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 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

2	10	2024	al	31	10	2024

2.2. Nombre del encuentro:
1.Bienestar en Acción / Enfermedades crónicas no transmisibles / independencia y autonomía
2.Ritmo y Respiro / Caminata Larga / Caminata Asistida
3. Vitalidad Activa / Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.
4. Con - Tacto. Comunicación no verbal.
5. Percibiendo mi entorno / Instrumentos musicales.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Christian Alfonso Bucheli Sandoval -Gerontólogo.
Fabiola Alfonso Moreno-Terapeuta Ocupacional
Sandra Milena Gómez González-jefe de Enfermería.
Yerli Lizeth Hilarión 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 Acción
Enfermedades crónicas no transmisibles Promover el cuidado de las enfermedades crónicas no transmisibles que se desarrollan progresivamente a largo tiempo en las personas mayores, durante su proceso de envejecimiento y momento de la vejez a través de actividades que fomentan cuidado en la prevención de enfermedades propias de la edad.

Independencia y autonomía: Favorecer el desempeño en algunas actividades básicas cotidianas y de higiene menor en las personas mayores por medio de la orientación y acompañamiento en estas.

2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida Prevenir el desacondicionamiento físico de personas institucionalizadas por medio de actividades físicas
3. Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte. Prevenir el desacondicionamiento físico de personas institucionalizadas por medio de actividades físicas.

4. Con- Tacto Comunicación no verbal: Fortalecer el proceso de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo.
5. Percibiendo mi entorno / Instrumentos musicales: 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
Enfermedades crónicas no transmisibles
Se proyectó el día 08 de Octubre 2024, como fecha de realización de la sesión grupal, en el horario 10: 00 a.m a 11:00, contaron como escenario de ejecución de la actividad, en el espacio de talleres, se adelantarán acciones de motivación y acercamiento de manera activa, dinámica y creativa frente a la temática a implementar para dicho espacio.

Independencia y autonomía
Se proyecta realizar orientación en 3 actividades diferentes: higiene menor (corte de uñas), organización y doblado de ropa, y lavado de ropa, en las fechas 3, 7, 15 y 21, las cuales se hacen de forma personal, se identifican las personas mayores para fortalecer estas tareas, se les indica cómo se llevará a cabo la actividad, la cual se desarrollará en diferentes espacios de acuerdo con cada una de ellas.
-
2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida
Ritmo y respiro (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 2,3,4,7,10,15,21,22,24,25,28,29,31 de octubre del 2024.

El ritmo y respiro corto (caminata asistida) se realiza con las personas mayores institucionalizadas que presentan limitaciones de movilidad y problemas cardiorrespiratorios, Esta actividad se lleva a cabo con el acompañamiento de un fisioterapeuta, de la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a la persona mayor a la cual se realizará la actividad**
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad y el recorrido de forma segura y eficaz.
- **Calentamiento: se realiza un calentamiento articular el cual nos ayuda a** preparar el cuerpo antes de la actividad, con el fin de reducir el riesgo de lesiones.
- **Desarrollo de la actividad:** Se realiza una caminata por las instalaciones y por los alrededores de la comunidad de cuidado 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 1,16 y 28 de octubre del 2024.

La caminata larga se realiza con las personas mayores institucionalizadas en la comunidad de cuidado Los Robles estas caminatas largas tienen una duración de entre una a dos horas y media, se ejecutan por la vereda subía norte y se hacen con la guía de la fisioterapeuta que quien lidera la caminata y acompaña un auxiliar de enfermería, se desarrollan de la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores las cuales participarán en la caminata.**
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad y el recorrido de forma segura y eficaz.
- **Calentamiento: se realiza un calentamiento articular el cual nos ayuda a** preparar el cuerpo antes de la actividad, con el fin de reducir el riesgo de lesiones.
- **Desarrollo de la actividad:** Se explica la ruta a seguir y se brindan todas las indicaciones necesarias para realizarla de manera segura. Durante toda la actividad, se supervisa los patrones respiratorios para garantizar la seguridad en la caminata.

3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.

Vitalidad Activa Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 9, 25 y 31 de octubre del 2024.

Se realizo actividad física en el gimnasio de la comunidad de cuidado, utilizando máquinas como bicicletas, elípticas, caminadoras y escaladoras, se realiza durante un tiempo mínimo de 40 minutos. Dé la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores las cuales participarán en la** actividad.
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad.
- **Orientación en tiempo y espacio:** Se hace pregunta sobre tiempo y espacio, este ejercicio ayuda a las personas mayores a ubicarse y comprender mejor el entorno.
- **Calentamiento:** Se comienza con una fase de calentamiento que prepara el cuerpo antes de la actividad física.
- **Estiramiento:** Es importante para mejorar la flexibilidad y movilidad, prevenir lesiones y aliviar la rigidez muscular.
- **Ejercicio cardiovascular:** Se efectúa en máquinas 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.

Durante el mes de octubre se realiza la aplicación del pre- test de caminata, este test es una herramienta práctica y no invasiva que proporciona información valiosa sobre el estado de salud y la capacidad funcional de las personas mayores, lo cual es esencial para su manejo y cuidado integral.

Vitalidad activa (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días 2,3,7,8,9,10,15,17,21,22,23,25,28,29,31 de octubre del 2024.

La gimnasia grupal se lleva a cabo de lunes a viernes con una duración de 40 a 45 minutos, se utilizan una variedad de materiales, como aros, bandas y bastones, de la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores las cuales participarán en la** actividad.
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad.
- **Orientación en tiempo y espacio:** Se pregunta a los participantes sobre la fecha ahora y el lugar en el que se encuentran.
- **Calentamiento:** Se comienza con una fase de calentamiento que prepara el cuerpo antes de la actividad física.
- **Ejercicio cardiovascular:** Se realizan ejercicios con aros, bandas y bastones, de 3 series por 10 repeticiones cada uno.
- **Estiramiento:** Es importante para mejorar la flexibilidad y movilidad, prevenir lesiones y aliviar la rigidez muscular.
- **Enfriamiento:** Permite que la frecuencia cardíaca vuelva a niveles normales de manera gradual, evitando cambios bruscos de la actividad.

Vitalidad activa (Deporte) La actividad fue programada para los días 4, 18 y 25 de octubre del 2024.

El entrenamiento deportivo es importante para las personas mayores porque mejora la salud física, previniendo enfermedades, se llevan a cabo actividades deportivas como futbol y voleibol estas sesiones tienen lugar los viernes de cada semana con una duración de una hora, y se estructuran de la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores las cuales participarán en la** actividad.
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad
- **Calentamiento:** Se comienza con una fase de calentamiento que prepara el cuerpo antes de la actividad física.
- **Estiramiento:** Es importante para mejorar la flexibilidad y movilidad, prevenir lesiones y aliviar la rigidez muscular
- **Entrenamiento**

Futbol Adaptado a sus necesidades, incluye calentamiento, ejercicios de bajo impacto y descansos frecuentes, garantizando la seguridad en todo momento.

Voleibol Adaptado a sus necesidades, calentamiento con estiramientos suaves y movilidad articular para preparar el cuerpo, seguido de ejercicios de coordinación y equilibrio como pases con balón, golpes suaves y desplazamientos laterales para mejorar la agilidad.

- **Enfriamiento:** estiramientos y respiración profunda para relajar los músculos y evitar la rigidez.

4.Con- Tacto: Comunicación no verbal.

Para el presente mes de octubre, se planteó como fecha de ejecución de la intervención de carácter grupal, los días 21 y 23 de octubre del año en curso, en el horario de 10:00 a.m. a 11:00 a.m., en el espacio de talleres - Sala de Televisión, previos 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 celebre:

1. "Solo hay una regla para ser un buen comunicador; aprender a escuchar."
Christopher Morley.
"Cuando cambiamos la forma en que nos comunicamos, cambiamos la sociedad."
Clay Shirky.
2. "El silencio es una gran parte de la conversación."
William Hazlitt.
3. "Hablar continuamente no significa comunicar."
Jim Carrey.
Organización del espacio de la actividad - Espacios de talleres Sala de televisión / Comedor institucional.
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 / Instrumentos musicales:

