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:

02	01	2024	al	31	01	2024

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, 9, 10, 16, 17, 18, 19, 24 y 25 de enero.

Actividad 2: Durante el mes de enero del 2024 se realiza actividad en los días 4, 11, 18 y 25; Se da inicio con la identificación de las personas del grupo luego se organizan en el área destinada para la ejecución se continúa reforzando los conocimientos mediante el coloreado de figuras relacionadas con la anatomía de la boca y los elementos de aseo para el cepillado, se hace referencia a la forma correcta de realizar la actividad. El cepillado de dientes se realiza diariamente por el personal de enfermería ya que la actividad hace parte del autocuidado de las personas mayores. Mi amigo el odontólogo: se cumple consulta con el odontólogo.

Actividad 3: Saludo al sol: esta actividad se ejecutó los días 2, 3, 5, 9, 10, 12, 16, 17, 24, 25, 26, 30, y 31 de enero del 2024 donde se realiza reunión de las personas mayores en el área del patio principal y parte de la zona verde, 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: 2, 4, 9, 11, 15, 17, 22, 24, 25, y 29 de enero del 2024 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 materiales según la actividad a realizar.

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.
Enero 2, 9, 18 y 25: " 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.
Enero 5: Estimulando Mis sentidos: Película animales salvajes. Se ubica a las personas mayores frente al televisor y se les explica que vamos a observar una película de animales salvajes; esta se trata de animales en vida silvestre, donde se muestra el diario de estos animales. Luego de terminada la película se les realiza preguntas a las personas mayores sobre los personajes y algunas escenas específicas.
Enero 10, 19 y 24 : Estimulando Mis sentidos. Estimulación sensorial. Objetivo: Mejorar la condición de vida de las personas con discapacidad, trabajando la percepción y las sensaciones ayudando a mejorar el manejo de las emociones. 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.
Enero 16, 17 " 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: Durante el mes de enero del 2024 se realiza actividad en los días 4, 11, 18 y 25; Se continúa reforzando los conocimientos mediante el coloreado de figuras relacionadas con la anatomía de la boca y los elementos de aseo para el cepillado, actividad que es del agrado de todas las personas mayores, observando gran participación, se hace referencia a la forma correcta de realizar el cepillado de dientes.
El cepillado de dientes se realiza diariamente por el personal de enfermería, actividad que hace parte del autocuidado de las personas mayores.
Mi amigo el odontólogo: El día 06 de enero, asistió 1 persona mayor a odontología con evolución positiva .

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3 Saludo al sol:** se realiza movilidad articular de forma global con el acompañamiento de dos canciones con ritmo suave, que facilite el seguimiento de las persona mayores a los ejercicios, así como direccionamiento constante por parte de los colaboradores. Se continua con un tiempo de trabajo de 10 minutos con un rimo musical mas intenso y donde se busca que incremente la frecuencia en la ejecución del movimiento teniendo en cuenta que este es en planos y ejes que las personas mayores aun dominan, los ejercicios planificados para este mes son: Jumping jacks modificado Jumping Cross Flexión y extensión de tronco. Movimiento asimétrico de cruce de brazo con apertura de pierna.
	Actividad 4: Envejecimiento confortable Durante el mes de enero se desarrollaron diferentes actividades dentro de este taller. **2, 15, 22 y 29 de enero del 2024:** se realiza un trabajo grupal con la población encaminada a la ejecución de procesos de ensartado y enhebrado según las cualidades y habilidades individuales, buscando un grado de complejidad más alto para cada una de ellas, con el fin de estimular los procesos motrices finos y psicomotoras, así como manejo de encajables para las personas que realiza agarres a mano llena o a las que se les está trabajando el soltar voluntario. **4, 11 de enero del 2024:** se trabajan procesos de fortalecimiento a las personas mayores apoyándonos en la actividad muscular voluntaria que aún ejecutan por ello se hace uso de bandas elásticas de baja resistencia colores rojo y amarillo, se direccionan ejercicios para deltoides, bíceps, trices aductores de cadera, y cuádriceps, así como todos aquellos movimientos multiarticulares que beneficien la activación y estimulación del desempeño muscular de forma individual. **9 de enero del 2024:** durante esta actividad se desarrollarlo una sesión de relajación dirigida donde se ubicaron colchonetas en el espacio del salón múltiple, creando un ambiente que permite su concentración y se apoyo en las posturas que se iban proponiendo durante la ejecución de la sesión con el fin de brindar a las personas mayores sensaciones de confort y relajación de las zonas mas tensa por situaciones de dolor. **17 de enero del 2024:** durante esta jornada de autocuidado se aporta a las persona mayores en el mantenimiento y buna presentación de las manos, por ello se realiza jornada de arreglo y maquillaje de uñas de las maños a las personas mayores, donde desde las habilidades motrices de cada una colaboraron en retirar el esmalte anterior, una logran realizar limado de uñas y con los profesionales de taller, terapia ocupacional y fisioterapia se hace aplicación de esmalte a parte de la población. **24 de enero del 2024:** durante la actividad realizada se implemento un sistema de clasificación de fichas según color, teniendo en cuenta que los rompecabezas a trabajar este días tiene gran cantidad de piezas se va a ir haciendo de forma paulatina, por ellos se inicia con la fase de clasificación de fichas, donde las personas mayores deben trabajar en equipo y tener un color especifico, esto nos permite trabajar habilidades de asociación, ejecución psicomotora de pinzas finas y desarrollo de habilidades comunicativa con sus pares. **25 de enero 2024:** durante la ejecución de la actividad se realizada en cabeza de la terapeuta ocupacional con apoyo de fisioterapeuta y personal de servicios, donde se hace una revisión de locker de las personas mayores esto con el fin de seleccionar ropa que requiera cambio, hacer retroalimentación a la persona mayor sobre sus pertenecías y concientizar a las personas mayores que hacer uso de forma semindependiente de estos elementos el mantenerlos en orden y aseo.
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 felicitando a las personas mayores y mostrando todas las figuras que se colorearon, se organizan por grupos, se deja organizado el salón, las personas mayores agradecen el acompañamiento y el desarrollo de la actividad.
	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.
	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	cepillo de dientes
micrófono inalámbrico	colores
internet	Juegos de encajar y genga , domino
algodón	seda dental, vasos
Bandas elásticas de diferentes colores	enjuague bucal
Guantes de nitrilo	limas individuales
televisor Smart- tv	mesas
Gel antibacterial	limas individuales
Sillas plásticas	mesas
hojas de papel	quitaesmalte

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Estimulando Mis Sentidos.

Enero 2, 9, 18 y 25: 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.
Enero 5: Con la película de animales salvajes se logró estimula la atención y la percepción visual al observar detenidamente las acciones de los animales, sus comportamientos, entornos y movimientos.
Enero 10, 19 y 24: Con la estimulación sensorial 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.
Enero10, 17: " 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.
Las actividades se realizaron según lo planeado.

Actividad 1: Persona mayor Cecilia Borraz CC. 52381607 No firma

Actividad 2: Sonría 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 igual manera logran identificar los momentos para realizar dicha actividad. También se identifica que la actividad de coloreado es de gran agrado para las personas mayores.
Mi amigo el odontólogo: la persona mayor que asistió a consulta de odontología permite el manejo correspondiente e indicado por el especialista.

Persona mayor: Mercedes López c.c. 52286674 No firma

Actividad 3 Saludo al sol: dentro de las actividades planificadas estas se cumplen a cabalidad según cronograma de actividades, donde podemos observa que durante este mes en la ejecución de talleres de actividad física las personas mayores, lograron aprovechar el espacio para la realización de ejercicios de baja a mediana intensidad, a favor y en contra de la gravedad, con buenos tiempos de ejecución, así como frecuencia en el movimiento. 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: Sara Jaramillo Arango CC. 52286668, No firma.

Actividad 4: Envejecimiento Confortable: dentro de las actividades planificadas se cumplieron a cabalidad, donde las personas mayores mostraron interés en el seguimiento de los talleres propuestos, se observó, que el grupo de población que realiza ayudantías continuas con una ejecución adecuada a sus capacidades, así como aportar a la ejecución a actividades instrumentales de baja complejidad que les permita tener un rol activo a nivel institucional. En los talleres de autocuidado, se encontraron buenas respuestas a las recomendaciones dadas, y en las ejecuciones de talleres sensoriomotores la respuesta motora voluntaria en toda la población es positiva, teniendo en cuanta cada uno de los ajustes que se realizan para una participación completa de la población.

Persona mayor: Mercedes López, C.c. 52286674, No firma.

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de enero del 2024

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




































19 ene. 2024 10:13:34 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá






19 ene. 2024 9:56:12 a. m.
4791 Camino El Recreo


24 ene. 2024 10:31:35 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


24 ene. 2024 10:31:27 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca




25 ene. 2024 10:21:00 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


25 ene. 2024 10:21:22 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


25 ene. 2024 10:20:53 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca

ACTIVIDAD Sonría feliz














18 ene 2024 10:25:43 a. m.
Cajicá


18 ene 2024 9:55:04 a. m.
Cajicá


18 ene 2024 9:47:51 a. m.
Cajicá


18 ene 2024 9:48:07 a. m.
Cajicá


25 ene 2024 9:56:37 a. m.
Cajicá


25 ene 2024 10:09:18 a. m.
Cajicá


25 ene 2024 10:03:22 a. m.
Cajicá


25 ene 2024 9:56:57 a. m.
Cajicá

Registro fotográfico saludo al sol.














9 ene. 2024 9:36:23 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


9 ene. 2024 9:19:54 a. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
10 ene 2024 9:10:42 a. m.


12 Ene. 2024 9:04:05 a.m.
El Tejar
Cajicá, CUN


16 Ene. 2024 9:24:56 a.m.
Hogar Clarita Santos


17 ene. 2024 9:33:08 a. m.
Hogar Clarita Santos


19 Ene. 2024 9:34:26 a.m.
El Tejar, Cajicá.
CUN


ENE.
Cajicá
9:30
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
22 23 24 25 26 27 28

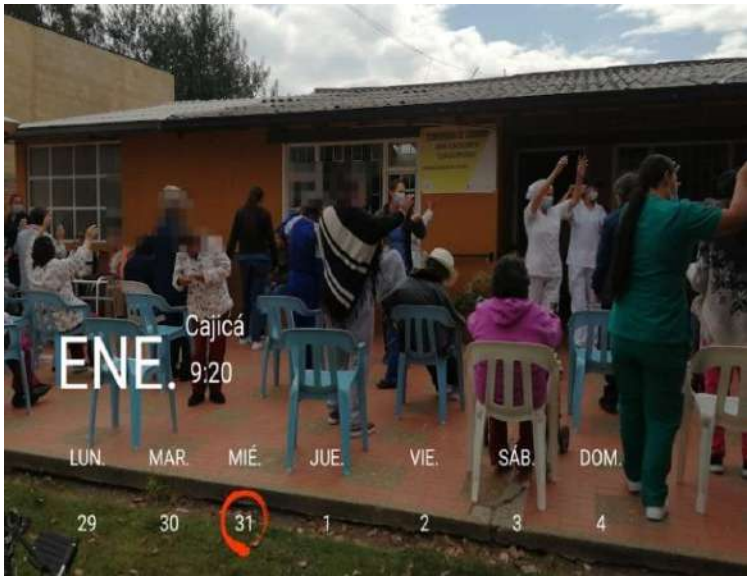

25 Ene. 2024 9:20:14 a.m.
Cajicá, El Tejar.


ENE.
Cajicá
9:26
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
22 23 24 25 26 27 28


ENE.
Cajicá
9:45
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
29 30 31 1 2 3 4


ENE.
Cajicá
9:49
LUN. MAR. MIÉ. JUE. VIE. SÁB. DOM.
30 3 4





Registro fotográfico envejecimiento confortable










4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
9 ene 2024 3:30:24 p. m.


9 ene. 2024 2:54:17 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
11 ene 2024 2:53:13 p. m.


11 ene. 2024 3:08:21 p. m.
4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
Número de índice: 64


15 ene. 2024 9:20:24 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


15 ene. 2024 9:12:42 a. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


17 ene. 2024 2:39:36 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


17 ene. 2024 2:45:18 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


22 ene. 2024 2:56:01 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


22 ene. 2024 2:59:04 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
24 ene. 2024 10:13:25 a. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
24 ene 2024 9:53:53 a. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
25 ene 2024 2:27:15 p. m.


4791 Camino El Recreo
Cajicá
Cundinamarca
25 ene 2024 2:35:24 p. m.


29 ene. 2024 3:19:32 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos


29 ene. 2024 3:20:59 p. m.
Cajicá
Hogar Clarita Santos