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: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	11	2023	al	30	11	2023

2.2.1 Nombre del encuentro: MEJORANDO MIS HÁBITOS Y RUTINAS

2.2.2 Nombre del encuentro: SOY FUNCIONAL

2.2.3 Nombre del encuentro: ESTRATEGIA EIC " COME SALUDABLE, VIVE BIEN"- " ACONDICIONANDO MI CUERPO"

2.2.4 Nombre del encuentro: PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: ENFERMERIA ALTERNATIVA

2.2.5. Nombre del encuentro: PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: MANTENIMIENTO COGNITIVO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: LIZETH JOHANA VILLAFAÑE H. - FAIR YANCY CASTRILLÓN - MARTHA CECILIA ARTETA.- EDISON DUQUE VALENCIA.- RINA MILENA CASTILLO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1. Propiciar estrategias encaminadas al fortalecimiento de sus procesos de independencia y autonomía mediante el acompañamiento y refuerzo de actividades de ayudantia, autocuidado como; manejo adecuado de kit según habilidad existente y inicio de entrenamiento de proceso de Actividades Instrumentales de la Vida Diaria.

3.1.2.Gestionar programas a la prevención de la enfermedad, garantizando acceso a las acciones, procedimientos e intervenciones integrales las cuales están orientadas a que las personas mayores mantenga estables sus condiciones de salud, así como también la implementación de actividades de la vida diaria e instrumentales por medio de acciones interdisciplinarias a través del mantenimiento de habilidades, capacidades motoras y mentales favoreciendo el desempeño de las personas mayores.

3.1.3. Gestionar programas a la prevención de la enfermedad, garantizando acceso a las acciones, procedimientos e intervenciones integrales las cuales están orientadas a que las personas mayores mantenga estables sus condiciones de salud, así como también la implementación de actividades de la vida diaria e instrumentales por medio de acciones interdisciplinarias a través del mantenimiento de habilidades, capacidades motoras y mentales favoreciendo el desempeño de las personas mayores.

3.1.4. Fortalecer procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a patir de acciones de cuidado dirigido a las personas mayores, garantizando acceso a la institucionalidad, a procedimientos e intervenciones integrales que están orientados a que las personas mayores mantengan estable sus condiciones de salud.

3.1.5. Gestionar programas a la prevención de la enfermedad, garantizando acceso a las acciones, procedimientos e intervenciones integrales las cuales están orientadas a que las personas mayores mantenga estables sus condiciones de salud, así como también la implementación de actividades de la vida diaria e instrumentales por medio de acciones interdisciplinarias a través del mantenimiento de habilidades, capacidades motoras y mentales favoreciendo el desempeño de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1. Establecer rutinas de la organización de su espacio habitacional de uso personal y colectivo con el fin de mantener orden y presentacion de los mismos.
Fortalecer el uso e identificación de los diferentes tipo cubiertos de mesa y como utolizarlos con el fin mejorar la ingesta de los alimentos.

Identificar las personas mayores que requieren de algún tipo de adiamento y/o férula con el fin de prevenir mayor deformidad en sus miembros favoreciendo así un mejor desempeño en las actividades que ejecute de manera diaria.

Fortalecer el manejo adecuado de los diferentes elementos correspondientes al kit a través de la ubicación en repisa debidamente marcado y de igual forma ubicando cepillo en zona de cepillado.

3.2.2.Prevenir el deterioro fisico y motor de las personas mayores, mediante actividades activo asistidas, pasivas y activas.

3.2.3. Mejorar hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables en las personas mayores intervenidas a través de la adopción de conductas y actitudes positivas que fortalezcan el proceso adecuado de alimentación, la actividad física, su salud y una calidad de vida óptima y acorde a sus condiciones.

3.2.4. Realizar sesiones de relajación y estimulación sensorial. (Enfermería Alternativa), Reducir grados de estrés presentados, disminuir el dolor que puedan presentar, generar entornos diferentes en los cuales puedan salir de sus espacios cotidianos.

3.2.5. Fortalecer procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a patir de acciones de cuidado dirigido a las personas mayores, garantizando acceso a la institucionalidad, a procedimientos e intervenciones integrales que están orientados a que las personas mayores mantengan estable sus condiciones de salud.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MIS HÁBITOS Y RUTINAS:
03, 08, 09, 22 de Noviembre 2023: Se realiza el acompañimiento y seguimiento en Autocuidado de las personas mayores, con el fin de garantizar que se esté cumpliendo con los estándares requeridos para el cuidado de las personas que se encuentran en el Centro, así como también el seguimiento en Actividades Instrumentales y fortalecimiento en procesos de Independencia.

3.3.2 SOY FUNCIONAL.
1 noviembre: Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas. Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del estiramiento en su cuerpo, antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina ya sea en colchoneta, camilla o en cama para acompañar el estiramiento con cambios posturales. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Previo al estiramiento se realizan termoterapia y movilizaciones pasivas y el participante debe estar sin ropa en la zona a estirar.
3 noviembre: Balonterapia y descargas de peso. se requiere de un balón bien inflado de un tamaño estándar en el que se pueda trabajar a todos los participantes, una colchoneta, cama o en camilla y abstenerse de colocar a la persona después de ingerir alimentos ya que la posición y los movimientos pueden ocasionar vomito. La actividad se debe desarrollar de manera individual ya que se requiere apoyo en la manipulación de la persona mayor durante el tiempo que este sobre el balón. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato. Se continúa la actividad con las personas mayores de movilidad reducida, se da inicio con un saludo y se explica cómo será la metodología para desarrollar, para este taller se requiere de un balón sobre una colchoneta. **7noviembre: Movilizaciones activo asistidas en MMII.** se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como colchonetas, pelotas y bandas elásticas entre otros.
8 noviembre: Fortalecimiento en MMSS. Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del fortalecimiento muscular. las personas deben estar en sedente. previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como pesas, pelotas de mano, plastilina terapéutica, palos, poleas, pelotas y bandas elásticas. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante.
9 noviembre: Masoterapia y manejo del dolor. Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina, decúbito lateral, prono o en sedente ya sea en colchoneta, en cama, camilla o en silla con el fin de poder acompañar el masaje con cambios posturales. Es necesario utilizar aceite corporal, termoterapia, música de relajación y aromaterapia con el fin de que la actividad sea más agradable.
10 noviembre: Ejercicios activo asistidos. Se continua con la implementación de la actividad con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como plastilina, pesas, vibración, electroestimulación, pelotas terapéuticas y de fuerza para manos, poleas, palos y bandas elásticas entre otros.
14 noviembre: Balonterapia y masoterapia. Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina, decúbito lateral, prono o en sedente ya sea en colchoneta, en cama, camilla o en silla con el fin de poder acompañar el masaje con cambios posturales. La actividad se debe desarrollar de manera individual. Antes de iniciar la actividad se implementó aromaterapia y música de relajación para que el acompañamiento fuera más grato.
15 noviembre: Fortalecimiento del piso pélvico. La actividad inicia con un saludo motivador y la socialización de la importancia del fortalecimiento del piso pélvico, en esta sesión con la ayuda del balón se realizarán una serie de ejercicios de Kejel y contracciones isométricas en la pelvis y musculatura de cadera con el fin de prevenir las continencias urinarias y la caída de la vejiga.
16 noviembre: Fortalecimiento de MMII. Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del fortalecimiento muscular. las personas deben estar en sedente. previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como pesas, pelotas, pedales y bandas elásticas. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante.
17 noviembre: Reeducación de la marcha. En eta actividad se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran dejando su silla de ruedas o que aun preservan algo de marcha o de posición bípeda con ayuda de un aditamento para la locomoción.
20 noviembre:

3.3.1 MOMENTO INICIAL

20 noviembre: Ejercicios activo asistidos. Se continua con la implementación de la actividad con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como, pesas, vibración, electroestimulación, pelotas terapéuticas, poleas, palos y bandas elásticas entre otros.

23 noviembre: Estiramiento muscular, masoterapia y balonterapia. Se inicia la actividad con un saludo motivador, explicando cómo se desarrollará el ejercicio y la importancia del estiramiento en su cuerpo, antes de comenzar, se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda, en posición supina ya sea en colchoneta, camilla o en cama para acompañar el estiramiento el masaje y el trabajo en balon con cambios posturales. La actividad se acompaña con música relajante y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable y relajante. Previo al estiramiento se realizan termoterapia, masaje y movilizaciones pasivas y el participante debe estar sin ropa en la zona a estirar.

24 noviembre. Ejercicios de coordinación y reeducación de la marcha. Para llevar a cabo esta actividad fue necesario seleccionar la población a trabajar especialmente las personas mayores que permanecen tiempo prolongado en una postura. El cambio de posición de sedente a bípedo se realizó de manera individual, ya que se requiere de esfuerzo por parte de la persona mayor y del terapeuta para evitar lesiones; fue necesario contar con un espacio amplio con barras paralelas. Previo se coloca música de relajación, aromaterapia para estimular el sentido del olfato y hacer más agradable la actividad. Se hace la invitación a las personas mayores para que participen explicando cómo será la metodología a utilizar y los beneficios que esta actividad les proporciona. También fue necesario contar con la colaboración de un auxiliar de enfermería para apoyar en los momentos que se requiera hacer fuerza.

27 noviembre: Fortalecimiento de MMSS y MMII. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón con todos los materiales necesarios como pesas de una libra, vibración, pelotas, poleas, palos y bandas elásticas de diferentes resistencia, pedales entre otros. La actividad se acompaña con música y aromaterapia con el propósito que la actividad sea más agradable.

28 noviembre: Masoterapia y manejo del dolor. Se da inicio de la actividad con un saludo motivador, antes de comenzar se busca un lugar donde la persona mayor esta cómoda. Se implementará música de relajación y esencia florales para lograr una relajación más efectiva y que la actividad sea de agrado para las personas mayores. El masaje se realizará en diferentes partes del cuerpo, dependiendo de la zona donde se sienta dolor, la actividad es de forma individual con una duración de 20 minutos. Se implementará diferentes tipos de masaje como son, el masaje sedativo, acompañado de técnicas para disminución del dolor en caso que la persona mayor lo requiera como son ultrasonido, termoterapia por medio de paquete caliente, vibración, infrarrojo y crioterapia.

29 noviembre: Descargas de peso y reeducación de la marcha. **Masoterapia.** Se hace la invitación a las personas mayores para que participen explicando cómo será la metodología a utilizar y los beneficios que esta actividad les proporciona. También fue necesario contar con la colaboración de un auxiliar de enfermería para apoyar en los momentos que se requiera hacer fuerza. Se requiere de barras paralelas, escaleras, espejo y sillas.

3.3.3. Noviembre 8: "**COME SALUDABLE, VIVE BIEN**" Se realiza las actividades dentro del marco de la estrategia Información, edicación y comunicación IEC. Se socializa el tema "Guías alimentarias basadas en alimentos". Se explica el objetivo de la sesión que es promover la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables enmarcados en las guías alimentarias para la población colombiana, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación. Se presenta un video relativa a los mensajes de la guías alimentarias, de acuerdo a las respuestas se realiza preguntas referentes al tema y se hace la respectiva retroalimentación.
Noviembre 19: Se realiza la actividad sobre " Escalera de sabores y colores". Se dio la bienvenida y presentación - El profesional en nutrición da la bienvenida a los participantes y explica el objetivo y la metodología de la actividad “Escalera de sabores y colores”. Se realiza la actividad con 26 personas mayores distribuidas en circulo. Mediante una actividad ludica y sondeando conocimientos previos se explica la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y recordar los beneficios del consumo de agua y de la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida. Dentro de las actividades de la estrategia EIC. Hábitos de vida saludables se incluye.
Acondicionando mi Cuerpo: Se da inicio de la actividad con una invitación a las personas mayores para que se dirijan a las zonas verdes la comunidad o en un lugar donde puedan recibir un poco de aire y sol. Luego, se brinda un saludo motivador explicando la importancia de realizar actividad física como estilo de vida saludable, se procede a colocar música movida especialmente al gusto de ellos como merengue, carrilera, ranchera, salsa, rocanrol entre otras. Seguidamente se hacen ejercicios de calentamiento con caminata, movimiento lento, progresivo, graduable a tolerancia por 15 minutos.

3.3.4. ENFERMERIA ALTERNATIVA: El día 10 de Noviembre 2023: Se realiza la convocatoria a las personas mayores, con el fn de que se trasladen al espacio establecido para dicha actividad, en este caso el salon sensorial, se realizar actividad de reflexología a las personas mayores , se trasladan a las personas a un espacio al aire libre, donde se ubicaran en colchonetas y se acostaran las que deseen. Posterior con aceite de almendras se iniciará a realizar la terapia podal a las personas mayores o masaje corporal teniendo en cuenta su gusto donde deseé que le realicé.

3.3.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:

Noviembre 1: Mantenimiento Cognitivo: La actividad se desarrolla previa articulacion con el proyecto HEVS Alcaldia Local de Usaquen - Universidad Pedagogica Nacional, se inicia con la ubicacion en el contexto del aprendizaje definiendo la meta de la jornada con relacion a potenciar los procesos motrices a partir del uso de tecnicas como el rasgado. Se escucha a las personas mayores sobre sus conocimientos previos y se hace la distribucion de los materiales necesarios.

Noviembre 8: Estimulacion Propioceptiva: La actividad se desarrolla previa articulacion con el proyecto HEVS Alcaldia Local de Usaquen - Universidad Pedagogica Nacional, se inicia con la ubicacion en el contexto del aprendizaje definiendo la meta de la jornada relacionado con la estimulacion propioceptiva y el reconocimiento de si mismo de movimientos direccionados, permitiendo el reconocimiento de distintas partes del cuerpo.

Noviembre 15: Mantenimiento Cognitivo: La actividad se desarrolla previa articulacion con el proyecto HEVS Alcaldia Local de Usaquen - Universidad Pedagogica Nacional, se inicia con la ubicacion en el contexto del aprendizaje definiendo la meta de la jornada relacionado con el fortalecimiento de habilidades motrices haciendo enfasis en la motricidad fina.

Noviembre 22: Mantenimiento Cognitivo: La actividad se desarrolla iniciando con ejercicios de movilidad articular y se orienta hacia el desarrollo de sesion de musicoterapia.

3.3.1. **MIS HÁBITOS Y RUTINAS:**

El día 03 de Noviembre 2023: Se realiza clasificación de elementos de aseo, supervisado por la profesional del área Lizeth Johana Villafañe Hernández Terapeuta Ocupacional y organizado por la auxiliar de Terapia Ocupacional Clara García.Se realiza entrega del kit de aseo al grupo de servicios primarios para cada persona mayor con grado dependencia severa, total.

El día 08 y 09 de Noviembre 2023: Se da inicio al seguimiento de Autocuidado, iniciando recorrido por el primer piso, en donde se puede evidenciar, que los Auxiliares de enfermería, continúan con un adecuado proceso en cuanto a la organización de las prendas de vestir y ropa de cama, pues se encuentra encima de cada cama correspondiente, a lo cual se refuerza con el equipo por la tomar en cuenta las indicaciones dadas en las visitas anteriores. Posterior a esto, se realiza recorrido por segundo piso, verificando el estado de las duchas y la temperatura de las mismas, la cual está en óptimas condiciones para su uso, así mismo, se verifican prendas de vestir, con el fin de que cada persona tenga la prenda que le corresponde, así como también la aplicación de los elementos de aseo, después de la ducha.Para finalizar, se realiza el desplazamiento de las personas mayores hacia el comedor, en donde se apoya con la entrega de la bebida caliente y desayuno, así como también se realiza la revisión de armarios, a fin de garantizar que se encuentren debidamente organizados y con las prendas mínimas. Ahora bien, durante el acompañamiento en comedor, se realiza fortalecimiento en patrones de mano, a la persona mayor, Carmen Ruth Cordero.

El día 22 de Noviembre 2023: Se realiza seguimiento a personas mayores, quienes muestra interés por apoyar actividades de tipo Instrumental (mantenimietno dell hogar), brindádole las herramientas requeridas, así como también garantizando que participe en otras actividades propuestas en el Centro, pues su nivel de Funcionalidad es Alta para el desarrollo de dichas actividades, las cuales son de su agrado e interés.

3.3.2 SOY FUNCIONAL

1 noviembre: Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas. Se realiza los estiramientos de manera individual desde la posición supina sobre la colchoneta, seguidamente se procede a realizar los estiramientos musculares en miembros inferiores, técnica a utilizar son los estiramientos estáticos en aductores de cadera, psoas, cuádriceps, espinales bajos, tibiales, glúteo medio y mayor, interóseos. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. En conjunto se realizan movilizaciones pasivas en caderas, rodillas, tobillos y columna lumbar. Estas movilizaciones pasivas deben ser a tolerancia de la persona mayor donde los movimientos se deben hacer lentamente y de forma progresiva, con una buena ejecución, evidenciando una cierta tensión en el musculo estirado y sin forzar el músculo, se mantiene la posición unos 20-30 segundos y se descansa. Se repite el ejercicio, con cinco series por cada grupo muscular. Previo se realizó masaje, termoterapia y movilizaciones pasivas para que el estiramiento no fuera tan doloroso.

3 noviembre: Balonterapia y descargas de peso. para esta actividad se requiere a la persona acostada boca arriba en la colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas. 10 repeticiones.

7noviembre: Movilizaciones activo asistidas en MMII. para esta actividad se requiere a la persona acostada boca arriba en la colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas. 10 repeticiones.

8 noviembre: Fortalecimiento en MMSS. se efectuaron ejercicios activo asistidos con la ayuda de palos, ejercicios de poleas por 7 mtos en cada participante, fortalecimiento muscular con pesas de una libra en cada brazo para promover la contracción isométrica de los músculos de muñecas, codos y hombros de con 10 repeticiones y series de 3 por grupo muscular. Ejercicios con banda elasrtica para fortalecer musculatura de manos, brazos, antebrazo y hombros.

9 noviembre: Masoterapia y manejo del dolor. se realizó masaje sedativo en espalda completa, trapecios y cuello desde la posición prona y decúbito lateral, donde se evidencio espasmos musculares en trapecios a las personas mayores que se intervinieron el día de hoy. El masaje se acompaño de vibración, termoterapi, ultrasonido y digito presion.

10 noviembre: Ejercicios activo asistidos. se efectuaron ejercicios activo asistidos con la ayuda de palos, ejercicios de poleas por 7 mtos en cada participante, fortalecimiento muscular con pesas de una libra en cada brazo para promover la contracción isométrica de los músculos de muñecas, codos y hombros de con 10 repeticiones y series de 3 por grupo muscular. Ejercicios con banda elasrtica para fortalecer musculatura de manos, brazos, antebrazo y hombros.

14 noviembre: Balonterapia y masoterapia. se coloca a la persona acostada boca arriba en la camilla con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Tambien se efectua masaje se llevo a cavo masaje sedativo en espalda completa donde se evidencia espasmos musculares en trapecios, región escapular y lumbar con presencia de dolor por permanecer en posturas prolongadas. El masaje se acompañó con ultrasonido por 8 minutos.

15 noviembre: Fortalecimiento del piso pélvico. para esta actividad se requiere a la persona acostada boca arriba en la colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas.10 repeticiones.

16 noviembre: Fortalecimiento de MMII. Se realiza la actividad con las personas mayores sentadas en sus sillas o en un asiento y se les coloca el balón de 65 cm debajo de sus piernas. Posteriormente se les pide que extiendan la rodilla y la doblen 10 veces. Con las rodillas dobladas se les coloca el pie derecho sobre el balón y se les indica que lleven el balón hacia adelante estirando la pierna y hacia atrás 15 veces con el fin de lograr de manera activa movilidad en rodilla, cadera, cuello del pie, contracciones isométricas en cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.