La actividad se enfocó en la estimulación auditiva y cognitiva, dirigiendo su atención a los sonidos producidos por cada uno de los instrumentos musicales que se encuentran en la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles. Para el desarrollo de la actividad se utilizaron los instrumentos de la sala sensorial, los cuales fueron empleados uno a uno y luego distribuidos entre los asistentes para que reconocieran su sonido. Los asistentes debían aprender los sonidos experimentados a través de la manipulación del instrumento y posteriormente, se realizó un ejercicio en el cual se debía adivinar el sonido de muchos otros instrumentos mediante un video propuesto, como también, debían seguir las instrucciones que se le dirigían para el desarrollo de la actividad.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1.Bienestar en Acción:** **Enfermedades crónicas no transmisibles** Se ejecutó el día 08 de Octubre del 2024 la sesión grupal en el horario 10: 00 a.m. a 11:00 contando como escenario de ejecución de la actividad, en el espacio de talleres, promoviendo cuidado con las enfermedades crónicas no transmisibles que afecten el estilo de vida por no generar conciencia en las de autocuidado en pro de una calidad de vida. **Independencia y autonomía:** Para la actividad de corte de uñas se verifican las habilidades de la persona mayor que realizará la actividad, se selecciona el cortaúñas y se realizan las indicaciones. Para las dos sesiones de organización y doblado de ropa, se convoca a las personas mayores de un mismo espacio habitacional para iniciar la actividad, se realizan las indicaciones antes de iniciar y posteriormente cada una de ellas saca todas las prendas de vestir. Finalmente para la verificación del lavado de ropa se acuerda con la persona mayor el horario y se explica el objetivo para mejorar su desempeño y autonomía. **2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida** **Vitalidad Activa Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)** Se convoca a las personas mayores a unirse a la actividad y se les acompaña al gimnasio. Al llegar, la sesión comienza con una pregunta de orientación sobre la fecha y el lugar. A continuación, se realiza un calentamiento que incluye 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular, seguido de estiramientos de 10 segundos para activar los músculos antes de inicio. **Vitalidad activa (gimnasia grupal)** Se convoca a las personas mayores a participar en la actividad y se las acompaña a la terraza. Al llegar, la sesión comienza con una pregunta para orientar a los participantes en tiempo y espacio. Luego, se lleva a cabo un calentamiento céfalo-caudal que incluye 3 series de 10 repeticiones para cada movimiento articular de las extremidades superiores e inferiores, con el propósito de prevenir lesiones y preparación. **3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.** **Vitalidad activa (Deporte)** Se convoca a las personas mayores a unirse a la actividad y se las acompaña a la cancha. Una vez allí, se distribuyen los materiales necesarios, como un balón de fútbol y uno de voleibol. La sesión inicia con un calentamiento, seguido de estiramientos para mejorar la calidad del movimiento, tanto en las actividades diarias como en el ejercicio físico. **Ritmo y respiro (Caminata Asistida)** Se convoca a las personas mayores participantes en la actividad, se continúa explicando la dinámica y el plan de desplazamiento, seguido, se realiza un precalentamiento céfalo-caudal con 3 series de 10 repeticiones. Se continua con estiramientos de activación de 5 segundos para preparar a las personas mayores para comenzar la caminata. **Ritmo y respiro (Caminata Larga)** Se convoca a las personas mayores a participar en la actividad, una vez reunidos en portería, se aplica bloqueador solar y se les coloca las gorras, se continúa ofreciendo una explicación detallada sobre la ruta de desplazamiento y cual será la manera segura de desplazamiento, con el fin de evitar accidentes durante el recorrido. A continuación, la fisioterapeuta dirige una serie de ejercicios de calentamiento y estiramientos musculares en un patrón céfalo-caudal de 3 x 10 repeticiones para preparar a los participantes antes de comenzar la caminata.

4.Con- Tacto: Comunicación no verbal:

Para el presente mes, los días 21 y 23 de octubre del 2024 y contando con lugar de ejecución espacio de Talleres - Sala de Televisión, 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 No Verbal, contando con una asistencia total para las dos fechas de ejecución de 39 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 - Comunicación No Verbal:

- ¿De dónde viene el lenguaje?
- ¿Cuál es el idioma más antiguo?
- ¿Cuántos idiomas existen?
- ¿Cuál es el idioma más hablado en el mundo?
- ¿Puede cambiar la personalidad cuando se habla otro idioma?

