a los procesos de estimulación cognitiva mediante ejercicios de memoria básicos preguntas y respuestas. En la ejecución de la actividad, se diligencian los formatos y toma de registros fotográficos correspondientes a la sesión. **5.Percibiendo mi entorno / Planetario: Tamaños en el universo:** La actividad inicialmente se desarrollo mediante la preparacion de acuerdo al siguiente orden: 1) Organizacion del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad, 2) Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad. 3) Ubicacion de las personas mayores en el espacio de la sala de television de la comunidad de cuidado Los Robles debido a las condiciones climaticas externas que impidieron realizarla en la zona verde, lugar en la que originalmente se habia concebido realizar la actividad, 4) Explicacion de la actividad y la tematica a tratar durante el dia.
	1.Bienestar en Accion. **Independencia en afeitada.** Se realiza la actividad de forma individualizada uno a uno, explicando previamente como realizar los movimientos para evitar cortes en la cara, las personas mayores seleccionadas son orientadas y acompañadas hasta terminar, se enfatiza la importancia de hacer esta actividad con los elementos propios (usar la maquina de afeitar individualizada), se orienta la dosoficación de la espuma de afeitar, garantizando el uso correcto de los insumos, asi mismo se verifica el adecuado uso del agua, evitando el uso inadecuado de los recursos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Enfermedades no transmisibles** Se explica enfermedades no transmisibles tomando como refencia las enfermedades mas prevalentes segun las patologias de cada uno, se explica causas y tratamientos de cada una, se explica juego de emparejados, se proyecta juego, se incia y cada participante elige una imagen y busca la compañera igual. **2.Ritmo y Respiro** **Ritmo y respiro (Caminata Asistida)** Tras realizar el calentamiento y el estiramiento, se les informa sobre cuál va a ser el recorrido, y se continua con el respectivo desplazamiento con el acompañamiento de la fisioterapeuta, durante el recorrido se les muestra y describe los lugares por donde se desplazan, se hace vigilancia de signos vitales durante el recorrido. **Ritmo y respiro (Caminata Larga)** Se inicia recorrido con las personas mayores, la fisioterapeuta y auxiliar de enfermería, y al salir del portón principal se les recuerda a los participantes caminar por la derecha y estar atentos en caso de que se acerque un vehículo, quedándose quietos en el lado derecho hasta que este pase. Durante el recorrido, se resuelven preguntas sobre lugares y plantas, se monitorean los signos vitales y se realizan ejercicios de respiración de manera constante. **3. Vitalidad Activa** **Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)** Posteriormente, se llevan a cabo ejercicios de la fuerza, flexibilidad y equilibrio, realizando 3 series de 10 repeticiones cada una. Después, se realiza una rutina cardiovascular utilizando las máquinas del gimnasio, con una duración de 10 minutos con cada máquina. Durante esta fase, se realiza una vigilancia constante de los patrones respiratorios. **Vitalidad activa (gimnasia grupal)** A continuación, se distribuyen materiales como aros, bastones y bandas elásticas para realizar una rutina de ejercicios. Se realizan ejercicios que promueven el aumento de los rangos de movilidad articular, flexibilidad, coordinación, equilibrio y fuerza, durante la realización de la actividad física, se integran ejercicios de respiración para potenciar los beneficios cardiovasculares. **4. Con - Tacto - Resolucion de Conflictos.** Posterior proceso de ubicación en el espacio del taller ocupacional, se socializo conducta de entrada, al igual que de la presentación de objetivos, dinámicas y recursos a implementar para la sesión, en las cuales mediante ejercicios lúdico recreativos, se logra fomentar en los participantes elevados estados de interés y atención, frente a los ejercicios y lúdicas aplicadas como lo fueron, temáticas relacionadas con la comunicación asertiva, escucha activa, envejecimiento dinámico, previa orientación de objetivos y tiempos de realización, se procede con el abordaje temático de forma clara, concreta y de fácil comprensión, socializando a los asistentes, el concepto definido por la Organización Mundial de la Salud - Conflicto los cuales suelen presentarse en dos niveles, mutuamente no excluyentes: institucional y personal. La percepción es un aspecto fundamental, y hay que ser consciente de que no todo el mundo ve las cosas del mismo modo. Por consiguiente, no basta con que el funcionario considere que actúa correctamente: es necesario también que se perciba que actúa correctamente, que dé muestras de buen criterio y que respete los principios éticos de la OMS. **5. Percibiendo mi entorno / Activando mis emociones a través de mi sentido Auditivo:** La actividad fue desarrollada de forma de proyeccion expositiva, en la cual, en la que inicialmente se habló de las sensaciones que puede percibir un individuo ante diferentes tipos de melodías y el cómo poder concentrarse en el sentido auditivo para poder determinar el tipo de sensaciones que despiertan cada una de ellas. Luego, se presentaron melodías de diferentes géneros musicales (música de cámara, nueva era, rock, pop, latina, vallenato, clásica, reggae, flamenco, salsa, merengue, cumbia) y se analizó una por una, el tipo de sensaciones que experimentaron las personas mayores participantes de la actividad sensorial. Mediante la actividad se pretendió, realizar una activación sensorial del sistema auditivo de las áreas de Brodmann, por medio de la cual, a su vez se pudiera estimular procesos de atención y concentración que permitieran generar una estimulación no solo en la corteza temporal, sino también a nivel frontal, que pueda generar un estimulo significativo en el mantenimiento cognitivo de las personas mayores, previniendo el avance del deterioro cognitivo que trae consigo la etapa del ciclo vital en el que se encuentran, estimulación importante en la prevención de aparición y/o avance de demencias.
	1.Bienestar en Acción. **Independencia en afeitada.** Para finalizar la actividad se le pide a las personas mayores que realizan lavado de la cara, se sequen bien y aplicar crema hidratante, así mismo se orienta como lavar la máquina de afeitar, sin pasar los dedos sobre las cuchillas, siempre evitando el riesgo, poner el capuchón de la máquina y ubicarla en el sitio correspondiente para cada una de las personas mayores. **Enfermedades no transmisibles:** Para finalizar se retroalimenta por medio de las imagenes de el juego EMPAREJADOS se realizan preguntas a los adultos mayores para verificar lo aprendido y se responden a las dudas de las personas mayores. **2.Ritmo y Respiro** **Ritmo y respiro (Caminata Asistida)** Para finalizar la actividad, se realizó una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares de 15 segundos para facilitar la recuperación del ejercicio, disminuir el dolor muscular y la tensión, promoviendo una mayor comodidad y bienestar. **Ritmo y respiro (Caminata Larga)** Para finalizar la actividad, se realizó una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares de 15 segundos para facilitar la recuperación del ejercicio intenso, para concluir, se les pregunta a los participantes cómo les pareció la actividad y si tienen alguna sugerencia, a lo cual responden que la caminata es muy buena para la salud y quieren continuar realizándolas.

3.3.3. MOMENTO FINAL

3. Vitalidad Activa

Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio) Para concluir la actividad, se llevaron a cabo 10 minutos de ejercicios de enfriamiento muscular, estiramientos musculares globales, estos ejercicios son esenciales para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, lo que puede mejorar el rendimiento físico en futuras sesiones.

Vitalidad activa (gimnasia grupal) Para concluir la actividad, se llevaron a cabo 10 minutos de ejercicios de enfriamiento muscular, estiramientos musculares de 15 segundos, estos ejercicios son esenciales para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, lo que puede mejorar el rendimiento físico en las siguientes sesiones.

4. Con Tacto - Resolucion de Conflictos.

Dando cumplimiento con el horario de ejecución, siendo las 11:00 a.m. se da por finalizadas las sesiones, en las cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la temática correspondiente para la sesión, se logró en los participantes generar estados motivacionales y de interés, que facilitaron el desarrollo de las preguntas orientadoras, como lo fueron, ¿que es un conflicto? ¿cual es el manejo asertivo de un conflicto? ¿que es el envejecimiento activo? ¿para qué sirve el envejecimiento activo ? y ¿como adelantar un proceso de envejecimiento activo?

Se logra evidencian en los participantes, adecuados avances frente a la identificación y aplicación de acciones encaminadas a fomentar hábitos de vida saludables en el ámbito institucional.

5. Percibiendo mi entorno / Activando mis emociones a través de mi sentido Auditivo:

Durante el momento final, se realizo una retroalimentacion acerca del tema tratado en el cual, se daba respuesta a las inquietudes de las personas mayores asistentes, como tambien se brindaba informacion adicional que complementara el tema abordado en cada una de las sesiones, evidenciando la aceptacion y el beneplacito de cada una de las personas asistentes a cada una de las actividades propuestas.

4. RECURSOS

RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Relacionados en la evaluación de cada actividad desarrollada.	Cartulina, marcadores, tijeras, pegante, sillas, parlante de sonido, maquinas de afeitar, espuma de afeitar, crema hidratante. Aros, Bandas, bastones, dispositivo de reproduccion, balones, conos., video beam, computador , juego virtual

5. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1. Bienestar en Accion

Independencia en afeitada.

Se logro realizar la actividad en la Comunidad de Cuidado Los Robles el dia 21 de agosto en un horario de 7:10 a.m a 8:00 a.m en esta jornada de acompañamiento en afeitada se trabajo con 7 personas mayores, actividad que se ejecuto de forma individualizada, Se evidencia adecuado manejo de la maquina, las 7 personas mayores siguen las indicaciones, ejecutan los movimientos con cuidado. 4 personas mayores requieren de apoyo para el lavado de la maquina ya que no lo ejecutan bien o ponen los dedos en las cuchillas, se hace la observación para que modifiquen y realicen correctamente. Esta orientación permite independencia y autonomia.

Como medio de verificación se cuenta con registro fotografico, se deja registro en el PAIIN actuando de las personas correspondientes.

Enfermedades no transmisibles

Se llevo a cabo la actividad en la comunidad de cuidado el día 27 de agosto, en un horario de 1:20 p.m a 2:00p.m en donde se contó con la participación de 30 personas mayores, logrando infromar sobre enfermedades no transmisibles , educando sobre mitos de las mismas, y educando sobre los cuidados de cada enfermedad, se logra responder dudas e inquietudes sobre enfermedades no transmisibles.

2.Ritmo y Respiro

Ritmo y respiro (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 2,5,8,12,20,21,26 Y 27 de agosto del 2024, en un horario de ejecución en la mañana de 8:30 a.m. a 10:30 a.m. y en la tarde de 1:30 pm a 3:30 pm con una participación de 4 personas mayores, logrando mejorar la movilidad, fortalecer los músculos, prevenir caídas y favorecen la salud cardiovascular. ofreciendo múltiples beneficios físicos y mentales que mejoran la calidad de vida. como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Ritmo y respiro (Caminata Larga) La actividad fue programada para los días 8, 15 y 22 de agosto del 2024, en un horario de ejecución de 8:50 a.m. a. 11:30 a.m. con una asistencia de 22 personas mayores, donde se logró que mejoraran la resistencia cardiovascular, fortalecer músculos y huesos, elevar el estado de ánimo y estimular la mente, promoviendo su salud integral y mayor independencia. Se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

3. Vitalidad Activa

Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 12 y 15 de agosto del 2024, en el horario 10:00 p.m. a 11: 30 p.m. , con una asistencia de 7 personas mayores, logrando aumentar su fuerza física, mejorar la estabilidad, mantener una buena salud cardiovascular y ósea, y fomentar su bienestar emocional, contribuyendo así a una mayor autonomía y mejor calidad de vida, como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Vitalidad activa (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días 2,5,6,11,12,16,18,20,21,22,26,27,28 Y 29 de agosto del 2024, a las 9:30 a.m. a 9:45am, y de 2:30 pm a 3 :15 pm. con una participación de 45 personas mayores, donde se logra mejorar la condición física, fomenta la socialización, aumenta la coordinación y el equilibrio, y promueve el bienestar emocional, contribuyendo a una mayor autonomía., se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

4. Con - Tacto - Resolucion de Conflictos.
Para los días 03 y 08 de agosto de 2024 y dando cumplimiento con el horario de ejecución, de 10:00 a.m. a 11:00 a.m. , en el espacio de talleres, se conto con la asistencia total para las dos fechas de ejecución un total de 37 personas mayores, se dio por finalizadas las sesiones, en las cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la temática correspondiente para las sesiónes, se logro en los participantes generar estados motivacionales, de interés y alerta acciones que facilitaron el desarrollo de la temática adelantada para dichos encuentros, la cual esta direccionada a la resolucion y manejo de situacion de conflicto, presentadas en el ejercicio convivencial, la comunicación asertiva y la escucha activa.
Se logra evidencian en los participantes, adecuados avances frente a la identificación y aplicación de acciones encaminadas a fomentar hábitos de vida saludables en el ámbito institucional; se cuenta como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

5. Percibiendo mi entorno / Activando mis emociones a través de mi sentido Auditivo.
La actividad se desarrolló en la comunidad de cuidado los robles, el día 6 de agosto de 2024 entre las 4:00 pm y las 4:40 pm, en la cual participaron 22 personas mayores a quienes se logra que las personas mayores, pudieran involucrarse de lleno en la actividad, poniendo prueba su agudeza auditiva, su atención y concentración, mediante la cual enfocaron sus esfuerzos en identificar, las sensaciones causadas al escuchar cada una de las melodías propuestas durante la actividad, generando un estimulo significativo en el proceso de mantenimiento cognitivo y en la prevención de aparición o desarrollo de demencias, se cuenta como medio de verificación registro fotográfico y PAIIN actuando elaborado a personas mayores.

En constancia:

1.Bienestar en Acción
Independencia en afeitada.
Pola Cuellar Lago, identificada con CC N° 39.831.062 Pola cuellar

Enfermedades no transmisibles
Blanca Lilia Ávila, identificada con CC 41667959 Blanca Lilia Avila

2. Ritmo y Respiro
• Ritmo y Respiro (caminata asistida)
Carmen Elisa Villamil, identificada con CC 23478221 CARMEN VILLAMIL

• Ritmo y Respiro (caminata larga)
Maria Sara Blanco, identificada con CC 37812352 Maria S B

3. Vitalidad Activa
• Vitalidad Activa (acondicionamiento en gimnasio)
Mercedes Olaya, dentificada con CC 39634241 Mercedes

• Vitalidad Activa (gimnasia grupal)
Blanca Lilia Ávila, identificada con CC 41667959 Blanca Lilia Avila

4. Con -Tacto. Resolucion de Conflictos.
Pola Cuellar Lagos, identificada con CC 39631062 Pola cuellar

5.Percibiendo mi entorno / Planetario: Tamaños en el universo:
Mario Arango, identificado con CC. 2300340 MARIO ARANGO

Fecha de Evaluación del Encuentro: 29/08/2024

Nombre de la Coordinadora: Esperanza Cabrera Plazas Firma de la Coordinación

COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES
REGISTRO FOTOGRAFICO BIENESTAR EN ACCIÓN – INDEPENDENCIA EN AFEITADA











COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES

BIENESTAR EN ACCIÓN - ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES









REGISTRO FOTOGRAFICO

VITALIDAD ACTIVA
2/08/2024









5/08/2024





6/08/2024





11/08/2024









12/08/2024





12/08/2024









16/08/2024





16/08/2024





20/08/2024





21/08/2024





22/08/2024





26/08/2024





27/08/2024





28/08/2024





29/08/2024





RITMO Y RESPIRO

2/08/2024





5/08/2024





8/08/2024











8/08/2024





12/08/2024





20/08/2024





21/08/2024





22/08/2024













26/08/2024





27/08/2024





Comunidad de Cuidado – Los Robles

Eje: Cuidado Integral
Linea: Cuerpo y Mente
Actividad: Con – Tacto. Resolucion de Conflictos
Fecha: 08/08/2024







Comunidad de Cuidado – Los Robles

Eje: Cuidado Integral
Linea: Cuerpo y Mente
Actividad: Con – Tacto. Resolucion de Conflictos
Fecha: 13/08/2024







CUIDADO INTEGRAL

Percibiendo mi entorno / Activando mis emociones a través de mi sentido Auditivo

06-08-2024









