ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION 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 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

27	12	2024	al	31	12	2024

2.2.1 Nombre del encuentro: MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA

2.2.2 Nombre del encuentro: __SOY FUNCIONAL

2.2.3 Nombre del encuentro: ___IEC - ME ACTIVO

2.2.3 Nombre del encuentro: ___CAMPAÑA SALUDABLE

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ____LIZETH JOHANA VILLAFAÑE H. - FAIR YANCY CASTRILLÓN - EDISON DUQUE

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Gestionar programas a la prevención de la enfermedad, garantizando acceso a las acciones, procedimientos e intervenciones integrales las cuales están orientadas a que las personas mayores mantenga estables sus condiciones de salud, así como también la implementación de actividades de la vida diaria e instrumentales por medio de acciones interdisciplinarias a través del mantenimiento de habilidades, capacidades motoras y mentales favoreciendo el desempeño de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1.Establecer rutinas de la organización de su espacio habitacional de uso personal y colectivo con el fin de mantener orden y presentacion de los mismos.
Fortalecer el uso e identificación de los diferentes tipo cubiertos de mesa y como utolizarlos con el fin mejorar la ingesta de los alimentos.
Identificar las personas mayores que requieren de algún tipo de adiamento y/o férula con el fin de prevenir mayor deformidad en sus miembros favoreciendo así un mejor desempeño en las actividades que ejecute de manera diaria.
Fortalecer el manejo adecuado de los diferentes elementos correspondientes al kit a través de la ubicación en repisa debidamente marcado y de igual forma ubicando cepillo en zona de cepillado.

3.2.2. Prevenir el deterioro fisico y motor de las personas mayores, mediante actividades que mantengan la movilidad articular, elasticidad, coordinacion, equilibrio, destreza y fuerza muscular en las personas mayores.

3.2.3. Promover e incentivar acciones que promuevan estilos de vida saludables por medio de actividades fisicas, lúdicas y recreativas

3.2.4. Garantizar el acceso a servicios médicos a las personas mayores, promoviendo la prevención, el diagnóstico oportuno y el tratamiento de condiciones de salud a través de la valoración por medicina general, en articulación con la Subred Norte.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.1. **MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA**
El día 27 de Diciembre 2024: Se brinda espacio a personas mayores para ejecutar acciones relacionadas con las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria, en el área de la lavandería y en espacios de talleres.

3.3.2 SOY FUNCIONAL
27 diciembre. Balonterapia y estiramiento muscular:
La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato. Se continúa la actividad con las personas mayores de movilidad reducida, se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología para desarrollar, para este taller se requiere de un balón sobre una colchoneta. Previo al estiramiento se realizan masaje y termoterapia en la zona a estirar por 7 minutos seguido de movilizaciones pasivas por 5 minutos.
28 diciembre. Ejercicios activo asistidos:
Se da inicio de la actividad haciendo la invitación de las personas mayores que quieran participar de manera voluntaria. Se les explica cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia de este para mantener la movilidad y capacidad funcional. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante.
30 diciembre. Estiramiento muscular y ejercicios activos.
Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del estiramiento en su cuerpo, antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina ya sea en colchoneta, camilla o en cama para acompañar el estiramiento o masaje. 30 diciembre. Estiramiento muscular y ejercicios activos.

	3.3.3. IEC - ME ACTIVO Se da inicio de la actividad con una invitación a las personas mayores para que se dirijan a las zonas de espacio amplio del centro donde se pueda desarrollar la actividad en este caso la zona de adelante del centro o la zona de televisión. Luego, se brinda un saludo motivador explicando la importancia del ejercicio como estilo de vida saludable, se procede a colocar música movida especialmente al gusto de ellos como merengue, carrilera, ranchera, salsa, rocanrol entre otras. Seguidamente se hacen ejercicios de calentamiento con caminata, movimiento lento, progresivo, graduable a tolerancia por 15 minutos.
	3.3.4. CAMPAÑA SALUDABLE La actividad inicia con una conversación grupal en la que se invita a las personas mayores a reflexionar sobre la importancia de la higiene personal en su bienestar y salud. Se utilizan preguntas orientadoras para conocer sus hábitos diarios y experiencias en el uso del kit de aseo. Además, se realiza una demostración breve de los elementos básicos del kit de higiene, resaltando su función y beneficios en la prevención de enfermedades e infecciones.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	3.3.1. **MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA** **El día 27 de Diciembre 2024:** Se desplazan a las personas mayores hacia un espacio Semi-Abrierto el cual cuenta con iluminación y ventilación natural, allí se brindan las herramientas que necesita para la acción a ejecutar, la cual consta de doblar prendas de vestir y organizar el espacio en el cual se ejecutan talleres.
	3.3.2 SOY FUNCIONAL 27 diciembre. Balonterapia y estiramiento muscular: para esta actividad se requiere a la persona acostada boca arriba en la camilla o colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas. 10 repeticiones. Para llevar los estiramientos a cabo se deben hacer movimientos suaves, con una buena ejecución, evidenciando una cierta tensión en el musculo estirado y sin forzar el músculo, se mantiene la posición unos 20-30 segundos y se descansa. Se realiza los estiramientos de manera individual, tipo estático en musculatura de miembros inferiores como son, aductores de cadera, glúteos mayor y medio, cuádriceps, tensor de la fascia lata, isquiotIbiales, gastro sóleos, tibiales y pedio bilateral. Estos estiramientos son a tolerancia de la persona mayor, con cinco series de siete segundos por cada grupo muscular. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. 28 diciembre. Ejercicios activo asistidos: Se realizan ejercicios activos asistidos, guiados por medio de bicicleta estática, poleas, pedales, bandas elásticas, pesas, pelotas, palos y plastilina por un tiempo de 7 minutos aproximadamente en cada actividad rotando a los participantes para que realicen todas las actividades ya descritas de manera activa. Tiempo total de la actividad 90 minutos. 30 diciembre. Estiramiento muscular y ejercicios activos. Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la camilla o colchoneta con el fin de efectuar estiramiento estático En aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo al estiramiento se coloca paquete caliente por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y relaje los músculos a elongar. En el mismo día se realizan ejercicios activos por medio de pedales y poleas por un tiempo de 15 minutos aproximadamente.
	3.3.3. IEC - ME ACTIVO Después del calentamiento, se llevaron a cabo ejercicios repetitivos con una mayor intensidad, incorporando movimientos activos dirigidos por intervalos. Estos incluyeron ejercicios de respiración profunda diafragmática-abdominal, así como movimientos estáticos y dinámicos. Se trabajaron traslados para mejorar el sentido de orientación y se realizaron movimientos individualizados para las personas mayores que utilizan silla de ruedas. Para mantener la movilidad articular de manera rítmica, se utilizaron palos, balones y aros. Además, se incluyeron ejercicios de estiramiento muscular y actividades activo-dirigidas, repetitivas y suaves, adaptadas para que los participantes en silla de ruedas pudieran realizarlas con facilidad. También se llevaron a cabo actividades diseñadas para estimular la coordinación y la lateralidad, utilizando balones, aros y ejercicios activos.Duracion de la actividad 40 minutos.
	3.3.4. CAMPAÑA SALUDABLE Los participantes reciben una explicación detallada sobre el uso adecuado del kit de aseo, con especial énfasis en el lavado de dientes y el cuidado de la piel. A través de una demostración práctica, se enseña la técnica correcta de cepillado dental. Posteriormente, se aborda el cuidado de la piel, explicando la necesidad de mantenerla hidratada y protegida. Se fomenta la participación activa de los asistentes, quienes replican las técnicas aprendidas con la supervisión del facilitador.
3.3.3. MOMENTO FINAL	3.3.1. **MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA** **El día 27 de Diciembre 2024:** En el desarrollo de las actividades propuestas, se puede evidenciar gusto por realizar acciones relacionadas con el arreglo de prendas de vestir , y organización de espacios, las cuales están vinculadas con las Actividades de la Vida Diaria e Instrumentales.
	3.3.2 SOY FUNCIONAL Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar el resto de ropa que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad, posteriormente se sacan del salón. Se dejan los participantes cansados, otros relajados y agradeciendo porque disminuyo su dolor por medio de las movilizaciones y las otras técnicas utilizadas durante el desarrollo de la actividad.
	3.3.3 .IEC - ME ACTIVO Se termina la actividad con los agradecimientos y un aplauso. También se hace unos minutos de respiración profunda acompañado de movimientos de relajación y de estiramiento muscular por 5 minutos. Dias realizados 27,28 y 30 de diciembre del año en curso.

