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:

2	9	2024	al	26	9	2024

2.2. Nombre del encuentro: Encuentros de Bienestar, Reconociendo mis sentidos, Moviéndonos de la Felicidad, Activos y Fuertes y IEC ,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Laura Alejandra Ruiz, Patricia Nuñez, Diego Mamian Martinez y David Esteban Perdomo.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el cuidado integral de la salud física y mental, favoreciendo así, un envejecimiento sano y activo, por medio de acciones encaminadas al fortalecimiento e incorporación de hábitos y estilos de vida saludable, la estimulación y mantenimiento de habilidades cognitivas, la potencialización de las habilidades motoras, la independencia en actividades de la vida diaria, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias de vitaminas

Actividad 2: Fomentar en las personas mayores la exploracion y reconocimiento de diferenges estimulos sensoriales.

Actividad 3: Minimizar el desacondicionamiento físico de las personas mayores a través de sesiones grupales de movilidad articular a nivel general.

Actividad 4: Prevenir el sedentarimos de las personas mayores a través de sesiones grupales por medio de actividades de fortalecimiento muscular a nivel general.

Actividad 5: Dar a conocer a las persona mayores la importancia de la actividad física en la conservación del tejido muscular, para la prevención de enfermedades crónicas y la reducción del impacto de la sarcopenia.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 Encuentros de Bienestar: 13/09/2024:** Se convoca a las personas mayores para que asistan al salon de actividades, posteriormente se da inicio a la actividad explicandoles la dinamica y el objetivo de la misma.
	Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: 20/09/2024: Se da inicio a la actividad donde primeramente se convoca a las personas mayores para que asistan al salón de actividades para dar inicio, se organiza el sonido, se traen los instrumentos que se van a utilizar durante la actividad, posteriormente se le explica la dinámica de la actividad, lo objetivos propuestos y los beneficios de realizar la actividad con el fin de motivarlos.
	Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 02/09/2024: - 06/09/2024 - 09/09/2024 - 13/09/2024 - 16/09/2024 - 20/09/2024 - 23/09/2024 - 26/09/2024: Se empieza con las actividades donde se invitan a las personas mayores a participar, se organiza el sonido y el lugar de trabajo, se realiza el saludo correspondiente, seguidamente se les explica lo que se va realizar, se les dice el nombre de la actividad, los beneficios de realizar los ejercicios, los objetivos propuestos para la actividad y se les motiva para lograr la participación.
	Actividad 4 Activos y Fuertes : 04/09/2024 - 11/09/2024 - 18/09/2024 - 25/09/2024: Se comienza con las actividades invitando a las personas mayores a participar, se organiza el sonido, el lugar de trabajo, los materiales a utilizar, se realiza el saludo correspondiente, seguidamente se les explica lo que se va realizar, se les indica el nombre de la actividad, los beneficios de realizar los ejercicios que se les indicara, se les nombra los objetivos propuestos y se les motiva para llamar su atención y lograr su participación.
	Actividad 5 IEC: 19/09/2024: Se inicia la actividad donde se invitan a las personas mayores al salón múltiple, se organiza el espacio, el sonido y el televisor, se les realiza el saludo correspondiente, se les hace preguntas de apertura, se les explica lo que se va realizar, el nombre de la actividad y el objetivo de la actividad.
	Actividad 1 Encuentros de Bienestar : 13/09/2024: Siendo las 14:00 horas del día 13 de septiembre del 2024 se da inicio con un saludo de bienvenida a las personas mayores,Se realiza grupos por mesas donde se les entrega a cada persona mayor impresiones de frutas y papel seda para rellenar las imágenes, el fin de la actividad fue que mientras las personas mayores iban realizando bolitas con el papel seda y pegandolas en las respectivas imágenes, se iba explicando la importancia de la alimentación saludable en las personas mayores ya que una alimentación saludable es esencial para tener una buena salud a cualquier edad. Se les explica que una vez que se llega a la tercera edad es vital aumentar el consumo de ciertos alimentos.El envejecimiento no sólo hace que cambie nuestro exterior sino también nuestro interior. Es esencial mantener una dieta saludable en la tercera edad para garantizar una buena calidad de vida. Una vez que pasamos la barrera de los 60 años la capacidad de absorción a nivel intestinal disminuye, aumenta el consumo de medicamentos, se dificulta la masticación, se reduce la actividad física, se pierde el olfato y el gusto, entre muchas otras cosas. Estos factores contribuyen a un desequilibrio nutricional que podría desencadenar algún tipo de enfermedad. Por esta razón es esencial saber cómo alimentarse. Es cierto que cuando nos hacemos mayores gastamos menos energía pero necesitamos la misma cantidad de nutrientes ya que nuestro metabolismo y otros aspectos mentales y físicos cambian, volviéndose más lentos. A su vez las personas mayores participaron de la actividad brindando sus conocimientos previos acerca de la alimentación saludable.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: 20/09/2024: Se empieza preguntándoles sobre los gustos instrumentales y musicales, para repartirles los instrumentos a las personas mayores conforme a cada gusto, se les coloca música instrumental de diferentes géneros con el fin de llevar el ritmo, lograr mayor concentración y coordinación del instrumento musical y así mismo lograr la estimulación del sentido auditivo.
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 02/09/2024: Se empieza con la actividad donde se trabajó todo el tren superior, se les muestra cómo realizar los ejercicios, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares indicadas por cada una de ellas se hacen dos serie de 20 repeticiones, durante la realización de los ejercicios se les refuerza el movimiento correspondiente y se les coloca música deportiva para mayor motivación.
06/09/2024: Se comienza con la actividad donde se trabajó todo el tren inferior, se les muestra los ejercicios que se van a realizar, seguidamente las personas mayores empiezan hacer los ejercicios de movilizaciones articulares indicadas en miembros inferiores por cada uno se hace dos serie de 20 repeticiones durante el conteo y la realización de los ejercicios se les refuerza el movimiento correspondiente, la adecuada higiene postural y se les coloca música deporitva para mayor motivación.
09/09/2024: Se empieza con la actividad donde se trabajó miembros superiores por medio de balonterapia, se les muestra cómo se van a realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar las movilizaciones articulares indicadas de miembros superiores y se acompañan con balonterapia por cada uno se realiza dos serie de 20 repeticiones durante el conteo se les refuerza el movimiento que se está haciendo, la adecuada higiene postura y se les coloca música deportiva para mayor motivación.
13/09/2024: Se continua con a la actividad donde se les indica que se va a trabajar ejercicios de coordinación por medio de las movilizaciones articulares en miembros superiores e inferiores, se les da el ejemplo de cómo realizar cada ejercicio, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar los ejercicios de coordinación indicados y se combinan de forma intercalada de derecha a izquierda cada ejercicios se realiza una serie de 20 repeticiones durante el conteo se les refuerza el ejercicios a realizar, la adecuada postura y se les coloca música para hacer ejercicio con mayor motivación.
16/09/2024: Se inicia con la actividad donde se trabajó miembros superiores por medio de movilizaciones articulares con ayuda de maderoterapia, se les da el ejemplo de como realizar cada ejercicios, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar los ejercicios de miembros superiores con ayuda de un palo, realizaron una series de 20 repeticiones y durante el conteo se les motiva y se les indica la forma correcta de realizar el ejercicio, complementando la actividad con música para hacer ejercicio y logar mayor motivación.
20/09/2024: Se inicia con los ejercicios donde se trabajó la zona cervical, se les muestra cómo realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares del cuello indicadas de dos serie de 20 repeticiones por cada una, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, su adecuada higiene postural y se les coloca música para hacer ejercicio y lograr mayor motivación.
23/09/2024: Se empieza con los ejercicios donde se trabajó miembros superiores e inferiores, se inicio primero con los miembros inferiores realizando movilizaciones articulares de una series de 20 repeticiones por cada una y seguidamente por medio de una canción de simbolo donde debian estar atentos a la indicación de la canción cuando decia manos hacia arriba ellos debian subir los brazos y seguir bailando al ritmo hasta terminar la canción, se les recomienda mucha concentración y agilidad y se les motiva todo el tiempo hasta finalizar la canción.
26/09/2024: Se comienzan con los ejercicios donde se trabajó miembros superiores junto con balonterapia, se les muestra cómo realizar cada ejercicio, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar las movilizaciones articulares indicadas por cada uno se hace una serie de 15 repeticiones y seguidamente vuelven hacer las mismas movilizaciones articulares pero con el balón en las manos y hacen una serie de 20 repeticiones durante el conteo se les refuerza el movimiento que se está realizando, la adecuada postura y se les coloca música para hacer ejercicios y así lograr mayor motivación.
Actividad 4 Activos y Fuertes: 04/09/2024 - Se comienzan con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo de miembros superiores por medio de movilizaciones articulares, se hace entrega de los aros a cada participante para realizar ejercicios de fortalecimiento muscular, se realizaron dos series de 20 repeticiones por cada ejercicio a tolerancia de cada uno y se les motiva con música acorde a la actividad. **11/09/2024:** Se empieza con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo de tren inferior por medio de movilizaciones articulares, se inicia los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabaja con theraband cada ejercicio se realiza de dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recuerda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva con música acorde a la actividad. **18/09/2024:** Se comienza con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo de miembros superiores por medio de movilizaciones articulares, se continua con la entrega de theraband a las personas mayores y se trabajan ejercicios de fortalecimiento muscular en miembros superiores cada ejercicio de dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente con música para hacer ejercicios. **25/09/2024:** Se continua con la actividad donde se realizan ejercicios de activación en tren inferior, se les entrega a los participantes un balón para realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular en miembros inferiores y se complementan con ejercicios de equilibrio en sedente cada ejercicio se realizan dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recomienda realizar los ejercicios a tolerancia de cada uno y se motiva con música acorde a la actividad para mayor motivación.
Actividad 5 IEC: 19/09/2024: Se continua con la actividad donde se inician con pregunta a los adultos mayores sobre la clasificación de los alimentos, seguidamente ellos deben nombrar 5 alimentos que correspondan y hagan parte de cada grupo de alimentos, por ultimo con algunos de los alimentos nombrados nos deben decir la preparación favorita de la persona mayor.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Actividad 1 Encuentros de Bienestar : 14/08/2024 Se realizo la evaluación al finalizar con diferentes preguntas sobre los temas tratados con resultados sastifactorios dando cumplimiento a los objetivos trazados en la ejecución de la actividad. Se pregunta a los participantes si tienen alguna duda con respecto al autocuidado se resuelven las inquietudes, se agradece la participación durante la capacitacion y sus aportes y se les invita a estar atentos de una nueva convocatoria para una próxima oportunidad con otros temas de interes.

Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: 20/09/2024: Se finaliza la actividad indagando a las personas mayores el grado de satisfacción con relación a la actividad, para lo cual manifiestan haberse sentido a gusto y refieren interés por participar nuevamente en actividades de estimulación auditiva, se agradece su participación y se da por finalizada la actividad.

Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 02/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece por la participación a las personas mayores.
06/09/2024: Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
09/09/2024: Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
13/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores y inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
16/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
20/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de la zona cervical sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
23/09/2024: Se termina la actividad con estiramientos musculares de tren superior y tren inferior sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento y se les agradece la participación a las personas mayores.
26/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.

Actividad 4 Activos y Fuertes: 04/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
11/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
18/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento y se les agradece la participación a las personas mayores.
25/09/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.

Actividad 5 IEC: 19/09/2024: Se finaliza la actividad haciendo uso de un recurso de video en el cual se sintetiza y explica de manera dinámica qué significa tener una alimentación saludable y el papel fundamental que cumplen los nutrientes, así como los tipos de alimentos. Se pregunta a los participantes si tienen alguna duda sobre el tema, en donde no se evidencia ninguna, por lo que se agradece la participación durante la actividad, sus aportes y se da por finalizada la actividad invitandolos a estar atentos de próximas actividades.

3.4 RECURSOS

Materiales	Recursos Humanos
Mesas	Enfermeria
Sillas	Fisioterapia
Sonido	Nutrición
Televisor	
Computador	
Microfono	
Celular	
Balones terapeuticos pequeños y grandes	
Maderoterapia	
Theraband	
Aros	
Hojas de papel con dibujos	
Colbón	
Papel seda	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 Encuentros de Bienestar: 13/09/2024: Durante la actividad participaron 60 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad.

Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: 20/09/2024 Durante la actividad participaron 80 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad.
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 02/09/2024: Durante la actividad participaron 60 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **06/09/2024:** Durante la actividad participaron 48 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **09/09/2024:** Durante la actividad participaron 65 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **13/09/2024:** Durante la actividad participaron 45 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **16/09/2024:** Durante la actividad participaron 63 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **20/09/2024:** Durante la actividad participaron 80 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **23/09/2024:** Durante la actividad participaron 75 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **26/09/2024:** Durante la actividad participaron 55 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
Actividad 4 Activos y Fuertes : 04/09/2024: Durante la actividad participaron 60 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **11/09/2024:** Durante la actividad participaron 55 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **18/09/2024:** Durante la actividad participaron 58 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **25/09/2024:** Durante la actividad participaron 65 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
Actividad 5 IEC: 19/09/2024: Durante la actividad participaron 60 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad.
En constancia firman las siguientes personas como evidencia de la actividad realizada

Actividad 1 Encuentros de Bienestar	
Jorge Eduardo Parraga C.C 17.119.848	
Actividad 2 Reconociendo mis sentidos	
Silverio Castiblanco Fandiño C.C 4.082.776	
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad	
Maria Idali Patiño Bustamante C.C 20.358.341	
Actividad 4 Activos y Fuertes	
Enrique Pinilla Gerena C.C 17.021.495	
Actividad 5 IEC	
Eva del Carmen Plaza Fajardo C.E 519511	
Fecha de evaluación del encuentro: 30/09/2024	
Nombre del profesional que evalúa: Carol Jimena Sora Tafur, Patricia Nuñez, Diego Mamian Martinez y David Esteban Perdomo.	
Cordinadora de la comunidad de cuidado. Hna. Anabelly Cadena	Hna. Anabelly Cadena

ACTIVIDAD 1: ENCUENTROS DE BIENESTAR







ACTIVIDAD 2: RECONOCIENDO MIS SENTIDOS





ACTIVIDAD 3: MOVIÉNDONOS DE LA FELICIDAD














13 sept 2024 9:21:39 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


13 sept 2024 9:36:48 a. m.
6-82 Calle 21
Funza
Cundinamarca


16 sept 2024 8:43:46 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca


16 sept 2024 8:51:33 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca


20/09/2024, 8:48:50 a.m.
CCC Corazón Inmaculado de María


20/09/2024, 8:53:24 a.m.
CCC Corazón Inmaculado de María


Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de Maria
23/09/2024 9:08:35 a. m.


23 sept 2024 9:17:52 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


26 sept 2024 9:02:37 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca


26 sept 2024 9:06:43 a. m.
20-37 Carrera 6a
Funza
Cundinamarca

ACTIVIDAD 4: ACTIVOS Y FUERTES

















IEC

ACTIVIDAD 5: IEC



