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: ___

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

4	7	2023	al	28	7	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1 Estimulando Mis Sentidos, 2. Sonría feliz, 3. Estrategia IEC, 4.Saludo al sol, 5, Envejecimiento confortable

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Rincón - Psicóloga, Cleya Malagón -Enfermera, Yamile Viana - Nutricionista, Yuly Avila - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Propender por el bienestar de las personas mayores para el autocuidado y cuidado, por medio de actividades de promoción de la salud, reconocimiento de la enfermedad y hábitos de vida saludable que impacten en el bienestar físico y mental de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1:Estimulando Mis sentidos: Actividad 1:Estimular procesos cognitivos superiores a nivel de memoria, atención, concentración a través de ejercicios de razonamiento, seguimiento instruccional. estimulación sensorial entre otros.
Julio 07, 12, 19: Estimulación sensorial: Mejorar la condición de vida de las personas con discapacidad, trabajando la percepción y las sensaciones aportando al manejo de las emociones.
Julio 5, 6, 13, 25: " Completar los Dibujos" Aumentar la capacidad de concentración visual. Potenciar la capacidad de observación y atención visual.
Julio 18: " Armar Rompecabezas" Estimular vocabulario espacial y secuenciación.

Actividad 2: Sonría Feliz: Promover acciones y prácticas que ayuden a fomentar estilos de vida y hábitos saludables por medio de talleres entre otros, que favorezcan la salud de las personas mayores del Hogar Clarita Santos .

Actividad 3: Estrategia IEC: Reconocer que acciones y prácticas hacen parte de un estilo de vida saludable y su importancia para la salud a través de actividades lúdicas.
-Reflexionar acerca de los beneficios que traen la adopción de acciones y prácticas de un estilo de vida saludable a corto, mediano y largo plazo.
-Incorporar los estilos de vida saludable en la cotidianidad de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado, partiendo de las herramientas y estrategias trabajadas durante los procesos de intervención transversal.

Actividad 4: Saludo al sol: Desarrollar actividades que promuevan la activación motora voluntaria de la población por medio de ejercicios estructurados Implementar una estrategia para la adquisición de hábitos de vida saludable como la ejecución de actividad física 3 veces a la semana por medio de la música, aportando a un envejecimiento activo.

Actividad 5: Envejecimiento Confortable: Implementar actividades que partan desde un proceso de memoria procedimental como medio para estimular las habilidades instrumentales básicas como doblar ropa.
Desarrollar actividades que brinden estímulos en el sistema musculo esquelético voluntaria con leve resistencia.
Promover habilidades coordinativa viso- manuales, por medio de actividades sencillas que proporcional diversión y refuerzan ejecuciones de prensión y lanzamiento.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:Estimulando Mis sentidos: Identificar el grupo de trabajo y organizarlo en el espacio destinado, se realizará una explicación sobre la estimulación a realizar y se dispondrán los materiales necesarios. Se da las indicaciones iniciales y se iniciará con la actividad. Estas actividades están planeadas desde un enfoque poblacional diferencial y de género teniendo en cuenta las múltiples discapacidades que presentan las personas mayores a fin de lograr los objetivos propuestos.

Actividad 2: Sonría Feliz: Para el desarrollo de esta actividad se establecen 2 situaciones de intervención teniendo en cuenta la identificación previa de las necesidades de la población, estas actividades se ejecutan una vez a la semana alternando entre ellas
Cepillémonos juntas: Se reunió a la población por grupos, se les explicó en que consistía la actividad y se dio inicio a esta.
visita al odontólogo: Se inicio trámites para solicitud y atención por odontología.

Actividad 3: Estrategia IEC: En promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a los participantes de la Comunidad de Cuidado Hogar Clarita Santos Cajicá, en el marco del lineamiento en estilos de vida saludable, para generar procesos que, además de brindar respuesta a las necesidades básicas de los participantes atendidos, optimicen los beneficios proporcionados; por lo cual, se plantean actividades grupales gerogógicas relacionadas con hábitos de vida saludable, con el propósito de mejorar el estado de salud de las personas mayores, y por ende su calidad de vida, para dar cumplimiento, bimestralmente se llevará a cabo la actividad Nutriónica: "Nutrición armónica" con las personas mayores, en el mes de julio se desarrollará la actividad "Nutrimente".

Actividad 4: Saludo al sol: Se realiza la invitación, apoyo y direccionamiento a la población para desplazarse al lugar donde se va a desarrollar la actividad, en caso de ser en las zonas verdes y patio principal se hará la debida distribución de gorras y aplicación de protector solar, para dar inicio con un saludo caluroso y especificando día de la semana y fecha.

	Actividad 5: Envejecimiento Confortable: se preparan los materiales y se realiza la invitación de las personas mayores que se han seleccionado para participar del taller. Se da un ejemplo visual con el apoyo de la terapeuta ocupacional y la tallerista según sea el caso.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:Estimulando Mis sentidos:** Julio 07, 12, 19: Estimulación sensorial. En el área de estimulación se prepara la camilla, las luces, las esencias y el sonido para realizar la actividad de manera individual. Se ingresa la persona mayor se le explica en que consiste la actividad y se le pregunta si está de acuerdo en realizarla. Se ubica la persona mayor en la camilla con una almohada cómoda, se enciende la secuencia de luces y el sonido, se coloca esencia floral en el ambiente, se aplica tónico facial en el rostro y se realiza masaje facial, luego se aplica crema corporal y se realiza masaje en las manos. En el transcurso del masaje se realizan preguntas a l apersona mayor sobre sus emociones y sentimientos. Julio 5, 6, 13, 25: " Completar los Dibujos". Se les explica a las personas mayores que en la hoja van a encontrar un dibujo al cual le falta la mitad, ellas deben completar el dibujo observando la mitad dibujada. Se realizó explicación individual práctica para lograr la comprensión de la actividad. Luego de completar el dibujo se coloreo según el gusto de cada persona mayor. Julio 18: " Armar Rompecabezas" En esta sesión se realiza estimulación cognitiva vocabulario espacial a través de armar rompecabezas, se utilizan palabras como dar vuelta, voltear y rotar mientras se ayuda a la persona mayor a armar las piezas de un rompecabezas. Aprovechando que los rompecabezas traen en las fichas números o letras se estimula la secuenciación, siguiendo estas letras para armar la figura; también se recuerdan los números y las letras en el orden de secuencia.
	Actividad 2: Sonría Feliz: Cepillémonos juntas: Los días 06,13 y 27 Durante la actividad se les explicó verbalmente y mediante señas la importancia de la alimentación, limpieza y cuidado de los dientes para mantener una buena salud oral, se reforzo el tema mediante la presentación de videos alusivos al cuidado y cepillado de dientes , posteriormente se les pasaron laminas con dibujos para colorear donde identificaron elementos usados para realizar el cuidado de los dientes (cepillo, crema dental, ceda dental, enjuague bucal y un vaso para el agua). Visita al odontólogo, el día 25, Asistieron a consulta y allí durante la atención les dieron recomendaciones sobre cuidado y limpieza, al igual que continuar con periodicidad los controles odontológicos.
	Actividad 3: Estrategia IEC: 27 de julio: Mediante el recetario "Vamos a cocinar juntos" se realizan preparaciones con alto contenido de macronutrientes, brindando apoyos visuales para llevar a cabo la receta. En esta actividad se vincularon tanto las personas mayores que más disfrutan de la actividad como aquellas que deben mejorar sus hábitos de alimentación, logrando una adecuada participación y aceptación por la actividad realizada. Se reforzo la importancia de la adherencia al plan dietario y de una alimentación variada teniendo en cuenta patologías como la diabetes, hipertensión arterial y demás patologías preexistentes en el hogar.
	Actividad 4: Saludo al sol: esta actividad se desarrollo los días **5, 6, 7, 11, 12, 14, 18, 19, 21, 25, 26 y 28 de julio del 2023:** Para la ejecución de esta se trabaja un calentamiento de 10 minutos con movilidad articular activa de forma céfalo caudal, se realiza una fase central de ejercicios estructurados y secuenciados cada uno con duración de 30 segundos, en el siguiente orden: Flexión de tronco y rodilla. Brazos en flexión y aducción. Extensión de rodilla. Un paso lateral acompañado de apertura horizontal de brazos. La jornada tiene una duración de 30 minutos.
	Actividad 5: Envejecimiento Confortable: **4 de julio:** se trabajan movilidad articular de extremidades superiores preparando al cuerpo para la jornada de fortalecimiento planificada con banda elástica de color rojo, actividades planificada por parejas, enfocado en bíceps, tríceps, musculatura de hombro en rangos sub máximos, con una periodicidad de 10 repeticiones por 2 series de cada uno, con periodos de descanso de 1 minuto. **7 de julio:** por medio de esta actividad se busca una estimulación psicomotora con la realización de patrones motores de oposición a nivel distal, flexión y extensión completa de falanges, donde la dificultad esta en la ejecución de una secuencia de colores estipulada adicional a la demanda del ejercicio es sí. **11 de julio:** se desarrolló una jornada para la estimulación de rangos de movimiento articular de mano y antebrazo, esto por medio de ejercicios dirigidos a movilizar de forma activa o pasiva cada una de las articulaciones implicadas y según el grado de funcionalidad, aplicación de crema y estimulación de la musculatura de esta zona. Cada una de las actividades permiten que las personas mayores que presentan artrosis, rigidez, dolor Y en algunas ocasiones edema o realmente no presentan, se beneficien de este taller para manejar su condición o prevenirlo según sea el caso. **13 de julio:** Se realizan una serie de actividades enfocadas a la población con movilidad reducida, por medio de ejercicios pasivo en planos y ejes anatómicos de forma global, apoyo en a las personas mayores que logran mantener un sedente corto y que pueden trabajar de forma activa asistida alcances laterales, con una periodicidad de 5 movimientos por 3 series cada una con descansos de 1 minuto. **18 de julio:** se dispone a las personas mayores en grupos de 5 personas por mesa, cada grupo tiene una pelota según las características (puede ser pelota pequeña o mediana), se da la indicación y ejemplo a cada uno de los equipos donde el objetivo es realizar seguimiento visual del objeto (pelota), el cual estará pasando por cada una de las participantes de forma aleatoria, en donde se trabajan componente de habilidades como seguimiento, coordinación viso- manual, atrapar y lanzar. **19 de julio:** se Posiciona a las personas mayores en el área destinada a desarrollar esta actividad, teniendo dos zonas para el manejo del dolor cérvico dorsal con vibración y madero terapia proporcionado movilización de los tejidos, liberación de puntos de dolor e inducción miofascial, así como, una zona para el manejo de dolor de rodilla con terapia infrarroja, con una distancia de cincuenta centímetros, durante 10 minutos con las medidas de protección requeridas y el posicionamiento cómodo de la persona mayor. **21 de julio:** Se implementan estrategias para la atención personalizada de las personas mayores, donde se realiza movilidad articular, respuestas de sensibilidad profunda con presión leve de rolling terapéutico, así como descargas de peso en extremidades inferiores para las personas mayores que aún conservan la bipedestación por tiempos cortos con apoyo y aproximaciones para las personas mayores que no pueden realizar este tipo de actividad. **27 de julio:** como parte de un envejecimiento confortable se trabajan actividades instrumentales de baja complejidad en este caso fue doblar ropa como: busos, sabanas, fundas y camisetas, realizando los apoyos y acompañamiento necesario para completar las tareas. Así mismo, se continúa incluyendo un grupo de personas en la realización de tareas instrumentales de baja complejidad a través de cuadro de ayudantías, las cuales se desarrollan diariamente. **28 de julio:** Con el grupo de personas mayores que realizan tiempo de descanso en la tarde y como aporte al manejo por reposo prolongado en silla de ruedas o en silla rimax, se realizan cambios de posición; por ello desde el componente de envejecimiento confortable, se aporta a brindar apoyos para que parte de la población de forma asistida ejecute cambios de posición en cama y si cuenta con las habilidades para realizar traslado a silla los logre ejecutar, así como, refuerzo en actividades que desde sus capacidades pueden realizar como lo es el halar el cubrecama y dejarlo organizado.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:Estimulando Mis sentidos:** Luego de realizar la actividad se les pregunta a las personas mayores cómo les pareció y que sugerencias tienen, se organiza el material y el espacio utilizado. Se realiza invitación para continuar participando en las actividades y se recuerda la importancia de realizar estimulación cognitiva para mantener las funciones cognitivas.
	Actividad 2: Sonría Feliz: Cepillémonos juntas: Se realizo afianzamiento del tema mediante preguntas, a las cuales dieron respuestas acertadas. Visita al odontólogo: Realizó limpieza dental a 3 personas y exodoncia a 2 personas mayores. Se recogió y organizo el material utilizado y se arregló el salón..
	Actividad 3: Estrategia IEC: Se reforzo la importancia de la adherencia al plan dietario y de una alimentación variada teniendo en cuenta patologías como la diabetes, hipertensión arterial y demás patologías preexistentes en el hogar.
	Actividad 4: Saludo al sol: Se finaliza la actividad con vuelta a la calma, por medio de ejercicios respiratorios, apertura y cierre de brazos y estiramientos de forma global. Posterior a cada jornada se realizo una retroalimentación sobre cada una de las temáticas tratadas, la recolección de materiales, procesos de limpieza a los elementos utilizados.
	Actividad 5: Envejecimiento Confortable: Si es una actividad demandante a nivel en el desempeño muscular, se realiza estiramientos, de cada uno de los segmentos, por medio del acompañamiento continuo se realizan los ajustes y retroalimentación necesaria para cada una de las personas mayores así completar los talleres y dar cumplimiento a los objetivos planificados. Posterior a cada jornada se realizo una retroalimentación sobre cada una de las temáticas tratadas, la recolección de materiales, procesos de limpieza a los elementos utilizados.

3.4.RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

Cabina de sonido	Gel antibacterial
micrófono inalámbrico	3 vibro masajeadores
internet	2 lámparas infrarrojas
Bandas elásticas	2 protectores de ojos
5 Juegos de trabajo para ensartado.	1 roller
2 rollo de madera	10 Pelotas pequeñas y 2 medianas
Caja de guantes.	Prendas de vestir, (camisetas, busos, sabanas, fundas)
televisor Smart- tv	sillas
crema corporal	mesas
Rompecabezas	luces de colores
hojas de papel	algodón
Juegos de encajables	crema de manos
camilla	exfoliante facial
colores	crema dental
cepillo de dientes	seda dental, vasos

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Estimulando Mis sentidos:
Julio 07, 12, 19: Estimulación sensorial. La actividad se realizó según lo planeado, los elementos utilizados para la estimulación fueron adecuados, algunas personas mayores presentaban incomodidad al pasar el algodón frio por el rostro; se manejo a tolerancia.
Julio 5, 6, 13, 25: " Completar los Dibujos". En esta sesiones se utilizaron diferentes imágenes que estaban incompletas, algunas personas mayores lograron identificar el dibujo y lo lograron completar, la mayoría presentó dificultad en la identificación por tanto se realizó explicación individualizada.
Julio 18: " Armar Rompecabezas". Los rompecabezas utilizados en esta sesión presentan variedad en la dificultad, la mayoría de las personas mayores no logran pasar al siguiente nivel aunque si logran armar los de dificultad sencilla.
Actividad 1: Persona mayor Luz Amanda Neira CC. 52287577 No firma

Actividad 2: Sonría Feliz: Las personas mayores percibieron la información, la plasmaron y reforzaron mediante coloreado, e identificaron elementos necesarios para el cepillado dental.

Actividad 3: Estrategia IEC: Se puede evidenciar que las personas mayores disfrutan diferentes actividades y que al participar en estas actividades aumenta el consumo de alimentos en las personas que presentan hiporexia, desarrollándose como una estrategia funcional para la promoción del bienestar nutricional.
Persona mayor: Sara Jamillo Arango cc: 52286668

Actividad 4: Saludo al sol: Por medio de invitación y direccionamiento brindado a la población se logra una participación del 90 %, donde se observa una intensión motora voluntaria del 50 % de las personas mayores durante toda la rutina, manteniendo un ritmo moderado, el otro 50 % logra mantener el movimiento durante 15 segundos, donde el refuerzo de los profesionales es lo que permite ese grado de concentración para su ejecución.

Persona mayor Blanca Carreño, C.c. 53905880, No firma.

Actividad 5: Envejecimiento Confortable: Se logra implementar actividades que aportan al mantenimiento de un rol activo en un grupo de personas mayores donde desde el conocimiento y aprovechamiento de sus habilidades apoyan tareas de tendido de cama, organización de protectores babero, regado de plantas, y distribución de gorras, también desde este taller se logra manejar niveles de dolor en zona cervical, torácica, lumbar y articulación de rodillas.
Dentro de las habilidades coordinativas viso- manuales se realizó trabajo con pelotas pequeñas sobre una superficie plana con la participación de más de 5 personas mayores por mesa, encontrando que ellas logran el seguimiento visual del objeto, atrapan y vuelven a lanzar a sus compañeras de forma aleatorio.

Persona mayor: Ana Acuña, C.c. 53905719, No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 28 julio 2023

Nombre del profesional que evalúa: Yuly Avila Torres, Fisioterapeuta, Yeny Rincón, psicóloga, Cleya Malagón, Enfermera, Yamile Viana, Nutricionista.

Coordinadora : Sor Ana Inés Rincón Barbosa. Sor Ana Inés Rincón B

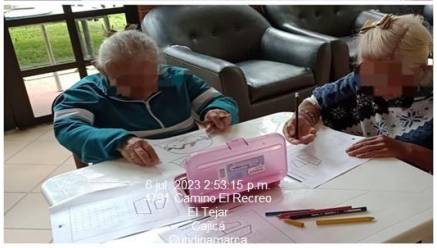
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

1:Estimulando Mis sentidos

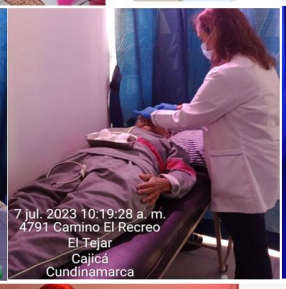




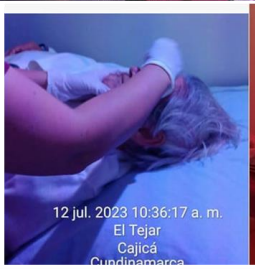


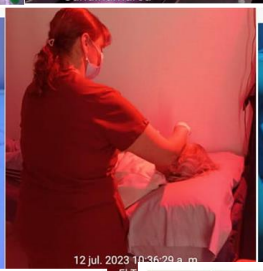




















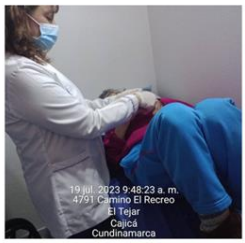




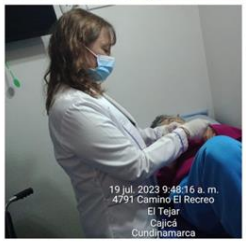


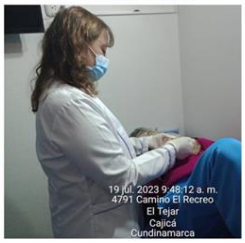





19 jul. 2023 9:48:23 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


19 jul. 2023 10:17:09 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


19 jul. 2023 9:48:16 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


19 jul. 2023 9:48:12 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


25 jul. 2023 9:57:09 a. m.


25 jul. 2023 9:57:16 a. m.

Actividad 2: Sonría Feliz













Actividad 3: Estrategia IEC







Actividad 4: Saludo al sol


















JUL.
cajicá
9:36
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
17 18 19 20 21 22 23


JUL.
Cajicá
9:26
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
24 25 26 27 28 29 30


JUL.
Cajicá
9:12
LUN. MAR. MIÉ. JUE. SÁB. DOM.
24 25 26 27 28 29 30


JUL.
Cajicá
9:13 a. m.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
23 24 25 26 27 28 29

Envejecimiento confortable







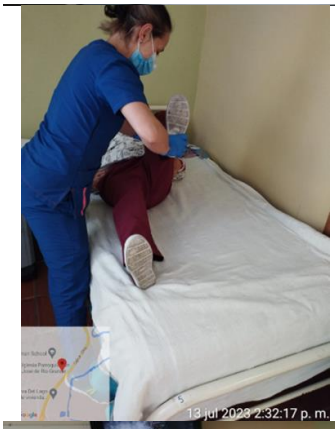


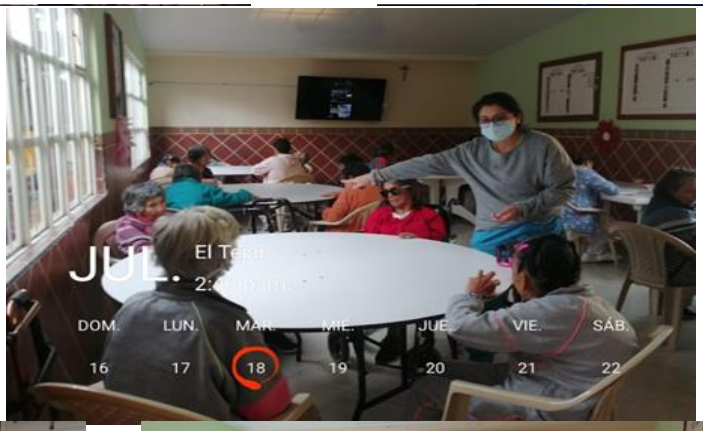









13 jul 2023 2:32:17 p. m.

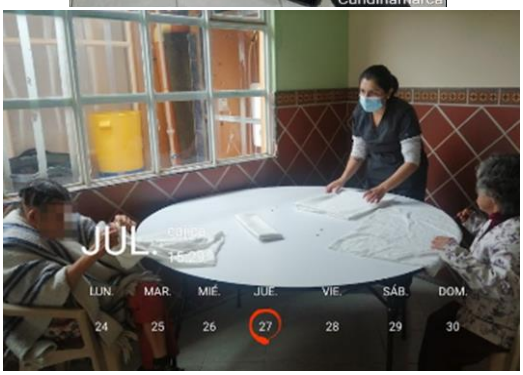

JUL.
DOM. LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB.
16 17 18 19 20 21 22


JUL.
cajicá
15:40
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
17 18 19 20 21 22 23


JUL.
cajicá
15:01
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
17 18 19 20 23


21 jul 2023 10:01:03 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
21 jul 2023 10:16:25 a. m.

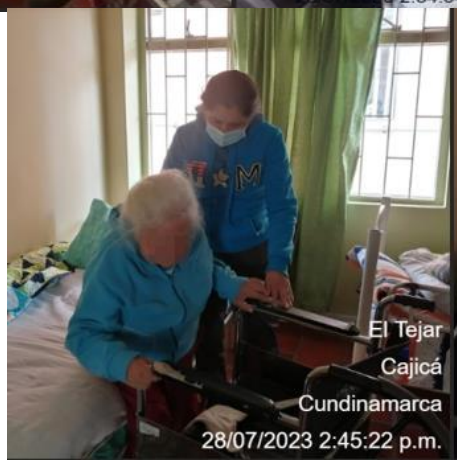

JUL.
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
24 25 26 27 28 29 30


JUL.
cajicá
15:26
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
24 26 27 28 29 30




Cajicá, CUD.


Cajicá, 28/07/2023


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
28/07/2023 2:45:22 p.m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
28/07/2023 2:46:01 p.m.