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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Los Robles

1.2 Localidad: No Aplica

2. Línea: Cuidado Integral (Cuerpo y mente)

2.1. Fecha de Ejecución:

4	6	2024	al	28	6	2024

2.2. Nombre del encuentro:
1.Promoviendo salud integral: Higiene Mayor y menor
2.Mi envejecimiento:Taller de Envejecimiento Activo.
3.Moviendo mi cuerpo
•Moviendo mi cuerpo (Acondicionamiento en gimnasio)
•Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)
4.Caminemos
• Caminemos (Caminata Asistida)
• Caminemos (Caminata larga)
5.Explorando mis sentidos -Estimulación Olfativa y Gustativa- Jornada de manicure

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Tatiana Cardenas Acosota-Jefe de Enfermería
Christian Alfonso Bucheli Sandoval ---Gerontólogo.
Yerly Lizeth Hilarion forero - Fisioterapeuta
Fabiola Alfonso Moreno---Terapeuta Ocupacional

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al proceso de envejecimiento y al momento de la vejez por medio de diversas actividades interdisciplinarias, previniendo la aparición de enfermedades fisiológicas, físicas, emocionales y mentales propios de la edad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Promoviendo salud integral: Hiene mayor y menor
Promover estilos de vida saludables en las personas mayores, durante su proceso de envejecimiento y momento de la vejez a través de actividades que fomentan buenos hábitos y prevengan enfermedades propias de la edad.

2.Mi envejecimiento:Taller de Acondicionamiento Mental
Fortalecer procesos de envejecimiento activo y participativo, mediante la vinculación en actividades de estimulación cognitiva, direccionadas a la conservación de habilidades como lo son la lógica, la memoria y la creatividad, por medio de ejercicios de lectura critica - analitica, calculo mental ejercicios de inventiva y ensoñación.

3.Moviendo mi cuerpo
• **Moviendo mi cuerpo (Acondicionamiento en gimnasio)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.
• **Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

4. Caminemos
• **Caminemos (Caminata Asistida)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.
• **Caminemos(Caminata larga**) Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

5.Explorando mis sentidos -Estimulación Olfativa y Gustativa- Jornada de manicure
Promover respuestas sensoriales a través de la estimulación por diferentes canales sensitivos, a nivel olfativo y gustativo a través del taller sensorial de cocina, Así mismo estimular a nivel táctil con una jornada de manicure, que le permita a las personas mayores emitir respuestas positivas ante cada uno de ellos.

3.3 METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

1.Promoviendo salud integral:
En la etapa de la vejez, la higiene personal adquiere una relevancia aún mayor debido a los cambios físicos y de salud que pueden acompañar este período de la vida. Mantener una adecuada higiene no solo contribuye al bienestar físico y emocional del adulto mayor, sino que también juega un papel fundamental en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la dignidad y autoestima. Es por ello que resulta imprescindible que los adultos mayores estén plenamente informados y capacitados sobre la importancia de los cuidados higiénicos, así como de las prácticas específicas que pueden beneficiar su salud y calidad de vida.
La actividad se desarrolló de la siguiente manera:
- Ambientación del lugar donde se ejecutara la actividad
- Invitación a las personas mayores hacer partícipes de la actividad
- Ubicación de las personas mayores
- Explicación de la temática abordar
- Proyeccion de imagen interactuiva y juego
- Conclusion final

2.Mi envejecimiento - Taller de Acondicionamiento Mental
Para el presente mes de junio, se planteó como fecha de ejecución de la intervención de carácter grupal, el día 20 de junio 2024, en el horario de 11:00 a.m. a 11:50 a.m., en el espacio del taller ocupacional, previo procesos de motivación focalizada, divulgación de objetivos y socialización de dinámicas y lúdicas.
Posterior proceso ubicación de la población en el espacio determinado para tal fin, se procedió con la dinámica de conducta de entrada, la cual fue la explicación y ejemplificación de la fase celebre: “La vejez no es una carga, es una oportunidad para compartir la sabiduría y la experiencia acumulada a lo largo de los años.”
Organización y ambientación del espacio de la actividad - Taller Ocupacional.
Motivación e invitación a las personas mayores a participar de la actividad.
ubicación de las personas mayores en el espacio de la actividad.
Explicación de la actividad (Objetivos, tiempos y recursos)

3. Moviendo mi cuerpo
• **Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)**La actividad fue programada para los días 6, 12 y 25 de junio del 2024.

En la comunidad de cuidado de Los Robles, desde fisioterapia se ejecuta actividad para optimizar la condición física de las personas mayores mediante el uso de las máquinas de gimnasio. El propósito de estas actividades es fortalecer y mantener sus habilidades físicas, ya que proporcionan múltiples beneficios para su salud.
Esta actividad se realiza de la siguiente forma:

Orientación en tiempo y espacio: se pregunta a las personas mayores que fecha es y en qué lugar estamos, ya que es fundamental para que las personas mayores puedan situarse y comprender el espacio.
Calentamiento: sirve para preparar las articulaciones para el ejercicio, ya que incrementa el flujo sanguíneo, mejora la lubricación articular y aumenta la flexibilidad de los tejidos blandos cercanos.
Estiramiento: son fundamentales para preservar la salud muscular y optimizar su rendimiento.
Ejercicio cardiovascular: se realiza en máquinas de gimnasio (caminadora, bicicleta, escaladora, elíptica), alternando las máquinas cada 8 a 10 minutos.
Enfriamiento: es fundamental para pasar de manera segura de una actividad física intensa a un estado de descanso, ayudar a los músculos a recuperarse y prevenir cualquier complicación.

La actividad se llevó a cabo a tolerancia de la persona mayor

• **Moviendo Mi Cuerpo (gimnasia grupal)**La actividad fue programada para los días y 5,7,11,12,13,14,17,18,19,20,21,25,26,27 y 28 de junio del 2024.
La práctica de la actividad física es esencial para la salud y el bienestar de las personas. Por eso, desde fisioterapia se llevan a cabo acciones diseñadas para fortalecer y mantener la condición física de estas, a través de ejercicios grupales. Estas sesiones, que tienen lugar de lunes a viernes y duran 40 minutos, incorporan una variedad de materiales, como aros, bastones y bandas elásticas. El desarrollo de estas sesiones incluye los siguientes pasos:

Orientación en tiempo y espacio: se pregunta a las personas mayores que fecha es y en qué lugar estamos, ya que es fundamental para que las personas mayores puedan situarse y comprender el espacio.
Calentamiento: sirve para preparar las articulaciones para el ejercicio, ya que incrementa el flujo sanguíneo, mejora la lubricación articular y aumenta la flexibilidad de los tejidos blandos cercanos.
Estiramiento: Son fundamentales para preservar la salud y la funcionalidad muscular, previniendo lesiones y potenciando la calidad del movimiento tanto en las actividades diarias como en el ejercicio físico.
Ejercicio cardiovascular: con aros, bandas y bastones.10 x 3 series cada ejercicio y por cada serie se realizan de 10 a 15 ejercicios diferentes
Enfriamiento: es fundamental para pasar de manera segura de una actividad física intensa a un estado de descanso, ayudar a los músculos a recuperarse y prevenir cualquier complicación.

Durante toda la actividad se fortalece el liderazgo de las personas mayores, se hace preguntas de lateralidad, se enfatiza en ejercicios de respiración, y se adapta según la tolerancia de cada persona mayor.

4. Caminemos

Caminemos (Caminata Larga) La actividad fue programada para los días 6, 13 y 20 de junio del 2024.

Desde fisioterapia se organizan caminatas de larga duración que suelen durar de 1/2 a 3 horas. Estas caminatas se realizan en los alrededores de la comunidad de cuidado. Estas caminatas ofrecen beneficios tanto a nivel osteomuscular como cardiovascular, y se ejecutan de la siguiente manera:

Calentamiento: sirve para preparar las articulaciones para el ejercicio, ya que incrementa el flujo sanguíneo, mejora la lubricación articular y aumenta la flexibilidad de los tejidos blandos cercanos.
Instrucciones guía: se brinda a las personas mayores una explicación detallada sobre la ruta y se les proveen todas las indicaciones necesarias para llevar a cabo la caminata de forma segura.
Desarrollo de la actividad: Los participantes llevan a cabo la caminata siguiendo las indicaciones previamente proporcionadas.
Durante todo el transcurso de la actividad, se realiza un seguimiento constante de los patrones respiratorios de las personas mayores para asegurar que se lleve a cabo de manera segura.

Caminemos (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 6,7,7,14,17,18,19,20 y 24 de junio del 2024.

La caminata asistida es una actividad ejecutada para personas mayores que enfrentan limitaciones de movilidad y a aquellos que no participan en otras actividades del área, proporcionando múltiples beneficios en la salud. Este tipo de caminata cuenta con la asistencia de un acompañante, en este caso la fisioterapeuta y se ejecuta de la siguiente manera:
Calentamiento: sirve para preparar las articulaciones para el ejercicio, ya que incrementa el flujo sanguíneo, mejora la lubricación articular y aumenta la flexibilidad de los tejidos blandos cercanos.
Explicación de la actividad: se brinda a las personas mayores una descripción de cómo se desarrollará el recorrido de manera segura y efectiva.
Ejecución de la actividad: se realiza caminata por los alrededores de la comunidad de cuidado.
Durante todo el desarrollo de la actividad, se realiza un seguimiento continuo de los patrones respiratorios de las personas mayores asistentes para asegurar que la actividad se realice de manera segura

5. **Explorando mis sentidos : El programa de Estimulación sensorial,** hace parte del Plan de Atención Institucional y responde a la línea de cuerpo y mente donde se busca que las personas mayores, mantengan habilidades residuales emitiendo respuestas adaptativas en el entorno inmediato, es por esto que las actividades realizadas durante este periodo y relacionadas en esta acta hacen referencia a el trabajo realizado con las personas mayores, con el fin de mantener un envejecimiento activo, una interacción con el entorno inmediato a través de una serie de actividades de estimulación. Este mes se programó realizardos sesiones de estimulación el dia 13 de junio del 2024 donde se trabajo el canal sensitivo olfativo y gustativo, el cual se ejecutó de forma integral con el area de Gerontología y la segunda actividad fue planeada para el dia 25 de junio con una jornada de belleza en la cual participan 10 mujeres de la comunidad de cuidado.

La metodología para llevar a cabo es:

Explorando mis sentidos -Taller sensorial de cocina – ceviche de frutas : Actividad planeada para el dia 13 de junio del 2024, la metodología utilizada para llevar a cabo la actividad fue la siguiente
* Orientación de lavado de manos: se informa a las personas mayores sobre el taller de cocina, y se hace el acompañamiento en el lavado de manos, se verifica el uso de jabón y adecuado uso del agua.
* Porte de los elementos de protección personal; se verifica que las personas mayores una vez se han realizado el lavado de manos se procede a orientarlos hacia el comedor y ponerles gorro y tapabocas, así mismo se quitan ruanas, gorras.
* Alistamiento de los alimentos requeridos en la preparación: se solicita al servicio de alimentos todos los elementos necesarios y los alimentos solicitados previamente para la preparación.
* Se dan algunas recomendaciones básicas sobre la manipulación de alimentos, tales como no llevarse a la boca los alimentos, no tocarse ninguna parte del cuerpo, portar adecuadamente el tapabocas, no chuparse los dedos.

Explorando mis sentidos: Jornada de manicure, actividad planeada y ejecutada para el dia 25 de junio del 2024, se llevó a cabo en el Centro de integración Ciudadana de Subia, alli se contó con una academia de belleza, participaron un total de 10 mujeres. La metodología utilizada para llevar a cabo esta actividad fue la siguiente:
* Articulación con la coordinadora de la actividad para la participación de las personas mayores en la actividad de manicure y corte de cabello.
* Selección de las personas mayores para participar de la jornada, de acuerdo con los gustos e intereses de cada una de ellas.
*Coordinar con la ruta para el desplazamiento de las personas mayores al sitio establecido.
* Informar al equipo y colaboradores sobre la salida de las personas , enviando listado de las participantes.
* El día de la salida se realiza el porte del carnet y verificación de presentación personal.
* Ubicación en la ruta, asegurando a cada una de ellas.

MOMENTO CENTRAL

1.Promoviendo salud integral: Higiene mayor y menor
La actividad se desarrolló en la comunidad de cuidado los robles, haciéndoles la invitación a las personas mayores a ser partícipes de la actividad enfatizando en la en la importancia de gozar de buena salud, mediante una buena higiene, se realiza ubicación en el taller de terapia ocupacional donde se desarrolló la actividad. Luego de su ubicación la enfermera del centro explica la temática a abordar, inicia sobre la imágenes que se proyectan a las personas mayores y si la relacionan con alguna actividad o elemento que usen a diario, se navega por la imagen interactiva donde todos participan activamente.

2**.Mi Envejecimiento - Taller de Acondicionamiento Mental:** posterior proceso de ubicación en el espacio del taller ocupacional, se socializo conducta de entrada, al igual que de la presentación de objetivos, dinámicas y recursos a implementar para la sesión, en las cuales mediante ejercicios lúdico recreativos, se logra fomentar en los participantes elevados estados de interés y atención, frente a los ejercicios y lúdicas aplicadas como lo fueron, temáticas relacionadas con el envejecimiento activo, previa orientación de objetivos y tiempos de realización, se procede con el abordaje temático de forma clara, concreta y de fácil comprensión, socializando a los asistentes, el concepto definido por la Organización Mundial de la Salud, como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida, a medida que las se envejece.

3.Moviendo mi cuerpo
Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio). Después de la invitación, las personas mayores se reúnen en el gimnasio. Allí, se les da una explicación detallada sobre la actividad programada. La actividad comienza con una pregunta para orientarse en tiempo y espacio, seguida de un calentamiento, posteriormente, se realizan ejercicios enfocados en aumentar rangos de movilidad, fuerza y la flexibilidad. Esto es seguido por una rutina cardiovascular en las máquinas del gimnasio. Se dan orientaciones del uso adecuado de las máquinas y cuál debe ser la postura correcta en el momento de utilizar estas.

Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal) Después de la invitación, las personas mayores se dirigen al patio. Allí, se les proporciona una explicación detallada sobre la actividad planeada. La sesión comienza con una pregunta que ayuda a orientarse en tiempo y espacio. A continuación, realizan un calentamiento gradual, compuesto por tres series de diez repeticiones, que prepara el cuerpo y reduce el riesgo de lesiones. Se distribuyen materiales como aros, bastones y bandas elásticas para realizar la rutina de ejercicios tanto cardiovasculares como funcionales. Durante toda la actividad, se integran ejercicios de respiración para asegurar una respiración adecuada y potenciar los beneficios cardiovasculares. Este enfoque completo tiene como objetivo mejorar la salud física y el bienestar general de las personas mayores.

4. Caminemos
Caminemos (Caminata Larga) Tras reunir a las personas mayores, se les ofreció una explicación completa sobre la actividad prevista, junto con consejos sobre cómo desplazarse con seguridad. Luego, la fisioterapeuta realiza una serie de ejercicios de calentamiento y estiramientos musculares. La sesión continuó con una caminata, se seguimiento de signos vitales, y ejercicios de respiración constantes.

Caminemos (Caminata Asistida) se continúa la actividad, instruyendo sobre la dinámica y el plan de desplazamiento a las personas mayores. Se lleva a cabo un precalentamiento progresivo de arriba hacia abajo del cuerpo, seguido de estiramientos de activación de 5 segundos para prepararse, Se destacan los beneficios de la caminata y se practican ejercicios de respiración controlada durante el recorrido.

.
5. Explorando mis sentidos –-Taller sensorial de cocina – Ceviche de frutas: Para la actividad del 13 de junio, se llevó a cabo con apoyo del área de Gerontología y tallerista, previamente se planeó y solicitó los ingredientes requeridos para la preparación del ceviche de frutas. Al tener el espacio organizado se convocan a las personas mayores quienes ya han realizado el lavado de manos, se distribuyen los elementos de protección personal, se ubican en cada una de las mesas y se da inicio con la actividad. Para esto se cuenta con todos los ingredientes. Se muestran cada uno de estos ingredientes a las personas mayores con el fin que identifiquen sus características como olor, color, textura, usos, se da la oportunidad para que cada una de las personas se expresen, posteriormente se distribuyen las tareas las cuales se asignan de acuerdo con la habilidad y destrezas de cada una de las personas mayores, durante cada una de las tareas se cuenta con el apoyo de un profesional para la supervisión y acompañamiento, algunas de las tareas a realizar son: pelar y picar, mezclar, en todas las tareas son supervisadas y orientadas por los profesionales encargados.

Explorando mis sentidos: Jornada de manicure: Actividad ejecutada el día 25 de junio se contó con la participación de 10 mujeres, se realiza la salida de la Comunidad de Cuidado Los Robles, al llegar al lugar de la actividad, se realiza el saludo correspondiente y se realiza el registro de cada una de las personas mayores, se les asigna el turno y van pasando a la actividad de manicure.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**1.Promoviendo salud integral: Higiene mayor y menor** Al finalizar la actividad se realizó juego donde las personas mayores participan activamente revelando cuales son las prácticas de higiene mayor y menor correctas para llegar al fin que se traduce en una correcta higiene, se observa buena participación e interés por la temática lo cual son espacios de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que es de gran interés para esta población. **2.Mi Envejecimiento:** Dando cumplimiento con el horario de ejecución de la actividades de carácter grupal, se da por finalizadas las sesiones, en las cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la tematica correspondiente para la sesion, se logro en los participantes generar estados motivacionales, de interés y alerta acciones que facilitaron el desarrollo de las preguntas orientadoras, como lo fueron, ¿que es el envejecimeinto activo? ¿para que sirve el envejecmiento activo? y ¿como adelantar un proceso de envejeciemitno activo? Se logra evidencian en los participantes, adecuados avances frente a la identificación y aplicacion de acciones encaminadas a fomentar habitos de vida saludables en el ambito institucional. **3. Moviendo mi cuerpo** **Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)** Para concluir la actividad, se llevaron a cabo 10 minutos de ejercicios de enfriamiento muscular, estiramientos musculares, estos ejercicios son esenciales para la recuperación del ejercicio intenso evitando posibles lesiones. **Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)** Para concluir la actividad, se llevaron a cabo 10 minutos de ejercicios de enfriamiento muscular, estiramientos musculares, estos ejercicios son esenciales para la recuperación del ejercicio intenso evitando posibles lesiones. **4.Caminemos** **Caminemos (Caminata Larga)** Para finalizar la actividad se realizó una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares, con el fin de prevenir posibles complicaciones**.** **Caminemos (Caminata Asistida)** Para finalizar la actividad se realizó una serie de estiramientos musculares y se incentivan a seguir participando de las caminatas. **5.Explorando mis sentidos -Taller sensorial de cocina – ceviche de frutas:** Para la actividad del 13 de junio, se recogieron los gorros, se hacen entrega de las pertenencias como ruanas y cachuchas, se identifica que todas las personas que participarón manifiestan gran gusto, por los aderezos utilizados, se indaga con todos sobre otras preparaciones que podemos realizar para el siguiente mes. Adicionalmente las personas mayores reconocieron cada uno de los estímulos que los alimentos les brinda en cuanto a olor, sabor, color, textura. **Explorando mis sentidos: Jornada de manicure:** Actividad ejecutada el 25 de junio del 2024. Las personas mayores seleccionarón su propio manicure teniendo en cuenta intereses individuales, al terminar la actividad se hace entrega del refrigerio y como parte final participarón en una actividad de integración con la coordinadora de la ludoteca del municipio de Silvania, quien les agradecio por la participacion.

3.4.RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Relacionados en la evalución de cada actividad desarrollada.	bandas, aros, bastones, elípticas, bicicletas, escaladora, bafle, caminadora. Cuchillos, tasas plasticas, tablas de picado, peras, manzanas, mango, queso, fresas, banano. Carnet de las personas mayores, refrigerio, tablero Acrilico, Marcador borrable, cabina de sonido, video beam, imagen interactiva , juego digital.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.Promoviendo salud integral: Higiene mayor y menor
La actividad fue desarrollada el 20 de junio de 2024 en el horario de 02:00 pm a 03:00 pm con la participación de 27 personas mayores, con el desarrollo de la temática de hiene mayor y menor, se logra que las personas mayores identifiquen habitos de hiene mayor y menor como identificarlos, como aplicarlos, cuales no son habitos de higiene correctos y como corregir practicas no adecuadas.
Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIN Actuando elaborados a las personas mayores y el formato de desarrollo de actividades

2. Mi Envejecimiento - Taller de Acondicionamiento Mental:
Para el desarrollo de la sesión, adelantada el día 20 de junio de 2024, en el horario de 11:00 a.m a 11:50 a.m, y contando como espacio de ejecución el espacio del taller ocupacional, se contó con la asistencia total de 18 personas mayores a quienes se evidenció, un notorio aumento en los niveles de atencion y concentracion frente a temas relacionados con el envejecimiento activo, la autonomía e independencia, mitigando con ello procesos de envejecimiento acelerado y disminución de la capacidad cognitiva y funcional.
Se evidencia gusto e interés por parte de la población participante frente a las dinámicas y estrategias de intervención grupal, las cuales están focalizadas a el desarrollo de conocimientos mediante el constructivismo, la mayeutica y demás estrategias de abordaje temático, logrando con ello la interiorización de la información suministrada, por medio de recursos visuales (avisos, letreros y carteles) adoptando así, algunos de los hábitos del bienestar de las personas mayores. Se evidencia tolerancia y aceptación por parte de las personas mayores asistentes, frente a tiempos, estrategias y recursos implementados en tiempos de intervención grupal**.**
El medio de verificación de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

3. Moviendo mi cuerpo
Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 6, 12 y 25 de junio del 2024, en hora de la tarde, con una asistencia de 7 personas mayores, Con esto se logró que cada uno de los participantes se involucra activamente, tomando conciencia de la importancia de mantener una actividad física constante, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días y 5,7,11,12,13,14,17,18,19,20,21,25,26,27 y 28 de junio del 2024, a las 9:00am a 9:45 am, con una participación de 45 personas mayores, donde se evidencia la participación activa de ellos logrando mejorar equilibrio y coordinación, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

4.Caminemos
Caminemos (Caminata Larga) La actividad fue programada para los días 6, 13 y 20 de junio del 2024., con una asistencia de 22 personas mayores, donde se logró la participación activa de cada uno de ellos, mejora de patrón respiratorio , reconocimiento de espacios, también se evidencia que las personas mayores toman conciencia de la importancia de las caminatas para su salud, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Caminemos (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 6,7,7,14,17,18,19,20 y 24 de junio del 2024, con una participación de 5 personas mayores, logrando mejorar el patrón respiratorio y logrando concientizar de la importancia de desarrollar esta caminata en su salud, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

5.Explorando mis sentidos: Explorando mis sentidos -Taller sensorial de cocina – ceviche de frutas: Se da cumplimiento a la actividad programada, relacionada con el taller sensorial, allí logran participar un total de 35 personas mayores, actividad realizada en la mañana en el espacio del comedor general. Se trabajan estímulos gustativos y olfativos, evidenciándose que las personas mayores reconocen cada una de las características de los alimentos como olor, color, sabor, texturas, así mismo las personas mayores evocan recuerdos y los comparten con las demás personas. Igualmente se logra mejorar habilidades instrumentales con el manejo de los utensilios, reconocen el riesgo en el uso del cuchillo el cual es asignado a las personas con habilidad y destreza para su uso.

Explorando mis sentidos: Jornada de manicure: Se logra dar cumplimiento con la actividad programada del dia 25 de junio del 2024, donde se contó con la participación de 10 mujeres. Se logra por la articulación con el municipio de Silvania y fúe llevada a cabó en las instalaciones del Centro de Integración Ciudadana. Se eevidencia que todas las mujeres que participarón disfrutaron y seleccionarón de forma autonoma e indenpendiente la decoración para las uñas.

A nivel general todas las personas mayores que participaron activamente disfrutarón y aprendierón de cada una de las actividades realizadas.

Como medio de verificación y de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional, es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

1.Promoviendo salud integral: Higiene Mayor y menor

Mario Arango/identificada con CC 2.300.340 MARIO ARANGO

2.Mi envejecimiento:taller de lectura.

Michel Buitrago Henao/ identificado con CC 1.136.912.191 : Michel Buitrago

3.Condicionamiento físico:

• Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)

Blanca Miryam Pinzon/identificada con CC 51.646.873 - ANA

•Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)

Ana Gladys González Rubiano, identificada con CC 20789942 B. Myriam Rinzón C

4. Caminemos (Caminata Larga)

Manuel Salvador Caucha / identificado con CC 19136954 - Manuel Salvador Caucha

• Caminemos (Caminata Asistida)

Rafael Alberto Castellanos / identificada con19446967 -

5.Explorando mis sentidos

Blanca Lilia Ávila Guzmán, identificada con CC N° 41.667.959 - Blanca Lilia Avila

Fecha de evaluación del encuentro: 28/06/2024 Esperanza Cabrera Plazas /Coordinadora

Powered by CamScanner

PROMOVIENDO SALUD INTEGRAL-HIGIENE MAYOR Y MENOR





Comunidad de Cuidado – Los Robles

Eje: Cuidado Integral
Linea: Cuerpo y Mente
Actividad: Mi Envejecimiento.
Fecha: 20/06/2024





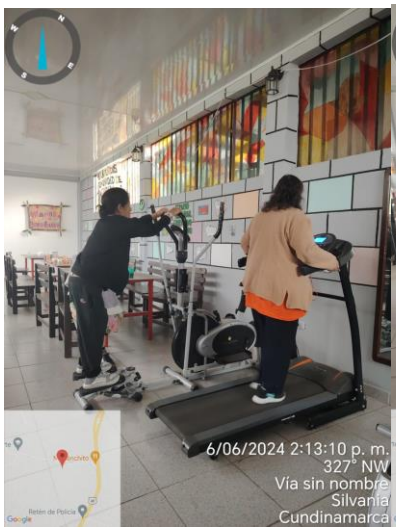
REGISTRO FOTOGRAFICO
MOVIENDO MI CUERPO

5/06/2024





6/6/2024







7/06/2024





11/06/2024





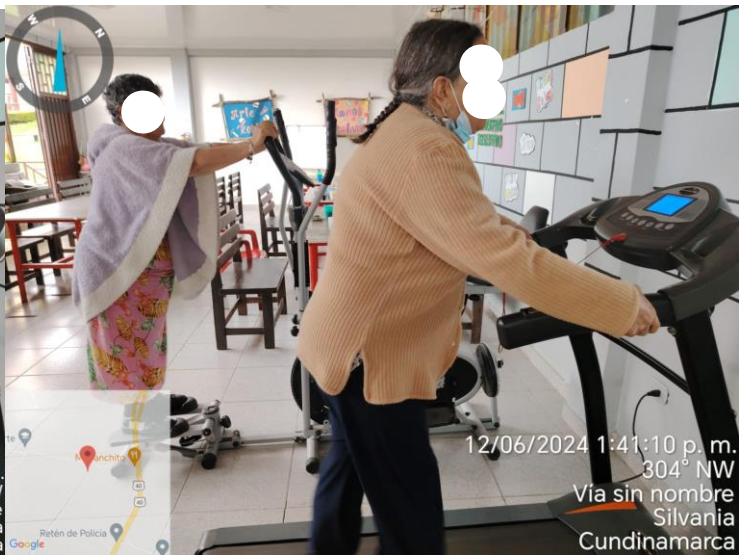
12/06/2024





12/06/2024







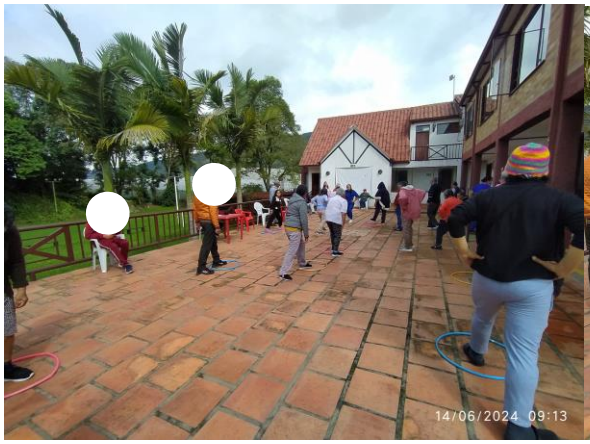


13/06/2024





14/06/2024





17/06/2024





18/06/2024





19/06/2024





21/06/2024





25/06/2024



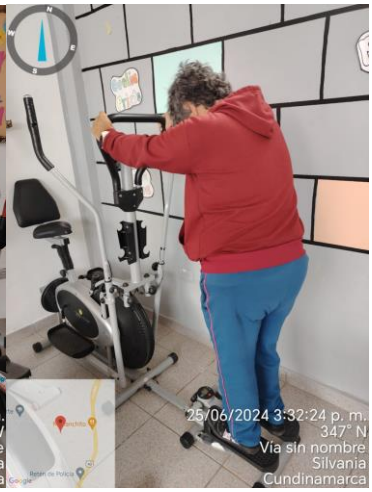


25/06/2024









26/06/2024





27/06/2024



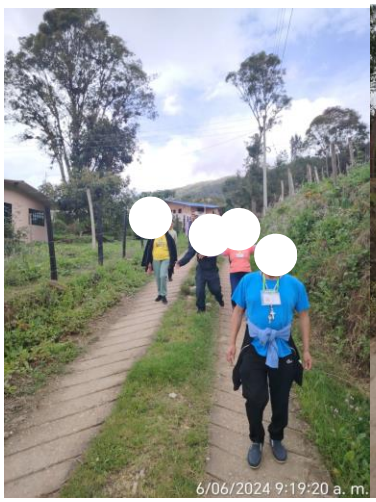


28/06/2024


28 jun. 2024 9:20:48 a. m.
Vía sin nombre
Silvania
Cundinamarca


28/06/2024 9:03:01 a. m.
91° E

CAMINEMOS
6/06/2024









6/6/2024





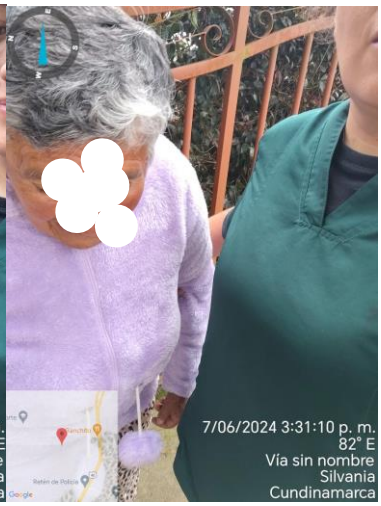
7/06/2024





7/06/2024





13/06/2024











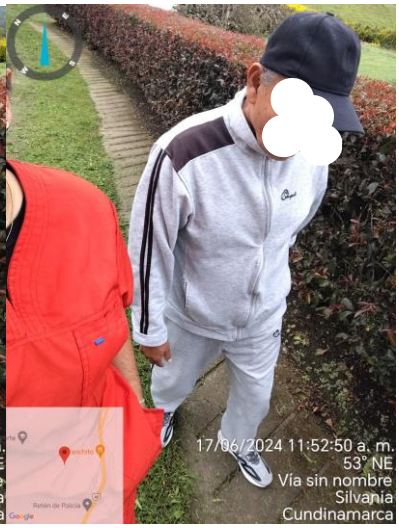
14/06/2024





17/06/2024





18/06/2024





20/06/2024













20/06/2024


20/06/2024 3:19:23 p. m.
78° E
Vía sin nombre
Silvania
Cundinamarca


20/06/2024 3:19:08 p. m.
50° NE
Vía sin nombre
Silvania
Cundinamarca

EXPLORANDO MIS SENTIDOS - REGISTRO FOTOGRAFICO
TALLER SENSORIAL DE COCINA – JORNADA DE MANICURE

TALLER SENSORIAL DE COCINA 13/06/2024

LAVADO DE MANOS





























EXPLORANDO MIS SENTIDOS - REGISTRO FOTOGRAFICO
TALLER SENSORIAL DE COCINA – JORNADA DE MANICURE

TALLER SENSORIAL DE COCINA - PREPARACIÓN











EXPLORANDO MIS SENTIDOS - REGISTRO FOTOGRAFICO
TALLER SENSORIAL DE COCINA – JORNADA DE MANICURE

JORNADA DE MANICURE 25/06/2024