17 noviembre: Reeducación de la marcha. Esta actividad se desarrolló de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y que caminen de lado, anterior y posterior con el fin de fortalecer musculatura de glúteos, psoas, cuádriceps y gastrocnemios. se colocan a caminar con ayuda de aditamentos para la locomoción como caminador, barras paralelas o bast{on.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

20 noviembre: Ejercicios activo asistidos. Las personas mayores se encuentran sentadas donde se les indica realizar ejercicios activo-asistidos en miembros superiores, especialmente en brazos, antebrazos y manos, las personas mayores elevan los brazos con palos y brazos extendidos llevándolos por encima de los hombros 15 veces, traer el palo hacia el pecho y luego estirar 15 veces. Ejercicios de contracción isométrica para fortalecer musculatura de hombro, codo, muñeca y dedos por medio de bandas elásticas, pesas de 1 libra y pelotas de mano. Los ejercicios se hicieron de 15 repeticiones por grupo muscular.

23 noviembre: Estiramiento muscular, masoterapia y balonterapia. Se realiza los estiramientos de manera individual, tipo estático en musculatura de miembros inferiores como son, aductores de cadera, glúteos mayor y medio, cuádriceps, tensor de la fascia lata, isquiotIbiales, gastro sóleos, tibiales y pedio bilateral. Estos estiramientos son a tolerancia de la persona mayor, con cinco series de siete segundos por cada grupo muscular. Se acompaña el estiramiento con cambios posturales. Previo se realiza masaje y termoterapia por 7 minutos para que el estiramiento sea menos doloroso y relaje los músculos a elongar. Para este día la actividad fue sedativa con medios físico como termoterapia, ultrasonido en las zonas donde se evidenciaba dolor o inflamación y masaje sedativo a tolerancia. la persona acostada boca arriba en la colchoneta con los pies elevados sobre un balón de 65 cm. Posterior se realizan ejercicios activo-asistidos en cadera y rodilla bilateral realizando flexión y extensión de rodillas 15 repeticiones, elevación de pelvis 15 repeticiones. Ejercicios de contracciones isométricas con ayuda del balón subiendo y bajando la pierna de manera alterna 15 repeticiones. Fortalecimiento en aductores de cadera con la ayuda de una pelota pequeña en medio de las piernas con las rodillas dobladas y los pies sobre el balón formando un ángulo de 45 grados en caderas y rodillas. 10 repeticiones.

24 noviembre. Ejercicios de coordinación y reeducación de la marcha. se efectuaron descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Ejercicios activo-asistidos para esestimulacion del equilibrio en esta posicion.Tambien se trabajo ejercicios con aros de coordinacion, direccionamiento y de habilidad motriz de manera grupal.

27 noviembre: Fortalecimiento de MMSS y MMII. Se necesitó de palos, poleas, pedales, pelotas y bandas elásticas de colores donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas. 30 repeticiones por ejercicio. Estas actividades se efectuaron desde la posición sedente con el fin de mejorar también la aptitud postural en las personas mayores participantes. persona mayor sentada en una silla se coloca un balón debajo de sus pies indicando que estire la rodilla y la doble con un pie debajo del balón de manera repetitiva 10 veces y alternar con el otro pie con el fin de fortalecer musculatura de rodilla, luego se coloca la pelota pequeña en la cara interna de la rodilla, estas deben estar dobladas a 90 grados y se le pide que apriete las piernas por 10 segundos y relaje contrayendo aductores de caderas y glúteos, 10 repeticiones. estiramiento muscular estatico en miembros inferiores, acompañado de cambios posturales.

28 noviembre: Masoterapia y manejo del dolor. Se realizo terapia sedativa con medios físico como termoterapia, crioterapia, ultrasonido por 8 minutos en las zonas donde se evidenciaba dolor o inflamación y masaje sedativo a tolerancia en estas zonas.

29 noviembre: Descargas de peso y reeducación de la marcha. Masoterapia En estas fechas se efectuaron descargas de peso de manera individual donde se promovió el cambio de sedente a bípedo con descargas de peso en miembros inferiores acompañado de balanceo de la pelvis y doblando las rodillas de forma alterna. Tiempo en esta posición, 10 a 15 minutos. Posterior se les ayuda a que se pongan en posición bípeda en un pie por 10 segundos de forma alterna y también se promueve la marcha aumentando la flexión de cadera y rodillas, marcha lateral y posterior apoyándose de las barras paralelas. También se trabajó en escaleras para entrenamiento de la marcha, promoviendo la dorsiflexión del pie, flexión de rodillas y de caderas como el fortalecimiento de la musculatura en glúteos, psoas, cuádriceps y gemelos. Para esta actividad se necesitó del espejo para una retroalimentación visual con el fin de mejorar la actitud, ajuste postural y control de tronco. Ejercicios activo-asistidos, activos, subiendo y bajando escaleras de manera alterna en bípedo de frente y lateral para fortalecer musculatura de cadera y miembros inferiores. masje sedativo en espalda completa en posicion boca abajo, acompañado de termoterapia y vibracion.

3.3.3 **"COME SALUDABLE, VIVE BIEN" -"ACONDICIONANDO MI CUERPO"**

Noviembre 8: La sesión continua con la ampliación de los conceptos de las guías alimentarias y como deben aplicarlo a su vida cotidiana. Se enuncia los 10 mensajes de las guías alimentaria, la cual, nos ayuda a elegir una alimentación variada,donde se incluyan lácteos para fomentar la salud de los huesos y dientes, adicionar, alimentos como visceras, una vez semanal, para la prevención de la anemia, entre otros. Se enfatiza en la finalidad de una alimentación saludable frente a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Noviembre 18: Se realiza la actividad sobre " Escalera de colores y sabores". Se dio la bienvenida y presentación -Luego se dispone a jugar con la escalera de colores y sabores, se utiliza como medio didáctico, una escalera en un cartel grande que se dispone en el piso, este juego consiste en que cada participante lanza un dado en el turno respectivo y el ganador es el que llegue primero a la meta, se orienta el inicio del juego pidiéndole a cada participante lance el dado y avanza a la casilla según el número que el dado indique. Allí, se lee una pregunta relacionada con la importancia del consumo de frutas, verduras, agua o la desventaja del consumo de jugos industrializados. El participante responde la pregunta y la Nutricionista socializa la respuesta correcta, dando las explicaciones o aclaraciones que sean necesarias.

Acondicionando mi cuerpo:

Posterior al calentamiento se realizó ejercicios repetitivos con una intensidad más alta y con movimientos activos dirigidos por intervalos incluyendo ejercicios de respiración profunda diafragmática- abdominal, además de movimientos estáticos y dinámicos. Se trabajan traslados para mejorar el sentido de orientación. Se efectúan movimientos individualizados para las personas mayores en silla de ruedas. Se utilizaron palos, balón y aros, con el fin de poder mantener la movilidad articular de manera rítmica. Dentro de la actividad se incluyó ejercicios de estiramiento muscular y ejercicios activo-dirigidos, repetitivos y suaves para que las personas mayores participantes en silla de ruedas lo puedan realizar. Se requiere de la colaboración del equipo de enfermería para la ejecución de la actividad. Se trabajo los siguientes días del mes en curso. El día 2 se efectuó la salida lúdico recreativa al parque el sopo, donde se realizó caminatas dentro del parque y ejercicios activo asistidos con aros. Dia 16 con la colaboración del IDRD se realizó la actividad física de manera grupal donde se integró a las personas mayores y el talento humano.

3.3.4. ENFERMERÍA ALTERNATIVA

El día 10 de Noviembre 2023: Ya ubicado el sitio donde realizar masaje con aceite de almendras se iniciará a realizar la terapia podal a las personas mayores. Con el fin de Reducir grados de estrés presentados, disminuir el dolor que puedan presentar y Generar entornos diferentes en los cuales puedan salir de sus espacios cotidianos. se tuvo una participacion en Cantidad de personas durante la terapia de 51 personas mayores. Se evidencia agrado por parte de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad.
Se logra disminuir grados de dolencias a las personas mayores que manifestaron tenerlo.
Se logro la participación de la mayoría de personas mayores.

3.3.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:
Noviembre 1: Mnatenimiento Cognitivo: Se realiza introducion sobre la tecnica de la que se hara uso, la importancia de hacer uso del total de los dedos de la mano, teniendo en cuenta un procesos de articulacion adecuado, se hace el proceso de identificacion de la extremidad dominio con relacion a los procesos de lateralidad, se ejecuta jornada relacionada con el rasgado de papel, como forma de estimular los procesos motrices, a partir de corte de papel con una intencionalidad y orientacion especifica.
Noviembre 8: Estimulacion Propioceptiva: se realiza actividad de movilidad articular, ubicacion espacial de si mismo dentro del espacio defiinido para el desarrollo de la actividad, se hace entrega de materiales a las personas mayores bombas y a partir de un proceso direccionado se indica a los asistentes sobre movimientos especificos con distintas partes del cuerpo, manos, pies, rodillas, de igual manera esto permite la identificacion de distintas partes del cuerpo y el reconocimiento de si mismos a partir de los ejercicios establecidos, la actividad estuvo acompañada por los jovenes de la estrategia parceros por Bogota, quienes apoyaron el direccionamiento personalizado de los ejercicios con la persona mayores que asistieron a la jornada.
Noviembre 15: Mantenimiento Cognitivo: Se realiza introduccion de la actividad a partir de actividad de movilidad articular y se direccionan ejercicios especificos de motricidad fina a partir de estrategias como es el modelamiento con plastilina creando figuras que fueron direccionadas.
Noviembre 22: Mantenimiento Cognitivo: Posterior al ejercicio de movilidad articular, se hace una introduccion con relacion a la importancia de procesos como la musicoterapia como forma de fortalecer los procesos cognitivos a partir de la evocacion de recuerdos, durante el desarrollo del ejercicio, se colocan distintos ritmos reconocidos en la tradicion oral, orientando a las personas mayores en la identificacion del ritmo, nombre de la cancion, nombre del autor y se direcciono a la evocacion de historias de vida con relacion a la interpretacion escuchada.

3.3.3. MOMENTO FINAL

3.3.1. **MIS HÁBITOS Y RUTINAS:**

El día 03 de Noviembre 2023: Durante la entrega, se garantiza la calidad de cada elemento, se sociliza nuevamente la frecuencia, pues en el nuevo convenio, las periodocidades cambiaro, se limpian las canastas, y se deja organizado todo en su lugar.

El día 08 y 09 de Noviembre 2023: Para finalizar, se realiza el desplazamiento de las personas mayores hacia el comedor, en donde se apoya con la entrega de la bebida caliente y suministro de las dietas en el desayuno.
Lo encontrado, nuevamente es socializado con la Coordinadora del Centro y con el Jefe de Enfermería, y se resalta el trabajo de los auxiliares de manera grupal.

El día 22 de Noviembre 2023: Durante el seguimiento a las personas mayores, se puede evidenciar, que realizan dichas acciones de manera adecuda y funcional, y todo bajo supervisión de un profesional y/o Técnio/Auxiliar del Centro.

3.3.2. **SOY FUNCIONAL.**
Se da por terminada la actividad, agradeciendo a las personas mayores la colaboración e interés en realizar el ejercicio. Con ayuda de los auxiliares de enfermería se les ayuda a colocar el resto de ropa que traían y que fue retirada para poder desarrollar la actividad, posteriormente se sacan del salón. Se dejan los participantes tranquilos y satisfechos por todo lo que aún pueden hacer de manera activa.

3.3.3 "**COME SALUDABLE, VIVE BIEN" " ACONDICIONANDO MI CUERPO":**
Noviembre 8: Se finaliza la actividad de promoción de las guías alimntarias basadas en alimento con unas preguntas referentes al tema y se verifica los conceptos aprendidos. Se enfatiza en la importancia de adoptar estos mensajes de alimentación saludables para lograr salud y bienestar en la personas mayores.
Noviembre 18: Para finalizar se realiza de manera verbal una retroalimentación de los conceptos brindados realizando las siguientes preguntas:
- ¿Cuál es la importancia del consumo de frutas y verduras? Aporta nutrientes como vitaminas y minerales, aporta fibra que beneficia el transito gastrointestinal.
- ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debe consumir en el día? 5 porciones diarias
- ¿Cuál es la importancia del consumo de agua? Ayuda a hidratarnos y eliminar toxinas.

En el transcurso de la actividad se observa atención y participación activa por parte de las personas mayores, respondieron las preguntas de la escalera de colores y sabores, de manera pertinente y fueron atentos ante las explicaciones sobre los conceptos ofrecidos en la retroalimentación.
"**ACONDICIONANDO MI CUERPO"**
Se termina la actividad con los agradecimientos y un aplauso. También se hace unos minutos de respiración profunda acompañado de movimientos de relajación y de enfriamiento muscular por 5 minutos. se dejó la música para que las personas mayores siguieran disfrutando.

3.3.4. ENFERMERIA ALTERNATIVA: El día 10 Posterior a la realización de la actividad se nota el agrado de las personas mayores, se ubican en un lugar cómodo donde se les proporcione confort. y se pasarán al comedor.

3.3.5. PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:
Noviembre 1: Mantenimiento Cognitivo: Cada persona mayor cuenta con el tiempo necesario para el desarrollo de la actividad, respetando sus tiempos internos y autonomia con respecto al uso del papel, finalizando la actividad algunas de las personas mayores participes comentan sobre sus sentires con relacion al desarrollo de la actividad.
Noviembre 8: Estimulacion Propioceptiva: Se finaliza la actividad con la expresion de percepciones frente al proceso realizado, algunas personas mayores expresaron sentimientos de deseperanza y minusvalia con relacion a las dificultades fisicas para el desarrollo de la actividad, otras personas mayores se esforzaron por el desarrollo de la actividad, de igual manera el acompañamiento personalizado realizado por los jovenes de la estrategia parceros por Bogota, logro el cumplimiento de los objetivos propuestos.
Noviembre 15: Mantenimiento Cognitivo: Se finaliza la actividad con la expresion de los sentires de algunas de la persona mayores, algunos de ellos mostraron interes en el fortalecimiento de sus manos a partir del amasado de plastilina, creando figuras que de manera espontanea algunos de ellos comentaron sobre su creacion.
Noviembre 22: Mantenimiento Cognitivo: La actividad finaliza haciendo una sensibilizacion sobre la importancia de la musica en las historias de vida de cada una de las personas mayores, la posibilidad de reconocer los distintos territorios de donde son reconocidas las distintas interpretaciones escuchadas, permitio el recordar parte de las hisorias de vida y las personas mayores asociaron algunos ritmos musicales con el reconocimento de las labores realizadas en sus lugares de origen.

3.4.RECURSOS	
3.4.1.	Kit de Aseo, tubos de PVC, Velcro, Mesas, Sillas, Silicona, Pelotas Anti-Estrés, Armarios, Prendas de Vestir, Camas, Utensilios de cocina (vasos plásticos, platos).
3.4.2. Fisioterapeuta, personas mayores y auxiliares de enfermeria	colchonetas, camilla, aceite corporal, paquete caliente, hielo, bandas elasticas, pesas, balones, palos, aros, ultrasonido, masajeador, bafle,esencias, musica de relajacion
3.4.3. Nutricionista, fisioterapeuta, personas mayores y auxiliares de enfermeria.	Video, televisor, juego de escalera de colores y sabores, dados, presguntas referentes a promoción de consumo de alimentación saludable., balones, bafle, música, aros y palos.
3.4.4. Enfermera jefe, auxiliares de enfermeria y personas mayores.	Colchonetas, aceites de almendra, aceite mineral, bafle, música de naturaleza relajante
3.4.5. Talento humano	papel, bombas, plastilina, sonido, musica
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO	

4.1. MIS HÁBITOS Y RUTINAS:
En el desarrollo de las actividades propuestas, se puede evidenciar que para la entrega de Kit de Aseo, se cuenta con aproximadamente 10 personas mayores qué realizan el uso de manera independiente de su Kit de Aseo, y en las demás actividades, se cuenta con la totalidad de la población (50 personas), pues el seguimiento de Autocuidado es para todo el Centro. Logrando así con los objetivos propuestos en el PAI.

.

4.2. **SOY FUNCIONAL:**
Se mantuvo la movilidad articular, motricidad gruesa al igual que la fuerza y la capacidad motora voluntaria en las personas participantes. Les en canta realizar descargas de peso y observar que aún pueden adoptar la posición bípeda y ejecutar la marcha así sea con ayuda, se sienten motivados en esta actividad y la solicitan con frecuencia. se disminuyó los espasmos musculares al igual que el dolor en ciertas zonas del cuerpo, se reforzo la hidratación en piel por medio de cremas y aceites corporales. Cantidad de personas participantes 39.

4.3. **COME SALUDABLE, VIVE BIEN"-"ACONDICIONANDO MI CUERPO:**
Se observa interés y participación activa, por parte de las personas mayores, presentan inquietudes frente a los alimentos y preparaciones que se suministran en el centro y se explica la importancia de consumir todos los grupos de alimentos para adquirir todos los nutrientes y beneficios. Es importante seguir realizando estas actividades lúdicas y concientizar sobre la importancia de incluir variedad de alimentos y preparaciones para proveer todos los nutrientes que benefician la salud de las personas mayores.
Acondicionando mi cuerpo: Para este mes se evidencio mayor participación de las personas mayores, especialmente en las que se encuentran en silla de ruedas. Motivo por el cual las actividades se orientaron a trabajar miembros superiores, cabeza y tronco. Se estimulo la coordinación, propiocepción, movilidad articular y el equilibrio. Cantidad de personas atendidas 45 personas mayores de manera intermitente.

4.4. ENFERMERÍA ALTERNATIVA:
Durante el desarrollo se nota el agrado por parte de las personas mayores durante la actividad. Se logra disminuir grados de dolencias a las personas mayores que manifestaron tenerlo. Además, hemos logrado la participación activa de 35 personas mayores y tenemos la intención de ampliar las oportunidades de recibir terapias mediante la creación de diversos espacios adicionales. La actividad se desarrollo los dias 1,2,3,8,9,11,15,16,17,20,22,24,26,27 y 28 de noviembre del año en curso.

4.5. **PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:**
Las personas mayores mostraron intereses en el desarrollo de las distintan actividades, esta participacion fue autonoma de quienes asistieron. Para el desarrollo de las actividades se tuvo en cuenta los tiempos internos de cada uno de ellos, correspondientes a tiempos de atencion y concentracion especificamente, Algunas de las personas mayores expresaron frustracion y se evidencian las ideas de minusvalia con relacion a la ejecucion de las actividades la mayor parte de estos sentimientos estan relacionados con las limitaciones fisicas.
Por otro las actividades relacionadas con mantenimiento cognitivo permitio adicionalmente evaluar las condiciones individuales de las personas mayores con relacion a dispositivos cognitivos evidenciandose deterioro en algunos de ellos con relacion a los tiempos atencionales, de orientacion y memoria. De igual manera se potencia la posibilidad de realizar actividades que estimulen las funciones ejecutivas en varios de ellos como es el analisis y el procesamiento logico. condicion consecuente con las patologias y antecedentes de varias de las personas mayores como son traumas, acv, epilepsias.
El mayor disfrute lo expresaron con relacion a la sesion de musicoterapia, ya que las interpretaciones escuchadas exigio en las personas mayores el reconocer el nombre de la cancion, el nombre del autor y el reconocmiento de instrumentos musicales lo que permitio la evocacion de historias de vida.

4.1. **MIS HÁBITOS Y RUTINAS:**

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

MARIA MESAELINA AVILA CC.24136591 : NO FIRMA

4.2. **SOY FUNCIONAL**

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

Jaime Jiménez Jiménez. CC: 17189536: NO FIRMA

4.3. COME SALUDABLE, VIVE BIEN"-"ACONDICIONANDO MI CUERPO

En constancia firman:
Personas mayores participantes:

Flor Alba Lotta Sarmiento C.C. 53905712: NO FIRMA

4.**4. ENFERMERIA ALTERNATIVA**

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
Miryam Salamanca Palacios- C.C51725659: NO FIRMA

4.5. **PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO:**

En Constancia Firma:
Persona mayor participante

MIGUEL GARZON GUTIERREZ C.C. 19318535 NO FIRMA

Fecha de evaluación del encuentro: Del 01/11/2023 al 30/11/2023

Coordinadora del Centro: RAQUEL PINTO SÁNCHEZ_____

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
CUERPO Y MENTE

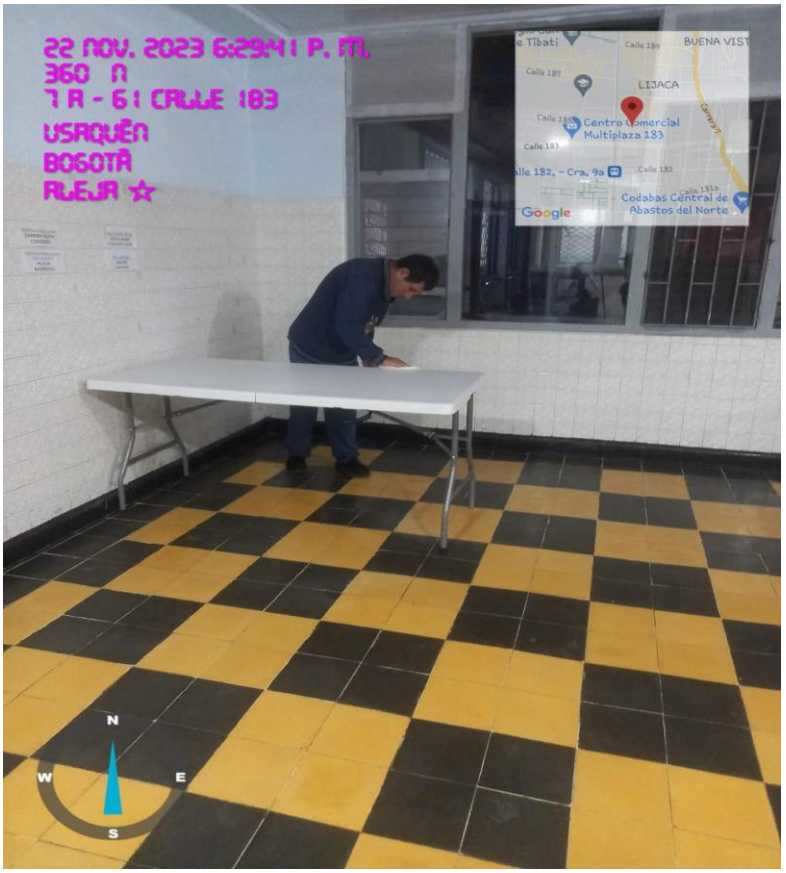
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	FECHA	EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
MIS HÁBITOS Y RUTINAS	03/11/2023	**ENTREGA KIT DE ASEO**  
	08/11/2023	**SEGUIMIENTO DE AUTOCUIDADO**  

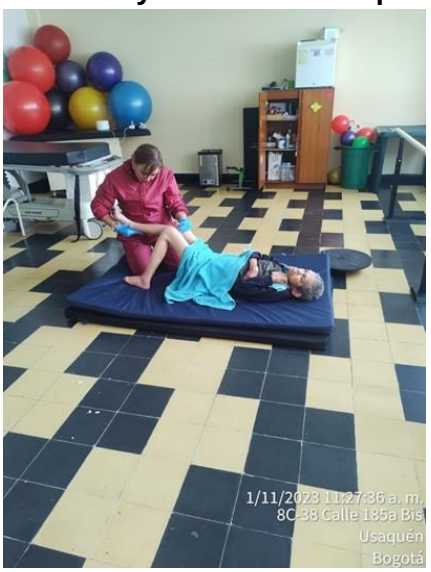


SEGUIMIENTO ACTIVIDADES INSTRUMENTALES

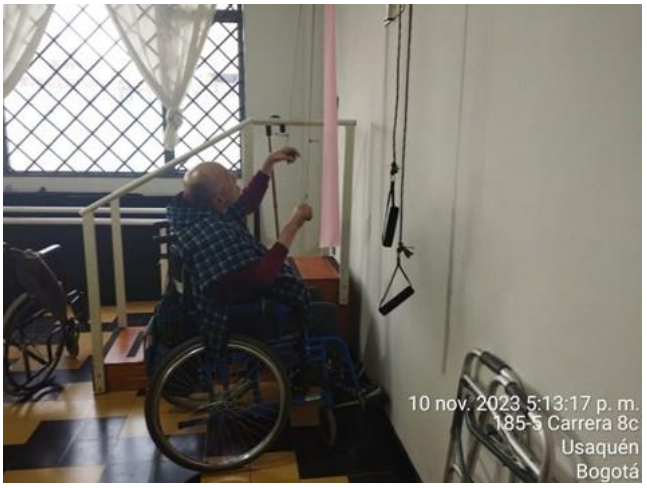


	09/11/2023	**PROCESOS DE INDEPENDENCIA EN ALIMENTACIÓN**  **SEGUIMIENTO DE AUTOCUIDADO** 

		
	22/11/2023	**SEGUIMIENTO ACTIVIDADES INSTRUMENTALES (AIVD)**
		

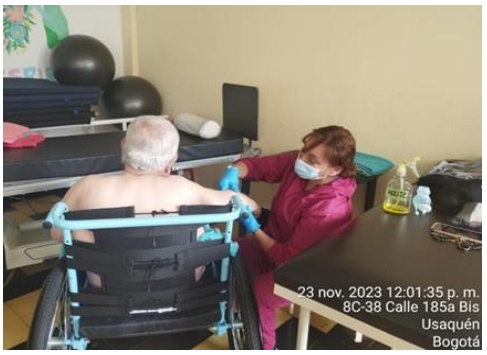
SOY FUNCIONAL	1/11/2023	**Estiramiento muscular y movilizaciones pasivas** 
	3/11/2023	**Balonterapia**  **Descargas de peso** 

	7/11/2023	**Movilizaciones activo asistidas en MMII** 
	8/11/2023	**Fortalecimiento de MMSS**  **Masoterapia** 

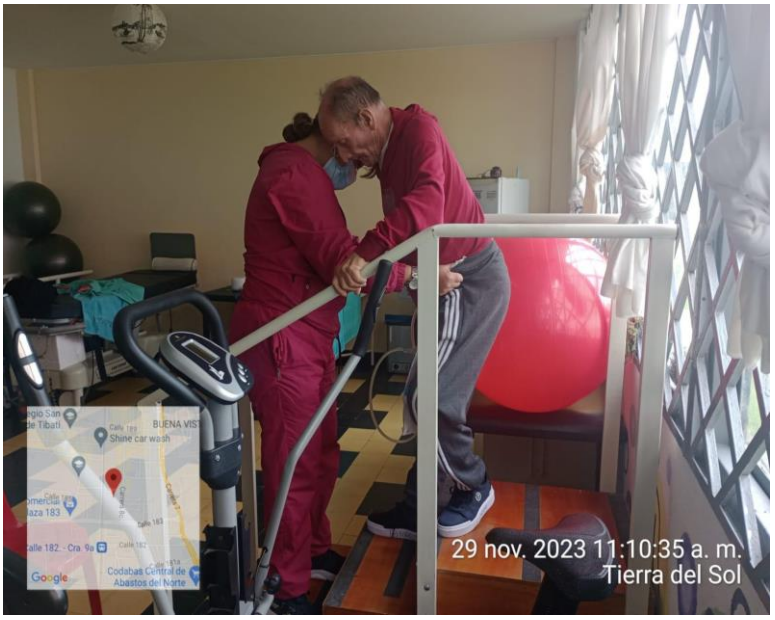
	9/11/2023 10/11/2023 14/11/2023	**Masoterapia y manejo del dolor.**  **Ejercicios activos asistidos.**  **Balonterapia y masoterapia.** 

		
	15/11/2023	**Fortalecimiento del piso pélvico.** 
	16/11/2023	**Fortalecimiento de MMII.** 

	17/11/2023	**Reeducación de la marcha.** 
	20/11/2023	**Ejercicios activo asistidos** 
	23/11/2023	**Estiramiento muscular, masoterapia y balonterapia** 

	24/11/2023	  **Ejercicios de coordinación y reeducación de la marcha**  

	27/11/2023	**Fortalecimiento de MMSS y MMII**   **Estiramiento muscular** 

	28/11/2023	**Masoterapia y manejo del dolor** 
	29/11/2029	**Descargas de peso y reeducación de la marcha.** 

COME SALUDABLE, VIVE BIEN - ACONDICIONANDO MI CUERPO		**Guías alimentarias basadas en alimentos**   **Escalera de colores y sabores** 

	1, 2, 3, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 20, 22, 24, 26, 27 y 28 de noviembre	**Acondicionando mi cuerpo.**          

		20 nov. 2023 9:43:29 a. m. 183-32 Carrera 8c Usaquén Bogotá 22 nov. 2023 11:23:28 a. m. 184-23 Carrera 8c Usaquén Bogotá vie, noviembre 24, 2023 09:30 Carrera 8C 184-23 110141 Bogotá Colombia 26/11/2023 9:53:56 a. m. 184-23 Carrera 8c Usaquén Bogotá 27 nov. 2023 9:57:34 a. m. 184-23 Carrera 8c Usaquén Bogotá 28 nov. 2023 11:24:21 a. m. 184-23 Carrera 8c Usaquén Bogotá

ENFERMERÍA ALTERNATIVA	10 noviembre	  

PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: Mantenimiento o Cognitivo	Noviembre 1	
PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: Estimulación Propioceptiva	Noviembre 8	
PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: Mantenimiento Cognitivo	Noviembre 15	

PORQUE MI SALUD FISICA Y MENTAL ES PRIMERO: Mantenimiento Cognitivo Musicoterapia	Noviembre 22	

	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL	Código: FOR-GD-023
	FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Versión: 1
		Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023
		Página: 1 de 1

1. Tema: Parceros - IEC / Mantenimiento Cognitivo 2. Lugar: Comunidad de cuidado Tierra del Sol 3. Fecha y hora: 8 Nov. 2023

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Jennifer Alejandra Bello	1001219574	Parceros	Participante		yenniferpdvz07@gmail.com	3202639608	Jennifer Bello
2	Lelia Natalia Ulloa	1000183832	Parceros	Participante		laurauuloa@gmail.com	3225997329	
3	Ingri Patricia Cordoba	1077423306	Parceros	"		Ingripatricia@gmail.com	3157619831	
4	Ana María Garzón L	1020818193	parceros	"		Lovemundo12@gmail.com	3107526775	
5	Karoll Melgarejo	1020838455	parceros	"		karmelgarejo@unisenacedu.co	3209482618	KMJ
6	Horangel Leiva Jr	1127954140	"	"		horangelltt@gmail.com	3219877638	
7	Nicol Muñoz Mora	1006970384	parceros	participante		Morunicol3190@gmail.com	3206369970	Nicol Mora
8	Daniela León Huertano	1020914790	Parceros	Participante		leond7836@gmail.com	3193385782	Daniela León
9	Michael Navarrete León	1007376753	Parceros	Participante		tomatebarro1@gmail.com	3026386545	Michael
10	Aura Paulina Porto Mendieta	1001217437	Parceros	Participante		paulinamf22@gmail.com	3239647377	Paulina C.
11	Sara Barreto	1020779933	"	"		saris-barreto2004@gmail.com	3017668252	
12	Alison Martinez	1034279778	Parceros	Participante		Alisonjulazcos@gmail.com	3124525982	Alison M.
13	Luis Barahona	1000573716	Parceros	Participante		barahonb6@gmail.com	3144526913	
14	Ingrid Carolina Becerra	1020818289	Parceros	Participante		ingribed1@gmail.com	3112843631	Ingrid Becerra
15	Ma Fernanda Lopez	1000575553	Parceros	participante		manafernandalopez1422@gmail.com	3209692201	Mafernanda.
16	Alisson Mariana	1000532455	Parceros	Participante		alison14017@gmail.com	3103464450	Alisson A 6-1
17	Jenyper A. Zarama Jojoa	1001144694	parceros	participante			3209288510	
18	Robin Sanchez	1001828338	Parceros	participante			3203502474	Robin Sanchez.
19	Carlos Andrés Martín	1071170027	Parceros	Participante			3214773317	
20	Andrea Sepúlveda A	1018511345	Parceros	Participante			3212620997	Andreas

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: Parceros - IEC / Mantenimiento cognitivo 2. Lugar: Comunidad de Cuidado Heredad Sol 3. Fecha y hora: 8 NOV 2023 -

4. item	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Katherine Rodriguez	1020809719	Parceros	Participante	—	katerodriguez@outlook.com	3132874320	Katherine R.
2	Carla Mora Erazo	1072707715	Parceros	Participante	—	carmahy4@gmail.com	3214922118	
3	Juan David B.	7022824833	Parceros	Participante	—	Juandbermudez58@gmail.com	3124143119	
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.