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 / Instrumentos musicales:

La actividad se realizó en la sala de televisión de la comunidad de cuidado los robles en el que se ubicó a las personas mayores participantes, que estarían sujetos a estímulos, usando el siguiente orden:

1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad
2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad.
3. Ubicación de las personas mayores en el espacio de la sala de televisión de la institución.
4. Explicación de la actividad y la temática a tratar durante el día.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**1.Bienestar en Acción** **Enfermedades crónicas no transmisibles** Se explica cuáles son las enfermedades no transmisibles, síntomas y cuidados preventivos, tomado como ejemplo las patologías de base que desarrolla cada persona mayor por medio de preguntas que saben de las patologías que tiene de base y las medidas y cuidados que se deben implementar con el fin de tener una mejor calidad de vida, posterior se aplica el pre test de manera escrita. **Independencia y autonomía:** Se inicia con el corte de uñas, una vez con el cortaúñas de la persona mayor se le explica los cuidados y como se debe realizar la actividad, se hace el acompañamiento hasta terminar. Para el lavado de ropa se orienta a la persona mayor sobre el cuidado con el recurso hídrico y el cuidado en el desplazamiento para evitar cualquier tipo de caídas, y en cuanto a la organización y doblado de ropa se les indica cómo se debe doblar cada una de las prendas y que se debe tener presente para garantizar una excelente presentación personal (retiro de ropa deteriorada por el uso, por falta de marquillas, rota, o la que no usas por gusto). **2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida** **Ritmo y respiro (Caminata Asistida)** Después del calentamiento y los estiramientos, se informa a los participantes sobre el recorrido y se inicia el desplazamiento, acompañados por la fisioterapeuta. Durante el trayecto, se les muestra y describe cada lugar de interés, fomentando la interacción y el disfrute del entorno. Además, se realiza una vigilancia continua de los signos vitales para garantizar la seguridad y el bienestar de cada persona a lo largo de la actividad. **Ritmo y respiro (Caminata Larga),** Se inicia el recorrido con las personas mayores, acompañadas por el fisioterapeuta y el auxiliar de enfermería. Al salir del portón principal, se recuerdan a los participantes las indicaciones necesarias para que la caminata se realice de forma segura. Durante el trayecto, se responden preguntas sobre los lugares y la vegetación, fomentando así la curiosidad y el aprendizaje. Además, se monitorean los signos vitales de los participantes de manera regular y se practican ejercicios de respiración de manera constante para promover la relajación y el bienestar. **3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.** **Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)** A continuación, se llevan a cabo ejercicios de resistencia, coordinación y equilibrio, realizando 3 series de 10 repeticiones cada una. Después, los participantes realizan una rutina cardiovascular utilizando las máquinas del gimnasio, con una duración de 10 minutos en cada máquina. Durante esta fase, se realiza un monitoreo constante de los patrones respiratorios para asegurar la seguridad y el bienestar de cada persona, ajustando la intensidad de los ejercicios según sea necesario. **Vitalidad activa (gimnasia grupal)** A continuación, se distribuyen materiales como aros, bastones y bandas elásticas para llevar a cabo una rutina de ejercicios. Se realizan actividades que fomentan el aumento de la movilidad articular, flexibilidad, coordinación, equilibrio y fuerza. Durante la sesión de ejercicio, se integran ejercicios de respiración para maximizar los beneficios cardiovasculares y promover una mayor relajación. Además, se anima a los participantes a centrarse en su técnica y en la conexión entre la respiración y el movimiento, lo que no solo mejora la efectividad de los ejercicios, sino que también contribuye al bienestar general. **Vitalidad activa (Deporte)** Después de realizar el calentamiento y los estiramientos, se continúa con el entrenamiento específico para cada deporte. En el caso del fútbol y voleibol, se implementan actividades suaves y descansos regulares para garantizar tanto la seguridad como la diversión de las personas mayores. Esta sesión incluye ejercicios de movilidad, práctica de técnicas y un pequeño

partido, promoviendo así la socialización entre los jugadores. Ambas actividades están diseñadas para ser inclusivas y adaptadas a las capacidades de las personas mayores, asegurando una experiencia positiva y enriquecedora.

4. Con - Tacto - Comunicación No Verbal.

Posterior proceso de ubicación en el espacio de talleres - Sala de Televisión y espacio del comedor institucional correspondiente a cada una de las fechas anteriormente mencionadas, 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 no verbal, 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, como el proceso que, permite a las personas expresar sus sentimientos a través de manifestaciones corporales y faciales, las cuales constituyen un componente crucial en la relación con sus pares, cuidadores y demás integrantes de la comunidad institucional.

5.Percibiendo mi entorno / Instrumentos musicales:

Se realizó actividad sensorial enfocada en la estimulación auditiva y cognitiva, dirigiendo su atención a los sonidos producidos por cada uno de los instrumentos musicales que se encuentran en la sala sensorial de la comunidad de cuidado los robles. Para el desarrollo de la actividad se utilizaron los instrumentos de la sala sensorial (flauta, tambor, maracas, pandereta, triángulo, cencerro), los cuales fueron empleados uno a uno y luego distribuidos entre los asistentes para que reconocieran su sonido. Una vez instrumentos eran reconocidos por las personas mayores que los manipulaban, cedían el instrumento a uno de sus pares para así hacer partícipes a todos los asistentes. Luego de lo anterior, se les puso un video con muchos otros instrumentos en los que se mostraba el sonido de cada uno de los instrumentos. En este se podía adivinar a qué instrumento pertenecía el sonido. Mediante la actividad se pretendió realizar una activación sensorial del sistema auditivo y cognitivo, estimulando desde los órganos auditivos, hasta el sistema nervioso central, generando un estímulo a nivel neuronal que refuercen procesos de atención y concentración en las sensaciones percibidas y sirva a su vez 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.

3.3.3 MOMENTO FINAL	**1.Bienestar en Acción:** **Enfermedades crónicas no transmisibles** Para finalizar se realiza retroalimentación de las enfermedades crónicas no transmisibles pautas de autocuidado despejando dudas de las patologías de base de cada persona mayor y se resaltan algunos conceptos claves que se encuentran en el post test. **Independencia y autonomía:** Finalmente en cada una de las tareas orientadas se lleva a cabo una retroalimentación de cada una de ellas, se guardan los elementos de aseo personal y cuidado de uñas como el cortaúñas y la lima, organización de las prendas de vestir por categoría (camisetas, pantalones, ropa interior, sacos, pijamas, y demás prendas, con el fin de garantizar un orden. **2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida** **Ritmo y respiro (Caminata Asistida)** Para concluir la actividad, se llevó a cabo una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares de 15 segundos, con el objetivo de facilitar la recuperación tras el ejercicio, reducir el dolor muscular y aliviar la tensión acumulada. Estas prácticas promueven una mayor comodidad y bienestar entre las personas mayores, ayudando a relajar el cuerpo y la mente. Además, se les invita a compartir sus sensaciones sobre la sesión. **Ritmo y respiro (Caminata Larga)** Para concluir la actividad, se llevó a cabo una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares de 15 segundos, con el propósito de facilitar la recuperación después del ejercicio intenso y prevenir lesiones. Estas prácticas no solo ayudan a relajar los músculos, sino que también promueven una mayor movilidad y bienestar general. Al finalizar, se aliena a los participantes a reflexionar sobre su experiencia y compartir cualquier comentario. **3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.** **Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)** Para finalizar la actividad, se dedicaron 10 minutos a ejercicios de enfriamiento muscular, incluyendo estiramientos globales. Estos ejercicios son fundamentales para facilitar la recuperación tras el ejercicio intenso y prevenir lesiones. Además, permiten que el cuerpo vuelva gradualmente a su estado de reposo, promoviendo la circulación sanguínea y reduciendo la tensión muscular. Al concluir, se invita a los participantes a compartir sus sensaciones sobre la sesión. **Vitalidad activa (gimnasia grupal)** Para concluir la actividad, se realizaron 10 minutos de ejercicios de enfriamiento muscular, incluyendo estiramientos de 15 segundos. Estos ejercicios son fundamentales para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, lo que a su vez puede potenciar el rendimiento físico en futuras sesiones. Además, al finalizar con un enfriamiento adecuado, se contribuye a la prevención de lesiones y se favorece una recuperación más efectiva. Se alienta a los participantes a reflexionar sobre los beneficios de la actividad y compartir sus opiniones. **Vitalidad activa (Deporte)** Para finalizar, se lleva a cabo un enfriamiento seguido de estiramientos de 15 segundos de manera céfalo-caudal. Este proceso es esencial para transitar de forma segura de una actividad física intensa a un estado de descanso, ayudando a los músculos a recuperarse y previniendo cualquier complicación, lo que contribuye a una mayor relajación y bienestar general. **4. Con Tacto - Comunicación No Verbal.** Dando cumplimiento con el horario de ejecución de cada una de las dos fechas ejecutadas y siendo las 11:00 a.m. se dan por finalizados los sesion de intervención grupal , en las cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la temática correspondiente para cada una de las dos sesiones, dando continuidad temática - Comunicación no verbal, se logró en los participantes generar estados

	motivacionales y de interés, que facilitaron el desarrollo de las preguntas orientadoras, como lo fueron, ¿que es la comunicación no verbal? ¿cómo se puede comunicar pensamientos e ideas sin el lenguaje verbal? comunicación no verbal y trasmisión de información? ¿que es el envejecimiento activo? ¿para qué sirve el envejecimiento activo ? y ¿cómo adelantar un proceso de envejecimiento activo? **5.Percibiendo mi entorno / Instrumentos musicales:** Durante el momento final, se realizó una retroalimentación acerca del tema tratado, en el cual, se daba respuesta a las inquietudes de las personas mayores asistentes, como también, se brindaba información adicional que complementará el tema abordado en cada una de las sesiones, evidenciando la aceptación y el beneplácito de cada una de las personas asistentes a cada una de las actividades propuestas.

4. RECURSOS

RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Relacionados en el encabezado	Salón talleres, Hojas blancas, lápices, flauta, tambor, maracas, pandereta, triángulo, cencerro, sillas, mesa, televisor, Mesas plásticas, sillas con apoyabrazos, consola de sonido. Cortaúñas, lima. prendas de vestir, cancha de futbol, aros, bastones, bandas, balón de futbol, balón de voleibol, elíptica, bicicleta, caminadora, inflador

5. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.Bienestar en Acción: - Enfermedades crónicas no transmisibles.
Se llevó a cabo la actividad en la comunidad de cuidado el día 08 de Octubre del 2024 la sesión grupal en el horario 10: 00 a.m a 11:00 en donde se contó con la participación de 12 personas mayores, logrando informar sobre Enfermedades crónicas no transmisibles se aplica pre-test donde se evidencia que la mayoría de la población no escribe o no puede explicar como se ve reflejado la enfermedad de base que se presenta en su cuerpo, se les indicó que por medio de un dibujo plasme como es la enfermedad que se desarrolla.

Independencia y autonomía:
Se logra llevar a cabo cada una de las sesiones proyectadas en la Comunidad de Cuidado Los Robles y relacionadas con la independencia y autonomía en algunas actividades básicas cotidianas y de higiene menor, estas se llevaron a cabo en las fechas 3 de octubre la cual se realizó en un horario de la tarde 2:00 pm, las demás sesiones se realizaron en las fechas 7, 15 y 21 en la mañana desde las 7:10 am hasta las 8:30 am en diferentes entornos como (habitación 14, zona común y lavadero en estas participaron un total de 6 personas mayores, quienes muestran habilidad en cada una de ellas así mismo se evidencia adecuado seguimiento instruccional y tolerancia con la actividad. Se resalta que las personas mayores de la habitación 14 han asumido esta tarea de forma continua el primer día hábil de la semana, Como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.

Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 9, 25 y 31 de octubre del 2024, en el horario 10:00 p.m. a 11: 30 p.m. , con una asistencia de 11 personas mayores, logrando mantener una buena salud cardiovascular y ósea, 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 2,3,7,8,9,10,15,17,21,22,23,25,28,29,31 de octubre del 2024.
La gimnasia grupal se lleva a cabo de lunes a viernes con una duración.40 a 45 minutos a las 9:30 a.m. a 9:45am,con una participación de 45 personas mayores, donde se logra mejorar la condición física, cardio vascular, equilibrio, coordinación y resistencia, 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.

Vitalidad activa (Deporte) La actividad fue programada para los días 4, 18 y 25 de octubre del 2024, de 9:00 a.m. a 10:00am, con una participación de 33 personas mayores, donde se evidencia la participación activa de ellos logrando mejorar capacidad cardiovascular, mejorar coordinación, equilibrio y ejecución de patrones motores, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

4. Con - Tacto - Comunicación No Verbal I.
Para el día 21 de octubre de 2024 /Primera sesión, dando cumplimiento con el horario de ejecución, de 10:00 a.m. a 11:00 a.m. , en el espacio de talleres - sala de televisión, se contó con una asistencia total para las dos fechas de ejecución un total de 21 personas mayores, se dio por finalizadas la sesione, en las cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la temática correspondiente para la sesión, se logró en los participantes generar estados motivacionales, de interés y alerta, logrando con ello la adecuada disposición de los participantes para involucrarse en dinámicas de expresión no verbal, así como su capacidad para interpretar correctamente las señales comunicativas de otros, se cuenta como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Con - Tacto - Comunicación No Verbal II.
Para el día 23 de octubre de 2024 Segunda sesión dando cumplimiento con el horario de ejecución, de 10:00 a.m. a 11:00 a.m. , en el espacio del comedor institucional, se contó con una asistencia total para las dos fechas de ejecución un total de 18 personas mayores, se dio por finalizadas las sesiones, en la cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la temático, en la cual se promovió el uso de técnicas de expresión corporal adaptadas, considerando limitaciones físicas o cognitivas. La participación activa en este tipo de actividad demuestra mejoras en el reconocimiento de emociones y la autorregulación emocional, contribuyendo al bienestar psicológico y social de las personas mayores involucradas. Se cuenta como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

5.Percibiendo mi entorno / Instrumentos musicales:
La actividad se programó y se llevó a cabo el día 3 de octubre de 2024 entre las 10:20 am y las 11:30 am, en la sala de televisión de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 18 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. Dentro de la actividad se logró que las personas mayores, pudieran involucrarse de lleno en la actividad, poniendo prueba su agudeza su sensibilidad auditiva, su atención y concentración, mediante la cual enfocaron sus esfuerzos en identificar, los sonidos propuestos, generando un estímulo significativo en el proceso de mantenimiento cognitivo y en la prevención de aparición o desarrollo de demencias. Se tienen como medio de verificación de esta el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados para las personas mayores participantes.

En constancia:

1.Bienestar en Acción: - Enfermedades crónicas no transmisibles.

Guillermo Moreno Fonseca, identificado con CC 17150952 Guillermo Moreno

Independencia y autonomía:

Héctor José Monroy Ardila identificado con CC 19086934

2. Ritmo y Respiro

Ritmo y Respiro (caminata asistida)

Graciela Vargas , identificada con CC 41417307 Graciela Vargas

Ritmo y Respiro (caminata larga)

Blanca Lilia Ávila, identificada con CC 41667959 Blanca Lilia Avila

3. Vitalidad Activa

Vitalidad Activa (acondicionamiento en gimnasio)

Sara Blanco, identificada con CC 37812352 Maria S B

Vitalidad Activa (gimnasia grupal)

Blanca Miryam Pinzón, identificada con CC 51646873 BMyriam Pinzón

Vitalidad Activa (Deporte)

Guillermo Moreno, identificado con CC 17150952 Guillermo Moreno

4. Con -Tacto. Comunicación No Verbal I.

Margarita Cervera, identificada con CC. 51.638.334

Con -Tacto. Comunicación No Verbal II.

Guillermo Briñez identificado con CC. 19.342.324

5. Percibiendo mi entorno / Instrumentos musicales:

Raúl Osorio, identificado con CC.1218213359 Raul osorio

Fecha de evaluación del encuentro: 31/10/2024

Nombre de la coordinadora: Esperanza Cabrera Plazas Firma de la coordinación:

COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES

REGISTRO FOTOGRÁFICO - CUIDADO INTEGRAL - CUERPO Y MENTE

1.Bienestar en Acción: Enfermedades crónicas no transmisibles.
8/10/2024













Bienestar en Acción: Independencia y autonomía

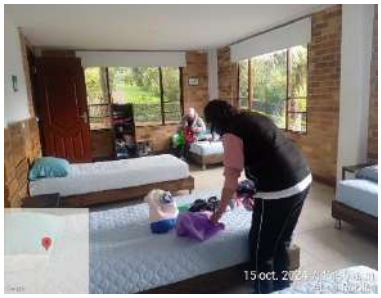
21/10/2024













2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida

1/10/2024









2/10/2024



3/10/2024





4/10/2024





7/10/2024





10/10/2024



15/10/2024





16/10/2024







21/10/2024





22/10/2024



24/10/2024





25/10/2024



28/10/2024







29/10/2024

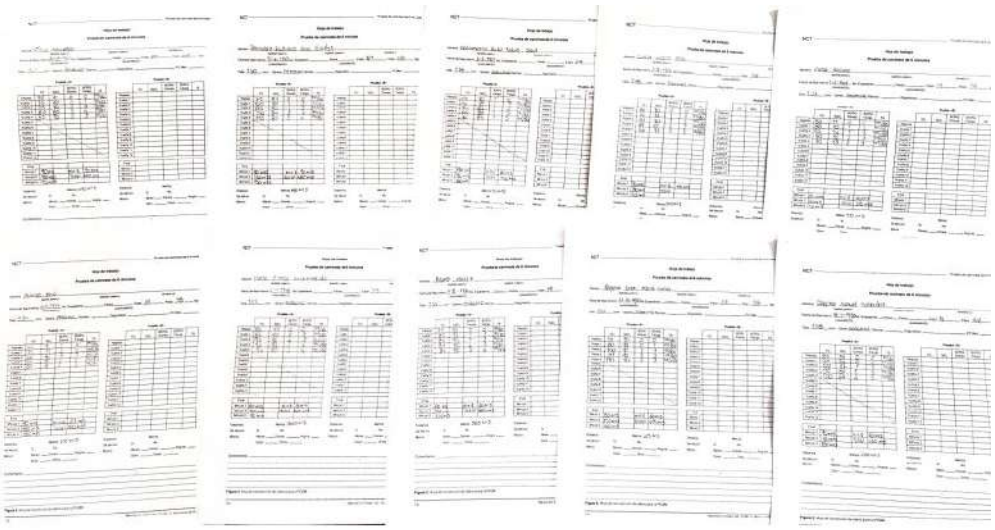


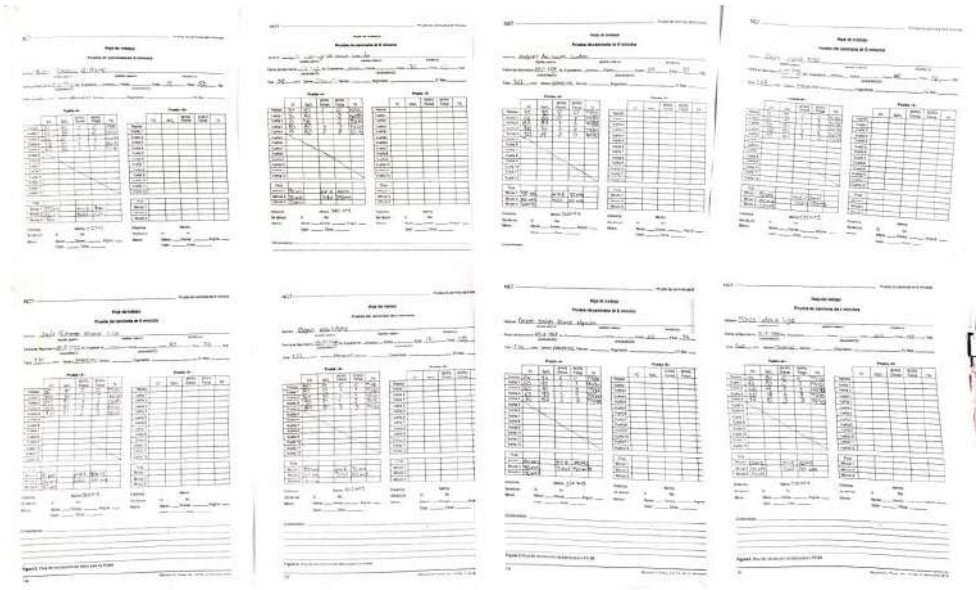


31/10/2024


31/10/2024 11:34:44 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca


31/10/2024 11:32:41 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca





3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.

2/10/2024





3/10/2024





4/10/2024





7/10/2024





8/10/2024





9/10/2024



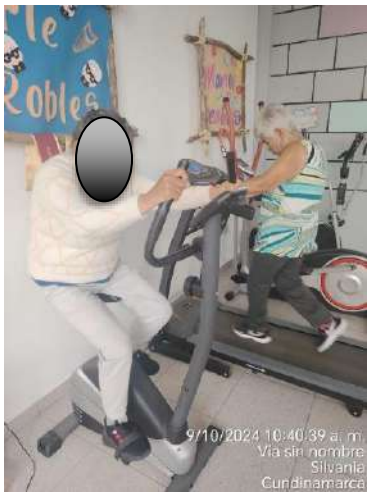


9/10/2024











10/10/2024





15/010/2024





17/10/2024





18/10/2024





21/10/2024





22/10/2024





23/10/2024





25/10/2024





28/10/2024



29/10/2024





31/10/2024





31/10/2024









4.Con- Tacto: Comunicación no verbal. 21/10/2024









Con- Tacto: Comunicación no verbal. 23/10/2024





5. Percibiendo mi entorno / Instrumentos Musicales. 03-10-2024