3.3.4 .CAMPAÑA SALUDABLE
Para cerrar la actividad, se refuerzan los aprendizajes clave y se promueve un compromiso individual con el mantenimiento de una rutina de higiene personal adecuada. Se abre un espacio para que los participantes expresen sus dudas o dificultades, y se ofrecen recomendaciones finales adaptadas a sus necesidades. Finalmente, se entrega material informativo con consejos prácticos sobre el cuidado de la higiene diaria, incentivando la continuidad de estos hábitos en su vida cotidiana.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. Pesonas mayores, Aux. T.O. Personal Lavandería.	Lavandería, Lavadero, Prendas de Vestir.
3.4.2. personas mayores, fisioterapeuta, auxiliar de fisioterapia	Colchonetas, aceite corporal, paquete caliente, poleas, pesas, bandas elásticas, pedales, balones, música, esencias, masajeador, camilla, palos, bicicleta estática
3.4.3. Personas mayores, talleristas, fisioterapeuta y auxiliar de fisioterapia.	Bafle, música. pelotas, palos, aros, sillas
3.4.4. Personas mayores, Jefes de enfermería, auxiliares de enfermeria.	mesas, sillas, computadores

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. **MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA:** Durante el desarrollo de las actividades propuestas, se puede evidenciar en las personas mayores un alto gusto por apoyar las acciones relacionadas con actividades de tipo Instrumentales, las cuales favorecen en su proceso de Independencia. Se obtiene una muestra participativa de aproximadamente entre 3 y 5 personas mayores.

En constancia firman
Personas mayores:

Gloria Tamayo: C.C 52666204. : **NO FIRMA**

4.2. SOY FUNCIONAL
Continua la buena participación de manera voluntaria a las actividades establecidas adquiriendo conciencia de la importancia del ejercicio para mantener la capacidad funcional y movilidad.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:
VICTOR ORLANDO MORENO: NO FIRMA.
CC: 11240027

4.3. IEC - ME ACTIVO
Se ejecutaron las actividades de acondicionamiento físico establecidas en el PAI promoviendo estilos de vida saludables y se estimuló la movilidad, coordinación y equilibrio en las personas mayores participantes.

En constancia firman:

Personas mayores participantes:
ARACELY VARGAS: NO FIRMA.
CC: 52410681

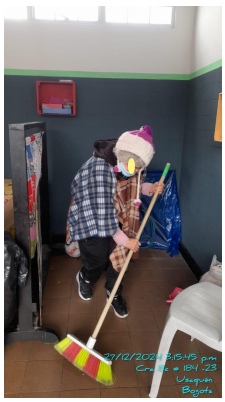
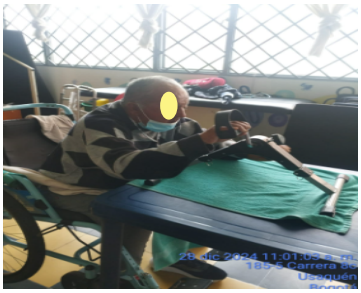
4.4. CAMAPAÑA SALUDABLE: Se evidencia la necesidad de seguir reforzando habitos y rutinas en las personas mayores para su autocuidado.
En constancia firman:

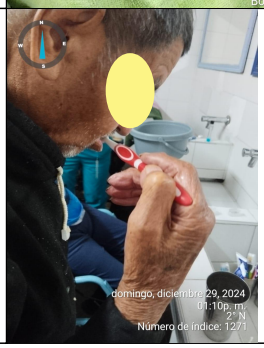
Personas mayores participantes:
JAIME ARMANDO PEREZ: NO FIRMA
CC 17189536

Fecha de evaluación del encuentro: _____27/12/2024 a 31/12/2024_____

Nombre del profesional que evalúa:_____RAQUEL PINTO SANCHEZ_____

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRÁFICO

MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS DE VIDA	27/12/2024	 
SOY FUNCIONAL	27/12/2024 28/12/2024 30/12/2024	     

IEC - ME ACTIVO	27- 28 Y 30 de diciembre del 2024	  
CAMPAÑA SALUDABLE	28/12/2024	  
	29/12/2024	  

	31/12/2024	31/12/2024 1:04:41 p. m. 4.7617011N 74.0308.187W 8c 99 Calle 185a Bis Usaquén Bogotá ccc tierra del sol	31/12/2024 1:06:16 p. m. 4.7617046N 74.0307769W 8c 99 Calle 185a Bis Usaquén Bogotá ccc tierra del sol	