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:

01	11	2023	al	30	11	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, Fanny Pinzón -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: 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.
Días programados de la actividad 2,3,7,8,21,22,23,24 y 28 de noviembre.

Actividad 2.Sonría feliz, Cepillémonos juntas: Durante el mes de noviembre se realiza actividad en los días 2, 9, 16 y 23; Se refuerzan conocimientos mediante el juego busco la pareja, relacionado con la forma correcta de cepillar los dientes, 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: se realizo solicitud para consulta con el odontólogo.

Actividad 3: Saludo al sol: dentro de las actividades desarrolladas en el mes de noviembre, ejecutado las fechas 1, 3, 7, 8, 10, 14, 15, 17, 21, 22, 24, 28 y 29. 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), 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 1, 3, 8, 10, 15, 17, 20, 22, 27 y 30 de noviembre 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.
Noviembre 2, 22 y 24 : 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.
Noviembre 3, 7 y 16: " 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.
Noviembre 8: Estimulación sensorial sonidos de animales.
Noviembre 21: "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.
Noviembre 23 " 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.

Sonría feliz, cepillémonos juntas: los días 2, 9, 16 y 23 de noviembre se organiza el grupo para realizar el juego busco la pareja, alusivo al cepillado correcto de dientes para reforzar los pasos para realizar el procedimiento. posterior a esta actividad con las laminas se les pregunta para que ellas relaciones para que sirve esta lamina, 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 23 de noviembre, asistió 1 persona mayor a odontología con evolución positiva.

Actividad 3: Saludo al sol: se realiza movilidad articular de forma global con ejecutando 10 segundo por zona trabajada, se continua con una canción para aumento de la temperatura con movimiento mas fluido multiarticulares.
Se continua con rutina de ejercicios planificada con las siguientes especificaciones, tiempo de trabajo 20 minutos, con 4 rondas de 30 segundos de cada uno, con frecuencia e intensidad adaptada a la tolerancia de las persona mayores.
La rutina de ejercicios fue:
Ejercicio 1 cruce de línea media horizontal de forma alterna.
Ejercicio 2: jumping Jack modificado con apertura simétrica de extremidades inferiores y superiores.
Ejercicio 3: flexión de rodilla de forma alterna.
Ejercicio 4: skipping o zapateo.

Actividad 4: Envejecimiento confortable

Nov 1, 22: Durante la jornada de taller motor con la población se enfoca en las actividades voluntarias, rangos de movimiento y ejecución de patrones de movimiento simétricos y asimétricos, así como la ejecución de leves descargas de peso con apoyo del balón de Bobath, descargas de peso.
Nov 3: Con el apoyo de herramientas como cicloergómetro, y prono supinador se trabajó con el grupo la activación de musculatura de tren superior, donde por medio de la ejecución del movimiento sincronizado se logra ejecutar el patrón de pedaleo con las extremidades superiores de forma continua y por medio de las acciones activas asistidas de musculatura de antebrazo se desarrolló movimiento prono supinador en la población, así como agarres a mano llena.
Nov 8: se desarrolla un trabajo con ejercicios dirigidos haciendo uso y acompañamiento continuo en máquinas como: bicicleta estática, y recumbent bike , elípticas, cicloergómetros y en la población con movilidad reducida se trabajan tableros de destrezas. Esto con el fin de estimular secuencias motoras.
Nov 10: durante esta jornada se desarrollaron se dio continuidad a el incentivo y participación de las personas mayores dentro de su rutina diaria en actividades de arreglo personal y autocuidado, reforzando arreglo de manos, donde la población ejecuto 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.
Nov 15 : Se reunió al grupo completo donde se abordan acciones que se realizan para el estímulo de rangos de movilidad y liberación de zonas blandas en mano y antebrazo, como parte en del manejó de dolor en esta zona, se dio inicio con movilidad articular de zona cervical hombro codo y carpo en planos y ejes anatómicos. Se continuo con automasaje dirigido por la terapeuta física utilizando técnicas de fricción, presión suave, y bombeo, acompañada de aplicación de crema humectante y finalizando con estiramientos.
Nov 17: se convoca al grupo y se ubica una persona mayor al lado de la otra formado una fila completa, el objetivo de las actividades trabajar en acciones de pase mano a mano, rotación de tronco y concentración para ejecutar lanzamiento, donde cada una tenía la oportunidad de realizar el patrón. Teniendo en cuenta las características de la población se hace refuerzo continuo, apoyo en la ejecución del movimiento a las personas mayores que presentan dificultad por rango de movimiento o por alteración cognitiva.
Nov, 20: 27: 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 agarre 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.
Nov 30: Durante la jornada desarrollada se reforzaron habitos de higiene, cuidado personal, manejo de los elementros de aseo, asi como el orden y bienestar en lugares como la cama, teniendo en cuenta que la población ha adquirido rutinas con el timepo y que ha sido un atenuente continuo el que no se logre su modificaicón, se retoma el refuerzo de las actividades como: hora de aseo personal en la mañana (baño), uso adecuado de la toalla, kit de aseo en su totalidad (donde se deben aplican los talcos, el desodorante y la crema corporal), cantidad adecuada, teniendo en cuenta que parte de la población usa desmedidamente la crema del cuerpo y los talcos y para finalizar si bien las personas mayores cuentan con peluches, muñecos entre otros elementos que colocan sobre la cama estos deben ser reubicado en el moemneto de dormir, ya que se ha encontrado que una que otra persona mayor adopta malas posiciones en la cama para no tener que mover estos elementos y corre el riesgo de caía.

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 realiza vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración, y se realiza estiramiento de forma global. Se hacen apoyos verbales y gestuales, positivo a toda la población por su participación.
	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.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.
Noviembre 2, 22 y 24: En la sesión de evidenció agrado por parte de las personas mayores al recibir estímulos sensoriales agradables.
Noviembre 3, 7 y 16: 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.
Noviembre 21: "Sopa de letras". Con esta actividad se logró un momento de entretenimiento ejercitando la mente de una forma divertida.
Noviembre 23 " 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.

La sesión programada para el 28 no se realizó porque se presentó un encuentro intergeneracional.

Actividad 1: Persona mayor Ismelda Barreto CC. 53905695 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: la persona mayor quien asistió a consulta de odontología permitió el manejo correspondiente a la consulta.
Persona mayor Alejandrina Pérez c.c. 53905782 No firma

Actividad 3 Saludo al sol: Se logra cumplir a cabalidad con las fechas programadas en el cronograma de actividades, encontrando que en la ejecución de actividad física se conserva la intención motora voluntaria, así como, ejecución de movimientos voluntarios, por parte de la población, se evidencia que el estimulo externo, la motivación positiva, el refuerzo verbal, y en general el apoyo proporcionado por parte del talento humado durante esta actividad, incrementan la participación en este tipo de actividades, así mismo se destaca que las personas mayores con movilidad reducida se beneficiaron del entorno y se encuentra que ejecutan al menos 5 movimiento de forma intermitente durante el desarrollo de esta.

Persona mayor: Cecilia Guarnizo CC. 53905795, No firma.

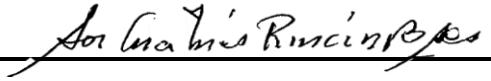
Actividad 4: Envejecimiento Confortable: Durante el mes de noviembre se dio cumplimiento a las fechas programadas donde se desarrollaron actividades que aportaron a la autonomía de la población, donde las personas mayores lograron realizar patrones de reconocimiento de partes del cuerpo, conciencia corporal, trabajo de tipo simétrico y asimétrico en movimiento de tren superior, así como acciones de cuidado de manos, con el direccionamiento pertinente, que aportan para conservar patrones funcionales e integrales para el desarrollo de actividades de la vida diaria de baja complejidad, así mismo se mantuvo la participación en parte de la población en la ejecución de tareas instrumentales desde el mantenimiento del orden y aseo de sus unidades.

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

Fecha de evaluación del encuentro: 30 noviembre del 2023

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

Coordinadora: Sor Ana Inés Rincón Barbosa.



EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

1:Estimulando Mis sentidos









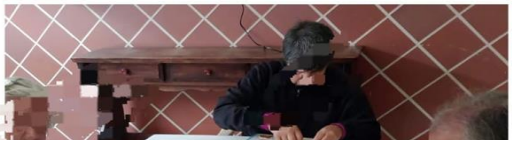


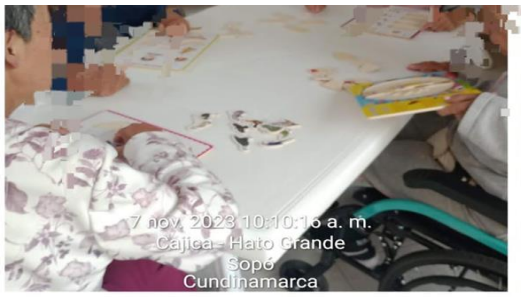











7 nov. 2023 10:10:16 a. m.
Cajica - Hato Grande
Sopó
Cundinamarca


7 nov. 2023 10:10:23 a. m.
Cajica - Hato Grande
Sopó
Cundinamarca

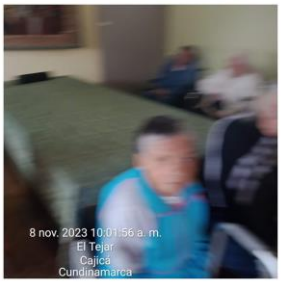

7 nov. 2023 10:10:08 a. m.
Cajica - Hato Grande
Sopó
Cundinamarca


7 nov. 2023 10:10:31 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 10:01:59 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 10:02:18 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 10:02:31 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

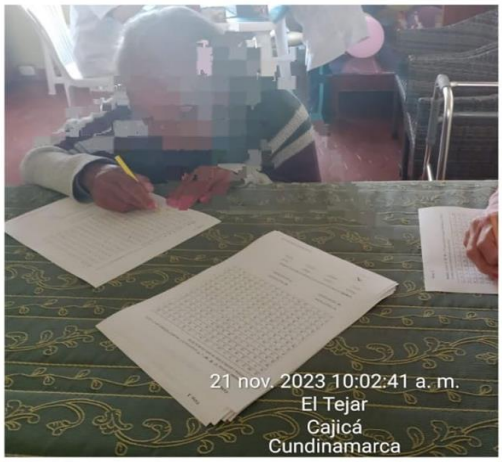

8 nov. 2023 10:01:56 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

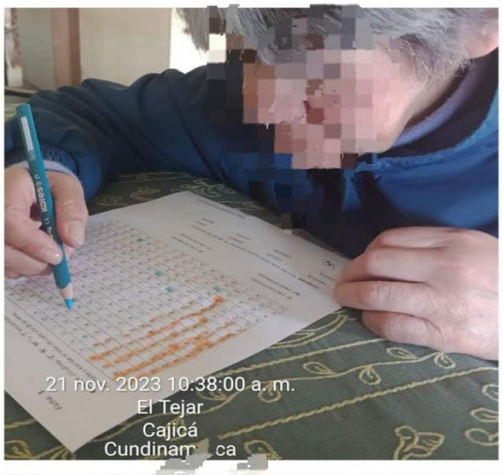

16 nov. 2023 9:53:40 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

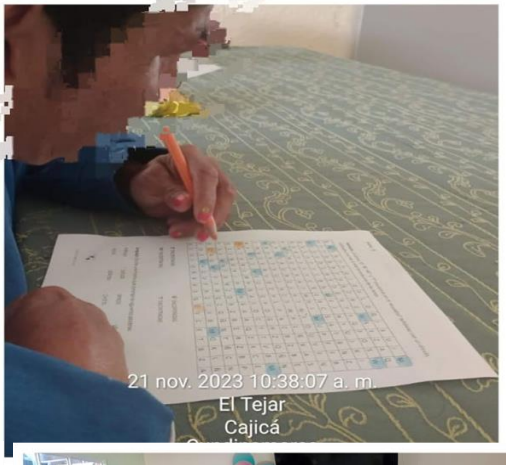

16 nov. 2023 9:39:55 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


16 nov. 2023 9:38:43 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


21 nov. 2023 10:02:41 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


21 nov. 2023 10:38:00 a. m.
El Tejar
Cajicá


21 nov. 2023 10:02:24 a. m.
El Tejar
Cajicá


21 nov. 2023 10:38:07 a. m.
El Tejar
Cajicá


22 nov. 2023 10:39:01 a. m.
El Tejar


23 nov. 2023 10:03:23 a. m.
El Tejar


22 nov. 2023 10:29:27 a. m.
El Tejar


23 nov. 2023 10:02:29 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


24 nov. 2023 10:45:02 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

ACTIVIDAD Sonría feliz

















Actividad de saludo al sol.














14/11/2023 9:09:30 a.m.
Cajicá, Cundinamarca.


15. Nov 2023 9:09:14 a.m.
Cajicá, El Tejar.


17 nov. 2023 9:08:24 a. m.
Sopó
Hogar Clarita Santos


17 nov. 2023 9:09:14 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


21 nov. 2023 9:09:25 a. m.


21 nov. 2023 9:14:24 a. m.


22 nov. 2023 9:20:04 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


24 nov. 2023 9:17:42 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


24 nov. 2023 9:18:01 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


28. Nov 2023 9:26:09 a.m.
Cajicá, El Tejar


29 nov. 2023 9:04:14 a. m.


1 nov. 2023 3:37:36 p. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


1 nov. 2023 3:20:05 p. m.
Variante Cajica
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


1 nov. 2023 2:53:09 p. m.
Variante Cajica
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


1 nov. 2023 3:43:25 p. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
3 nov 2023 10:21:03 a. m.


03, nov 2023, 9:56:02 a.m.
Cajicá, El Tejar.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
3 nov 2023 10:00:09 a. m.


3 nov. 2023 9:47:24 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 10:03:41 a. m.
4791 Camino El Recreo
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 10:25:42 a. m.
5-34 Calle 9
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 3:22:33 p. m.
5-34 Calle 9
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 3:22:45 p. m.
5-34 Calle 9
Cajicá
Cundinamarca


8 nov. 2023 3:21:24 p. m.
Hogar Clarita Santos


10 nov. 2023 10:19:50 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
10 nov 2023 9:56:54 a. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
10 nov 2023 10:02:20 a. m.


Cajicá


Cajicá
Hogar Clarita Santos


Cajicá
Cundinamarca
17 nov 2023 3:27:12 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
17 nov 2023 2:58:03 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


20 nov. 2023 3:04:19 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


20 nov. 2023 3:00:34 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


22 nov. 2023 3:15:35 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos




22 nov. 2023 3:22:38 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
22 nov. 2023 3:20:43 p. m.


27 nov. 2023 2:55:42 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


27 nov. 2023 2:59:17 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


30 nov. 2023 2:55:17 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


30 nov. 2023 2:59:40 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


30 nov. 2023 3:17:46 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


30 nov. 2023 2:57:19 p. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca