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 3

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

03	10	2023	al	30	10	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1 Estimulando Mis Sentidos, 2. Sonría 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

1. Estimular procesos cognitivos superiores a nivel de memoria, atención, concentración a través de ejercicios de razonamiento, seguimiento instruccional, entre otros, que aporten a mejorar las condiciones durante su proceso de envejecimiento.

2. 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 .

3. Promover bienestar sensorio motor, a través de diferentes modalidades como parte de un envejecimiento confortable.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: los días 3, 5, 11, 17, 19, 24 y 26 de octubre, se identifica 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, Cepillémonos juntas: los días 5,12,19 y 26 de octubre se refuerzan conocimientos mediante video educativo relacionado con la forma correcta de cepillar los dientes y coloreado de imágenes relacionadas al tema, posteriormente se organiza el grupo de personas mayores con el que se va a trabajar, se distribuye en los baños y se inicia la explicación de como se va a desarrollar esa actividad.(cepillado de dientes).
Mi amigo el odontólogo: El día 25 de octubre, se realizo solicitud para consulta con el odontólogo.

Actividad 3: Saludo al sol: Durante el mes de octubre en los días 03, 04, 06, 10, 11, 13, 17, 18, 20, 24, 25, 27 y 30 de octubre, 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 envejecimiento confortable: Durante los encuentros realizados los días, 4, 6, 10, 12, 18, 19, 24, 25 y 26 de octubre 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.

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.
Octubre 3 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.
Octubre 5: "Memoria" Por medio de una película sobre animales en su hábitat natural se presentó información nueva y se desafió la memoria y el recuerdo de la persona mayor. Se solicitó recordar y pronunciar nombres de animales, detalles de la trama o características específicas de los personajes animales.
Octubre 11 : 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.
Octubre 17 y 24: " 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.
Octubre 19: "Sopa de letras". Se entregó a cada persona mayor una sopa de letras en la cual debían buscar letras específicas como: la Z, M, N y Ñ. Se realizó explicación al grupo, pero algunas personas mayores requirieron seguimiento individual para lograr encontrar dichas letras.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sonría feliz, cepillémonos juntas:** los días 5,12,19 y 26 de octubre se proyecta un video alusivo al cepillado correcto de dientes para reforzar los pasos para realizar el procedimiento. posteriormente se pasan las láminas con graficas de la cavidad oral donde con marcador borrable se rayan los dientes simulando suciedad para que las personas mayores las limpien con el cepillo en las direcciones indicadas, se apoya con técnica mano sobre mano y modelamiento. Por grupos de 3 personas y según su grado de independencia las direcciono al baño para realizar cepillado dental, procedimiento que realizan siguiendo instrucciones, así mismo cepillan sus prótesis dentales. **Mi amigo el odontólogo**: El día 25 de octubre, asistieron a consulta 3 personas mayores a las que les realizaron exodoncia, con evolución positiva.
	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. Cruce de line media 2. Cruce de línea media en diagonal hacia abajo 3. Trabajado de inclinaciones de tronco. 4. Activación de tren inferior con aducción y flexión de cadera. Cada uno de estos ejercicios se realiza durante 30 segundos y se completan 4 series.
	Actividad 4: Envejecimiento Confortable: **4 de octubre del 2023:** Durante la jornada programada se realizan actividades con el grupo de mayor compromiso motor, trabajando con pelota pequeña, se inició con manejo de rango de movilidad activa, y activa asistida de tren superior en planos y ejes anatómicos, se continua con la ejecución de patrones fundamentales de atrapar y lanzar, donde en este trabajo se planifica cálculo de la distancia hacia una canasta y en algunos casos particulares se incentiva la habilidad de soltar voluntario. **6, 18 y 25 de octubre del 2023:** se realiza un trabajo de rangos de movilidad en contra de la gravedad con pelota pequeña, en este grupo con mayor habilidad en comparación a sus pares, se busca un nivel de exigencia un poco más alto, por ello se trabajó con ejercicios como press de hombro sin peso, sit and up, equilibrio estático con apoyo anterior de silla rimax, hasta dar la progresión a equilibrio unipodal de 2 a 3 segundos, ejercicios de las fases de apoyo del pie en talón, apoyo plantar completo y transferencia a apoyo de puntas de pie con soporte de la persona mayor en silla rimax. **10 de octubre del 2023**: Se desarrollo un taller enfocado en los patrón fundamental de patear, con el objetivo de tumbar una torre, se colocan bastones de madera laterales para aporta y brindar apoyo visual a las persona mayores sobre la dirección de la pelota de futbol, dentro de la ejecución de la actividad se busco que las personas mayores trabajaran equilibrio dinámico y estático, coordinación neuromuscular donde adicionalmente se beneficia los procesos contráctiles de la musculatura de cuádriceps para lograr un pateo esto favorece la extensión de la rodilla se realizó trabajo con la mayor parte de la población se realizaron adaptaciones con las persona mayores en silla de ruedas donde patearon un balón de Bobath. **12, de octubre 2023,** como parte de un envejecimiento activo y funcional, se trabajo una actividad instrumental de baja complejidad, en este caso ellas debían seleccionar dentro de una cantidad de media las parejas y doblado de cada una, para después realizar acciones de lanzar o soltar voluntario según el caso de cada una de las personas mayores esto como parte de mantener habilidades ejecutadas en el transcurso de su vida, que adicionalmente permiten hacer procesos cognitivos y de memoria. **19 y 24, de octubre:** las intervenciones se orientaron a una mayor participación dentro de su rutina diaria en actividades de arreglo personal y autocuidado, realizando arreglo de manos, donde la población trabajo patrón motor de agarre de la lima con pinza digito lateral y posterior el movimiento voluntario de la mano para limar las uñas con direccionamiento, se realiza maquillaje con esmalte de colores variados y humectación de piel. **26: de octubre del 2023:** se llevo a cabo una jornada de cuidado de la piel en zona facial, donde por medio de una mascarilla exfoliante, masajes direccionados según la estructura de la cara y posterior a una limpieza y humectación, las personas mayores lograron tener un momento relajante, con el beneficio de permitir una circulación en la musculatura de la cara, oxigenación de la piel y liberación de la impureza que puede generar el ambiente.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** 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 termina el taller de cepillado dental, previo lavado de los elementos usados, se organizan en el recipiente de kit de aseo de cada persona mayor. se deja organizado el salón y el baño, las personas mayores agradecen el acompañamiento.
	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 y apoyo del talento humano.
	Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Se realiza el cierre de la actividad con estímulos positivos a la población por su participación, y recordando la importancia del cuidado del cuerpo. Durante cada una de las jornadas se recoge el material empleado y se realiza la respectiva limpieza según el implemento.

Powered by CamScanner

3.4.RECURSOS

Cabina de sonido	Gel antibacterial
micrófono inalámbrico	Papeles de colores
internet	Conos plásticos
pelotas pequeñas	Conos de cartón
algodón	seda dental, vasos
Guantes de nitrilo	marcadores borrables
televisor Smart- tv	enjuague bucal
Aceite mineral	sillas
Sillas	mesas
hojas de papel	luces de colores
quitesmalte	rompecabezas
colores	crema humectante facial
cepillo de dientes	crema dental
limas individuales	crema exfoliante

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
Octubre 3 y 26: " Completar los Dibujos" En esta sesión la mayoría de las personas mayores en seguir el patrón visual del dibujo, se realizó refuerzo individual según el caso y se logró completar el dibujo.
Octubre 5: "Memoria" Al observar la película algunas personas mayores presentaron dificultad para seguir la trama, por tal razón se proporcionaron explicaciones adicionales para facilitar su comprensión.
Octubre 11 : Estimulación sensorial: En la sesión de evidenció agrado por parte de las personas mayores al recibir estímulos sensoriales agradables.
Octubre 17 y 24: Armar Rompecabezas" La actividad se realizó según lo planeado, algunas personas mayores presentan dificultad en la resolución de problemas y seguir el patrón visual del rompecabezas, con estas personas se realiza seguimiento personalizado apoyando según sea el caso.
Octubre 19: "Sopa de letras" Con esta actividad se logró un momento de entretenimiento ejercitando la mente de una forma divertida.

Actividad 1: Persona mayor Lucia Rojas CC. 53905999 No firma

Actividad 2: Sonría Feliz: Cepillémonos juntas: Se logro que las personas mayores inicien y finalicen el cepillado dental, siguiendo instrucciones y permitiendo realizar las técnicas antes mencionadas, al igual que dejen organizado el kit de aseo.
Mi amigo el odontólogo: las personas mayores acceden a que se les realice el procedimiento de exodoncia pese al temor que manifiestan.

Persona Mayor: Floresmira Ramos Cubides. CC. 51828168 No firma.

Actividad 3 Saludo al sol: Se cumple con el cronograma programado para el mes de octubre, obteniendo una respuesta positiva de las participantes a la ejecución de esta actividad, tolerando en su mayoría una frecuencia de tres veces a la semana durante 30 minutos. Se observa que gran parte de la población adquirió el habito de salir al punto donde se va a realizar la actividad, se logra estímulos motores voluntarios por medio del incentivo y la imitación del movimiento, así mimo se aporta a una adecuada interacción social tanto entre pares como con el talento humano.

Persona mayor: Consejo León CC. 53905716, No firma.

Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Se cumple con el cronograma programado para el mes de octubre, donde desde este programa se mantuvo en las personas mayores el interés e intencionalidad para desarrollar sus actividades de la vida diaria bajo mayores niveles de autonomía posibles, algunas de ellas continuaron ejecutando tareas instrumentales que les permite disminuir imaginarios sobre una vejez inactiva, reconocer sus capacidades, su integración, el reconocimiento dentro de la dinámica institucional y aporta establecimiento de sus planes de vida institucional.

Las personas mayores ejecutaron las diferentes acciones de movimiento planteadas a través de ajustes razonables, demostrando interés y gusto por los espacios de actividad y aumentaron su tolerancia y resistencia en acciones de movimiento contra gravedad, así mismo ejecutaron patrones fundamentales de atrapar y lanzar conservando el gesto motor. A nivel cognitivo evidenciaron seguimiento de instrucciones sencillas y memoria de tipo procedimental que les permitió llevar a cabo algunas tareas como organización de medias para las personas mayores con alto compromiso motor y el desarrollo de ayudantías para aquellas que requieren de procesos de mayor exigencia.

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

Fecha de evaluación del encuentro: 30 octubre del 2023

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

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

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

1:Estimulando Mis sentidos


















17 oct. 2023 9:51:28 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


17 oct. 2023 9:51:13 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


17 oct. 2023 9:51:22 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


17 oct. 2023 9:51:16 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


19 oct. 2023 3:07:24 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


19 oct. 2023 3:06:42 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


19 oct. 2023 3:06:47 p. m.
El Tejar
Cajicá


19 oct. 2023 3:07:27 p. m.
El Tejar
Cajicá


Cundinamarca
Cundinamarca


24 oct. 2023 9:52:27 a. m.
El Tejar


24 oct. 2023 9:52:20 a. m.
El Tejar


26 oct. 2023 3:07:21 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


26 oct. 2023 3:07:31 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


26 oct. 2023 3:07:41 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


26 oct. 2023 3:07:26 p
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

Actividad 2 Registro fotográfico

























Actividad 3 Registro fotográfico saludo al sol









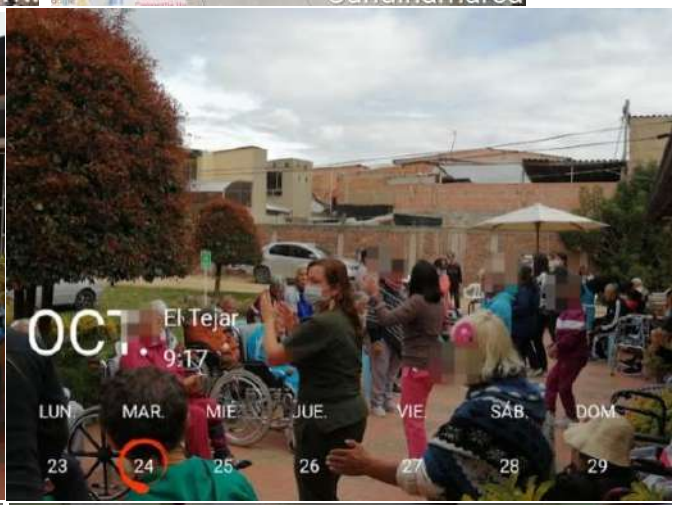





17 oct. 2023 9:20:00 a. m.


18 oct. 2023 9:22:32 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


OCT.
El Tejar
9:20
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
16 17 18 19 20 21 22


OCT.
El Tejar
9:17
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
23 24 25 26 27 28 29


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


27 oct. 2023 9:10:43 a. m.
Hogar Clarita Santos


30 OCT 2023 9:25:09 a.m.
Cajicá, Cundinamarca.

Actividad 4 envejecimiento confortable:





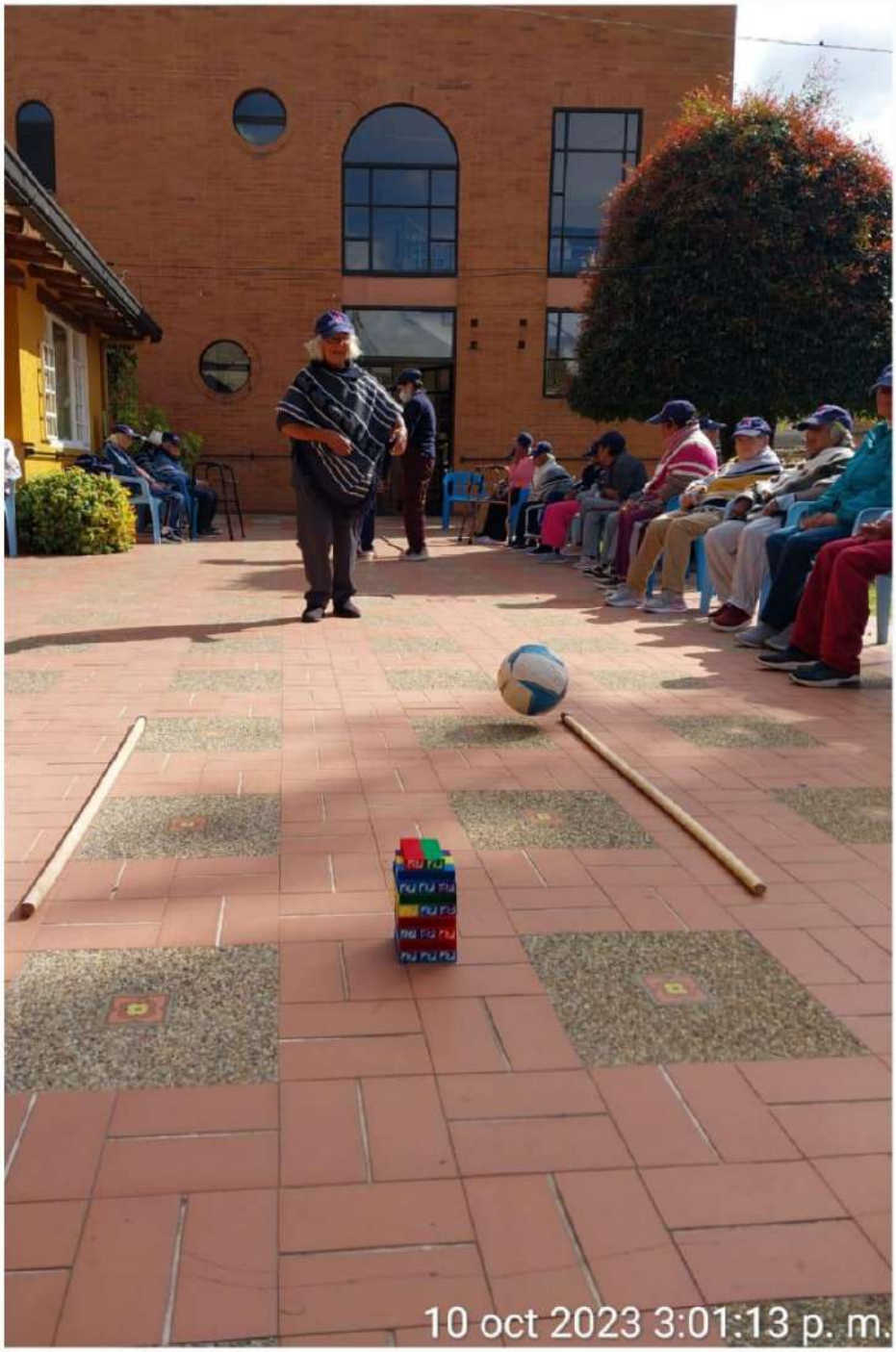





El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
10 oct 2023 3:28:08 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
10 oct 2023 3:03:20 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
10 oct 2023 3:02:07 p. m.


10 oct 2023 3:01:13 p. m.


12 oct. 2023 3:42:19 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


12 oct. 2023 3:17:08 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
18 oct 2023 9:28:01 a. m.


18 oct. 2023 9:58:56 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
19 oct 2023 3:03:20 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
24 oct 2023 3:03:19 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
24 oct 2023 3:22:39 p. m.


OCT.
Cajicá
9:40
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM
23 24 25 26 27 28 29


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
26 oct 2023 3:14:13 p. m.


26 oct. 2023 3:11:57 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


26 oct. 2023 3:20:15 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca