| | | |
|---|---|---|
| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022<br>Pagina: 1 de 4 |

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 11 | 2024 | al | 29 | 11 | 2024 |

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

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

### 3.1. OBJETIVO GENERAL

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

### 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

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

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

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

### 3.3. METODOLOGÍA

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

**Actividad 2. Despertando los sentidos:** Esta actividad se realizará convocando a las personas mayores a participar en las actividades programadas de acuerdo a gustos, intereses y estado de salud de los participantes, se efectuarán sesiones de estimulación en el aula sensorial y talleres de terapia ocupacional, conformando grupos de acuerdo al espacio disponible.

**Actividad 3. Caminando con la naturaleza:** Se dará inicio a la actividad motivando a las personas mayores por medio de la emisora institucional entre otras; teniendo en cuenta sus capacidades físicas y cognitivas por la complegidad de la misma, dirigida a mantener y/o potencializar el estado físico y cognitivo a nivel general de las personas mayores mediante las caminatas dentro y fuera de la institución.

**Actividad 4. Gimnasia rítmica:** Se iniciará la actividad invitando a las personas mayores a participar de las sesiones programadas durante este mes las cuales participarán de acuerdo a sus gustos e intereses. Estas sesiones serán orientadas hacia el mantenimiento y/o fortalecimiento del estado físico y cognitivo mediante la realización de movimientos corporales globales y segmentarios; así como, ejercicios de flexibilidad, en la busqueda de mantener la independencia de las personas mayores en las actividades de la vida diaria.

### 3.3.1 MOMENTO INICIAL

**Actividad 1. Me muevo, me cuido:** Para el mes de noviembre de 2024 se programaron 8 sesiones, realizadas los días 01, 05, 08, 12, 15, 19, 22 y 26 respectivamente. Se invitó a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles a vincularsen en la actividad, la cual se llevó a cabo en el gimnasio de Fisioterapia en grupos de 10 a 15 personas mayores, explicando la actividad a realizar teniendo en cuenta necesidades individuales de las personas mayores participantes en la misma.

**Actividad 2. Gimnasia rítmica:** En el mes de noviembre de 2024 se programaron 12 sesiones los días: 01, 05, 08, 12, 14, 15, 19, 21, 22, 26, 28 y 29. Para iniciar la actividad se alista los siguientes elementos: música, bafle, mancuernas y balones medicinales de bajo impacto para la parte de mantenimiento y/o fortalecimiento físico; en un espacio amplio y libre de humedad. Invitando por la emisora institucional y persona a persona, reuniéndolos en el patio central del segundo piso de la institución y realizando la explicación de la actividad.

**Actividad 3. Despertando los sentidos:** Para el mes de noviembre de 2024 se programaron 6 sesiones los dias: 06, 13, 20, 27 y 29 (esta última fecha en doble jornada). Se efectuó invitación a las personas mayores a vincularsen en la actividad, a través la emisora institucional y voz a voz en los comedores. Para el ingreso de las personas mayores al aula sensorial se continuó teniendo en cuenta pautas como: retirar calzado y ubicación del mismo en el zapatero, ropa liviana y el no ingreso de comida.

**Actividad 4. Caminando con la naturaleza:** En el mes de noviembre de 2024 se programaron 8 sesiones los dias: 07, 14, 18, 25, 28 (doble jornada) y 29 (doble jornada). Se efectuó la actividad en los días programados según cronograma, convocando por medio de la emisora institucional y persona a persona, reuniéndolos en el patio al lado de la cafetería de la institución en la temática de la caminata corta o en la portería en la temática de la caminata larga por fuera de la institución. Se realizó explicación de la actividad y del recorrido a llevar a cabo teniendo encuenta precauciones para el buen desarrollo de la misma.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

**Actividad 1. Me muevo me Cuido:** Las ocho sesiones efectuadas en el mes de noviembre de 2024 se llevaron a cabo en el gimnasio de Fisioterapia con la orientación y supervisión de las Fisioterapeutas, en grupos de 10 a 15 personas mayores. Para la ejecución de las mismas se emplearon aparatos de mecanoterapia y diversos elementos tales como: bicicletas estáticas, elípticas, escalador, caminadora, multifuerza, sistema de poleas, balón Bobath, balones de peso, mancuernas, there bands, entre otros; así mismo, se continuó ambientando el área con aceites esenciales y dinamizando la actividad con música variada, así:

Sesión del 01 de noviembre: Se llevaron a cabo ejercicios de calentamiento general, ejercicios progresivos cardiovasculares alternados con una adecuada respiración, estiramientos suaves de estructuras músculotendinosas específica. Se vincularon 29 personas mayores.

Sesión del 05 de noviembre: Se realizó previamente ejercicios de calentamiento general, continuando con ejercicios de acondicionamiento físico de bajo impacto alternados con ejercicios respiratorios, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 20 personas mayores.

Sesión del 08 de noviembre: Se efectuaron ejercicios de calentamiento corporal, siguiendo con ejercicios progresivos cardiovasculares de intensidad moderada y ejercicios respiratorios, finalizando con estiramientos suaves y ejercicios respiratorios. Asistieron 25 personas mayores.

Sesión del 12 de noviembre: Se realizaron ejercicios de fortalecimiento de tren superior e inferior previo calentamiento corporalgeneral, teminando con estiramientos de estructuras músculotendinosas específicas. Se vincularon 23 personas mayores.

Sesión del 15 de noviembre: Se ejecutaron ejercicios de calentamiento general, seguidos de ejercicios de acondicionamiento físico de intensidad moderada, ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 22 personas mayores.

Sesión del 19 de noviembre: Se llevaron a cabo movilizaciones globales simples de segmentos corporales como como calentamiento previo, continuando con ejercicios de tonificación muscular de tren superior e inferior, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 10 personas mayores.

Sesión del 22 de noviembre: Se realizaron ejercicios previos de calentamiento general, ejercicios de acondicionamiento físico de acuerdo a las necesidades específicas individuales de las personas mayores, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Se vincularon 18 personas mayores.

Sesión del 26 de noviembre: Se efectuaron inicialmente ejercicios de calentamiento general, prosiguiendo con ejercicios progresivos cardiovasculares alternados con una adecuada respiración, terminando con un tiempo de vuelta a la calma. Participaron 27 personas mayores.

**Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Las doce sesiones realizadas durante el mes de noviembre del 2024, se desarrollaron invitando y motivando a las personas mayores por la emisora institucional y persona a persona; saludando, teniendo en cuenta las medidas nesesarias para el buen desarrollo de la actividad, continuando con el calentamiento articular general y específico, estiramientos, y un mantenimiento y/o fortalecimiento de trabajo físico con mancuernas y balones medicinales de bajo impacto, guiados hacia el mantenimiento y/o fortalecimiento de las habilidades básicas: como la fuerza, la flexibilidad, el caminar, el agarre; así como, la coordinación viso-manual activando todos sus sistemas corporales como el respiratorio, circulatorio, digestivo, en la búsqueda y mantenimiento de la autonomía de las personas mayores en las actividades de la vida diaria y su vinculación en las actividades que ofrecen las diferentes áreas en la institución, generando espacios de esparcimiento y disfrute en las actividades físicas evaluando el estado físico de las personas mayores. Esta actividad se llevó a cabo los días:

Sesión del 01 de noviembre con la participación de 15 personas mayores.
Sesión del 05 de noviembre con la participación de 22 personas mayores.
Sesión del 08 de noviembre con la participación de 14 personas mayores.
Sesión del 12 de noviembre con la participación de 12 personas mayores.
Sesión del 14 de noviembre con la participación de 11 personas mayores.
Sesión del 15 de noviembre con la participación de 14 personas mayores.
Sesión del 19 de noviembre con la participación de 17 personas mayores.
Sesión del 21 de noviembre con la participación de 17 personas mayores.
Sesión del 22 de noviembre con la participación de 17 personas mayores.
Sesión del 26 de noviembre con la participación de 19 personas mayores.
Sesión del 28 de noviembre con la participación de 15 personas mayores.
Sesión del 29 de noviembre con la participación de 17 personas mayores.

**Actividad 3. Despertando los sentidos:** Las seis sesiones realizadas en el mes de noviembre de 2024 contaron con la orientación de las fisioterapeutas y/o terapeutas ocupacionales, en cada una de ellas se recibió a las personas mayores con un saludo y se recordaron las pautas e indicaciones para el buen desarrollo de las mismas.

Sesión del 06 de noviembre: Se llevó a cabo actividad de estimulación visual, memoria, atención, concentración, a través de la descripción de diversas imágenes proyectadas. Participaron 33 personas mayores.

Sesión del 13 de noviembre: Se desarrolló actividad de discriminación auditiva, atención concentración, memoria, a través de la reproducción de sonidos de máquinas, animales, medio ambiente. Se vincularon 31 personas mayores.

Sesión del 20 de noviembre: Se realizó actividad de discriminación táctil empleando diversas texturas. Asistieron 9 Personas mayores.

Sesión del 27 de noviembre: Se efectuó actividad de estimulación gustativa, discriminando sabor y textura. Participaron 10 Personas mayores.

Sesión del 29 de noviembre: Se llevó a cabo en doble jornada; la primera en la mañana, realizando actividad de estimulación táctil empleando cajas de discriminación táctil y texturas, vinculándose 15 personas mayores. La segunda en la tarde, desarrollando actividad de discriminación visual, atención, memoria y concentración, participando 17 personas mayores.

**Actividad 4. Caminando con la naturaleza:** Las ocho sesiones programadas y realizadas en el mes de noviembre de 2024 se desarrollaron en las siguientes fechas y en las temáticas:

Temática de la Caminata Corta: Se efectuó por los senderos ecológicos de la institución, dando inicio con las recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad, realizando el recorrido dialogando, disfrutando de la naturaleza, teniendo en cuenta que las personas mayores siempre se mantuvieran en grupo y no se quedaran atrasados, llevando a cabo pequeños descansos y dando espera a quienes se hubiesen quedado de acuerdo a sus capacidades físicas. Se tomó un breve descanso en la parte alta de la institución, escuchando audios de reflexión y la palabra del día. En el recorrido se estuvo de manera constante motivando a continuar a las personas mayores que se quedaban atrás o que se sentaban por pequeños espacios de tiempo, después del descanso se regresó para llegar a la hora del refrigerio. Así:

07 de noviembre con 27 personas mayores participantes, apoyando junto con Fisioterapia y estudiantes de la Escuela de Enfermería José Vicente Caro al área de Nutrición en la estrategia IEC.

14 de noviembre con 29 personas mayores participantes, con el apoyo del área de Fisioterapia y estudiantes de la escuela de enfermería José Vicente Caro.

18 de noviembre, se tenía programada la temática de la caminata larga pero por motivo de día nublado, se realizó la temática de la caminata corta, por los senderos ecológicos de la institución con 18 personas mayores participantes.

28 de noviembre, se realizó en la mañana con 11 personas mayores, con el apoyo del área de fisioterapia; y en la tarde con la participación de 12 personas mayores.

29 de noviembre, se efectuó en la mañana con la asistencia de 13 personas mayores; y en la tarde con 10 personas mayores.

| | |
|---|---|
| | Temática caminata larga: Se iniciaron mediante invitación por medio de la emisora institucional y persona a persona, porque asisten personas mayores con patologías de base cognitivas, invidentes y sordomudaz, pero con las capacidades físicas para realizar la actividad, citándoles en la portería de la institución; de igual forma se portan los chalecos reflectivos y paletas de pare y siga para el tráfico según protocolo de salidas. Se llevó el refrigerio para el descanso. Antes salir se les orientó en las indicaciones para desarrollar la actividad como mantenerse por la orilla en fila india, no adelantarse, y estar pendiente por si hay que parar y esperar a los compañeros que posiblemente se queden atrasados. En el trascurso del recorrido se mantuvieron charlas con las personas mayores más cercanas en ubicación, apreciando los paisajes naturales saludando a las personas del sector, realizando un descanso más o menos a la mitad del recorrido. Se descansó entre 20 a 30 minutos donde se compartió el refrigerio, recogiendo en bolsas los residuos y empaques de los alimentos compartidos, se efectuó el regreso a la institución, con el apoyo del área de enfermería.<br><br>25 de noviembre con 21 personas mayores participantes, vía Pasca, con el apoyo del área de enfermería. |
| 3.3.3 MOMENTO FINAL | **Actividad 1. Me muevo, me cuido:** Posterior a la realización de la actividad me muevo, me cuido se efectuó aspersión de amonio cuaternario a 2.000 ppm tanto en los aparatos del gimnasio y elementos empleados,como traje, calzado, entre otros.<br><br>**Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Para finalizar se realizaron movimientos suaves de vuelta a la calma, motivando a seguir participando de la actividad, recordándoles la importancia de la misma para la buena salud y para el buen desarrollo de las actividades de la vida diaria e invitándolos a participar de las actividades recreativas, culturales y ocupacionales que les ofrece la comunidad de cuidado, finalizando con la despedida; se recogió el material utilizado y se desinfectó con bactidina.<br><br>**Actividad 3. Despertando los sentidos:** Al terminar cada sesión se reiteró la invitación a las personas mayores a continuar participando en las actividades que se llevan a cabo como parte importante del envejecimiento activo y feliz.<br><br>**Actividad 4. Caminando con la naturaleza:** Las sesiones finalizaron realizando el lavado de manos, motivándolos a continuar vinculandose, dando orientación para que las personas mayores se ubicaran y recibieran el refrigerio cuando es la temática de la caminata corta y en la temática de la caminata ingresan a la institución. |

## 3.4.RECURSOS

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

**Recursos físicos:** Bicicletas estáticas, elípticas, escaladora, caminadora, pedales eléctricos, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, ruedas para hombro, balones, aros, conos, aceites esenciales, parlante, música variada, chalecos reflectivos, paletas de pare y siga, teléfonos con minutos para comunicación en caso de emergencia durante el recorrido, kit de hidratación, refrigerios, aula sensorial, video beam, elementos suspendidos, zona de opacos, cortina de luz led, texturas, quipitos, alimentose sabores y texturas variadas, esencias, fragancias, crema humectante, primas de sonido, computador, cajas de discriminación táctil, amplificador de sonido, computador, televisor, emisora institucional.

## 4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

**Actividad 1. Me muevo, me cuido:** En el mes de noviembre de 2024 participaron en la actividad programada 90 personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles, favoreciendo en las personas mayores participantes la condición física, tonificación muscular general, equilibrio, coordinación, alineación corporal y movilidad articular. Así mismo, la vinculación en la actividad de personas mayores que ingresaron recientemente a la comunidad de cuidado. Permitiendo el cumplimiento de los objetivos propuestos. Se tendrán en cuenta los valores de la escala Whodas 2.0 aplicados en el dominio movilidad de las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles que participan en la actividad y poderlos comparar con los valores finales en el dominio movilidad al aplicar nuevamente dicha escala. Se espera que al finalizar el PAI el resultado sea igual o menor a los valores de la escala Whodas 2.0 dominio movilidad iniciales.

**Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Para el mes de noviembre de 2024 se contó con la participaron 70 personas mayores, logrando el promedio proyectado en la meta programada para la actividad, dando cumplimiento a los objetivos propuestos, mediante la participación de la personas mayores se nota el impacto a nivel físico y cognitivo, ya que encuentran en la actividad la ejercitación corporal y la motivación para mantener sus habilidades básicas y autonomía en las actividades de la vida diaria, fortaleciendo procesos respiratorios, digestivos, y manteniendo activo sus diferentes sistemas corporales. Se tiene en cuenta los datos de la escala whodas 2.0 dominio movilidad según sugerencia anexo técnico para desarrollo de las actividades del PAI en las personas mayores participantes.

**Actividad 3. Despertando los sentidos:** En el mes de noviembre de 2024 participaron en la actividad 53 personas mayores. Se logró en las personas mayores participantes en la actividad a través de diversos estímulos sensoriales favorecer la concentración, la memoria, atención, la discriminación auditiva y visual; así mismo, la percepción tanto de los estímulos brindados como del entorno y mejorar la respuesta sensorial. Como instrumento de evaluación se tendrán en cuenta los datos obtenidos al aplicar el Test de perfil sensorial para adolescentes y adultos Winnie Dunn al inicio y al final del convenio a una muestra de personas mayores participantes.

**Actividad 4. Caminando con la naturaleza:** En el mes de noviembre de 2024 se vincularon 48 personas mayores, cumpliéndose la meta programada para la actividad, y así cumplir con los objetivos propuestos, logrando el impacto a nivel físico y cognitivo, ya que la actividad es propicia en lo físico y recreativo para las personas mayores participantes, manteniendo y/o potenciando la autonomía y sus procesos corporales. Se tienen en cuenta los datos de la escala whodas 2.0 dominio movilidad según sugerencia anexo técnico para desarrollo de las actividades del PAI en las personas mayores participantes.

Guillermo Ramírez Garzón.
C.C. 2.919.607
Actividad 1

Susana García
C.C. 41.483.781
Actividad 2

Laura Nidia Urrea Granados.
C.C. 41.567.833
Actividad 3

Jairo de Jesús Vásquez Muñoz
C.C. 13.879.551
Actividad 4

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de noviembre de 2024

Nombre del Profesional que evalúa: Sandra Margarita Pinzón Pinzón, Melissa Sofía Coronado Omos, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Adriana García Pulido, Anyi Paola Gómez Blanco, Leonard Steven Rodríguez Jaramillo.

Cordinador comunidad de cuidado: Javier Alejandro Ríos Garzón.

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

**ACTIVIDAD 1. ME MUEVO, ME CUIDO**



















22 nov 2024 10:45:35 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


26 nov 2024 8:29:25 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca

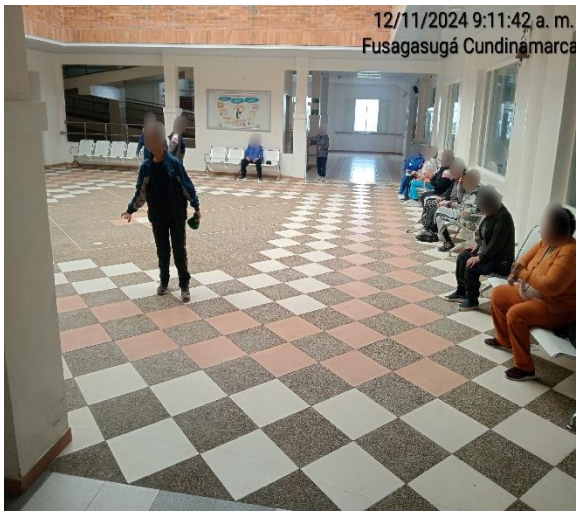
**ACTIVIDAD 2. GIMNASIA RITMICA**
















19/11/2024 9:25:16 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


21/11/2024 9:17:33 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


22/11/2024 9:07:30 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


26/11/2024 9:15:15 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


28/11/2024 9:41:53 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


29/11/2024 9:28:37 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca

**ACTIVIDAD 3. DESPERTANDO LOS SENTIDOS**


















**ACTIVIDAD 4. CAMINANDO CON LA NATURALEZA**

## Temática Caminata Corta





















**Temática Caminata Larga**

