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: Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	09	2023	al	29	09	2023

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

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeny Rincón - Psicóloga, Cleya Malagón -Enfermera, 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: Estimular procesos cognitivos superiores a nivel de memoria, atención, concentración a través de ejercicios de razonamiento, seguimiento instruccional. estimulación sensorial entre otros.
Septiembre 1: Armar Rompecabezas"" Estimular vocabulario espacial y secuenciación.
Septiembre 7: Estimulación sensorial: Mejorar la condición de vida de las personas con discapacidad, trabajando la percepción y las sensaciones aportando al manejo de las emociones.
Septiembre 7, 22 y 26: "" Completar los Dibujos"" Aumentar la capacidad de concentración visual. Potenciar la capacidad de observación y atención visual.

Actividad 2: Sonria 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: 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 4: Envejecimiento Confortable: Implementar actividades que partan desde un proceso de memoria procedimental como medio para estimular las habilidades cognitivas.
Desarrollar actividades que brinden estímulos en el sistema musculo esquelético voluntario.
Promover habilidades propioseptivas 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.

Para el desarrollo de esta actividad se establecen 2 escenarios de intervención, las cuales se ejecutan una vez a la semana alternando entre ellas.
Actividad 2.Sonría feliz, Cepillémonos juntas: Se realiza invitación y ubicación de las personas mayores en el área del comedor donde se proyecto un video educativo, en el que se evidenciaron pasos para realizar un correcto cepillado y uso de la seda dental.
luego se pasaron los acetatos para que realizaran limpieza de acuerdo a lo visualizado. **Visita al odontólogo**: se realizo solicitud para consulta con el odontólogo.

Actividad 3: Saludo al sol: Durante el mes de septiembre en los días 1, 5, 6, 8, 12, 13, 15, 19, 20, 22, 26, 27 y 29 del 2023. se realizó actividad física de baja a media intensidad, por medio de ritmos variados que nos proporcionan los bpm que se quieren usar con la población, por ello desde las 8: 55 a las 9: 00 am se coloca la cabina de sonido con música que estimule e incentive a la población a desplazarse a la zona de trabajo, (patio principal o comedor), las personas mayores que por su baja audición y según el sector en el que se encuentra de la institución se realiza direccionamiento y apoyo por parte del talento humano para su participación, donde se colocan gorras si es requerido con previa aplicación de protector solar.
Una vez reunido el grupo poblacional se contextualiza a la población la fecha y día de la semana, se procede a iniciar la fase de calentamiento, por medio de movilidad articular de forma segmentada con dirección céfalo caudal.

Actividad 4: Durante los encuentros realizados los días, 1, 6, 7, 12, 15, 18, 19, 20, 25, 26 de septiembre del 2023 en los talleres de este mes se da inicio con invitación a las participantes. Una vez reunido el grupo se explico el objetivo de la actividad y la metodología, se distribuye el material y se comienza con la actividad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:** Estimulando Mis Sentidos. Septiembre 1 : "" 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. Septiembre 7: 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. Septiembre 7, 22: y 26 "" 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.
	Actividad 2: Sonría feliz, cepillémonos juntas: los días 7, 14,27 y28 de septiembre se proyectaron 2 videos donde se visualizaron 3 pasos para realizar el cepillado asi:1. Se limpian los dientes de arriba hacia abajo haciendo un ligero masaje a nivel de las encías, 2. De adentro hacia afuera de forma suave, pero firma para arrastrar los restos de comida, paso 3 cepillado sobre la corona de los dientes y de las muelas en forma circular y un video sobre el uso de la seda dental. En los axcetatos con marcador borrable se realizaron manchas en los dientes para que los limpiaran de acuerdo a los pasos aprendidos. **Visita al odontólogo:** se dio continuidad al tratamiento indicado y solicitaron valoración por rehabilitación oral a dos personas mayores que asistieron a la consulta.
	Actividad 3: Saludo al sol: Se da continuidad con la fase de calentamiento en búsqueda de aumento de la temperatura, realizando por medio de movimientos compuestos, globales y los cuales respetan planos y ejes de movimiento según las características particulares, para lograr el abordaje, incentivo y estimulo de intención motora, se apoya del talento humano que participan de la actividad y el cual continuamente esta reforzando de forma positiva a la población. Durante el mes de septiembre se trabajo la siguiente secuencia de movimiento. 1.Manos unidas en plano medio y se realiza rotación de tronco (twist) 2.Manos unidas en plano medio y se realiza flexión y extensión de tronco. 3.Manos apoyadas en cintura y se trabaja aducción de cadera. 4.flexión y extensión de cadera y rodilla. Cada uno de estos ejercicios se realiza durante 30 segundos y se completan 4 series.
	Actividad 4: Envejecimiento Confortable: **1 de septiembre del 2023:** durante este día de sesión grupal se buscó que las personas mayores tengan mayor conciencia del movimiento aplicado a los que realizan en sus actividades de la vida diaria, por ello se trabajan ejercicios de sentarse y levantarse, se ajusta con apoyo de brazos y sin este, así mismo se trabaja el ejercicio de levantarse caminar y sentarse, y se complementa con la ejecución de marcha estacionaria con apoyo según sea el caso. **6, 7 y 19 septiembre 2023:** Durante cada una de las sesiones grupales se enfatizó en la secuencia y ejecución de tejido, con trabajo de agarre bidigital. Para las personas mayores como parte de aporte a su rol institucional, gusto e intereses y tenido en cuenta la habilidades y capacidades en esta área realizan costura para maquillado de prendas, y la otra parte del grupo, se adapta la tarea con plantillas y manejo de secuencia durante esta actividad ya sea con los patrones preestablecidos en un acetato o con una costura sencilla sobre tela. **12 de septiembre del 2023**: este taller se enfocó en el manejo del dolor en zona cervical por ello se realizó: movilidad articular en zona cervical y extremidades superiores de forma segmentada, con 10 repeticiones en cada uno de los movimientos implicados en estas estructuras, se continua con estiramientos donde se ayuda a la población a realizar un posicionamiento apropiado para que estimulo sea adecuado y con el apoyo de la tallerista, terapeuta ocupacional, gerontóloga y fisioterapeuta, se realiza movilización de tejido blando en musculatura de cuello y hombros a cada una de las participante de la actividad utilizando como medio aceite mineral. **15 de septiembre de 2023**: con las personas mayores que presentan compromiso motor, y donde los rangos de movimiento esta reducidos, se realiza trabajo semi personalizado, y se utiliza como medio balones de goma de tamaño mediano, esto permite que se facilite la apertura de manos y que desee aquí de forma pasiva, o activa asistida se trabajen los movimientos de las extremidades superiores de forma simultánea. **18 de septiembre del 2023**: Por medio de los talleres de habilidades psicomotoras, donde se emplean juegos de mesa, se ejecuta el patrón motor de pinzas tri digitales para el agarres de las piezas de cada uno de los juegos y con la estimulación cognitiva de desarrollar y organizar de forma adecuada cada una de las plantillas entregadas, de encajar o de armado de torres, esto facilita el control neuromuscular de las extremidades superiores y refuerzo de los movimientos propios de la mano y dedos. **20 y 25 de septiembre del 2023:** Durante las jornadas se da continuidad con el trabajo y apoyo en los cambios de posición con activación y búsqueda de la intención motora voluntaria de la población con movilidad reducida, incentivando a las personas mayores a iniciar el movimiento desde supino o decúbito lateral hasta quedar en un sedente corto (ejercicio activo asistido) si la persona mayor cuenta con tolerancia corta a la descarga de peso en bípedo se apoya en el traslado de cama a sillas, de lo contrario se realiza de forma pasiva. **26 de septiembre del 2023**: por medio de bandas elásticas, direccionamiento y acompañamiento se realiza la jornada de fortalecimiento cervical, donde por medio de diferentes posicionamientos de la banda en la cabeza y la ejecución o incentivo motor voluntario se buscó el reconocimiento del movimiento, y activación de las fibras musculares de la zona de cuello y hombro, esto acompañado de buena movilidad inicial, y estiramientos al finalizar la sesión.
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 retroalimenta sobre el video y se realiza taller práctico de cepillado, mediante técnica de modelamiento y mano bajo mano o asistiendo el cepillado, durante el procedimiento se les va recordando cada uno de los pasos para que los vayan realizando. Se organiza baño, y kits de aseo
	Actividad 3: Saludo al sol: Se finaliza la actividad con vuelta a la calma, se dan estímulos positivos a la población por medio de aplausos, y se realiza estiramientos de forma global, cada uno de los momentos se realizan con acompañamiento y direccionamiento de la profesional en fisioterapia.
	Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Durante cada una de las jornadas se recoge el material empleado y se realiza la respectiva limpieza según el implemento. Se realiza el cierre de la actividad con estímulos positivos a la población por su participación, y recordando la importancia del cuidado del cuerpo.

3.4.RECURSOS	
Cabina de sonido	Gel antibacterial
micrófono inalámbrico	Papeles de colores
internet	Conos plasticos
Bastones de madera	Conos de cartón
Juegos de mesa	1 roller
Guantes de nitrilo	marcadores borrables
televisor Smart- tv	enjuague bucal
Aceite mineral	sillas
Rompecabezas	mesas
hojas de papel	luces de colores
Juegos de encajables	algodón
colores	crema de manos
cepillo de dientes	exfoliante facial
Fichas de ajedrez	crema dental
Bandas elasticas.	seda dental, vasos

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
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 algodon frio por el rostro; se manejo a tolerancia.
Completar los Dibujos. En esta sesiones se utilizaron diferentes imagenes 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.
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 Baudelina Romero cc. 53905790 No firma

Actividad 2: Sonria Feliz: Cepillémonos juntas: las personas mayores han logrado identificar elementos para el cepillado y ejecutan el cepillado realizando alguno de los pasos, aun cuando los reciten.
Visita al odontólogo: Aunque manifiestan algo de temor permiten la valoración y solicitan el control.
Persona Mayor: Consejo León CC. 53905716 No Firma.

Actividad 3: Saludo al sol: En el desarrollo de la actividad saludo al sol, las personas mayores muestran buena respuesta y costumbre, donde se observa que parte de ella salen al lugar donde se realiza la actividad física posterior al cepillado bucal en las mañanas. Se logra que las personas mayores realicen actividad motora voluntaria de baja intensidad con una rutina secuenciada, respetando planos de movimiento y rangos ajustados a las habilidades de cada una, donde al a observación las personas con mayor compromiso motor ejecutan al menos cuatro movimientos, y las personas mayores con mayor habilidad toleran el tiempo completo de la actividad.

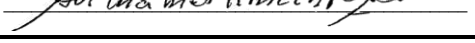
Persona mayor: Carmen Hernandez C.c. 53905676, No firma.

Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Se logra beneficiar el 98% de la población de los talleres propuestos que incluyen manejo del dolor por medio ejercicios y estiramientos dirigidos de movilidad cervical que se acompañó de masaje en musculatura de cuello, hombros y brazos que permitiera la de movilidad cervical, se logra manejo del dolor y sensación de confort en cada persona mayor intervenidas, así mismo se logra la estimulación sensoriomotora con la estimulación cognitiva por medio de juegos de mesa logrando en las personas mayores concentración, estructuración del seguimiento de una secuencia y la coordinación de habilidades viso-manuales para lograr el cálculo de fuerza, distancia y colocación de las fichas. Durante estas actividades también logramos que las personas mayores tengan un rol activo y productivo donde aprovechando que se debe hacer entrega de dotación ellas como parte por gusto e interés, en talleres de costura.

Persona mayor: Ligia Hernandez, C.c.52092123, No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 29 Septiembre 2023

Nombre del profesional que evalúa: Yuly Avila Torres, Fisioterapeuta, Yeny Rincón, psicologa, Cleya Malagón, Enfermera.

Coordinadora: Sor Ana Inés Rincón Barbosa. 

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

1:Estimulando Mis sentidos






















22 sep. 2023 9:38:17 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


22 sep. 2023 9:45:38 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


22 sep. 2023 10:01:11 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá


22 sep. 2023 10:45:22 a.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá


26 sep. 2023 3:32:19 p.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


26 sep. 2023 3:48:01 p.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


26 sep. 2023 3:55:05 p.m.


26 sep. 2023 3:58:12 p.m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


27 sep. 2023 10:04:17 a.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


27 sep. 2023 10:04:57 a.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

Actividad 2: Evidencia fotográfica persona mayor







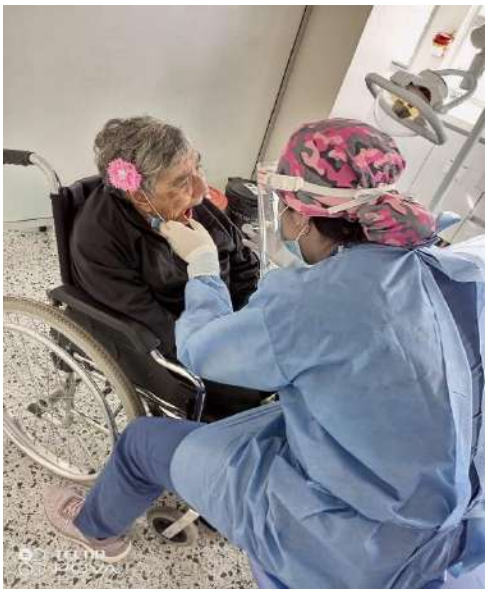







28/09/2023 9:42:43 a. m.
4,9276N 74,0118W


28/09/2023 9:58:16 a. m.
4,9275N 74,0120W




TECNO
POVA

Actividad 3: Registro fotográfico













Actividad 3: Registro fotográfico













Actividad 3: Registro fotográfico



Actividad 4 : Registro fotográfico















Actividad 4 : Registro fotográfico













Actividad 4 : Registro fotográfico















Actividad 4 : Registro fotográfico









