1. Servicio social/ Modalidad/ Estrategia: comunidad de cuidado 1.1Unidad 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

1	11	2024	al	29	11	2024

2.2. Nombre del encuentro:
1. Bienestar en Acción / Enfermedad diarreica aguda
1.Bienestar en Acción / independencia en afeitada
2.Ritmo y Respiro / Caminata Larga / Caminata Asistida
3. Vitalidad Activa / Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.
4. Con - Tacto. Comunicación y liderazgo.
5. Percibiendo mi entorno / Energía natural.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Christian Alfonso Bucheli Sandoval -Gerontólogo.
Fabiola Alfonso Moreno-Terapeuta Ocupacional
Sandra Milena Gómez - Jefe de Enfermería.
Yerly Lizeth Hilarión forero- Fisioterapeuta
Dikson Torres Prieto- Psicólogo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al bienestar integral durante el envejecimiento y la vejez mediante actividades interdisciplinarias, enfocadas en prevenir enfermedades fisiológicas, físicas, emocionales y mentales asociadas con la edad, en pro de la obtención de una adecuada calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Bienestar en Acción - Enfermedad diarreica aguda: Promover medidas preventivas de la enfermedad diarreica aguda por medio de medidas higiénicas, alimentación saludable, educación sobre la enfermedad sobre el manejo a cumplir.
Bienestar en Acción / independencia en afeitada; favorecer independencia y autonomía en la tarea de afeitada, permitiéndoles ejecutar la acción bajo supervisión y orientación.
2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida Prevenir el desacondicionamiento físico de personas institucionalizadas por medio de actividades físicas
3. Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte. Prevenir el desacondicionamiento físico de personas institucionalizadas por medio de actividades físicas.
4. Con- Tacto Comunicación y liderazgo: Fortalecer el proceso de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo.
5. Percibiendo mi entorno / Energía natural: Fortalecer el proceso de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo.

3.3. METODOLOGÍA

1. Bienestar en Acción - Enfermedad diarreica aguda:
Se proyectó el día 07 de Noviembre 2024, como fecha de realización de la sesión grupal, en el horario 10: 00 a.m. a 10:45, contaron como escenario de ejecución de la actividad, en el espacio de talleres, se adelantarán acciones de motivación y acercamiento de manera activa, dinámica y creativa frente a la temática a implementar para dicho espacio.

Bienestar en Acción. independencia en afeitada

Actividad programada para el día 18 de noviembre del 2024, dirigida para las personas mayores que cuentan con las habilidades y destrezas para realizar tareas básicas cotidianas, tales como afeitar.

- se hace acompañamiento y orientación durante las actividades, buscando la ejecución sin apoyo.
- Se identifica en la población, las personas mayores que cuentan con la capacidad para realizar afeitada de forma independiente.
- Se realiza acompañamiento y orienta el paso a paso hasta completar la actividad.
- Se dan pautas para hacer uso adecuado de la máquina de afeitar.

2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida

Ritmo y respiro (Caminata Larga) La actividad fue programada para los días 7,15 y 28 de noviembre del 2024.

La caminata larga se realiza con las personas mayores institucionalizadas en la comunidad de cuidado, tienen una duración de entre una a dos horas y media, se ejecutan por la vereda subía norte y se hacen con la guía de la fisioterapeuta que quien lidera la caminata y acompaña un auxiliar de enfermería, se desarrollan de la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores**
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad y el recorrido de forma segura y eficaz.
- **Calentamiento: se realiza un calentamiento articular el cual nos ayuda a** preparar el cuerpo antes de la actividad, con el fin de reducir el riesgo de lesiones.
- **Desarrollo de la actividad:** Se explica la ruta a seguir y se brindan todas las indicaciones necesarias para realizarla de manera segura. Durante toda la actividad, se supervisa los patrones respiratorios para garantizar la seguridad en la caminata.
- **Enfriamiento**: Se incluyen ejercicios de respiración profunda y pausas controladas, diseñados para facilitar la recuperación y permitir que el cuerpo se relaje de forma progresiva.

Ritmo y respiro (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 3,6,14,15,19,22,25,26,27,28 de noviembre del 2024.

actividad diseñada para personas mayores institucionalizadas en la comunidad de cuidado Los Robles, especialmente aquellas con limitaciones de movilidad y problemas cardiorrespiratorios. Esta iniciativa, liderada por la fisioterapeuta, se lleva a cabo tanto dentro como fuera de las instalaciones, siguiendo un enfoque estructurado que se detalla a continuación:

- **Convocatoria: se convoca a la**s **persona**s **mayor**es.
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad y el recorrido de forma segura y eficaz.
- **Calentamiento: se realiza un calentamiento articular el cual nos ayuda a** preparar el cuerpo antes de la actividad, con el fin de reducir el riesgo de lesiones.
- **Desarrollo de la actividad:** Se realiza una caminata por las instalaciones o por los alrededores de la comunidad de cuidado en compañía de la fisioterapeuta, y realizando monitoreo constante de los patrones respiratorios de las personas mayores para garantizar su seguridad.
- **Enfriamiento**: Se incluyen ejercicios de respiración profunda y pausas controladas, diseñados para facilitar la recuperación y permitir que el cuerpo se relaje de forma progresiva.

3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.

Vitalidad Activa Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 6, 12 y 13 de noviembre del 2024.

Se realizo actividad física en el gimnasio de la comunidad de cuidado, utilizando máquinas como bicicletas, elípticas, caminadoras y escaladoras, se realiza durante un tiempo mínimo de 40 minutos. Dé la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores**
- **Desplazamiento:** Se realiza desplazamiento a el gimnasio
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad.
- **Orientación en tiempo y espacio:** Se hace pregunta sobre tiempo y espacio.
- **Calentamiento:** Se comienza con una fase de calentamiento que prepara el cuerpo antes de la actividad física.
- **Estiramiento:** Es importante para mejorar la flexibilidad y movilidad, prevenir lesiones y aliviar la rigidez muscular.
- **Ejercicio cardiovascular:** Se efectúa en máquinas equipos de gimnasio (caminadora, bicicleta, escaladora, elíptica), alternando entre las máquinas cada 8 a 10 minutos.

- **Enfriamiento:** Permite que la frecuencia cardíaca vuelva a niveles normales de manera gradual, evitando cambios bruscos de la actividad.

Vitalidad activa (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días 1 ,6,8,12,13,14,19,21,25,26,27de noviembre del 2024.

La gimnasia grupal se lleva a cabo de lunes a viernes con una duración de 40 a 45 minutos, se utilizan una variedad de materiales, como aros, bandas y bastones, de la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores las cuales participarán en la actividad.**
- **Desplazamiento:** Se realiza desplazamiento a el lugar de ejecución de la actividad.
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad.
- **Orientación en tiempo y espacio:** Se pregunta a los participantes sobre la fecha ahora y el lugar en el que se encuentran.
- **Calentamiento:** Se comienza con una fase de calentamiento que prepara el cuerpo antes de la actividad física.
- **Ejercicio cardiovascular:** Se realizan ejercicios con aros, bandas y bastones, de 3 series por 10 repeticiones cada uno.
- **Estiramiento:** Es importante para mejorar la flexibilidad y movilidad, prevenir lesiones y aliviar la rigidez muscular.

Vitalidad activa (Deporte) La actividad fue programada para los días 22 y 29 de noviembre del 2024.

El entrenamiento deportivo es importante para las personas mayores porque mejora la salud física, se llevan a cabo actividades deportivas como futbol y voleibol estas sesiones tienen lugar los viernes de cada semana con una duración de una hora, y se estructuran de la siguiente manera:

- **Convocatoria: se convoca a las personas mayores las cuales participarán en la actividad.**
- **Desplazamiento:** Se realiza desplazamiento a el lugar de ejecución de la actividad.
- **Instrucción de la actividad:** Se da una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo la actividad
- **Calentamiento:** Se comienza con una fase de calentamiento que prepara el cuerpo antes de la actividad física.
- **Estiramiento:** Es importante para mejorar la flexibilidad y movilidad, prevenir lesiones y aliviar la rigidez muscular
- **Entrenamiento**

  Futbol Adaptado a sus necesidades, incluye calentamiento, ejercicios de coordinación lanzamiento y atajo.
  Voleibol Adaptado a sus necesidades, calentamiento con estiramientos suaves y coordinación y lanzamientos.

- **Enfriamiento:** estiramientos y respiración profunda para relajar los músculos y evitar la rigidez.

4.Con- Tacto: Comunicación y liderazgo.4. Con -Tacto - Comunicación y liderazgo.

Para el presente mes de noviembre, se planteó como fechas de ejecución de la intervención de carácter grupal, los días 06 y 13 del mes en curso, en el horario de 10:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 3:00 p.m. a 4:00 p.m., en el espacio de talleres - Sala de Televisión, previos procesos de motivación focalizada, socialización de dinámicas y lúdicas.
Posterior proceso ubicación de la población en el espacio determinado para tal fin, se procedió con la presentación de recurso, dinámicas y logística de la sesión, la cual fue la explicación y ejemplificación de la fase celebre:

“La confianza en uno mismo es el primer secreto del éxito” – Ralph Waldo Emerson. ...
“El 80% del éxito se basa simplemente en insistir” – Woody Allen.
“El trabajo que nunca se empieza es el que tarda más en realizarse” – J.R.R Tolkien.
Organización del espacio de la actividad - Espacio de Talleres y comedor institucional.
Motivación focalizada.
Ubicación de las personas mayores en el espacio de la actividad.
Explicación de la actividad (Objetivos, tiempos y recursos)

5. Percibiendo Mi Entorno / Energía Natural

La actividad se enfocó en la estimulación de los sentidos a través de la práctica del Tai chi, dirigiendo su atención a los estímulos ambientales que se logran percibir a través del movimiento. Para el desarrollo de la actividad se ubicó a las personas mayores en la zona verde de la comunidad de cuidado los Robles, lugar en el cual se realizó la actividad de modo directivo, en la que el profesional de psicología realizó los movimientos de Tai chi en frente de todos los participantes y estos a su vez imitaban dichos movimientos, siguiendo las indicaciones del profesional. Mediante la actividad se pretendió realizar una activación sensorial a través de los sentidos (tacto, oído, vestibular, visual, olfativo), en la que, cada uno de los participantes es consciente de la posición de su cuerpo y al realizar los movimientos trabaja fuerza y equilibrio en cada uno de sus miembros superiores e inferiores, identificando los estímulos ambientales por medio de los sentidos mencionados.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

1.Bienestar en Acción:

Enfermedad diarreica aguda:

Se ejecutó el día 07 de Noviembre del 2024 la sesión grupal en el horario 10: 00 a.m. a 10:45 contando como escenario de ejecución de la actividad en el espacio de taller, promoviendo cuidado y medidas preventivas con la enfermedad diarreica aguda como afecta las condiciones de salud, signos y síntomas en pro de la calidad de vida.

Bienestar en Acción. independencia en afeitada

Una vez identificadas las personas mayores que poseen la capacidad funcional para llevar a cabo esta actividad de afeitada, se les invita a que ejecuten la actividad de forma independiente y con apoyo de la Terapeuta Ocupacional, se alistan los elementos necesarios (máquinas de afeitar individualizadas, espuma de afeitar), se explica el paso a paso, permitiéndoles ejecutar los movimientos de forma organizada, este proceso se ejecuta hasta completar la acción**.**

2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida

Ritmo y respiro (Caminata Larga) La actividad comienza convocando a las personas mayores participantes, quienes se reúnen en el área designada (portería). Antes de iniciar, se aplica protector solar y se distribuyen gorras para garantizar su protección ante la exposición al sol. Posteriormente, se ofrece una explicación detallada de la ruta a seguir y de las medidas de seguridad necesarias para evitar accidentes durante el recorrido, fomentando confianza y tranquilidad entre los asistentes. A continuación, la fisioterapeuta lidera una sesión de ejercicios de calentamiento y estiramientos musculares en un patrón céfalo-caudal, realizando tres series de 10 repeticiones. Estos ejercicios están diseñados para preparar el cuerpo, mejorar la movilidad y reducir el riesgo de lesiones antes de iniciar la caminata.

Ritmo y respiro (Caminata Asistida) La actividad comienza con la convocatoria de las personas mayores participantes, seguida de una explicación detallada de la dinámica y el plan de desplazamiento. Posteriormente, se realiza un precalentamiento céfalo-caudal**,** consistente en tres series de 10 repeticiones de movimientos articulares y musculares básicos, A continuación, se efectúan estiramientos de activación con una duración de 5 segundos cada uno, enfocados en preparar físicamente a las personas mayores para la caminata asistida. Este proceso garantiza que el cuerpo esté en condiciones óptimas para iniciar el desplazamiento, reduciendo el riesgo de lesiones y promoviendo una experiencia segura y beneficiosa.

3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.

Vitalidad Activa Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)

Con la convocatoria de las personas mayores para que se unan a la sesión, y luego se les acompaña al gimnasio. Al llegar, se inicia con una breve orientación sobre la fecha, el lugar y el objetivo de la actividad, promoviendo la participación activa y la conciencia temporal. A continuación, se realiza un **calentamiento** que incluye tres series de 10 repeticiones de movimientos articulares, diseñados para preparar el cuerpo para el ejercicio. Esto es seguido de **estiramientos de 10 segundos** para activar los músculos, mejorando la flexibilidad y reduciendo el riesgo de lesiones antes de comenzar la actividad física principal.

