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: **COMUNIDAD DE CUIDADO LA FORTUNA**

1.2 Localidad: **NO APLICA**

2. Linea: **CUERPO Y MENTE**

2.1. Fecha de Ejecución:					
1	**1**	**2025**	**31**	**1**	**2025**

2.2. Nombre del encuentro:

1. ESTRATEGIA IEC: Memoria olvido y envejecimiento.
2. ESTRATEGIA IEC: Beneficios del adecuado estado nutricional.
3. ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO: Sesiones de actividad y ejercicio físico grupales/caminatas asistidas**.**
4. **COMO ME VEO, ME SIENTO: A**utocuidado.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: CAROLINA MARTINEZ AMAYA- ENFERMERA JEFE

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Potencializar cuidados en salud, nutricionales y fisicos a las personas mayores de la comunidad de cuidado con el fin de disminuir complicaciones secundarias en su proceso de envejeciemiento y asi mantener vejez activa

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Fortalecer el autocuidado y la independencia de las personas mayores en actividades básicas de la vida diaria, mediante acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad durante su proceso de envejecimiento.
2. Garantizar espacios de actividad fisica para mantener fortaleciemiento y asi prevenir riesgos a nivel osteomuscular.
3. Brindar buenas practicas de autocuidado mediante habitos de vida saludable que permitan mantener salud activa.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1.ESTRATEGIA IEC: MEMORIA,OLVIDO Y ENVEJECIMIENTO.** **1.1** Actividad programada para el 14 enero 2025 Algunos adultos mayores pueden preocuparse de su memoria y otras habilidades del razonamiento y capacidad de pensar como, por ejemplo, tardar más en aprender algo nuevo. El envejecimiento produce cambios en todas las partes del cuerpo, incluyendo el cerebro. Es por esto, que algunas personas pueden sentir que no recuerdan las cosas tan bien como antes o que no pueden recordarlas rápidamente. La actividad se desarrollo de la siguiente manera: **1.2** Ambientacion del lugar donde se desarrollara la actividad **1.3** Invitacion de las personas mayores a participar de la actividad **1.4** Ubicacion de las personas mayores **1.5** Explicacion de la tematica **2. ESTRATEGIA IEC: BENEFICIOS DEL ADECUADO ESTADO NUTRICIONAL.** **2.1.** Actividad programada para el 22 de enero de 2025. **2.2.** Se ambientó el espacio para el desarrollo de la actividad, se dispuso de sillas, mesa y bafle de sonido. **2.3.** Se convocaron a todas las personas mayores a participar de la actividad. **3. ACTIVIDAD, EJERCICIO FÍSICO Y CAMINATAS ASISTIDAS:** **3.1.** Todas las sesiones de actividad y ejercicio físico grupal, se llevaron acabo en "el kiosko", en cuanto a las caminatas asistidas, se realizaron dentro de la comunidad de cuidado y alrededores. **3.2.** Se ambientó el espacio: música, teléfono y aplicación móvil: spotify. **3.3.** Se convocaron a todas las personas mayores a participar a la actividad. **3.4.** Se organizaron los implementos a utilizar: bafle, pesas, conos, pelotas, bandas elásticas, cubetas de huevo, recipientes, colchonetas, pepas de diferentes tamaños. **4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Autocuidado.** **4.1.** La actividad se llevo a cabo en lavanderia. **4.2.** Se convocaron a todas las personas mayores a participar a la actividad. **4.3.** Se organizaron los implementos a utilizar: mesas y sillas, dotación de vestuario de las personas mayores.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1.ESTRATEGIA IEC: MEMORIA,OLVIDO Y ENVEJECIMIENTO.** **1.1.** Se da inicio a las 10:23 am en sala de television institucional de la comunidad de cuidado dando a conocer mediante presentacion power point funcionalidad del sistema nervioso, anatomia del cerebro comparacion de cerebro joven y cerebro envejecido, cambios neurologicos y fisiologicos en la vejez, conceptualizacion de memoria, concentracion atencion y olvido, se proyectan imagenes para ejercicio cerebral para que las personas mayores busquen la diferencia entre cada una, se proyecta imagen de razonamiento logico y rostros representativos de los años 80. Se da a conocer las enfermedades neurologicas mas prevalentes enfatizando en cuidados para prevenir o evitar complicaciones. **2. ESTRATEGIA IEC: BENEFICIOS DEL ADECUADO ESTADO NUTRICIONAL.** **2.1. ENERO 22 de 2025:** En la parte central de la actividad se brindó educación alimentaria, nutricional y en salud, donde, cada profesional (Nusticionista, Jefe de enfermería y Fisioterapeuta) mencionaron desde su área la importancia de lograr o mantener un adecuado estado nutricional con el fin de sensibilizar a las personas mayores y motivarlas a mejorar sus hábitos saludables. Posteriormente se realizó un circuito motor por parejas, en el cual, las personas mayores superaron obstáculos de baja complejidad motora, el circuito motor estuvo enfocado en estimular el trabajo en quipo, la coordinación y el equilibrio corporal. **3. ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO- Fisioterapia: Sesiones grupales de actividad, ejercicio físico y caminatas asistidas: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27 y 28 de enero de 2025.** **3.1. Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico:** Las sesiones incluyeron 3 fases: Fase de calentamiento: Se realizaron movilizaciones articulares y estiramientos dinámicos activos; fase central: ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores, inferiores y core con mancuernas de 2 y 4 kg, bandas elásticas de mediana resistencia, ejercicios de fortalecimiento con autocarga. Se realizó circuito motor con conos, colchonetas para el mantenimiento de patrones fundamentales de lanzar y atajar, coordinación y equilibrio dinámico. Como actividades para el mantenimiento de la motricidad fina se realizó un taller de insertado con pepas, movilizaciones articulares de muñeca, mano, pinzas y agarres gruesos. Se realizaron rutinas de zumba para fortalecer el sistema cardiovascular pulmonar. * Todas las sesiones estuvieron acompañadas de música del gusto e interes de las personas mayores, se tuvo en cuenta el ritmo y la velocidad para crear las rutinas. **3.2. Caminatas asistidas:** Se realizaron caminatas asistidas con las personas mayores dentro y fuera de la comunidad de cuidado para el mantenimiento de su patrón de marcha, se contó con el apoyo y acompañamiento del equipo interdisciplinario para la caminata realizada en el área externa de la comunidad de cuidado. **4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Autocuidado. -Fisioterapia, Terapia Ocupacional. 23 de enero de 2025.** **4.1.** Se organizó a las personas mayores en la lavanderia por grupos. De manera individual se les hace un recuento de sus pertenencias y se mira con ellas las prendas que estan viejas o rotas y que ya no usan para sacarlas y hacer ya sea el procesos de reciclaje o disposición final de las prendas. Se recuerda la importancia de mantener una buena apariencia, con uso adecuado de las prendas de vestir y su mantenimiento.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**1.ESTRATEGIA IEC: MEMORIA,OLVIDO Y ENVEJECIMIENTO.** **1.1** En el momento final la actividad se realizo juego de ahorcado en donde por medio de premisas se solicitaba dar respuesta correcta a la pregunta planteada, verificando mediante esta actividad concentracion, memoria y a la vez buenos habitos en salud. **2. ESTRATEGIA IEC: BENEFICIOS DEL ADECUADO ESTADO NUTRICIONAL.** **2.1.** En el momento final de la actividad se realizó una sesión de ejercicio físico orientado al fortalecimiento muscular de múltiples músculos de miembro superior haciendo uso de mancuernas de 2kg y 4 kg, finalmente para el mantenimiento de la flexibilidad se realizaron estiramientos estáticos activos teniendo en cuenta las cadenas musculares. **3. CADA MOVIMIENTO CUENTA:** **3.1.** Se finalizaron las sesiones de actividad y ejercicio físico con la fase de enfriamiento o vuelta a la calma: Se realizaron estiramientos estáticos activos para cuello, miembros superiores e inferiores en posición bípeda y en posición sedente. Se acompaño con ejercicios de respiración con elevación de miembros superiores unilateral y bilateral. **3.2.** En cuanto a las caminatas se les brindó hidratación a las personas mayores que así lo desearon. **3.3.** Se organizó el espacio utilizado: el kiosko. **3.4.** Se guardaron los elementos utilizados durante la sesión. **4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Autocuidado.** **4.1.** Todas las personas mayores hicieron la respectiva selección de prendas de vestir, y actualizaron su lockers. **4.2.** Las personas mayores se desplazaron a las áreas comunes de la comunidad de cuidado de su interés.

3.4.RECURSOS

1.ESTRATEGIA IEC: MEMORIA,OLVIDO Y ENVEJECIMIENTO.	
Enfermera jefe	2
Televisor	1
Computador	1
Sillas	30
Papel Craf	1
Marcadores	2
Personas mayores	30
2. ESTRATEGIA IEC: BENEFICIOS DEL ADECUADO ESTADO NUTRICIONAL: Nutrición, Fisioterapia y Jefe de Enfermería	
Personas mayores	33
Conos	12
Fitball	2
Bafle	1
Mesas	1
Sillas	33
Nutricionista	1
Fisioterapeuta	1
Jefe Enfemería	1
3. ACTIVIDAD, EJERCICIO FÍSICO Y CAMINATAS ASISTIDAS: Fisioterapia	
Conos	10
Bafle	1
Bandas elásticas	20
Mancuernas	23
Celular	1
Música	1
Sillas	42
pepas	50
Tela	20
Cajas	20
Colchonetas	6
Ruta institucional	1
Cubetas de huevo	8
Fisioterapeuta	1
Botellas de plástico	20
Terapeuta ocupacional	1
Fisioterapeuta	1
Auxiliar de Terapia Ocupacional	1
Profesional en Artes	1
4. COMO ME VEO, ME SIENTO: Fisioterapia, Terapia Ocupacional	
Equipo profesional	8
mesas	5
sillas	10
inventario de pertenencias	50
papeleria	1

EVALUACIÓN

1.ESTRATEGIA IEC: MEMORIA,OLVIDO Y ENVEJECIMIENTO:
Se evidencio participacion de 30 personas mayores mostrando interes y gusto por la actividad ejecutada, con el desarrollo de la actividad de memoria, olvido y envejecimiento se logro que las persona mayores conocieran cada cambio significativo en el proceso de envejecimiento y enfermedades propias de la edad a nivel neurologico, enfatizando en cambios y cuidados pertinentes.

2. ESTRATEGIA IEC: BENEFICIOS DEL ADECUADO ESTADO NUTRICIONAL:
Participaron 33 personas mayores en la actividad; al inicio y al final de la actividad se evalúo de manera verbal el tema socializado, se evidenció una mayor solidez de las respuestas al final de la actividad ya que las personas mayores interiorizaron la información brindada, participaron activamente de la actividad realizando preguntas y resolviendo dudas a cerca del tema, además, expresaron gusto y satisfacción por la actividad. Durante los tiempos de alimentación del mes de enero se mencionaron los beneficios de lograr o mantener un adecuado estado nutricional.

3. ACTIVIDAD, EJERCICIO FÍSICO Y CAMINATAS ASISTIDAS:
Participaron 42 personas mayores. Se continúo manteniendo la participación de manera diaria de las personas mayores a las sesiones de actividad, ejercicio físico y caminatas asistidas. Se evidencia buena disposición por la mayoría de los participantes, ejecutando de manera adecuada sus rutinas de ejercicio acorde a su tolerancia física.

4. COMO ME VEO ME SIENTO:
Participaron 49 personas mayores. Se logró que todos los participantes realizarán la organización de vestuario con ayuda de los profesionales. La mayoría reconoce la importancia de mantener la ropa en buen estado, como parte del autocuidado y el sentirse bien emocionalmente.

1. FIRMA PERSONA MAYOR: _____
CÉDULA DE CIUDADANIA: 19.291.788
NOMBRE DE PERSONA MAYOR:LUIS MARIO OTALORA

2. FIRMA PERSONA MAYOR: _____
CÉDULA DE CIUDADANIA: 14.959.674
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: RICARDO ENCISO

3. FIRMA PERSONA MAYOR: _____
CÉDULA DE CIUDADANIA: 41.498.932
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: TERESA RODRIGUEZ VALERO

5. FIRMA PERSONA MAYOR: _____
CÉDULA DE CIUDADANIA: 17,199,073
NOMBRE DE PERSONA MAYOR: PEDRO PABLO MORENO

Fecha de evaluación del encuentro: 31 enero 2025

Coordinadora:Johanna Escobar Gonzalez _____

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRAFICO
ESTRATEGIA IEC
MEMORIA, OLVIDO Y ENVEJECIMIENTO









REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD ESTRATEGIA IEC: BENEFICIOS DEL ADECUADO ESTADO NUTRICIONAL

22 DE ENERO DE 2025






Multiétnias
22/01/2025, 9:17:15 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


Multiétnias
22/01/2025, 9:30:49 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


22/01/2025, 9:55:14 a.m.
Fusagasugá
C.C La Fortuna


22 ene 2025 9:57:22 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad de cuidado La Fortuna


22 ene 2025 10:02:38 a. m.
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad de cuidado La Fortuna

Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 y 30 de enero de 2025.





Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 y 30 de enero de 2025.





Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 y 30 de enero de 2025.





Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 y 30 de enero de 2025.





Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 y 30 de enero de 2025.

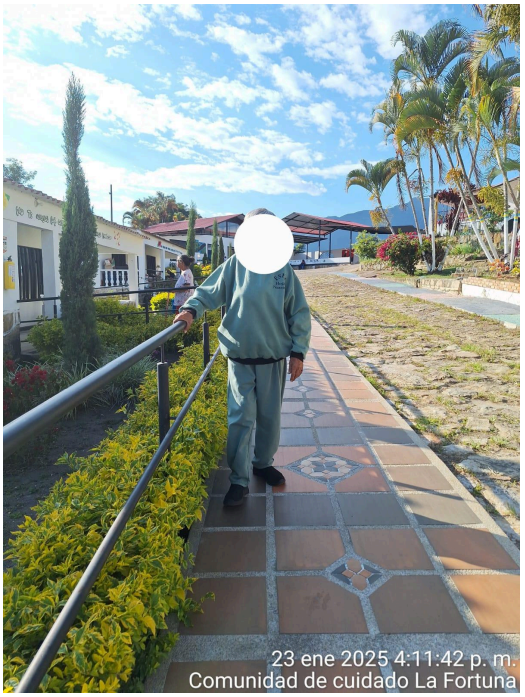




Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 y 30 de enero de 2025.







Sesiones grupales de actividad y ejercicio físico: 2, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 y 30 de enero de 2025.







COMO ME VEO, ME SIENTO

23 de enero 2025

