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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: _____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	11	2024	al	29	11	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1 Cerebro Dinámico, 2. Armonía Corporal, 3.Ambiente Cómodo, 4, Bienestar Dorado. 5.Camino hacia el movimiento.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Rincón - Psicóloga, Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez -Enfermera, Yuly Avila - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover habilidades, capacidades, destrezas motoras y mentales de las personas mayores, a través de un programa integral de actividades con un abordaje interdisciplinario que promueva el autocuidado, la independencia, así como la prevención de enfermedades y el envejecimiento activo.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Favorecer habilidades psicomotoras y procesos cognitivos básicos a través de actividades encaminadas a un envejecimiento activo y confortable.

2. Promover en la persona mayor un envejecimiento activo y consciente por medio de actividades de cuidado y autocuidado que aporten a su independencia y presentación personal.

3. Incluir a las persona mayores en acciones prácticas y talleres de hábitos y estilos de vida saludables que favorezcan la salud.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:Cerebro dinámico: Durante el mes se llevaron a cabo las actividades los días **12 y 15 de noviembre,** Se crearon equipos de trabajo diversos y dinámicos, diseñados a la medida de las habilidades y necesidades únicas de las personas mayores. Cada equipo contó con un espacio especialmente acondicionado y los recursos necesarios para desarrollar actividades estimulantes y personalizadas. Antes de comenzar, realizamos una sesión informativa detallada para explicar los objetivos, la metodología y los beneficios de cada actividad.

Actividad 2: Armonía Corporal: Se desarrollan los días **1, 6, 27 y 29 de noviembre** Se organizaron espacios específicos para realizar actividades grupales, donde se brindó apoyo a quienes lo necesiten para desplazarse. Con los materiales adecuados, se inició cada una de las sesiones socializando las actividades a desarrollar, las cuales se centraron en el trabajo de competencias como la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, adaptadas a las necesidades de cada participante, así como una sesión de yoga.

Actividad 3:Ambiente Cómodo: Se desarrollan los días, **6, 7, 8, 13 y 27 noviembre,** actividades grupales e individuales con las personas mayores, teniendo en cuenta que estas se desarrollan diariamente con el cien por ciento de la población, pero se reporta de forma semanal. De acuerdo con la actividad se utilizan los insumos correspondientes para la ejecución de estas como son, caminatas dentro y fuera del hogar, actividad física de acuerdo a las habilidades de cada persona, higiene oral y arreglo personal.

Actividad 4:Bienestar Dorado: Se desarrollan el día **20 de noviembre** con el tema apoyo y cuidado. Para este periodo se reúnen las personas mayores en una zona interna de la casa en compañía de la terapeuta física para desarrollar un taller que va dirigido a las personas que hacen uso de productos de apoyo como caminador y silla de ruedas.

Actividad 5, Camino hacia el movimiento: Se llevó a cabo los días, **20 y 21 de noviembre.** Una vez conformado el grupo, se procedió a explicar en detalle cada sesión, detallando los objetivos específicos a alcanzar. A través de estas actividades, se buscó estimular el movimiento voluntario en las personas mayores, con el fin de mejorar su resistencia y capacidad aeróbica.