Vitalidad activa (gimnasia grupal)

Se convoca a las personas mayores a participar en la actividad y se las acompaña a la terraza, creando un ambiente adecuado para la realización de la gimnasia grupal. Al llegar, la sesión comienza con una breve pregunta orientativa, que tiene como objetivo familiarizar a los participantes con el espacio y el momento, fomentando la conciencia temporal y espacial. A continuación, se realiza un **calentamiento céfalo-caudal**, que incluye tres series de 10 repeticiones para cada movimiento articular, tanto de las extremidades superiores como inferiores. Este calentamiento está diseñado para preparar de manera integral el cuerpo, prevenir lesiones y mejorar la movilidad antes de iniciar la actividad física principal.

Vitalidad activa (Deporte)

Se convoca a las personas mayores a unirse a la actividad y se realiza desplazamiento a la cancha, donde se distribuyen los materiales necesarios, como un balón de fútbol y uno de voleibol, Al llegar, la sesión comienza con un calentamiento general**,** diseñado para preparar el cuerpo para la actividad física de manera progresiva. Una vez realizado el calentamiento, se procede con estiramientos específicos, que tienen como objetivo mejorar la flexibilidad y la calidad del movimiento. Estos estiramientos no solo favorecen el rendimiento en las actividades deportivas, sino que también ayudan a mejorar la movilidad y la funcionalidad cotidiana.

4.Con- Tacto: Comunicación y liderazgo:

Para el presente mes, los días 6 y 13 de noviembre del 2024 y contando con lugar de ejecución espacio de Talleres - Sala de Televisión y comedor institucional en el horario de realización 10:00 a.m. a 11:00 a.m. primera sesión y de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. ; se realiza la aplicación de conducta de entrada acordes a la temática a ejecutar - Comunicación y liderazgo, contando con una asistencia total para las dos fechas de ejecución de 40 personas mayores, posterior proceso aplicación de cuestionario verbal de ubicación temporoespacial (fecha, día y hora), se socializa con la población, aspectos relacionados a los objetivos, tiempos de reflexión y recogimiento dinámicas de ejecución de la intervención sesión grupal.

Se hace necesario de manera permanente adelantar procesos de focalización, motivación y contextualización temática (lenguaje, contexto, percepción, costumbres y folklor) en aras de lograr adecuados estados de concentración y actitudes de disposición y colaboración, se procede con el Democrático.

Autoritario.
Transaccional.
Transformacional
'Laissez-faire'.
Dando paso a los procesos de estimulación cognitiva mediante ejercicios de memoria básicos preguntas y respuestas.
En la ejecución de la actividad, se diligencian los formatos y toma de registros fotográficos correspondientes a la sesión.

4. Percibiendo Mi Entorno / Energía Natural

La actividad se realizó en la zona verde de la comunidad de cuidado los robles en el que se ubicó a las personas mayores participantes, que estarían sujetos a estímulos, usando el siguiente orden:

1. Organización del espacio para acomodar a las personas mayores participantes de la actividad
2. Motivación e invitación a las personas mayores a la actividad.
3. Ubicación de las personas mayores en el espacio de la zona verde de la institución.
4. Explicación de la actividad y la temática a tratar durante el día.

1.Bienestar en Acción
Enfermedad diarreica aguda:
Se explica como se desarrolla en el cuerpo la enfermedad diarreica aguda que se trasmite se ha por vía viral, bacterial, parásitos, malos hábitos higiénicos, malos hábitos alimenticios, consumo agua contaminada, personas enfermedad que tengan la virosis, se da la retroalimentación cuando se considera diarrea 3 deposiciones continuas, dolor abdominal, náuseas, vómito, dolor de cabeza, debilidad, inapetencia, sed excesiva las medidas y cuidados que se deben implementar con el fin de tener una mejor calidad de vida.

Bienestar en Acción. independencia en afeitada
Las personas mayores seleccionadas son orientadas y acompañadas hasta terminar, se enfatiza la importancia de hacer esta actividad con los elementos propios (usar la máquina de afeitar individualizada), se orienta la dosificación de la espuma de afeitar, garantizando el uso correcto de los insumos, así mismo se verifica el adecuado uso del agua, evitando el uso inadecuado de los recursos.

2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida

Ritmo y respiro (Caminata Larga), Se inicia el recorrido con las personas mayores, acompañadas por el fisioterapeuta y el auxiliar de enfermería. Al salir del portón principal, se recuerdan las indicaciones necesarias para garantizar que la caminata se realice de manera segura. A lo largo del trayecto, se fomenta la curiosidad y el aprendizaje al responder preguntas sobre los lugares de interés y la vegetación, promoviendo una experiencia enriquecedora, además, se lleva a cabo un monitoreo continuo de los signos vitales de los participantes, asegurando su bienestar en todo momento.

Ritmo y respiro (Caminata Asistida). Una vez finalizado el calentamiento y los estiramientos, se informa a los participantes sobre el recorrido y se da inicio al desplazamiento, siempre acompañados por la fisioterapeuta. Durante la caminata, se señala y describe cada lugar de interés, promoviendo la interacción y el disfrute del entorno, lo que también contribuye a la estimulación cognitiva y emocional de los participantes, además, se realiza una vigilancia continua de los signos vitales para garantizar la seguridad y el bienestar de cada persona durante todo el trayecto.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.** **Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)** A continuación, se realizan ejercicios de resistencia y coordinación estructurados en tres series de 10 repeticiones cada una. Seguido de esto, los participantes llevan a cabo una rutina cardiovascular utilizando las máquinas del gimnasio, con una duración de 10 minutos en cada máquina. Durante esta fase, se monitorean de manera constante los patrones respiratorios para garantizar la seguridad y el bienestar de cada persona. La intensidad de los ejercicios se ajusta según sea necesario, asegurando que se mantenga un nivel adecuado de esfuerzo y confort para todos los participantes. **Vitalidad activa (gimnasia grupal)** A continuación, se distribuyen materiales como aros, bastones y bandas elásticas, que se utilizan para llevar a cabo una rutina de ejercicios variados. Las actividades están diseñadas para fomentar el aumento de la movilidad articular**,** la flexibilidad**,** la coordinación**,** el equilibrio y la fuerza. Durante la sesión, se incorporan ejercicios de respiración**,** que tienen como objetivo maximizar los beneficios cardiovasculares y promover una mayor relajación en los participantes. Además, se les anima a centrarse en la técnica y en la conexión entre la respiración y el movimiento, lo cual no solo mejora la efectividad de los ejercicios, sino que también contribuye significativamente al bienestar general, reduciendo el estrés y favoreciendo una experiencia de ejercicio más consciente y placentera. **Vitalidad activa (Deporte)** Después de realizar el calentamiento y los estiramientos, se procede con el entrenamiento específico para cada deporte. En el caso del fútbol y voleibol, se implementan actividades de lanzamiento, atajo y coordinación, fomentando la socialización y el trabajo en equipo entre los participantes. Ambas actividades están diseñadas para ser inclusivas y adaptadas a las capacidades individuales de las personas mayores, lo que asegura una experiencia positiva, segura y enriquecedora. **4.Con- Tacto: Comunicación y liderazgo:** Para cada uno de los dos encuentros ejecutados y posterior proceso de ubicación en el espacio del talleres - Sala de Televisión, y comedor institucional, 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 la comunicación y el liderazgo en relación con la etapa y ciclo vital en desarrollo y envejecimiento dinámico, 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 OPS/OMS el cual se subdivide en cuatro las categorías que conforman la dimensión liderazgo: dirección, estímulo a la excelencia, al trabajo en equipo y la solución de conflictos. **5. Percibiendo Mi Entorno / Energía Natural** Se realizó actividad sensorial enfocada en la estimulación de los sentidos a través de la práctica del Tai chi, dirigiendo su atención los estímulos ambientales que se logran percibir a través del movimiento, también trabajando fuerza y equilibrio manera pausada y sin un impacto contraproducente para las personas mayores. Para el desarrollo de la actividad se ubicó a las personas mayores en la zona verde de la comunidad de cuidado los Robles, lugar en el cual se realizó la actividad de modo directivo, en la que el profesional de psicología realizó los movimientos de Tai chi en frente de todos los participantes y estos a su vez imitaron dichos movimientos, siguiendo las indicaciones del profesional, en esta dinámica se trabajó diferentes movimientos y posturas que permitieron trabajar para fortalecer sobre distintas zonas del cuerpo, tales como las piernas, la zona pélvica, glúteos, brazos, músculos tibiales, femorales, zonas lumbares, entre otros. Mediante la actividad se pretendió realizar una activación sensorial a través de los sentidos (tacto, oído, vestibular, visual, olfativo), en la que, cada uno de los participantes es consciente de la posición de su cuerpo y al realizar los movimientos trabaja fuerza y equilibrio en cada uno de sus miembros superiores e inferiores, identificando los estímulos ambientales por medio de los sentidos mencionados.

3.3.3 MOMENTO FINAL	**1.Bienestar en Acción:** **Enfermedad diarreica aguda**: Para finalizar se realiza retroalimentación de la enfermedad diarreica aguda pautas de autocuidado despejando dudas de la enfermedad y realizando uso correcto de los insumos como es el jabón, agua, toallas de papel y a la vez avisar oportunamente al área enfermería si está presentando deposiciones líquidas con el fin de iniciar tratamiento farmacológico con el fin de disminuir bajo peso, decaimiento, inapetencia. **Bienestar en Acción. independencia en afeitada** Para finalizar la actividad se le pide a las personas mayores que realizan lavado de la cara, se sequen bien y aplicar crema hidratante, así mismo se orienta como lavar la máquina de afeitar, sin pasar los dedos sobre las cuchillas, siempre evitando el riesgo, poner el capuchón de la máquina y ubicarla en el sitio correspondiente para cada una de las personas mayores. **2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida** **Ritmo y respiro (Caminata Larga)** Para concluir la actividad, se llevó a cabo una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares de 15 segundos, con el propósito de facilitar la recuperación después del ejercicio intenso y prevenir lesiones. **Ritmo y respiro (Caminata Asistida) Para** concluir la actividad, se llevó a cabo una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares de 15 segundos, con el objetivo de facilitar la recuperación tras el ejercicio, reducir el dolor muscular y aliviar la tensión acumulada. **3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.** **Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio)** Para finalizar la actividad, se dedicaron 10 minutos a ejercicios de enfriamiento muscular, incluyendo estiramientos globales.. Al concluir, se invita a los participantes a compartir sus opiniones sobre la sesión. **Vitalidad activa (gimnasia grupal)** Para concluir la actividad, se realizaron 10 minutos de ejercicios de enfriamiento muscular, incluyendo estiramientos de 15 segundos. Estos ejercicios son fundamentales para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, lo que a su vez puede potenciar el rendimiento físico en futuras sesiones. **Vitalidad activa (Deporte)** Para finalizar, se lleva a cabo un enfriamiento seguido de estiramientos de 15 segundos de manera céfalo-caudal. Este proceso es esencial para transitar de forma segura de una actividad física intensa a un estado de descanso, ayudando a los músculos a recuperarse y previniendo cualquier complicación. **4.Con- Tacto: Comunicación y liderazgo:** Dando cumplimiento con el horario de ejecución, de cada una de las dos fechas de ejecución en los horarios de 11:00 a.m. y 3:00 p. m se da por finalizadas las sesiones , posterior explicación y desarrollo de Durante el momento final, se realizó una retroalimentación acerca del tema tratado, en el cual, se daba respuesta a las inquietudes de las personas mayores asistentes, como también, se brindaba información adicional que complementará el tema abordado en cada una de las sesiones, evidenciando la aceptación y el beneplácito de cada una de las personas asistentes a cada una de las actividades propuestas. **5. Percibiendo Mi Entorno / Energía Natural** la temática correspondiente, se logró en los participantes generar estados motivacionales y de interés, que facilitaron el desarrollo de las preguntas orientadoras, como lo fueron, ¿que es el liderazgo? ¿como se pueden adelantar procesos de comunicar asertiva? Se logro evidenciar en los participantes, adecuados avances frente a la identificación y aplicación de acciones encaminadas a fomentar el intercambio de información - comunicación y las habilidades de liderazgo.

4. RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**
Relacionados en la evaluación de cada actividad desarrollada.	Hojas blancas, lápiz, imágenes, Sillas plásticas con apoya brazo, marcadores borrables, tablero, televisión, Video vean, memoria USB, modem de internet, Blackout para proyección, cojines, mesas, hojas. bastones, aros, bandas elásticas, colchonetas, balones, conos, bafle, máquinas de afeitar, espejo.

5. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1.Bienestar en Acción: -Enfermedad diarreica aguda:
Se llevó a cabo la actividad en la comunidad de cuidado el día 07 de Noviembre del 2024 la sesión grupal en el horario 10: 00 a.m a 10:45 en donde se contó con la participación de 12 personas mayores, logrando informar sobre Enfermedad diarreica aguda se evidencia que las personas mayores entienden el tema y expresan que entienden de cada imagen proyectada.

Bienestar en Acción. independencia en afeitada
Se logró realizar la actividad el día 18 de noviembre en un horario de 7:20 a.m. a 8:00 a.m. y de 12:30 p.m. a 1:30 p.m., en estas jornadas de acompañamiento se hizo orientación a 7 personas mayores en la tarea de afeitada, actividad que se ejecutó de forma individualizada, de las cuales se observa habilidad para hacer la actividad acorde a las indicaciones, se evidenció dificultad en algunas zonas de la cara, en las cuales requirieron apoyo y/ o asistencia. Como medio de verificación se cuenta con registro fotográfico, se deja registro en el PAIIN actuando de las personas correspondientes.

2.Ritmo y Respiro - Caminata Larga / Caminata Asistida

Ritmo y respiro (Caminata Larga) La actividad fue programada para los días 7,15 y 28 de noviembre del 2024.en un horario de ejecución de 8:30 a.m. a. 11:00 a.m. con una asistencia de 26 personas mayores, donde se logró que mejoraran la resistencia cardiovascular, coordinación, equilibrio, fortalecer músculos y huesos, promoviendo su salud integral y mayor independencia. Se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.
Ritmo y respiro (Caminata Asistida) La actividad fue programada para los días 3, 6, 14, 15, 19, 22, 25, 26, 27 y 28 de noviembre de 2024. El horario de ejecución fue en la mañana, de 8:30 a.m. a 10:30 a.m., y en la tarde, de 1:30 p.m. a 3:30 p.m., con la participación de 5 personas mayores .El objetivo de la actividad fue reducir el sedentarismo y fortalecer los músculos, contribuyendo al bienestar físico de los participantes. Como medio de verificación de la actividad, se utilizó el registro fotográfico y la elaboración de los PAIIN Actuando, que documentaron el progreso y la participación de las personas mayores en cada sesión.

3.Vitalidad Activa - Acondicionamiento físico en gimnasio / gimnasia grupal / Deporte.

Vitalidad activa (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue programada para los días 6, 12 y 13 de noviembre del 2024, en el horario 2:00 p.m. a 4: 00 p.m. , con una asistencia de 9 personas mayores, logrando mantener una buena salud cardiovascular, contribuyendo así a una mayor autonomía y mejor calidad de vida, como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Vitalidad activa (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días 1 ,6,8,12,13,14,19,21,25,26,27de noviembre del 2024. La gimnasia grupal se lleva a cabo de lunes a viernes con una duración.40 a 45 minutos a las 9:30 a.m. a 9:45am, con una participación de 46 personas mayores, donde se logra mejorar la condición física, cardio vascular, equilibrio, coordinación y resistencia, contribuyendo a una mayor autonomía., se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Vitalidad activa (Deporte) La actividad fue programada para los días 22 y 29 de noviembre de 2024, en un horario de 9:00 a.m. a 10:00 a.m., con la participación de 35 personas mayores. Durante las sesiones, se evidenció la participación activa de los participantes, quienes lograron mejorar su capacidad cardiovascular, coordinación, equilibrio y la ejecución de patrones motores. Como medios de verificación de la actividad, se utilizaron el registro fotográfico y los PAIIN Actuando, los cuales fueron elaborados para documentar la participación y el progreso de las personas mayores en cada sesión.

4.Con- Tacto: Comunicación y liderazgo.
Para el día 6 de noviembre de 2024 y dando cumplimiento con el horario de ejecución, de 10:00 a.m. a 11:00 a.m. , en el espacio de talleres - sala de televisión, se contó con una asistencia total para la fechas de ejecución un total de 19 personas mayores, se dio por finalizadas las sesiones, en las cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la temática correspondiente para la sesión, se logró en los participantes generar estados motivacionales, de interés y alerta acciones que facilitaron el desarrollo de la temática adelantada para dichos encuentros, la cual está direccionada a la comunicación, la comunicación intercultural, la comunicación asertiva y la escucha activa.
Se logra evidenciar en los participantes, adecuados avances frente a la identificación y aplicación de acciones encaminadas a fomentar hábitos de vida saludables en el ámbito institucional; se cuenta como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Con - Tacto - Comunicación y liderazgo II.
Para los día 13 de noviembre de 2024 y dando cumplimiento con el horario de ejecución, de 3:00 p.m. a 4:00 p.m. , en el espacio del comedor institucional, se contó con una asistencia total para las fecha de ejecución un total de 21 personas mayores, se dio por finalizadas las sesiones, en las cuales mediante el abordaje, explicación y desarrollo de la temático, se logró en los participantes adecuados avances frente a la identificación y aplicación de acciones relacionadas con la comunicación y el liderazgo, la transmisión de información y la interacción con pares y cuidadores en el ámbito institucional;
Se cuenta como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

5. Percibiendo Mi Entorno / Energía Natural

La actividad se programó y se llevó a cabo el día 5 de noviembre de 2024 entre las 9:00 am y las 10:00 am, en la zona verde de la comunidad de cuidado los robles, lugar en el que asistieron 21 personas mayores para desarrollar la actividad propuesta. Dentro de la actividad se logró que las personas mayores, pudieran involucrarse de lleno en la actividad, poniendo prueba su resistencia física, coordinación, atención y concentración, mediante la cual enfocaron sus esfuerzos imitar los movimientos propuestos, atendiendo a las indicaciones dadas y a los estímulos ambientales identificados como parte del proceso de mantenimiento cognitivo y en la prevención de aparición o desarrollo de demencias.
Se tienen como medio de verificación de esta el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados para las personas mayores participantes.

En constancia:

1.Bienestar en Acción Independencia en afeitada.

Pola Cuellar Lago, identificada con CC N° 39.831.062 Pola cuellar

Bienestar en Acción: - Enfermedad diarreica aguda:

Carolina Martínez, identificada con CC N°4.731.131 Carolina Martinez

2. Ritmo y Respiro

Ritmo y Respiro (caminata asistida)

Graciela Vargas, identificada con CC 23478221

Ritmo y Respiro (caminata larga)

Blanca Lilia Ávila, identificada con CC 41667959 Blanca Lilia Avila

3. Vitalidad Activa

Vitalidad Activa (acondicionamiento en gimnasio)

Blanca Miryam Pinzón, identificada con CC 51646873 B. Miryam Pinzón

Vitalidad Activa (gimnasia grupal)

Héctor José Monroy, identificado con CC 19086934

Vitalidad Activa (Deporte)

Guillermo Moreno, identificado con CC N° 17150952 Guillermo Moreno

4. Con -Tacto Comunicación y liderazgo I .

Carolina Martínez, identificada con CC N° 41.731.131 Carolina Martinez

Con -Tacto Comunicación y liderazgo. II.

Rafael Castellanos, identificado con CC N° 19.446.967

5. Percibiendo Mi Entorno / Energía Natural

Fabio Salamanca, identificado con CC. 79103816 Fabio Saul

Fecha de evaluación del encuentro: 29/11/2024

Nombre de la coordinadora: Esperanza Cabrera Plazas firma de la coordinación

COMUNIDAD DE CUIDADO LOS ROBLES

REGISTRO FOTOGRÁFICO - CUIDADO INTEGRAL - CUERPO Y MENTE

1.BIENESTAR EN ACCIÓN - ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA:

7/11/2024









BIENESTAR EN ACCIÓN- INDEPENDENCIA EN AFEITADA:
18/11/2024













2.RITMO Y RESPIRO

3/11/2024





6/11/2024





7/11/2024

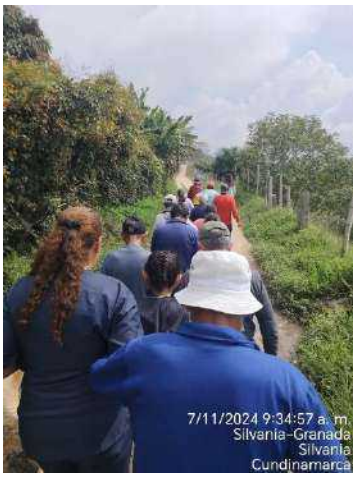












14/11/2024





15/11/2024











15/11/2024





19/11/2024





22/11/2024





25/11/2024





26/11/2024





27/11/2024





28/11/2024





28/11/2024











29/11/2024



3. VITALIDAD ACTIVA

1/11/2024





6/11/2024





6/11/2024 GYM





8/11/2024





12/11/2024





12/11/2024 GYM



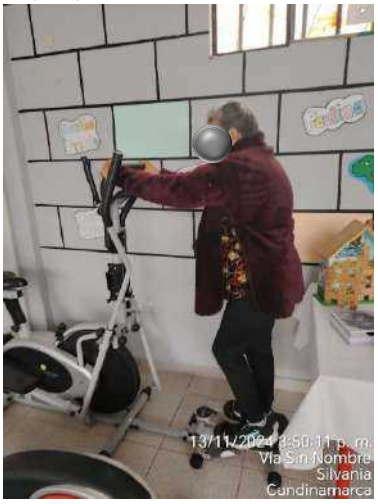


13/11/2024





13/11/2024 GYM





14/11/2024





19/11/2024





21/11/2024





22/11/2024 DEP





25/11/2024





26/11/2024





27/11/2024





29/11/2024 DEP





4. CON -TACTO COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO. I.
06/11/2024





CON -TACTO COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO. II.
13/11/2024



5. PERCIBIENDO MI ENTORNO / ENERGÍA NATURAL







