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	12	2023	al	29	12	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, 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 5, 7, 12, 13, 14, 19, 26, 27 y 28 de diciembre.
	Actividad 2.Sonría feliz, Cepillémonos juntas: Durante el mes los días 7, 14, 21 y 28 de diciembre, Se refuerzan conocimientos mediante sobre 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 dearrollar esa actividad.(cepillado de dientes). **Mi amigo el odontólogo**: se realizo solicitud para consulta con el odontólogo.
	Actividad 3: Saludo al sol: esta actividad se ejecutó los días: 1, 5, 6, 7, 13, 15, 18, 19, 20, 22, 26, 27 y 29 de diciembre del 2023, donde se realiza reunión de las personas mayores en el área del patio principal y ocasionalmente según el clima en la zona del comedor, se da inicio con un saludo caluroso, así como con la contextualización del día de la semana y fecha. Se realiza movilidad articular de caudal a cefálico.
	Actividad 4 envejecimiento confortable: La actividad se desarrolló los días: 4, 6, 11, 13, 18, 19, 26 y 27 de diciembre del 2023 donde se convocó a las personas mayores del grupo asignado según cronograma de actividades de la institución, y ubicándola según sea la disposición y distribución de la actividad a realizar.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos. **Diciembre 13 :** Estimulando mis sentidos. Masaje de manos. Objetivo: Generar sensación de bienestar y disminuir la ansiedad, disminuir los sentimientos de aislamiento. Se explica a las personas mayores que se realizará masaje en las manos. inicialmente se toma la mano de la persona mayor y se realiza contacto visual, esto para establecer conexión y hacerla sentir el centro de atención, luego se toman los dedos uno a uno y se aplica presión apretando cada uno suavemente desde la base hasta la punta, periódicamente se aplica presión en forma circular. Luego de masajear los dedos se da vuelta a la mano de la persona mayo y y se realiza presión con el dedo pulgar en forma de círculos muy pequeños en la palma de la mano. Luego se cambia de mano y se repite el proceso. Para finalizar se le agradece a la persona mayor por permitir la actividad siempre manteniendo el contacto visual. **Diciembre 14, 19, 28:** " 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. **Diciembre 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. **Diciembre 27:** Estimulando Mis sentidos: Película Leo. Se ubica a las personas mayores frente al televisor y se les explica que vamos a observar una película titulada LEO; esta trata que Leo es un largarto de 74 años que vive su rutina diaria como mascota de una clase de primaria junto a su amigo Squirtle (una tortuga, por supuesto). Al enterarse de que le queda poco tiempo de vida, decide replantearse su existencia y echarles un cable a los atolondrados niños de su entorno. Luego de terminada la película se les realiza preguntas a las personas mayores sobre los personajes y algunas escenas específicas.
	Sonría feliz, cepillémonos juntas: los días 7, 14, 21 y 28 de diciembre se organiza junto con las auxiliares de enfermería el grupo para realizar el cepillado correcto de dientes se refuerza los pasos al realizar el procedimiento. Se arefuerza la importancia de hacer uso completo de los elementos para la higiene oral. Por grupos se reunen en el baño para realizar cepillado dental, procedimiento que realizan siguiendo instrucciones, así mismo cepillan sus prótesis dentales. **Mi amigo el odontólogo**: El dia 01 de didiembre, asisten 2 personas mayores a odontologia con evolución positiva.
	Actividad 3: Saludo al sol: Se da continuidad con la fase de calentamiento por medio de aumento de temperatura con movimiento multiarticulares continuos que implique planos y ejes anatómicos, con ritmos musicales típicos de las fiestas decembrinas. Posterior se realiza rutina de ejercicios que lleva como objetivo manejo de rangos funcionales de extremidades superiores e inferiores por ello se trabajan movimientos desde la horizontal de 90° de hombro, cruces de línea media, trabajo de inclinaciones de tronco, facilitación de activación de musculatura de cadera con abducciones, flexión de cadera, rodilla, cada uno de los ejercicios se trabajaron según el ritmo de la pieza musical, la cual variaba en intensidad y bpm, con ello se consigue un estimulo diferente.
	Actividad 4: Envejecimiento confortable Durante el mes de diciembre se desarrollaron diferentes actividades dentro de este taller. 4, 11 y 13 de diciembre: se realiza un trabajo de estimulación psicomotora por medio de actividades de juegos de mesa, como refuerzo de patrones 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 con una secuencia especifica. 6 de diciembre: en el desarrollo del taller se trabajo la estructura de patear y direccionar el balón de futbol, por ello tenían como objetivo un aro en la pared, así tenía un área delimitada para acertar el golpe al balón, se trabajo desde diferentes distancias y con los ajustes requeridos según cada una de las cualidades de la persona mayor. Esto aporta a que la persona mayor tenga que realizar un movimiento multiarticular de la extremidad que ejecuta el golpe, así como la implicación de equilibrio estático unipodal de la extremidad que brinda el apoyo. Esto genera que el engrama motor se estimule y que los ajustes musculares que tenga que realizar la persona mayor generen respuestas motoras voluntarias. 18 y 19 de diciembre: Las actividades de autocuidado son importantes y fundamentales para la salud y bienestar de las personas mayores que se encuentra en el hogar clarita santos, dentro de este taller se reforzaron las acciones de cuidado de manos, enfatizando en el cuidado de las uñas y el embellecimiento de esta, donde se realiza maquillado de uñas con el color de preferencia de cada persona mayor. 26 de diciembre: Durante la sesión 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, tenido en cuenta la habilidades y capacidades en esta área realizan costura para maquillado de prendas. 27 de diciembre: se realizan trabajos de movilidad en zona cervical y tren superior, por medio de actividades de movilidad articular activa en planos y ejes anatómicos, se realiza fortalecimiento por medio de bandas elásticas, con 2 series de 10 repeticiones en cada una, bajo direccionamiento y apoyo continuo, se realiza estiramiento.
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. Se observa que ya forma rutina en las actividades de las personas mayores la actividad de cepillado dental.
OMENTO NAL	**Actividad 3: Saludo al sol:** se realiza vuelta a la calma, en cada uno de los días ejecutados por medio de reducción de la intensidad del movimiento, regulación del patrón respiratorio y se realizan actividades de estiramiento de forma sencilla en planos y ejes anatómicos a tolerancia de las personas mayores y que en cada uno de estos se logre abarcar gran parte de la cadena muscular.

3.3.3. Mi Fi	**Actividad 4: Envejecimiento Confortable:** Dentro de cada una de las sesiones se finaliza recolectando el material usado, limpieza según las características de este y reforzando las actividades de cuidado, teniendo en cuenta el curso de vida en el que se encuentran, donde en movimiento es beneficio para el cuerpo.

3.4.RECURSOS

Cabina de sonido	Gel antibacterial
micrófono inalámbrico	Papeles de colores
internet	Juegos de encajar y genga , domino
algodón	Conos de cartón
Bandas elasticas de diferentes colores	seda dental, vasos
Guantes de nitrilo	marcadores borrables
televisor Smart- tv	enjuague bucal
Aceite mineral	limas individuales
Sillas plasticas	mesas
hojas de papel	luces de colores
quitesmalte	rompecabezas
colores	crema humectante
cepillo de dientes	crema dental

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.

Diciembre 13: Con el masaje de manos se logró proporcionar una estimulación sensorial placentera, lo que es especialmente beneficioso para las personas mayores que pueden experimentar una disminución de la sensibilidad táctil.
Diciembre 14, 19, 28: 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.
Diciembre 26 : " Completar los Dibujos".En esta sesión la mayoria de las personas mayores en seguir el patrón visual del dibujo, se realizó refuerzo individual según el caso y se logró completar el dibujo.
Diciembre 28: Se logró estimular la imaginación y la creatividad al exponer a las persomas mayores a nuevas ideas, escenarios y personajes. En general, ver una película es una experiencia cognitivamente enriquecedora que involucra aspectos como la percepción, la comprensión, el razonamiento y la reflexión.

Las sesiones programada para el 5, 12 no se realizó porque se realizó novena con benefactores.El día 7 no se realizó por encuentro intergeneracional con el colegio San José

Actividad 1: Persona mayor Concepción Bernal cc. 35475774 No firma

Actividad 2: Sonria Feliz: **Cepillémonos juntas:** Se logro que las personas mayores identifiquen los elementos para el cepillado dental y finalicen el cepillado, siguiendo instrucciones y permitiendo realizar las técnicas antes mencionadas, de igualmanera logran identificar los momentos para realizar dicha actividad.
Mi amigo el odontólogo: las persona mayores que asistieron a consulta de odontologia permitieron el manejo correspondiente e indicado por el especialista.

Persona mayor: Maria Nelly Rodriguez c.c. 52087138 No firma

Actividad 3 Saludo al sol: dentro del cronograma se realiza ajuste en la actividad planificada para el 12 de diciembre, debido a que se realiza celebración con grupo generacional, por ello se reprograma para el 18 de diciembre. Durante el desarrollo de cada uno de los encuentros para la ejecución de actividad física se pudo observar que: las personas mayores responden de forma adecuada al estimulo, ejecutando el ejercicio según sus cualidades individuales. Se logró que las personas mayores continúen con el hábito de realizar tres veces a la semana ejercicio de baja intensidad, adicional a que se observa en la población tolerancia en la ejecución de la rutina de baja a mediana intensidad, mostrando intención motora voluntaria. Las personas mayores de movilidad reducida continúan beneficiándose de este espacio en cuanto a interacción con el medio, respuestas motoras de rangos sub máximos con 4 ejecuciones.

Persona mayor: Ceciclia Guarnizo C.c 53905795, No firma.

Actividad 4: Envejecimiento Confortable: dentro de las actividades planificadas se cumplieron a cabalidad, Por medio de los procesos de trabajo realizados la población se logró el incentivo sensoriomotor de extremidades superiores e inferiores enfatizado en las habilidades y cualidades funcionales básicas de patrones lanzamiento, atrapar y patear, adicional a estímulos de fortalecimiento en mano, zona cervical, aporte a equilibrio estático y a cálculo de la distancia (coordinación viso manual). Así mismo se aporta a un entorno agradable por medio de talleres con ayudantías a la población que logra ejecutar tareas de baja complejidad y que brindan un objetivo y rol activo a nivel institucional.

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

Fecha de evaluación del encuentro: 29 diciembre del 2023

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

Coordinadora: Sor Ana Inés Rincón Barbosa.



EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

1:Estimulando Mis sentidos


































27 dic. 2023 10:06:49 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


28 dic. 2023 10:34:51 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


28 dic. 2023 10:09:19 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


27 dic. 2023 10:07:00 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


28 dic. 2023 10:13:02 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


28 dic. 2023 10:34:49 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca

ACTIVIDAD Sonria feliz






























Cajica


28 dic 2023 8:16:45 a. m.
Cajica

Actividad saludo al sol














13/12/2023 9:10 a. m.
El Tejar


15 dic. 2023 9:19:18 a. m.


El Tejar


El Tejar


20. Dic 2023 9:30:12 a.m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca




El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


Cajicá


Cajicá
Cundinamarca
casa la esperanza


Cajicá

Actividad Envejecimiento confortable.














El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
13 dic 2023 3:11:21 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
13 dic 2023 3:08:10 p. m.


18 dic. 2023 3:02:03 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
18 dic 2023 3:04:54 p. m.


18 dic. 2023 3:39:28 p. m.


19 dic. 2023 9:59:21 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


19 dic. 2023 9:58:40 a. m.
El Tejar
Cajicá
Cundinamarca


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
26 dic 2023 3:30:05 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
26 dic 2023 3:10:49 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
26 dic 2023 3:30:00 p. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
27 dic 2023 10:13:26 a. m.


El Tejar
Cajicá
Cundinamarca
27 dic 2023 10:06:08 a. m.