Actividad 1:Cerebro dinámico: los días 12 y 15 de noviembre se llevaron a cabo intervenciones mediante el uso de diversos juegos de mesa, en los cuales las personas mayores tuvieron la oportunidad de desafiar sus habilidades cognitivas y motoras. Cada sesión comenzó con una explicación clara y concisa de las reglas, complementada con ejemplos prácticos para facilitar la comprensión. Las participantes fueron incentivadas a participar de manera activa, recibiendo apoyo individualizado según sus necesidades específicas. Se realizaron ajustes en los juegos para asegurar la inclusión y motivación de cada persona mayor. A lo largo de las sesiones, se evaluó el progreso de los participantes en aspectos como el equilibrio, la movilidad, la concentración y la capacidad de resolución de problemas.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2: Armonía Corporal:** cada una de las actividades desarrolladas en el mes se ejecutaron de la siguiente manera. **1 de noviembre:** se enfatizó la flexibilidad y el equilibrio estático a través de ejercicios multiarticulares y globales, llevando a cabo secuencias que permitieron trabajar la amplitud de movimiento y fortalecer las cadenas musculares involucradas en la bipedestación y la marcha. Además, se practicaron ejercicios de equilibrio bipodal y unipodal, con el objetivo de estimular la estabilidad. **6 de noviembre:** se inició con ejercicios de calentamiento y movilidad articular, utilizando como medio los aros, se realizaron movimientos funcionales que simulan los patrones motores utilizados en actividades cotidianas como vestirse. Esto permitió trabajar en diferentes planos de movimiento y facilitar las tareas diarias. **27 de noviembre:** se enfocó en la relajación y la flexibilidad. A través de movimientos lentos y controlados, ejecutando posturas adaptadas a las capacidades de cada participante. Se utilizaron técnicas de respiración y relajación para promover el bienestar y reducir el estrés. Las posturas se ejecutaron en diferentes posiciones: de pie, sentado y acostado. **29 de noviembre:** se trabajó la movilidad articular y el fortalecimiento muscular en personas con mayor compromiso motor. Se utilizaron balon de Bobath para realizar ejercicios de bajo impacto y cinesiterapia pasiva, con el objetivo de estimular la amplitud de movimiento y la funcionalidad.
	Actividad 3: Ambiente Cómodo: **06 noviembre 2024:** la actividad de este día se desarrolló por medio de una caminata fuera de la casa en las zonas verdes de la comunidad de cuidado con apoyo del personal auxiliar de enfermería. Se tiene en cuenta las capacidades y habilidades de cada persona mayor para realizar la actividad. **07 noviembre 2024:** actividad que se realiza orientada al tema de arreglo personal, por ello con gestión de la fisioterapeuta y el centro de corte y cepillado Best look se realiza jornada embellecimiento, respetando gustos, estilos y adicional que mejoren su imagen personal. **08 noviembre 2024:** la actividad de este día se desarrolló de forma lúdica por medio de colorado de prendas de vestir con el fin de que las personas mayores identifiquen cada una de estas. **13 noviembre 2024:** este día se hace énfasis en la higiene oral, realizando acompañamiento en el momento del cepillado de dientes, a las personas mayores que realizan esta actividad de forma independente se les supervisa y felicita, las que lo realizan supervisado se corrige técnica y las asistidas se observa mayor aceptación de esta. Luego se desplazan las personas mayores a las áreas comunes. **27 noviembre 2024:** se realiza nuevamente de una forma lúdica por medio de coloreado la identificación y señalización de las prendas de vestir.
	Actividad 4:Bienestar Dorado: **20 noviembre 2024:** se reúnen las personas mayores que hacen uso de producto de apoyo silla de ruedas y caminador, con el fin de mejorar el uso de estos y disminuir el riesgo de eventos adversos como caídas y malos posicionamientos al realizar el uso. Este taller se realiza junto con la terapeuta física y se realiza de forma lúdica y vivencial de las experiencias de cada persona mayor.
	Actividad 5, Camino hacia el movimiento: **20 de noviembre:** se llevó a cabo una sesión de acondicionamiento físico de baja intensidad a través de la zumba. Los movimientos realizados, al ritmo de música alegre, contribuyeron a mejorar la flexibilidad, la coordinación y el estado de ánimo de los participantes, además de fortalecer los músculos y mejorar la circulación. **21 de noviembre:** se realizó una caminata al aire libre de aproximadamente 500 metros. Esta actividad permitió a los participantes disfrutar de la naturaleza, mejorar su condición física y fortalecer las piernas. Se brindó apoyo a quienes lo necesitaron para garantizar la seguridad de todos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:Cerebro dinámico:** finalizada cada una de las intervenciones, se incentiva a la población a realizar retroalimentación sobre la experiencia vivida. Adicional esta dinámica permitió enriquecer la experiencia grupal, acompañado de la individualidad que se logró basados en las capacidades y habilidades de cada una de las personas mayores. se recuerda que cada aspecto a nivel psicomotor y/o emocional el equipo está en disposición de atender sus necesidades.
	Actividad 2: Armonía Corporal: Una vez culminada cada actividad, se realiza evaluación sobre la percepción de las personas mayores que participaron en las sesiones . Los resultados obtenidos aprueban y refuerzan aspectos positivos de cada una de las intervenciones realizadas y la conclusión de los beneficios al realizar actividad física de forma cotidiana.
	Actividad 3:Ambiente Cómodo: al finalizar cada actividad se evalúan las sesiones donde las personas mayores muestran interés y agrado por medio de su lenguaje verbal y de señas. A demás muestran interés en la actividad y en el desarrollo de las mismas.
	Actividad 4:Bienestar Dorado: una vez terminada la actividad se evalúa la sesión observando interés y agrado de cada persona mayor que participa en la misma. Se realiza la retroalimentación donde las personas mayores identifican los riesgos al realzar de forma inadecuada el uso de los productos de apoyo se les felicita por la participación en la actividad.
	Actividad 5:Camino hacia el movimiento: una vez realizada cada sesión se finaliza con retroalimentación de los aspectos que se trabajaron en este caso, resistencia y capacidad aerobia, y el impacto que éste tiene en aspectos de la vida diaria. Así las personas mayores direccionaron sus opiniones hacia la importancia de mantenerse activas.

3.4.RECURSOS	
Rompecabezas	vasos con colores.
Cuatro en línea	sillas de ruedas
Juegos de encajables	Sonido
Balon de Bobath	Lotería
Figuras geométricas	Prendas de vestir
televisor	Balones
videos	caminador
crema dental	Figuras para colorear
cepillo de dientes	colores
enjuague bucal	dinamicas de mesa con algondones de colores
seda dental	pañitos húmedos

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Cerebro dinámico:

Noviembre 12 y 15: A través de la interacción con los juegos de mesa, se observó una estimulación en la capacidad de concentración y resolución de problemas, así como en el equilibrio y la movilidad. Además, la personalización de las dinámicas de juego facilitó una participación activa y motivada, lo que fortaleció la confianza y el bienestar emocional de los asistentes. La evaluación continua del progreso permitió ajustar las intervenciones de manera efectiva, asegurando que cada persona mayor pudiera alcanzar su máximo potencial en un entorno de apoyo y colaboración.

Actividad 1: Persona mayor Rosa Amelia Taborda CC. 22016919 No firma

Actividad 2, Armonía Corporal:

Durante las fechas nombradas anteriormente, por medio de la implementación de múltiples estrategias, se consiguió que la población ejecutara patrones de movimiento en múltiples planos y ejes. Además, una parte significativa del grupo mostró la capacidad de realizar trabajo contra la gravedad de forma bipodal y unipodal.

Actividad 2: Persona mayor: Antonia Castiblanco, CC 53905809 No firma.

Actividad 3: Ambiente Cómodo:

Se logra que las personas mayores que cuentan con habilidades para realizar al menos una actividad de autocuidado la continue realizando y se fortalece para que realice una mas, por lo que se da cumplimiento al PAI.

Actividad 3: Persona mayor: Orfilia Cárdenas CC. 53906258 No firma.

Actividad 4:Bienestar Dorado:

Se logra que las personas mayores identifiquen los riesgos que se presentan con el uso inadecuado de los productos de apoyo y que permitan el apoyo del personal cuidador.

Actividad 4: Persona mayor: Carmen Ofelia Hernández García, CC. 53905676 No firma.

Actividad 5, Camino hacia el movimiento:

A nivel general la población mostró interés en los dos encuentros realizados, donde se logra obtener respuestas motoras voluntarias en función de la ejecución de actividad física de baja intensidad y resistencia en los tiempos de ejecución como aporte a su sistema cardio-pulmonar.

Actividad 5: Persona mayor: Rosa María García Quiñonez, C.C 21162776, No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de noviembre del 2024

Nombre del profesional que evalúa: Yuly Avila Torres, Fisioterapeuta, Yeny Rincón, psicóloga, Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez -Enfermeras.

Coordinadora: Sor María Gilma Castro Castro. Sor Ma Gilma C.

Anexo registro fotográfico

Registro fotográfico Actividad 1:Cerebro dinámico:





Registro Fotográfico Actividad 2:Armonia Corporal:









Registro fotográfico Actividad 3:Ambiente Cómodo:











REGISTRO DE Actividad 4:Bienestar Dorado:



Registro fotográfico Actividad 5:Camino hacia el movimiento:



