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 | 4 | 2025 | al | 30 | 4 | 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 04-07-09-11-15-22-23-28 de abril, con la participacion 85 personas mayores.

Actividad 2: Viajeros del sendero : Durante el mes de abril se programaron dos caminatas extramurales, las cuales se llevaron a cabo 2 sesiones:
Sesion 01: el dia 14 de abril, en donde se realizo una caminata de trayecto corto; con la (Participan 25 personas mayores)
sesion 02: el dia 25 de abril, en donde se realizo una caminata de trayecto larga; con la (Participan 25 personas mayores)

Actividad 3: Vitalidad y bienestar en la vejez.:
Sesion 1: La actividad, se llevo a cabo el dia 16 de abril, Se da inicio convocando a las personas mayores que se encuentran en el comedor despues de el refrigerio de la tarde, posteriormente se procede a brindar informacino sobre el autocuidado individual y colectivo de las personas mayores enfocado a organos de los sentidos (ojos, oidos, boca y nariz).
Sesion 2: La actividad, se llevo a cabo el dia 07 de abril, el tema abordado, fue *"Dia mundial de la actividad fisica"*. Se inicio dando las gracias a las personas mayores por asistir y participar de la actividad. La actividad se realizo en CC Hogar Nazareth, con la participación de más de 80 personas mayores. La celebración estuvo dividida en varios espacios: el primero, en un circuito con nueve estaciones exactamente, incluyendo actividades orientadas al bienestar físico y mental donde se conto con una programación para todos los gustos (estaciones de ejercicios y desafíos lúdicos que combinan fuerza, agilidad y trabajo en equipo.). Durante la jornada, el Educador Fisico destacó la importancia de fomentar estilos de vida activos y saludables, no solo como una herramienta para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, sino también como un medio para promover la paz, la inclusión y el desarrollo social a través del deporte. "Quiero invitarlos que cada día promovamos este tipo de espacios para que más personas mayores tengan mayores hábitos de estilo de vida saludable", afirmó.
Sesion 3: La actividad, se llevo a cabo el dia 27 de abril, el tema abordado, fue "Sopa de letras sin sal y con recado" se inicia la actividad realizando un saludo de bienvenida, la sesiòn de taller fue realizada en el salon sensorial de la CC Hogar Nazareth,Chinauta. Se inicia la actividad dandole a conocer a las personas participantes de la importancia de consumir una alimentación baja en sal, las ventajas para su salud al consumir preparaciones bajas en sal, y tomarán decisiones informadas frente a los beneficios para su salud, prevención de enfermedades y mantenimiento de cifras normales de tensión y función renal .

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 09 de abril de 2025, donde se efectúan anagramas para estimular memoria, concentración, creatividad, agilidad mental y adquisición de vocabulario.
Sesión 2: El día 24 de abril 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 física, mental y emocional.

Actividad 3: Vitalidad y bienestar en la vejez:
Sesion 1: La actividad se desarrollo en el comedor del hogar. Durante la sesion anterior mente mencionada, se informa a la poblacion de adultos mayores sobre la importancia y generalidades del autocuidado, haciendo enfasis en cuidados de organos de los sentidos. Especificamente cambios biologicos segun la edad, patologias asociadas y pautas de autocuidado para el mantenimiento saludable de organos de los sentidos y la prevencion de enfermedades.
Sesion 2: El evento tuvo un espectacular puesta en escena, con nueve (9) estaciones de retos fisico-recreativos, y conformados por quince (15) integrantes. Sin dejar atras los emocionantes mensajes, para su desarrollo al momento que los participantes estuvieran en cada estacion " *El ejercicio fisico, es un pilar para mantener el bienestar y la salud*", por eso desde la Comunidad de cuidado generamos espacios para incentivar los hábitos de vida saludable en nuestra población y comunidad en general. Contamos con una programación para todos los gustos (estaciones de ejercicios y desafíos lúdicos que combinan fuerza, agilidad y trabajo en equipo.)
Sesion 3: La actividad en mención "Sopa de letras sin sal y con recado" se desarrolló en el salon sensorial iniciando con la socialización de la metodología de la sesión: se inicia con actividad rompe hielo, posteriormente se realiza la apertura del tema realizando preguntas abiertas a los participantes utilizando como estrategia de respuesta a mano alzada. Se realizan la socialización del terma explicando los efectos del consumo de sal en la salud de las personas mayores y como el consumo elevado de sal en la alimentación predispone a la presenca de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, Posteriormente se realiza actividad pactica en la que cada participante de manera individual desarrolla una sopa de letras la cual contiene palabras clave que tiene relación con el tema descrito. Se propone que cada participante tenga el reto de desarrollar en el menor tiempo posible una sopa de letras .
Actividad 4: Neuronas en acción:
Sesión 1: Se da la bienvenida a las personas mayores, luego se seleccionan varios participantes y se les indica que deben pasar al frente. Se procede a entregarles una letra a cada uno las cuales al unirlas hacen parte de palabras especificas y se invita a los demás asistentes a que formen con estas letras varias opciones de palabras. Se realiza el señalamiento a sus pares para ubicarlos de la manera que consideran correcta y así poder organizarlas. Por ejemplo: Amor tiene la opción de Roma y Omar. Cosa tambien forma saco y asco, jamón forma monja, labio forma bailo, camion forma monica y asi sucesivamente hasta que se completan 10 sesiones programadas.
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-O 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, y se abre un espacio de preguntas a algunas personas mayores y retroalimentacion para verificar que los conceptos expuestos hayan quedado claros. los participantes manifiestan claridad en cuanto a la sesion educativa y el interes por continuar aprendiendo sobre autocuidado en estos espacios.
Sesion 2: Para finalizar, se dio las gracias a personas mayores y cuidadores que participaron del dia mundial, lo que se buscaba era incentivar la práctica regular de ejercicio físico como una herramienta clave para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, pues esta no solo fortalece el cuerpo a nivel motor, sino que también contribuye a la salud mental y emocional. La invitación está abierta para todos aquellos que regularmente participa y los amantes del movimiento, para que disfruten simepre de jornadas como estas llena de energía y salud.
Sesión 3: Se finaliza la socialización, realizando un pos test mediante el uso de la metodología a mano alzada en el que el profesional a cargo realiza preguntas relacionadas con el tema para evaluar el grado de comprensión exaltando la importancia de evitar usar saleros en las mesas del comedor, consumir alimentos frescos y variados, evitar consumir alimentos reposados y recalentados asi como aplicar pràcticas y estilos de vida saludable que promuevan el consumo de una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada que permita garantizar el goce de una buena salud y calidad de vida. Se genera un espacio de escucha en donde las personas mayores participantes tiene la libertad de expresar 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 la actividad puesto que fue dinámica y les permitió estimular procesos cognitivos. Así mismo, les generó alegría y disfrute por el compartir entre ellos además de repasar y aprender los nombres de los compañeros que se encontraban en frente. **Participan 43 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 81 personas mayores.**

3.4. RECURSOS	
Sillas	80
Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oximetro	1
Carné institucional	50
Botiquín de primeros Auxilios	1
Juego del Bingo (balotas, bolichero y pantalla)	1
Tarjetas de bingo	81
Premios	4
Bafle y Microfono	1
Balones	30
Conos	15
Canasta de Baloncesto	2
Pliego de Cartulina	1
Rompecabezas	10
Pinturas	5

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 física saludable.

Aura Gonzalez bravo CC 41514607
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.

Elvia Maria Martin CC 20586030
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.

Hernando Acero Cardenas CC.19401757
Persona mayor.

Actividad 4: Neuronas en acción: Las personas mayores estimulan memoria, concentración, creatividad, agilidad mental, adquisición de vocabulario y coordinación mano ojo. Demuestran agrado por las actividades de neuronas en acción reflejando amplia participación e interés en las mismas.

Aura González Bravo CC. 41514607
Persona Mayor

Fecha de evaluación del encuentro:

Actividad 1:04-07-09-11-15-22-23-28 del mes de abril de 2025.
Actividad 2: 14 y 25 del mes de abril de 2025
Actividad 3: 07, 16, y 27 de abril de 2025
Actividad 4: 9 y 24 de abril 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: 04-07-09-11-15-23-28 de abril de 2025	1. Nombre de la actividad: **CARDIO/RUMBA**	Responsables: Área de Educación Física y Fisioterapia














23/04/2025, 11:37:34 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
C.C. HOGAR NAZARETH CHINAUTA


28/04/2025 10:36:24 a. m.
C.C Hogar Nazareth Chinauta

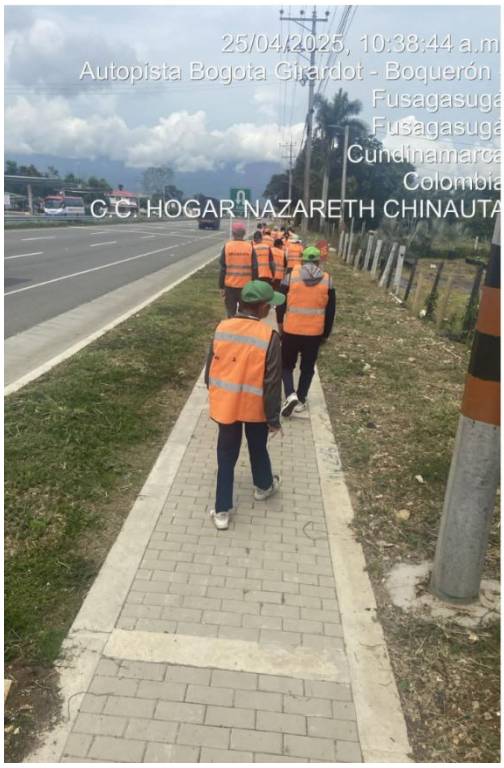
Fecha: 14 y 25 de abril de 2025	2. Nombre de la actividad: **VIAJEROS DEL SENDERO**	Responsables: Área de Educación Física y Fisioterapia






CC Hogar Nazareth - Chinauta
25/04/2025 10:36:47 a. m.


PARE
CC Hogar Nazareth - Chinauta
25/04/2025 10:36:53 a. m.


25/04/2025, 10:38:44 a.m.
Autopista Bogota Girardot - Boquerón
Fusagasuga
Fusagasuga
Cundinamarca
Colombia
C.C. HOGAR NAZARETH CHINAUTA


CC Hogar Nazareth - Chinau

Fecha: 07,16 y 27 de abril de 2025	3. Nombre de la actividad: **VITALIDAD Y BIENESTAR EN LA VEJEZ**	**Responsable:** Áreas de Nutrición, Enfermería, Fisioterapia y Educación Física

Tema: Día internacional del ejercicio físico.

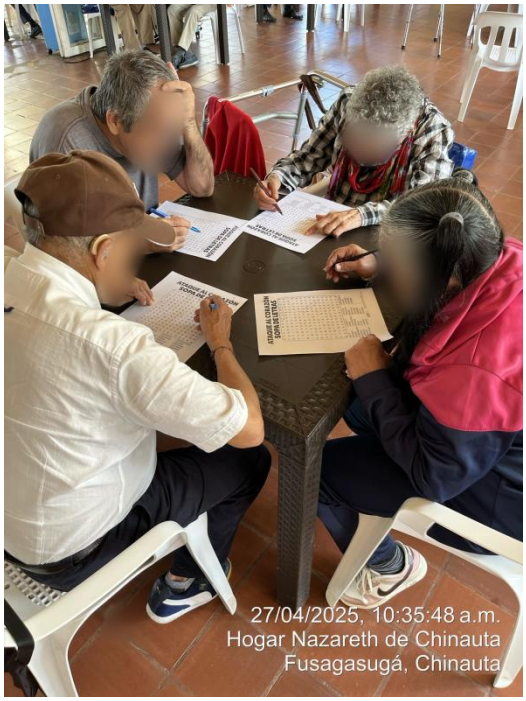


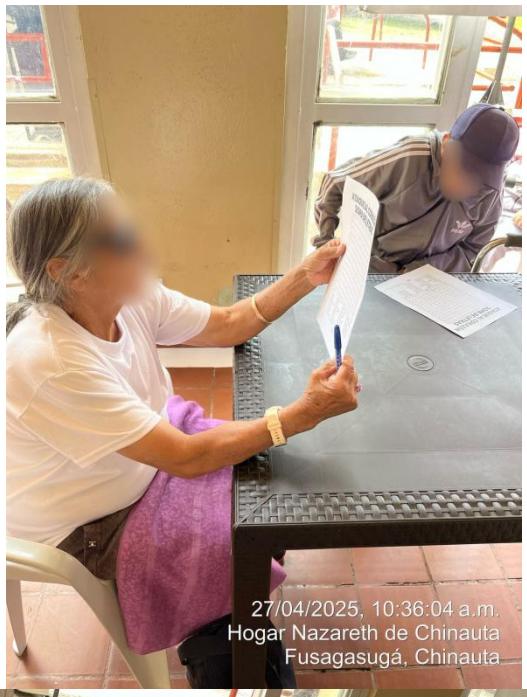


Tema: Cuidados de órganos de los sentidos.



Tema: Sopa de letras sin sal y con recado.




27/04/2025, 10:36:04 a.m.
Hogar Nazareth de Chinauta
Fusagasugá, Chinauta


27/04/2025, 10:38:06 a.m.
Hogar Nazareth de Chinauta
Fusagasugá, Chinauta

Fecha: 09 y 24 de abril de 2025	4. Nombre de la actividad: **NEURONAS EN ACCIÓN**	Responsable: **Área de Psicología**




24 abr 2025 3:31:28 p. m.
Boquerón - Fusagasugá
Fusagasugá
Cundinamarca