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. Línea: CUERPO Y MENTE - Componente CUIDADO INTEGRAL

2.1. Fecha de Ejecución:

1	3	2025	al	31	3	2025

2.2. Nombre del encuentro: 1. Cardio-rumba. 2.Viajeros del sendero. 3. Vitalidad y bienestar en la vejez. 4. Neuronas en acción.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paola Andrea Velasco, Diana Marcela Garzon, Carolina Arango, Luisa fernanda Molina- Enfermeras profesionales, Paola Pedreros Garzon Fisioterapeuta, Oscar David Bermudez Educador Fisico- Nancy Britel, Ximena Quevedo- Psicólogas; Deisy Milena Fonseca, K. Maireth Quiñones- Nutricionista dietistas.

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar prácticas saludables encaminadas al bienestar integral de las personas mayores, por medio de actividades lúdicas, entrenamiento físico, espacios de prevención y promoción de salud física, nutricional y cognitiva, a fin de favorecer el autocuidado, la autonomía y calidad de vida en el proceso de envejecimiento.

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: 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 a través de: procesos de sensibilización orientados a mejorar su auto cuidado, charlas, PYP, y talleres lúdicos. Favoreciendo el autocuidado y la independencia.

Actividad 4: 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: Cardio-rumba: 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 06 sesiones: Los días 03-04-10-11-19-25-27 de marzo, con la participacion 85 personas mayores.

Actividad 2: Viajeros del sendero : Durante el mes de marzo se programaron dos caminatas extramurales, las cuales se llevaron a cabo 2 sesiones:
Sesion 01: el dia 07 de marzo, en donde se realizo una caminata de trayecto corto; con la (Participan 23 personas mayores)
sesion 02: el dia 18 de marzo, en donde se realizo una caminata de trayecto larga; con la (Participan 27 personas mayores)

Actividad 3: Vitalidad y bienestar en la vejez.:
Sesion 1: La actividad, se llevo a cabo el dia 22 de marzo, en donde se da apertura a la actividad, se inicia con introducción al tema, orientada a la enfermedad que afecta a la mayoria de la poblacion como lo es la hipertension arterial, signos y sintomas , tratamiento, cuidados en casa.
Sesion 2: La actividad, se llevo a cabo el dia 26 de marzo, el tema que se llevo a cabo fue "Tipo de ejercicios fisicos en el adulto mayor". Se realizo una declaracion impactante, en donde: Un estudio preliminar de la Universidad de Fudan en Shanghái- China, indica que las personas que realizan actividad física moderada a vigorosa pueden tener menos probabilidades de desarrollar ciertas enfermedades; el estudio también encontró que cuanto más tiempo pasaban las personas sentadas, más probabilidades tenían de desarrollar ciertas enfermedades.
Sesion 3: La actividad, se llevo a cabo el dia 21 de marzo. Se inicia la actividad realizando introducción del tema, evidenciando muy buena participación por parte de las personas mayores asistentes a la actividad, se orienta el tema Plato saludable de la familia colombia hacia la importancia del consumo de los distintos grupos de alimentos, las ventajas para su salud al consumir dichos alimentos, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, digestión y bienestar. en la comunidad de cuidado y su impacto en la salud y prevención de la enfermedad.

Actividad 4: 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. Dando desarrollo los días:
Sesión 1: El día 12 de marzo de 2025, donde se efectúan ejercicios de motricidad gruesa.
Sesión 2: El día 20 de marzo de 2025, a fin de estimular procesos cognitivos por medio del juego Bingo.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Cardio-rumba:** 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: Viajeros del sendero :** 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: Vitalidad y bienestar en la vejez:** **Sesion 1:** La actividad se desarrollo en el comedor del hogar, agradeciendo a la poblacion de personas mayores que participaron . Se da inicio a la educacion brindada por las area de Enfermeria, Orientada a la importancia de aplicar habitos de vda saludable dialogando sobre hipertenson arterial, que es la enfermedad , signos y sintomas , manejo , signos de alrama , alimentos perjudiciales para el corazon , creando mesa de dialogo con el grupo de personas mayores que participo permitiendo que interactuen y aporten sus ideas con los demas miembros participantes. **Sesion 2**: La segunda charla, durante la actividad se les menciono los diferentes tipos de ejercicios fisicos recomendados para personas mayores en donde incluyen actividades aeróbicas, de fuerza, de equilibrio y de flexibilidad, siendo tan beneficos que tambien alcanzan la salud neuropsicologica con una mejoria significativa en el patron del sueño y de la cognicion y un descenso en la incidencia de depresion. En donde sin duda los ejercicios fisicos es una actividad que nos ayuda a mantenernos y sentirnos mejor. De esta manera tambien se les recomendo llevar los ejercicios fisicos de forma segura y efectiva: No llevar en exceso (tipo, intensidad y frecuencia siguiendo las ordenes del profesional ya sea: educador fisico, fisioterapeuta o medico, mantenernos hidratados antes, durantes y despues del ejercicio fisico. Procurando realizar una intensidad moderada durante 30 minutos, cinco o más días a la semana. **Sesion 3:** La actividad en mención "Plato saludable de la familia colombiana" se desarrolló en el salon sensorial iniciando con la socialización de la metodología de la actividad: mediante el juego "concentrados" donde el objetivo es memorizar las diferentes imágenes (grupos de alimentos relacionados en el plato de la familia colombiana) que se encuentran detrás de diferentes tableros con números, para posteriormente encontrar el par de cada imagen y proceder a socializar los beneficios, características e importancia del consumo de estos en la vida cotidiana y limitar el consumo de alimentos con alto contenido de sal, grasas saturadas y azucares. La socialización del tema se lleva a cabo a medida que los pares de cada imagen sean descubiertos. **Actividad 4: Neuronas en acción:** **Sesión 1:** Se realizan ejercicios de motricidad gruesa, inicialmente se ubica a los participantes en un circulo sentados en sus respectivas sillas las cuales estan lo más proximas posibles. Luego se da la instrucción de mantener las piernas estiradas y pasar el balón a su compañero de al lado sin utilizar las manos, si dejan caer el balón deben empezar nuevamente hasta que este logre llegar al último participante. Posterior a ello, se da paso al segundo ejercicio, se separan un poco las sillas y se les lanza en balón a cada uno a fin que estando sentado logren paterarlo, se realizan varias rondas de esta actividad. El tercer ejercicio consiste en lanzar una pelota pequeña hacia atrás y depositarla en una caja que sostiene uno de sus pares quien esta ubicado en un punto especifico sin poder moverse. Eln el cuatro y ultimo ejercicio, se organizan en fila formando 2 grupos, cada uno lanza una pelota a encajarla en un recipiente, gana quien haya almacenado más pelotas en dicho recipiente. **Sesión 2:** La presente actividad tiene lugar 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 las letras I-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:Cardio-rumba :** 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: Viajeros del sendero :** 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: Vitalidad y bienestar en la vejez** **Sesion 1:** Se finaliza actividad, permitiendo que las personas mayores expresen su idea sobre los cuidados que debe tener cada persona con el cuidado de la tension arterial , brindando recomendaciones de alimentacion saludable , ejercicios saludables , con el fin de mejorar hábitos que pueden aportar en el mejoramiento de su calidad de vida institucional, recordandoles que el envejecimiento saludable depende de cada uno. **Sesion 2:** Se finaliza con la charla, y se les recomienda la importancia del calentamiento antes de empezar una práctica física, también es importante realizar ejercicios de enfriamiento de una forma progresiva esto evitará que existan lesiones sincopes y facilitará la recuperación post esfuerzo. **Sesión 3**: Se finaliza la socialización, resaltando la importancia del consumo de los distintos grupos de alimentos, las ventajas para su salud al consumir dichos alimentos, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, digestión y bienestar, ademas, permitiendo un espacio donde las personas mayores expresen como se sintieron durante la actividad, si fue de su agrado y si continuarían asistiendo a este tipo de espacios. **Actividad 4: Neuronas en acción:** **Sesión 1:** Al terminar la actividad se indaga frente a su sentir, donde responden que les agradó mucho el encuentro por el nivel de esfuerzo y variedad en los ejercicios realizados además que les generó alegria y exigencia en su desempeño. Se promueve la participación en actividades de estimulación cognitiva y sensorial a fin de favorecer su proceso de envejecimiento. **Participan 22 personas mayores.** **Sesión 2:** 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 73 personas mayores.**

3.4.RECURSOS	
Pelota grande	1
Recipientes	2
Pelotas pequeñas	22
Sillas	80
Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oximetro	1
Carné institucional	36
Botiquín de primeros Auxilios	1
Juego del Bingo (balotas, bolichero y pantalla)	1
Tarjetas de bingo	73
Premios	4

CS Escaneado con CamScanner

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Cardio-rumba: 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 fisica saludable.

Berta Lilia Ojeda Chacon CC 41312524
Persona Mayor

Actividad 2: Viajeros del sendero: 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.

Pedro Felipe Suarez CC 19340592
Persona mayor

Actividad 3: Vitalidad y bienestar en la vejez: 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.

Apolinar Cabal Balanta CC.10630867
Persona mayor.

Actividad 4: 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 metodologías de competencia donde realizan su mejor esfuerzo logrando un adecuado cumplimiento, así mismo, estimulan coordinación, equilibrio, velocidad, tono muscular, resistencia, atención, concentración, memoria, coordinación mano-ojo.

visitación

Visitación Calderón CC. 51666155
Persona Mayor

Fecha de evaluación del encuentro:

Actividad 1: 03-04-10-11-19-25-27 del mes de marzo de 2025.
Actividad 2: 07 y 18 del mes de marzo de 2025
Actividad 3: 21, 22, y 26 de marzo de 2025
Actividad 4: 12 y 20 de marzo de 2025

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

Nombre del coordinador: María Rubiela Giraldo Gallego

Fecha: 03-04-10-11-19-25-27 de marzo 2025	1. Nombre de la actividad: **CARDIO/RUMBA**	Responsables: Área de Educación Física y Fisioterapia













Fecha: **07 y 18 de marzo 2025**	2. Nombre de la actividad: **VIAJEROS DEL SENDERO**	Responsables: Área de Educación Física y Fisioterapia









Fecha:21, 22 y 26 de marzo de 2025	3. Nombre de la actividad: **VITALIDAD Y BIENESTAR EN LA VEJEZ**	**Responsable:** Áreas de Nutrición, Enfermería, Fisioterapia y Educación Física








EJERCICIOS
AEROBICO
CC Hogar Nazareth - Chinau
26/03/2025 02:45:38 p.


EJERCICIOS DE
EQUILIBRIO
CC Hogar Nazareth - Chinau
26/03/2025 02:45:29 p.


EJERCICIOS DE
FLEXIBILIDAD
CC Hogar Nazareth - Chinaut
26/03/2025 02:45:34 p. n


CC Hogar Nazareth - China
26/03/2025 02:46:43 p.

Fecha: 12 y 20 de marzo 2025	4. Nombre de la actividad: **NEURONAS EN ACCIÓN**	Responsable: **Área de Psicología**




20 mar 2025 3:27:06 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca