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 | 15 | 1 | 2025 | al | 24 | 1 | 2025

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: Paola Andrea Velasco, Diana Marcela Garzon, Carolina Arango, Luisa fernanda Molina- Enfermeras profesionales, Jhon Alejandro Sánchez-Gerontólogo , Paola Pedreros Garzon Fisioterapeuta, Oscar David Bermudez Educador Fisico- 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 02 sesiones: Los días 21,24 de enero, con la participacion 80 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 17 de enero, en donde se realizo una caminata de trayecto corto; con la (Participan 18 personas mayores)
sesion 02: el dia 24 de enero, en donde se realizo una caminata de trayecto larga; con la (Participan 18 personas mayores)

Actividad 3 Bienestar y cuidado en mi vejez: actividad realizada el 15 de enero, 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 orientada en la importancia de una buena higiene y cuidado personal.

Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez: Se diseña la estrategia IEC para 12 sesiones, proyectando las actividades a realizar junto con las áreas de enfermería y educación física. Inicialmente se lleva a cabo un grupo interactivo el día 21/01/2025 con las personas mayores funcionales de la Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta mayores de 65 años del hogar geriátrico. Este grupo se estructuró en sesiones dinámicas de aproximadamente 45 minutos, realizadas en un ambiente cómodo y accesible. Se implementaron actividades participativas, como debates guiados, encuestas orales, y lluvia de ideas, para explorar los hábitos alimenticios, rutinas de actividad física, y percepciones individuales sobre salud. Durante esta sesión, se utilizó una metodología centrada en la persona mayor, fomentando la libre expresión y recogiendo información cualitativa detallada sobre sus necesidades, barreras y preferencias.
Asimismo, el equipo de trabajo interdisciplinar, conformado por nutricionista, enfermeras, fisioterapeuta, educador físico y auxiliares de enfermería complementó estas dinámicas con observación directa de las rutinas diarias de los residentes, incluyendo los momentos de comida y actividades recreativas. Se registraron patrones recurrentes, como los alimentos más consumidos y las limitaciones físicas durante el ejercicio. La metodología enfatizó la colaboración, el respeto y la adaptación al ritmo de los participantes, asegurando que los hallazgos reflejaran de manera fiel sus realidades y expectativas.

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 15 de Enero de 2025.
Sesión 1: El día 21 de Enero de 2025.

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 23 de Enero de 2025, así mismo, se informa el objetivo cuya finalidad es estimular procesos cognitivos.

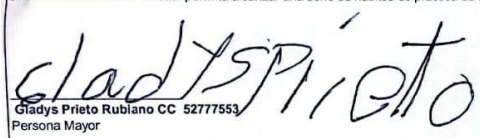
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Salud Activa:** Durante las sesiones realizadas anterior mente mencionadas, se combino gran variedad de ejercicios y material alternativo. Ejercicios como: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad; y materiales como: terabands, mancuernas y bastones. Con una 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 fisica, mental y emocional. **Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez:** a medida que las personas mayores se ubican en el comedor, se agradece por la asistencia, así mismo se inicia con la charla, orientada a la importancia de aplicar buenos hábitos de higiene y cuidado personal, ya que esto garantiza un mejor bienestar y una mejor calidad de vida en la vejez, se les recuerda que los principales hábitos de higiene son: Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño. Bañarse diariamente. Lavarse los dientes, prótesis o encías dentales , tres veces al dia Mantener cortas y limpias tus uñas. **Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez:** Se desarrolla una estrategia para la promoción de las prácticas saludables identificadas como mejorar el consumo de frutas y verduras, reducir el consumo de sal, promover la realización de actividad fisica, aumentar el consumo de agua, dirigida a las personas mayores de la Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta con una totalidad de 12 sesiones. **Actividad 5: Neuronas en acción:** Sesión 1: Se desarrolla actividad denominada "Manos creativas" donde se vinculan los participantes en las mesas de trabajo previamente organizadas con plástico protector, se brinda sesión de estimulación sensorial asignando bola de plastilina para cada participante se da desarrollo de la actividad formando diversas figuras y da cumplimiento a las instrucciones brindadas. Sesión 2: Se da desarrollo de la actividad con una sesión de estimulacion cognitiva en la zona del comedor institucional, se organizan los participantes y se les entrega una serie de letras a cada uno para que de manera individual encuentren la palabra oculta. Así mismo se les permite armar diferentes palabras tomando letras de la cajita. **Actividad 6: Bingo Nazareno:** La presente actividad tiene lugar el día 23 de Enero de 2025 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 las letra B-I y la G-O, 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, se les recuerda que para un envejecimiento saludable depende de cada uno. **Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez:** 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 dar cumplimiento del objetivo, así mismo, manifiestan su interés por continuar realizando este tipo de actividades las cuales son de su agrado. **Participan 20 personas mayores.** Sesión 2: Al finalizar la actividad, las personas mayores manifiestan su agrado por la actividad algunos reflejan habilidad para armar palabras compuestas, otros monosilábicas y otros de varias sílabas. Se agradece su participación y se realiza retroalimentación de la actividad **Participan 19 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 107 personas mayores.**

3.4 RECURSOS	
Mesas	18
consola de sonido	1
Sillas	100
Letras de colores	50
USB - Intremet	1
Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oximetro	1
Carné institucional	36
Botiquin 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" el cual permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de física saludable.



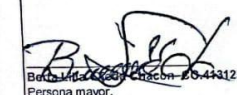
Gladys Prieto Rubiano CC 52777553
Persona Mayor

Actividad 2: Senderismo: Uno de los aspectos a evaluar son los puntos de partida y el desempeño en el recorrido ,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.



Ulpiano Chacon Diaz CC 5814565
Persona mayor

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



Berta Lilia Ojeda Chacon CC.41312524.
Persona mayor.

Actividad 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez: Se logra proyectar las tematicas para desarrollar 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 4: Vitalidad y bienestar en mi vejez: Se logra proyectar las tematicas para desarrollar 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 manuales donde realizan su mejor esfuerzo logrando un adecuado producto terminado.



Visitación Calderón CC. 51666155
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. Se observan como ganadores a personas mayores con Demencia que en su momento realizaron la actividad sin apoyo del grupo humano siendo esto un indicador positivo del logro del bingo.



Alberto Gil Montoya CC.19410608
Persona Mayor

Fecha de evaluación del encuentro:

Actividad 1: 21, 24 del mes de enero de 2025.
Actividad 2: 17 y 24 del mes de enero de 2025
Actividad 3: 15 de enero de 2025
Actividad 4: 21 de enero de 2025
Actividad 5: 15 y 21 de enero de 2025
Actividad 6: 23 de enero de 2025

Nombre del profesional que evalúa:Paola Andrea Velasco, Diana Marcela Garzon, Carolina Arango, Luisa fernanda Molina Enfermera Profesionales, Jhon Alejandro Sánchez-Gerontólogo, Paola Pedreros Garzon-Fisioterapeuta- Oscar David Bermudez Educador Fisico, Nancy Britel, Ximena Quevedo- Psicólogas; Angelica Medina- Deisy Milena Fonseca- Nutricionista dietistas.

Nombre del coordinador: María Rubiela Giraldo Gallego

Fecha: 21-24 ENERO 2025	Nombre de la actividad: **SALUD ACTIVA**	Responsables: Área de Educación Física y Fisioterapia





Fecha **17-24 ENERO 2025**	Nombre de la actividad: **SENDERISMO**	Responsables: Área de Educación Física y Fisioterapia







Fecha: 15/01/2025	Nombre de la actividad: **BIENESTAR Y CUIDADO EN MI VEJEZ**	**Responsable:** Gerontología -Enfermería





Fecha: 21/01/2025	Nombre de la actividad: **VITALIDAD Y BIENESTAR EN MI VEJEZ**	**Responsable:** Nutrición, enfermería, educación física y fisioterapia



Fecha: 15-21/01/2025	Nombre de la actividad: **NEURONAS EN ACCIÓN**	Responsable: **Psicología**





Fecha:23/01/2025	Nombre de la actividad: **BINGO NAZARENO**	Responsable: **Psicología**

