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

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: No aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: CUERPO Y MENTE - Componente CUIDADO INTEGRAL

1	12	2024	al	27	12	2024	

2.2. Nombre del encuentro: 1. Salud activa. 2. Senderismo. 3. Bienestar y cuidado en mi vejez. 4. Vitalidad y bienestar en mi vejez. 5. Neuronas en acción. 6. Bingo Nazareno.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luisa Fernanda Caicedo, Paola Andrea Velasco- Enfermeras profesional, Jhon Alejandro Sánchez-Gerontólogo , Paola Pedreros Garzon-Norma Nury Pérez Ardila Fisioterapeutas, Nancy Britel, Ximena Quevedo- Psicólogas; Angelica Medina, Deisy Milena Fonseca- Nutricionista dietistas.

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar hábitos, prácticas y estilos de vida saludable en las personas mayores promoviendo su participación de forma activa en diversas actividades lúdicas y de concientización encaminadas a la promoción y prevención en salud, salud mental, procesos del envejecimiento, cambios fisiológicos , psicológicos y sociales, jornadas de autocuidado y de implementación de hábitos de vida saludable, con el fin de favorecer autocuidado, autonomía, salud y calidad de vida en la vejez

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1 y 2: Fomentar la participación de las personas mayores, creando espacios direccionados al favorecimiento de la actividad física, mediante la ejecución de gimnasia y caminatas, contribuyendo a los procesos del envejecimiento activo.

Actividad 3 y 4: Promover en las personas mayores Hábitos de aseo y estilos de vida saludables contribuyendo a mejorar la calidad de vida y su proceso de envejecimiento en las personas mayores mediante, la participación y vivencias a nivel individual, grupal a través de: procesos de sensibilización orientados a mejorar su auto cuidado, charlas, PYP, talleres lúdicos. Favoreciendo el autocuidado y la independencia.

Actividad 5 y 6: Estimular procesos cognitivos y sensoriales en las personas mayores como memoria, atención, concentración, coordinación mano-ojo y seguimiento instruccional.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Salud Activa: Se inicia con un previo calentamiento de 5 minutos, en el que permite rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. En donde se desarrollaron 05 sesiones: Los días 02-03-06-10-16 de diciembre, con la participacion 50 personas mayores.

Actividad 2: Senderismo: Durante el mes de octubre se programaron dos caminatas extramurales, las cuales se llevaron a cabo 2 sesiones:
Sesion 01: el dia 18 de diciembre, en donde se realizo una caminata de trayecto corto; con la (Participan 15 personas mayores)
sesion 02: el dia 27 de diciembre, en donde se realizo una caminata de trayecto larga; con la (Participan 15 personas mayores)

Bienestar y cuidado en mi vejez: Actividad de corte de uñas se realizó los días 01-08-15- 22 de Diciembre, así mismo se realizaron dos actividades una el 18 y otra el día 22 de diciembre, ambas actividades enfocadas en un envejecimiento activo y saludable, la actividad del 18 se centró en un juego de tingo - tango, donde la persona debía responder que comprendía sobre cuidado e higiene personal, a medida que los participantes responden se psicoeducativa frente al tema, evidenciando claro que la misma población tiene frente a su cuidado. En la actividad del 22, con un previo aviso a las personas mayores se da la bienvenida e ingreso al comedor, en donde se da apertura a la actividad. Se inicia con introducción al tema, en donde las personas mayores participan de forma activa manifestando su interés por el conocimiento del tema y participación lúdica en las actividades físicas

Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez: Se da inicio convocando a las personas mayores desde temprano, posteriormente, de forma conjunta con fisioterapia y enfermeria se procede a reunir a los usuarios en el área del comedor y/o salón sensorial. Para arrancar con la sesión se procede a aplicar el pretest, esto permite hacer la introducción a la tematica a tratar. Se lleva a cabo dos sesiones:
Sesión 1: 03/12/2024, donde se aborda el tema de Sarcopenia.
Sesión 2: 12/12/2024, donde se desarrolla el tema de cultura Alimentaria.

Actividad 5: Neuronas en acción: Se realiza convocatoria a las personas mayores un dia antes de cada actividad dando a conocer la fecha, hora, tema y lugar. El área de psicología organiza el material y espacio para el desarrollo de las mismas.
Sesión 1: El día 10 de Diciembre de 2024.
Sesión 1: El día 12 de Diciembre de 2024.

Actividad 6: Bingo Nazareno: Se brinda convocatoria a las personas mayores, orientando frente a la fecha y hora de la actividad, la cual se programa para el 19 de Diciembre de 2024 a las 02:00 p.m, así mismo, se informa el objetivo cuya finalidad es estimular procesos cognitivos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Salud Activa:** Durante las sesiones realizadas anterior mente mencionadas, se combino gran variedad de ejercicios y material alternativo. Ejercicios como: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad; y materiales como: terabands, mancuernas y bastones. Con una duración comprendida entre 10 a 20 min; y una frecuencia de cinco veces por semana. Usando ritmos enérgicos y beats pulsantes de la música dance, electrónica, bachata, cumbia, salsa, pop, y hasta reggaeton. Con el fin de mejorar funciones cardiorespiratorias y musculares. **Actividad 2: Senderismo:** Durante las 02 sesiones, se les explica a las personas mayores: El tipo de trayecto que se va a realizar, organizandos por parejas e identificados con sus respetivos carnet. La actividad se lleva cabo para mejorar la función motora y prevenir ciertos problemas para la salud física, mental y emocional. **Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez:** Se inician ambas actividades con la conceptualización sobre salud, bienestar, y autocuidado, en la actividad del 18 de diciembre, se les explica a las personas mayores la temática a trabajar, la cual consiste en un juego tingo- tango, quien quedara con la pelota debía responder alguna pregunta referente a el cuidado e higiene personal, permitiendo psicoeducar y recordar la importancia de nuestro cuidado en la etapa de la vejez, en la actividad del 22 de diciembre mediante la figura de símil, se solicita pasar a 2 personas mayores al frente se hace la caracterización física de cada uno de ellos y como podría ser su estado de salud, posterior a ello se pregunta cuales pueden ser las diferentes actividades a realizar en la vida diaria que pueden contribuir a un estado de equilibrio entre bienestar y salud, Se realiza actividad física y motora en donde ellos participan de forma adecuada y activa y se realiza concientización sobre la alimentación balanceada e higiene diaria. **Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez:** De forma conjunta con fisioterapia se introduce la temática de cada sesión y se realiza actividad física, durante el mes se abordó: Sesión 1: "Sarcopenia", se aborda el tema explicando los cambios corporales que surgen con el avance de la edad y entre ellos se menciona la perdida de masa muscular, la perdida de fuerza y cambios en el funcionamiento de los musculos que presentan las personas mayores cuando no realizan ningún tipo de ejercicio físico asi como de una adecuada alimentación en el que se encuentre presente un consumo de alimentos proteicos. Con el avance de la edad se presenta debilidad, perdida de equilibrio y en ocasiones se presentan dificultades para caminar y mantenerse en pie. Sesión 2: "Cultura Alimentaria", El conocimiento de la cultura alimentaria de una región es un elemento clave para mejorar la nutrición de la población objetivo, pues a través del conocimiento de recetas autoctonas se fomenta la seguridad alimentaria y nutriiconal, promoviendo el consumo de recetas, alimentos propios de una región que sean naturales evitando asi el consumo de alimentos industrializados con bajo aporte nutricional y alto aporte de calorias, impactando asi negativamente en la salud. **Actividad 5: Neuronas en acción:** Sesión 1: Se desarrolla actividad denominada "adivina el cantante" donde se presenta el video musical relacionado en un primer momento con música romántica y en un segundo momento con música popular y ranchera a fin de lograr variedad y permitir una amplia participación de las personas mayores. Sesión 2: Se da desarrollo de la actividad con una sesión de estimulacion cognitiva en la zona del comedor institucional, se da organización de los participantes y se les invita a participar en la resolución de diversos acertijos y adivinanzas, se brinda refuerzo positivo ante las respuestas correctas, las personas mayores se logran vincular y brindar respuesta a los acertijos planteados, algunos generando mayor dificultad y ejercicio de orden mental. **Actividad 6: Bingo Nazareno:** La presente actividad tiene lugar el día 19 de Diciembre de 2024 en los comedores principal y el lateral, donde se brinda desarrollo por el área de psicología con apoyo del equipo interdisciplinario, quienes realizan acompañamiento a las personas mayores que cuentan con dificultad para desarrollar actividades de tipo cognitivo. Se les entrega el cartón y las fichas para tapar los números conforme a la dinámica del juego, luego se socializa la metodología a trabajar en donde se les orienta que el ganador será quien complete los comandos y grite "Bingo!", se juegan 4 bingos, 2 de cartón completo y los otros 2 por la letra B y la G, logrando así estimular coordinación mano-ojo, escucha, atención y motricidad fina; A lo largo del juego se evidencia que la mayoría de los presentes en la sesión lograron centrar su atención y participaron de manera activa, manifestando gusto e interés, así mismo se mostraron alegres y con entusiasmo.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Salud activa:** Para finalizar la persona mayor debe estar devuelta a la "calma" o de enfriamiento, permitiendo reducir esos niveles elevados de manera gradual (reduciendo la frecuencia cardiaca paulatinamente, disminuyendo el riesgo de mareos tras el esfuerzo). A través de: Ejercicios de relajación, movilidad articular, estiramientos y respiratorios, previniendo calambres post-esfuerzo. **Actividad 2: Senderismo:** Se finaliza retornando al Hogar, con la toma y control de signos vitales. Una vez adentro se realiza una pausa corta de un intervalo de 10 min. para recuperar la respiración y beber agua. y de esta manera se evalúa y retroalimenta de forma grupal la actividad realizada. **Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez:** Se finalizan las actividades, brindando recomendaciones de autocuidado que pueden realizar diariamente las personas mayores que convirtiéndolas en hábitos pueden mejorar su calidad de vida institucional, además se realiza un sondeo sobre la capacitación evidenciando que fueron muy receptivos en las actividades, responden preguntas que se formulan, conocen la importancia del envejecimiento activo y saludable y se comprometen a mejorar su autocuidado; se da agradecimiento a las personas mayores y da cierre la actividad. **Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez:** Para finalizar se aplica el postest, el cual permite evidenciar que en general las personas mayores mejoraron sus conocimientos con relación a las temáticas abordadas, además al realizar la evaluación cualitativa de la sesión, los participantes manifiestan que les gustó la metodología y el material utilizado, así como la actitud de las facilitadoras de la sesión y refieren estar interesados en que se de continuidad con las sesiones educativas. Sesión 1: Al terminar la actividad se observa que los participantes comprenden importancia adquirir habitos alimentarios saludables y realizar actividad fisica de manera frecuente para conservar la funcionalidad. Participan en esta actividad 25 personas. Sesión 2: Al finalizar la actividad las personas mayores manifiestan interes en la actividad, se culmina con algunas preguntas sobre el tema abordado, identificando la recepcion de la información, finalmente responden de manera positiva a la actividad y mencionan que fue de su agrado. **Actividad 5: Neuronas en acción:** Sesión 1: Al terminar la actividad se observa en los participantes un adecuado nivel de esfuerzo para recordar el nombre de los cantantes, así mismo, manifiestan su interés por continuar realizando este tipo de actividades las cuales son de su agrado. **Participan 30 personas mayores.** Sesión 2: Al finalizar la actividad, las personas mayores manifiestan su agrado por el desarrollo de estos espacios, se les agardece su participación y se da espacio a la retroalimentación. Al finalizar las personas mayores bajo su propia voluntad brindan su apoyo en la recolecta de silletería. **Participan 26 personas mayores.** **Actividad 6: Bingo Nazareno:** Se observa en las personas mayores entusiamo, amplia participación, manifiestan gusto e interés por la actividad. Se culmina con la recolección del material utilizado y el agradecimiento al equipo interdisciplinario por el apoyo e integración realizada en la actividad. **Participan 92 personas mayores.**

3.4.RECURSOS	
Televisor	1
Sillas	100
Mesas	25
Pelota	1
Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oximetro	1
Carné institucional	30
Botiquín de primeros Auxilios	1
Juego del Bingo (balotas, bolichero y pantalla)	1
Tarjetas de bingo	92
Premios	4

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Salud Activa: Se evidencia una mayor participación por parte de las personas mayores, lo que se pretende con ello que la acción sea significativa para los mayores y que no se limite a un "hacer por hacer", sino a un "saber hacer" que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de física saludable.

OSCAR - RIVERA - JIMENEZ

Oscar Rivera Jimenez CC 19387144
Persona Mayor

Actividad 2: Senderismo: Uno de los aspectos a evaluar son los puntos de partida en donde se evidencio mayor participación, organización al momento de la salida, el trabajo en equipo, las relaciones con sus pares. Aportando a la actividad, el deseo o interés que tiene en realizarla.

Ariel Ramirez CC 10246567
Persona mayor

Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez: envejecimiento activo y saludable personas mayores que se evidencian interesados por el tema, participan de forma activa, hacen preguntas importantes y manifiestan su gusto por el tipo de capacitaciones

Teresa Guerra

Teresita de Jesús Guerra Marín CC. 24709209
Persona Mayor

Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez: Se logra ejecutar la estrategia IEC liderada por el área de nutrición vinculando a las personas mayores en espacios educativos relacionados con la promoción de hábitos de vida saludables. También se evidencia un excelente trabajo de equipo con las áreas participantes (nutrición y fisioterapia)

Bertha Lilia Ojeda CC 41312524
Persona Mayor

Actividad 5: Neuronas en acción.: Las personas mayores responden de manera positiva a las actividades, manifiestan su gusto e interés por la estimulación cognitiva más aún si está relacionada con temas musicales. Crean compromiso de participación y disfrute en estos encuentros.

Roberto G.

Roberto González Medina CC. 19.287.245
Persona Mayor

Actividad 6: Bingo Nazareno: Actividad donde las personas mayores presentan una amplia participación, se observa alegría, disposición, ayuda mutua y un alto nivel de exigencia en atención y concentración, además que se integran con los cuidadores permitiendo así un mejor desempeño en la actividad.

Deyanira LopRz

Deyanira López Carvajal CC.39.557.415
Persona Mayor

Fecha de evaluación del encuentro:

Actividad 1: 02-03-06-10-16 del mes de diciembre de 2024.
Actividad 2: 18 y 27 de diciembre de 2024
Actividad 3: 01, 08, 15, 18 y 22 de diciembre de 2024
Actividad 4: 03, 12 de diciembre de 2024
Actividad 5: 10 y 12 de Diciembre de 2024
Actividad 6: 19 de Diciembre de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Luisa Fernanda Caicedo, Paola Andrea Velasco- Enfermeras profesional, Jhon Alejandro Sánchez-Gerontólogo , Paola Pedreros Garzon- Norma Nury Pérez Ardila Fisioterapeutas, Nancy Britel, Ximena Quevedo- Psicólogas; Angelica Medina, Deisy Milena Fonseca- Nutricionista dietistas.

Nombre del coordinador: María Rubiela Giraldo Gallego

Fecha **02-03-06-10-16** de diciembre 2024	Nombre de la actividad: **SALUD ACTIVA**	Responsables: Área de Fisioterapia









Fecha: **18 y 27** de diciembre de 2024	Nombre de la actividad: **SENDERISMO**	Responsables: Área de Fisioterapia









Fecha: 3 y 12 de diciembre de 2024 .	Nombre de la actividad: **VITALIDAD Y BIENESTAR EN MI VEJEZ**	**Responsable:** Nutrición, enfermería y fisioterapia




HOGAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CA
12/12/2024, 11:02:52 a.m.
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
Chinauta

Fecha: 1,8,15 y ,22 diciembre	Nombre de la actividad: **BIENESTAR Y CUIDADO EN MI VEJEZ**	**Responsable:** Gerontología - Enfermería













Fecha: 10 y 12 diciembre 2024	Nombre de la actividad: **NEURONAS EN ACCIÓN**	**Responsable:** Psicología





Fecha: 19 Diciembre de 2024 .	Nombre de la actividad: **BINGO NAZARENO**	**Responsable:** Psicología

