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: ___ Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

04	12	2024	al	19	12	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 Ávila - 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 10 y 13 de diciembre, donde se da continuidad al plan de intervención donde por medio de la música, pasos secuenciados y estructurados las personas mayores logren llevar a cabo y recordar parte de los movimientos que se han estado trabajando durante el convenio según el plan de atención.
	Actividad 2: Armonía Corporal: Se desarrollan los días 5, 12 y 18 de diciembre. se realiza organización del grupo en el área a trabajar, se dan continuidad con la explicación y metodología a usar durante el tiempo de intervención, posterior se realiza movilidad articular, en rangos y planos que las personas mayores se les facilita, según sus cualidades se asiste el movimiento.
	Actividad 3:Ambiente Cómodo: Se desarrollan los días, 4, 6, 14, 18 y 19 de diciembre. 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 12 de diciembre con el tema reflejemos nuestro amor propio. En este periodo se reúnen las personas mayores en una zona interna de la casa para desarrollar el taller que va dirigido a las personas que cuentan con habilidades y destrezas para realizar maquillaje de forma independiente.
	Actividad 5, Camino hacia el movimiento: Se llevó a cabo el día 19 diciembre. 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 **10 y 13 de diciembre**, utilizamos la canción 'YMCA' como base para una actividad psicomotora propuesta que combinaba marcha estacionaria, movimientos de brazos y aplausos. A través de la repetición y el estímulo visual, las persona mayores siguieron el ritmo y los cambios de paso de la canción. Esta actividad no solo favoreció el desarrollo de habilidades motoras y la coordinación, sino que también fomentó la competencia sana y la memoria.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2: Armonía Corporal:** cada una de las actividades desarrolladas en el mes se ejecutaron de la siguiente manera. **5 de diciembre:** Ya reunido en grupo a trabajar se utilizan como medio bastones de madera, que facilitan la ejecución de los ejercicios planificados, donde por medio de movimientos simétricos se trabaja flexión, extensión y rotaciones de tren superior, diagonales de tronco y activación de cadenas de enderezamiento, posterior a este trabajo se ejecutan ejercicios de equilibrio unipodal con balanceo de una de las extremidades en diferentes direcciones en busca de adaptación a los cambios y respuestas protectoras y de enderezamiento. **12 de diciembre:** Se incorporó para esta sesión el uso de elementos como mini bicicletas de pedal donde los ejercicios propuestos generan que la población a cabo movimiento voluntario en diferentes planos. Al pedalear, se buscó fortalecer de manera significativa los músculos de las piernas, glúteos y brazos, trabajando así su fuerza y resistencia muscular. Los cambios periódicos en la resistencia de las bicicletas permitieron adaptar la intensidad del ejercicio a las capacidades individuales. **18 de diciembre**: por medio del taller propuesto se buscó que la ejecución motora y movimiento del aro simulara patrones motores de vestir y desvestir con el fin de apoyar a la funcionalidad y dar confianza a las personas mayores de lo que pueden lograr, al trabajar con el aro en diferentes planos de movimiento permite que adicionalmente se realizan trabajo en contra de la gravedad y se haga un reconocimientos de las cualidades y habilidades.
	Actividad 3: Ambiente Cómodo: **04 diciembre 2024:** esta actividad se desarrolló por medio de una actividad de coloreado, con el fin de reconocer las partes de nuestro cuerpo de una forma lúdica. Se tiene en cuenta las capacidades y habilidades de cada persona mayor para realizar la actividad. **06 diciembre 2024:** 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 independiente se les supervisa y felicita. Luego se desplazan las personas mayores a las áreas comunes. **14 diciembre 2024:** la actividad de este día se orienta a la revisión de las diferentes prendas de vestir que cada persona mayor usa reconociendo de esta manera para que y como se utiliza. **18 diciembre 2024:** en este día se realiza caminata dentro del hogar y en las zonas verdes con apoyo del personal auxiliar de enfermería para asistir a las personas mayores que lo requieren por hacer uso de producto de apoyo. **19 diciembre 2024:** actividad que se realiza orientada al tema de arreglo personal, con una jornada de corte y peinado de cabello.
	Actividad 4:Bienestar Dorado: **12 diciembre 2024, Reflejemos nuestro amor propio:** se convocan las personas mayores y se da inicio colocándolas frente al espejo, se les entrega un pañito húmedo y se les pide que realicen limpieza de su cara, luego se les coloca crema hidratante en las manos para que la apliquen haciendo masajes en el rostro, por ultimo se coloca labial en un aplicador y ellas mismas se lo colocan, al igual que las sombras, esta actividad todo el tiempo se realiza frente al espejo con el fin de reflejar el rostro de cada una.
	Actividad 5, Camino hacia el movimiento: **19 de diciembre:** corresponde la aplicación del test de los 6 minutos como en la descripción anterior se clasifica según nivel de resistencia y basado en los conocimientos de la población sobre sus habilidades y cualidades. en un área de 5 metros se da inicio al timer de 6 minutos, donde las personas mayores debe estar en una caminata continúa con una intensidad de trabajo de bajo a moderado, en este parte del trabajo se ajusta a las personas mayores que realizan marcha independiente con apoyo homolateral y las que hacen uso de ayuda técnica caminador. y para la población con mayor compromiso motor se habilitan cicloergómetros donde el nivel de resistencia es bajo y deben cumplir con el mismo tiempo de pedaleo pero con trabajo de extremidades superiores. Durante cada sesión se hacen los apoyos pertinentes hasta que toda la población logre pasar y el nivel de exigencia es graduado.
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 deja el maquillaje en el área correspondiente con la ayuda de las personas mayores.
	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	Botiquín
Cuatro en línea	maquillaje
Juegos de encajables	Sonido
Fichas de insectos	Lotería
Figuras geométricas	Prendas de vestir
televisor	Balones
videos	caminador
crema dental	Figuras para colorear
cepillo de dientes	colores
enjuague bucal	crema corporal
seda dental	conos
pañitos húmedos	mini bicicleta de pedal
cachuchas	aros

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Cerebro dinámico:
Diciembre 10 y 13: Gracias al trabajo constante con la misma secuencia de movimientos y ritmo musical, un grupo significativo de adultos mayores logró un avance notable. Inicialmente, recordaron un solo paso. Sin embargo, con la práctica repetida, fueron capaces de evocar toda la secuencia propuesta hace dos meses, demostrando una mejora significativa en su capacidad de memorización a largo plazo.

Persona mayor Cecilia Pulido CC. 52286656 No firma

Actividad 2, Armonía Corporal: Por medio de las actividades grupales enfocadas en movimientos funcionales adaptados, se logra que gran parte de la población avance a ejecutar patrones que aporten a su rutina y permitan alcanzar mayores niveles de cooperación dentro de su entorno institucional.

Persona mayor: María de los ángeles Rodríguez CC. 52286654 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.

Persona mayor: Yinet Fernández CC. 52873858 No firma.

Actividad 4:Bienestar Dorado: Se logra que las personas mayores se identifiquen frente al espejo y por medio de la actividad desarrollen destrezas para su arreglo personal el cual refleja su amor por ellas mismas.

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

Actividad 5, Camino hacia el movimiento: Por medio de la meta establecida se completo el tiempo de la actividad, donde la población bajo un ritmo y frecuencia constante realizaron caminata continua, se evidencia que parte de la población logra la meta con un grado de fatiga evaluado de forma observacional según escala de Borg de 5/10.

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

Fecha de evaluación del encuentro: 19 de diciembre del 2024

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

Sor Ma Gilma C.

Coordinadora: Sor María Gilma Castro Castro.

Anexo registro fotográfico

1:Cerebro dinámico:





2. Armonia Corporal:







3. Ambiente Cómodo:











4. Bienestar Dorado



5. Camino hacia el movimiento:

