

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-570
		Versión: 1
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
		Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado	1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: _____ <u>Comunidad de Cuidado Los Robles</u>
---	---

1.2. Localidad: No Aplica	2.1. Fecha de Ejecución:
---------------------------	--------------------------

2. Línea: <u>Cuidado Integral (Cuerpo y mente)</u>	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>11</td> <td>2023</td> </tr> </table> al <table border="1"> <tr> <td>29</td> <td>11</td> <td>2023</td> </tr> </table>	1	11	2023	29	11	2023
1	11	2023					
29	11	2023					

2.2. Nombre del encuentro:

1. PROMOVIENDO SALUD INTEGRAL (Conozco y cuido mi cuerpo)

2. MI ENVEJECIMIENTO :STOP

3. MOVIENDO MI CUERPO

• MOVIENDO MI CUERPO(Acondicionamiento en gimnasio)

• MOVIENDO MI CUERPO(gimnasia grupal)

4. CAMINEMOS

• CAMINEMOS (Caminata Asistida)

• CAMINEMOS(Caminata larga)

5. EXPLORANDO MIS SENTIDOS

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:

Esperanza Cabrera Plazas---Gerontóloga.

Fabiola Alfonso Moreno---Terapeuta Ocupacional

Carolina Martinez Amaya-Jefe de Enfermería.

Yerly Lizeth Hilarion forero - Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al proceso de envejecimiento y al momento de la vejez por medio de diversas actividades interdisciplinarias, previniendo la aparición de enfermedades fisiológicas, físicas, emocionales y mentales propios de la edad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. PROMOVIENDO SALUD INTEGRAL. (CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO)

Promover estilos de vida saludables en las personas mayores, durante su proceso de envejecimiento y momento de la vejez a través de actividades que fomenten buenos hábitos y prevengan enfermedades propias de la edad.

2. MI ENVEJECIMIENTO: STOP

Fortalecer proceso de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo

3. MOVIENDO MI CUERPO

• **MOVIENDO MI CUERPO (Acondicionamiento en gimnasio)** Prevenir el desacondicionamiento físico, por medio de actividades físicas.

• **MOVIENDO MI CUERPO (gimnasia grupal)** Prevenir el desacondicionamiento físico, por medio de actividades físicas.

4. CAMINEMOS

• **CAMINEMOS (Caminata Asistida)** Prevenir el desacondicionamiento físico, por medio de actividades físicas.

• **CAMINEMOS (Caminata larga)** Prevenir el desacondicionamiento físico, por medio de actividades físicas.

5. EXPLORANDO MIS SENTIDOS

Promover respuestas sensoriales a través de la estimulación por diferentes canales sensitivos, a nivel táctil, olfativo, gustativo y visual, a través de diferentes texturas que les permita a las personas mayores emitir respuestas positivas ante cada uno de ellos.

1. PROMOVRIENDO SALUD INTEGRAL. CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO

La actividad fue programada para el día 16 de noviembre 2023

Cuidar y conocer el cuerpo trae grandes beneficios en salud ya que nos concientizamos de la importancia de mantener buenos estilos de vida saludable evitando así enfermedades y complicaciones durante la vejez.

Realizar actividades de manera lúdica de cada sistema y órgano que conforma el cuerpo humano, fomenta conocer, aprender y cuidar cada parte de nuestro cuerpo y así evitar enfermedades secundarias.

La actividad se programa de la siguiente manera:

- * Ambientación del lugar donde se realizará la actividad
- * Invitar a las personas mayores a la actividad
- * Se realiza explicación de la temática abordar y desarrollo de la actividad
- * Desarrollo de la actividad de manera lúdica dando a conocer los sistemas, órganos que conforman y los cuidados para mantener un buen estado de salud
- * Al finalizar se entrega un papel a cada persona mayor con nombre del órgano el cual deben poner en la cartelera según corresponda al sistema indicando funcionalidad.

2. MI ENVEJECIMIENTO: STOP

Actividad programada para el día 9 de noviembre del 2023

Jugar stop activa del proceso de enseñanza aprendizaje. Fomenta el consenso al tener que pactar la respuesta que se crea más acertada. Jugar stop desarrolla la expresión oral y escrita a través de las preguntas y respuestas, lo cual facilita un envejecimiento más satisfactorio. La actividad se realizó por medio de una actividad lúdica donde se promovieron procesos de socialización. Es decir, invitan a crear relaciones sociales sanas y satisfactorias, que a su vez ayuden a las personas mayores a sentirse integradas.

La actividad se programa así:

- Ambientación del lugar donde se desarrollará la actividad
- Invitación a las personas mayores
- Breve explicación de la importancia de la actividad
- Desarrollo de la actividad de manera lúdica y dinámica
- Reflexión final de parte de las personas mayores participantes.

3. MOVIENDO MI CUERPO**• MOVIENDO MI CUERPO** (acondicionamiento en gimnasio)

La actividad fue programada para los días 23 y 27 de noviembre del 2023.

La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable, tiene muchos beneficios para la salud, tanto físicos como mentales.

por tal motivo se desarrolla por parte del área de fisioterapia actividades enfocadas al acondicionamiento físico en gimnasio para fortalecer y/o mantener habilidades y capacidades de las personas mayores, así mismo fortalecer y/o mantener el sistema osteo muscular y las capacidades respiratorias, se utilizaron las diferentes maquinas del gimnasio ubicado en la comunidad de cuidado los robles, entre ellas caminadora, bicicleta, escaladora y elíptica. Durante este periodo de tiempo se convocó a la población específicamente para reforzar estas cualidades.

Esta actividad se divide en cinco momentos:

1. Pregunta de orientación en tiempo y espacio
2. Calentamiento: Se realizan ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar al cuerpo para la actividad física.
3. Estiramiento: Se realizan ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
4. Ejercicios en máquinas (caminadora, bicicleta, escaladora, elíptica), alternado las maquinas cada 8 a 10 minutos
5. Enfriamiento: se realizan ejercicios de relajación y estiramiento para ayudar al cuerpo a recuperarse de la actividad física.

Se realizó a tolerancia de la persona mayor, haciendo seguimiento a signos vitales, y explicando cada uno de los beneficios que se tienen al realizar actividad física de manera continua.

• MOVIENDO MI CUERPO (gimnasia grupal) La actividad fue programada para los días 3,7,8,9,10,14,16,17,20,21,22,23,24,27,28 y 29 de noviembre del 2023.

La actividad física es esencial para la salud y el bienestar de las personas mayores. A medida que las personas envejecen, su cuerpo comienza a cambiar. Los músculos se debilitan, los huesos se vuelven más frágiles y el sistema cardiovascular se vuelve menos eficiente por esto la actividad física puede ayudar a contrarrestar estos cambios y mantener a las personas mayores activas y

saludables. Por tal motivo desde el área de fisioterapia se desarrollan actividades enfocadas a fortalecer y/o mantener condiciones físicas de las personas mayores por medio de la actividad dirigida de gimnasia grupal, durante este mes se realizó la convocatoria de las personas mayores para que participaran en la actividad, se utilizaron diferentes materiales como bastones, bandas elásticas y balones, con una duración de 40 minutos, de lunes a viernes se divide en cinco momentos:

1. Pregunta de orientación en tiempo y espacio
 2. Calentamiento: Se realizan ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar al cuerpo para la actividad física.
 3. Estiramiento: Se realizan ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento
 4. Ejercicios enfocados a la movilidad cefalocaudal de 3x10 repeticiones: Se realizan ejercicios de movilización de la cabeza, el cuello, la espalda y las extremidades para mejorar la movilidad y la coordinación.
 5. Enfriamiento: Se realizan ejercicios de relajación y estiramiento para ayudar al cuerpo a recuperarse de la actividad física.
- Durante toda la actividad se hacen ejercicios de respiración y se realizan a tolerancia de cada adulto mayor; Adicionalmente, se realiza una retroalimentación sobre políticas públicas (Rrom), su origen, cultura y lenguaje.

4. CAMINEMOS

• **CAMINEMOS** (Caminata Larga) La actividad fue programada para el día 2, 7, 24 de noviembre del 2023; La caminata es una actividad segura y efectiva que puede proporcionar muchos beneficios para la salud de las personas mayores entre ellos, mejora el equilibrio y la coordinación lo que puede ayudar a prevenir caídas y lesiones, reduce el riesgo de obesidad, fortalece los músculos y los huesos, mejora la salud cardiovascular y Reduce el estrés y la ansiedad por tal motivo se desarrolla desde el área de fisioterapia caminatas largas que tienen una duración de entre 30 a 50 minutos, durante este mes se convocó la población de personas mayores que no tienen ninguna alteración de su patrón de marcha y pulmonar dividiendo la actividad en 3 momentos:

1. Calentamiento: se realizan ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar al cuerpo para la actividad física.
2. Explicación de la actividad: Se explica a los participantes el recorrido y las indicaciones a seguir, para que los participantes sepan cómo realizar la actividad de forma segura.
3. Ejecución de la actividad: Los participantes realizan una caminata de 30 a 50 minutos, comenzando lentamente y aumentando gradualmente la intensidad.

Durante la actividad, se realiza un constante seguimiento a los patrones respiratorios de las personas mayores asistentes. Esto se hace para garantizar que la actividad se realice de forma segura.

• **CAMINEMOS** (Caminata Asistida) La actividad fue programada para el día 10,15,17,20,21 y 28 de noviembre del 2023.

La caminata asistida es una actividad física excelente para las personas mayores con limitaciones físicas, es una actividad segura y efectiva que puede ayudar a mejorar la capacidad cardiopulmonar, la movilidad articular y el equilibrio. Esta actividad se realizó en las fechas nombradas anteriormente, se realiza a tolerancia de la persona mayor, y estaba dirigida a quienes no se involucran en otras actividades del área y que permanecen mucho tiempo sentados por alguna limitación en la movilidad.

Se realiza con la ayuda de un acompañante en este caso (fisioterapeuta), que brinda apoyo y seguridad a la persona mayor.

La actividad se divide en 3 momentos:

- Calentamiento: se realizan ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar al cuerpo para la actividad física.
- Explicación de la actividad: Se explica a los participantes como se realizará el recorrido
- Ejecución de la actividad: Los participantes realizan una caminata por los alrededores de la comunidad de cuidado.

Durante la actividad, se realiza un constante seguimiento a los patrones respiratorios de las personas mayores asistentes, esto se hace para garantizar que la actividad se realice de forma segura.

5. EXPLORANDO MIS SENTIDOS

El programa de Estimulación sensorial, hace parte del Plan de Atención Institucional y responde a la línea de cuerpo y mente donde se busca que las personas mayores, mantengan habilidades residuales emitiendo respuestas adaptativas en el entorno inmediato, es por esto que las actividades realizadas durante este periodo y relacionadas en esta acta hacen referencia a el trabajo realizado con las personas mayores, con el fin de mantener un envejecimiento activo, una interacción con el entorno inmediato a través de una serie de actividades de estimulación.

La metodología para llevar a cabo es:

Se planeó la actividad para el 15 de noviembre, se prepararon previamente cada uno de los ingredientes que se utilizaran para la estimulación, como paso inicial se organizó, acompañó y orientó el lavado de manos, posteriormente se hace entrega de elementos de protección personal: gorro y tapabocas, se retiran las ruanas y las cachuchas y se ubican en cada una de las mesas, se ubican los ingredientes sobre una de las mesas y se da inicio a la actividad, como preámbulo se explica cuál es la preparación y se muestran cada uno de los ingredientes, con el fin que las personas mayores identifiquen su nombre, olor, uso, textura, color.

Para la actividad del 27 de noviembre, se planeó realizar estimulación visual, haciendo uso de la sala sensorial, allí se programan previamente 3 grupos de 10 personas cada uno, completando 30 personas mayores que participan en la actividad, donde se planeó la proyección de la llegada a la luna, que dura aproximadamente 20 minutos, allí las personas mayores podrán identificar formas, colores y tamaños.

1. PROMOCIÓN DE AUTOCUIDADO Y SALUD INTEGRAL: CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO

Posterior a la invitación a la actividad de conozco y cuido mi cuerpo, se les explica el desarrollo de la actividad la cual se desarrollo en la comunidad de cuidado los robles dando a conocer la importancia de tener buenas prácticas de autocuidado para tener salud activa, evitar enfermedades y consecuencias irreversibles, se realiza actividad mediante cartelera dando a conocer los sistemas y órganos de cuerpo humano y los cuidados pertinentes para evitar complicaciones, se iba retroalimentando la función de cada sistema, órgano y los cuidados con preguntas que surgían durante la explicación.

Mediante cartelera se dio a conocer cada sistema del cuerpo humano, órgano correspondiente, función y cuidados pertinentes que se deben tener para conservar buena salud.

2. MI ENVEJECIMIENTO :STOP

La actividad se desarrolló dentro de la Comunidad de Cuidado Los Robles, donde primero se invitó a las personas mayores a participar motivándolos hacia la importancia de conocer el tema que se abordará. posteriormente se ubicaron las personas mayores en el sitio donde se desarrolló la actividad, espacio organizado donde las sillas quedaron de manera formando un círculo para mayor facilidad en el desarrollo de la actividad.

Luego de ubicar las personas mayores la profesional en gerontología explica a las personas mayores la importancia de desarrollar esta actividad para su proceso de envejecimiento y el momento de la vejez. Se explicó que se realizará una actividad llamada STOP donde Jugar stop activa del proceso de enseñanza aprendizaje. Fomenta el consenso al tener que pactar la respuesta que se crea más acertada. Jugar stop desarrolla la expresión oral y escrita a través de las preguntas y respuestas.

Posteriormente la profesional en gerontología explicó la actividad donde dentro de una caja hay diversas preguntas entre las cuales algunas:

Nombres de ciudades

Nombre de personas

Apellidos

Nombre de animales etc

A lo anterior se encontraban clasificadas por letras iniciales de cada pregunta, la caja debería ser rotada cuando sonara la música y al parar la canción quien tenga la caja con las preguntas saca un papel y responde la pregunta escrita en este.

La actividad se desarrolló en un espacio dinámico donde las personas mayores al responder las preguntas pudieron exigir su pensamiento.

3. MOVIENDO MI CUERPO

• **MOVIENDO MI CUERPO (acondicionamiento en gimnasio).** Seguido a la invitación las personas mayores se ubican en gimnasio, y se les explica el desarrollo de la actividad, se inicia realizando la pregunta de orientación en tiempo y espacio, luego se continua con ejercicios activos dirigidos de calentamiento de manera cefalocaudal de 3 series por 10 repeticiones, se continua dirigiendo a la persona mayor a la maquina del gimnasio y se le explica como se debe utilizar y cual debe ser su postura adecuada para utilizar la maquina entre estas bicicleta, elíptica, caminadora, escaladora, por 10 minutos o a tolerancia de la persona mayor y se van alternando las maquinas dependiendo de las personas que participan en la actividad, se va realizando ejercicios de respiración dirigida durante esta.

• **MOVIENDO MI CUERPO (gimnasia grupal)** seguido a la invitación las personas mayores se ubican en el patio en círculo y se les explica el desarrollo de la actividad, se inicia realizando la pregunta de orientación en tiempo y espacio, seguido de ejercicios activos dirigidos de calentamiento de manera cefalocaudal de 3 series por 10 repeticiones, seguido se entrega a cada uno un material bandas, bastones entre otros, para iniciar la rutina de ejercicios, los ejercicios están orientados para fortalecer y/o mantener rangos de movilidad articular, fuerza muscular, coordinación, equilibrio y mejorar la respiración, se hacen involucrando todos los movimientos articulares posibles como, abducción, aducción, flexión y extensión de miembros superiores e inferiores, con un número de 3 series por repeticiones de 15, durante la actividad se realizan ejercicios de respiración, en cada uno de los ejercicios se les explica para que sirve y que beneficios obtienen.

4. CAMINEMOS

• **CAMINEMOS (Caminata Larga)** seguido a la invitación y ubicación de las personas mayores a la salida de la comunidad de cuidado, con sus respectivos carnets, se les explico el desarrollo de la actividad y se dan recomendaciones para los desplazamientos, se realizo una serie de calentamiento y estiramientos musculares para evitar lesiones de 15 minutos, Se les recuerda durante todo el recorrido la importancia de realizar actividad física y el buen manejo de la respiración para evitar complicaciones.

• **CAMINEMOS (Caminata Asistida)** seguido a la invitación se les explica la dinámica de la actividad y como va ser el desplazamiento, se realiza un precalentamiento de manera cefalocaudal y estiramientos de activación de 5 segundos para poder iniciar, se continua explicando los beneficios que se obtienen al realizar esta caminata como lo son mejorar la salud, tanto física como mental, disminuir el riesgo de obesidad, mejorar el equilibrio y coordinación puede ayudar a retrasar la aparición de algunas dolencias de las personas mayores, entre otras, durante las caminatas se realizan ejercicios de respiración controlada.

5. EXPLORANDO MIS SENTIDOS

La actividad del 15 de noviembre, se realizo en el comedor general, allí se fueron ubicando cada una de las personas mayores, para dar inicio a la actividad se enseñan a todas las personas mayores cada uno de los alimentos para que ellos puedan reconocer las características de cada uno de ellos tales como; color, olor, textura y sabor, esto recordando alguna vivencia o anécdota que le traen esta preparación. Para continuar se entrega a cada una de las personas mayores los alimentos para que ellos puedan llevar a cabo tareas como cortar, pelar, picar y experimentar cada uno de los estímulos que ofrece los alimentos, las tareas asignadas van de acuerdo con las habilidades y destrezas de las personas mayores, las cuales fueron: desmenuzar pollo, picar zanahoria, picar habichuela, se hace el acompañamiento y orientación continua a cada una de las personas mayores.

La actividad se llevó a cabo el 27 de noviembre en la mañana en la sala sensorial en el espacio de estimulación visual, allí se tiene preparado previamente el telón portátil, video beam, computador, se hace ingreso al espacio a cada grupo y se ubican en las sillas, garantizando la visualización de la primera llegada a la luna, así mismo se hace la identificación de las formas geométricas y el color de cada una de ellas para que las personas mayores las identifiquen y nominen.

Durante la visualización, se hace algunas reflexiones y preguntas sobre lo que están observando, esta actividad es realizada de forma interdisciplinaria con las áreas de Gerontología, Psicología y Terapia Ocupacional.

3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>1.PROMOVIENDO SALUD INTEGRAL: CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO Al finalizar la actividad se entregó a cada persona mayor una ficha donde indicaba el nombre del órgano del cuerpo humano en donde debían ubicarlo en la cartelera indicando en que sistema se encontraba y la función que cumplía en el cuerpo humano.</p> <p>2. MI ENVEJECIMIENTO: STOP Para terminar la actividad se generó un espacio de retroalimentación entre las personas mayores donde pudieron compartir su concepto de lo aprendido y la importancia para su momento de la vejez este tipo de actividades.</p> <p>3. MOVIENDO MI CUERPO •MOVIENDO MI CUERPO (acondicionamiento en gimnasio) Para finalizar la actividad se realizó ejercicios de enfriamiento por 10 minutos, estiramientos musculares globales y ejercicios de respiración, se da las gracias por la participación. •MOVIENDO MI CUERPO (gimnasia grupal) Para finalizar la actividad se realiza ejercicios de enfriamiento por 10 minutos, ejercicios de respiración, estiramientos musculares globales, se da las gracias por la participación y se recuerda participar en la actividad física del siguiente día.</p> <p>4.CAMINEMOS •CAMINEMOS (Caminata Larga)Para finalizar la actividad se realizó una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares, con el fin de evitar complicaciones, se les pregunta si les gustó la actividad y si tienen alguna retroalimentación. • CAMINEMOS (Caminata Asistida)Para finalizar la actividad se realizó una serie de estiramientos musculares, con el fin de evitar complicaciones a nivel muscular, también se les pregunta si les gustó la actividad y si tienen alguna retroalimentación</p> <p>5.EXPLORANDO MIS SENTIDOS Para la actividad del 15 de noviembre, se recogen todos los alimentos ya pelados y picados, sin mezclar y se hacen entrega al servicio de alimentos para su preparación, se recogen los gorros y se recuerda la importancia de ser activos participando en las diversas actividades terapéuticas programadas. Para terminar, se indaga sobre las sensaciones o estímulos que percibieron de los alimentos.</p> <p>Para la actividad del 27 de noviembre, al terminar los 3 grupos se organiza nuevamente el espacio, se apagan los equipos utilizados. Sin embargo al terminar con cada grupo se hace una retroalimentación sobre lo visto, con el fin de identificar respuestas positivas sobre los diferentes estímulos brindados.</p>
3.4.RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Relacionados en la evaluación de cada actividad desarrollada.	Baffle de sonido, diferentes ritmos musicales, 100 preguntas debidamente recortadas, sillas, carteleras, marcadores, hojas iris, bastones, balones, bandas elásticas, maquinas (caminadora, bicicleta, escaladora, elíptica), Dispositivo de reproducción celular, alimentos(zanahoria, habichuela, salchichas, pollo), cuchillos, tablas de picar, tazas plásticas. Sala sensorial, espacio visual, video Beam, computador, telón portátil.
4. EVALUACION DEL ENCUENTRO	
<p>1.PROMOVIENDO SALUD INTEGRAL: CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO La actividad fue desarrollada el día 16 noviembre 2023 en el horario de 09:00 am a 10:00 am con la participación de 30 personas mayores, con el desarrollo de esta actividad se logra dar a conocer y entender la importancia de cuidar y mantener el cuerpo humano sano mediante buenas practicas de autocuidado para mantener salud activa. Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores y el formato de desarrollo de actividades .</p> <p>2. MI ENVEJECIMIENTO:STOP La actividad desarrollada el día 9 de noviembre del 2023 en el horario de 10:15 am a 11:30 am con la participación de 24 personas mayores, con el desarrollo de la actividad se pudo abrir un espacio de intercambio entre las personas mayores participantes, se escucharon acertados comentarios de las personas mayores donde pudieron revivir este tipo de juego en su juventud y el cual les ayudo para aprender diferentes cosas. A la par se colocó el juego y la lúdica como elemento esencial y determinante para identificar que en la vejez también se puede aprender y recordar por medio del juego.</p>	

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores y el formato de desarrollo de actividades .

3. MOVIENDO MI CUERPO

•**MOVIENDO MI CUERPO** (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue desarrollada -durante el mes de Noviembre del 2023, los días 23 y 27 a las 2:00 pm, con una asistencia de 8 personas mayores, logrando la participación activa de cada uno de ellos y se concientizaron de la importancia de desarrollar actividad física de manera continua, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

•**MOVIENDO MI CUERPO** (gimnasia grupal) actividad fue desarrollada durante el mes de Noviembre del 2023, los días (3,7,8,9,10,14,16,17,20,21,22,23,24,27,28,30) a las 9:00am a 9:40am, con una participación de 32 personas mayores, donde se logro la participación activa de cada uno de ellos; durante el política publica Rrom (conociendo otras culturas) participaron de 22 personas mayores, el día 27 de octubre de 2023 durante las horas comprendidas entre 9:40 a 10:00 am, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

4. CAMINEMOS

•**CAMINEMOS** (Caminata Larga) Las caminatas fueron desarrolladas durante el mes de Noviembre del 2023, los días (2,7 y 24) , con una asistencia de 22 personas mayores, donde se logro la participación activa de cada uno de ellos, con el acompañamiento de area ambiental y la terapeuta ocupacional ; durante las caminatas se concientiza la importancia de desarrollar esta, ya que trae beneficios para su salud, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

• **CAMINEMOS** (Caminata Asistida) La caminata fue desarrollada durante el mes de noviembre del 2023, los días (10,15,17,20,21,28), con una participación de 10 personas mayores, con el acompañamiento permanente durante el recorrido, participan de manera activa y reconocen hacen reconocimiento de los lugares de la comunidad de ciudadano tambien se logra concientizar de la importancia de desarrollar esta caminata teniendo beneficios en su salud, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

5. EXPLORANDO MIS SENTIDOS

En la actividad de estimulación se dio cumplimiento con las dos fechas programadas; el 15 de noviembre en un horario de las 9:30 am hasta las 11:00 am, participaron un total de 45 personas mayores, evidenciandose que disfrutaron de la actividad, lograron reconocer cada uno de los estímulos, adicionalmente ejecutaron tareas instrumentales asignadas de forma adecuada, para ello se tuvo en cuenta las habilidades y destrezas para hacer uso seguro de los utensilios de cocina.

En la actividad del 27 de noviembre la actividad se llevo a cabo a partir de las 10:00 am, en el cual participaron un total de 30 personas mayores, en la sala sensorial, allí las personas mayores lograron disfrutar de un espacio adaptado para los estímulos visuales, con luces y formas, la totalidad manifesto gran entusiasmo y gusto por esta actividad, la cual fue novedosa para todos, disfrutaron y reconocieron cada uno de los estímulos emitidos.

A nivel general manifestarán gusto e interes por este tipo de actividades donde aprenden algo nuevo.

El medio de verificación de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional, es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

En constancia de las actividades de estimulación realizadas firma la persona mayor:

1. PROMOVRIENDO SALUD INTEGRAL: CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO

Mario Arango : Cedula N° 2.300.340

MARIO ARANGO

2. MI ENVEJECIMIENTO: STOP

Hermenegildo Hueso Alonso : Cédula N° 3077701

Hermenegildo

3. CONDICIONAMIENTO FÍSICO.

• MOVIENDO MI CUERPO (acondicionamiento en gimnasio)

Pola Cuellar Lagos : Cédula N° 39631062

Pola Cuellar

• MOVIENDO MI CUERPO (gimnasia grupal)

Graciela Vargas: Cédula N° 41417307

Graciela Vargas

4. CAMINEMOS (Caminata Larga)

Guillermo Morero Fonseca : Cédula N°7150952 Guillermo M.

• CAMINEMOS (Caminata Asistida)

Maria Benita Del Carmen Lopez De Comezaqlra: Cédula N° 23519075 My

5. EXPLORANDO MIS SENTIDOS

Luis Humberto Galeano Barbosa, identificado con CC N° 6070899 Luis Humberto

Fecha de evaluación del encuentro: 30/11/2023 Johanna Escobar González/Coordinadora

Johanna Escobar

REGISTRO FOTOGRAFICO CAMINEMOS

2 NOVIEMBRE 2023



7 DE NOVIEMBRE 2023





10 DE NOVIEMBRE 2023



15 DE NOVIEMBRE 2023



17 DE NOVIEMBRE 2023



20 DE NOVIEMBRE 2023



21 DE NOVIEMBRE 2023



23 DE NOVIEMBRE 2023



24 DE NOVIEMBRE 2023



28 DE NOVIEMBRE 2023



MOVIENDO MI CUERPO

3 NOVIEMBRE 2023



7 DE NOVIEMBRE 2023



8 DE NOVIEMBRE 2023



9 DE NOVIEMBRE 2023



10 DE NOVIEMBRE 2023



14 DE NOVIEMBRE 2023



16 DE NOVIEMBRE 2023



17 DE NOVIEMBRE 2023



20 DE NOVIEMBRE 2023



21 DE NOVIEMBRE 2023



22 DE NOVIEMBRE 2023



23 DE NOVIEMBRE 2023



23 DE NOVIEMBRE 2023



24 DE NOVIEMBRE 2023



27 DE NOVIEMBRE 2023



27 DE NOVIEMBRE 2023



28 DE NOVIEMBRE 2023



29 DE NOVIEMBRE 2023



CUERPO Y MENTE:MI ENVEJECIMIENTO (STOP) 9 DE NOVIEMBRE DEL 2023.



REGISTRO FOTOGRAFICO ESTIMULANDO MIS SENTIDOS

15/11/2023 Estimulación táctil, olfativo y gustativo

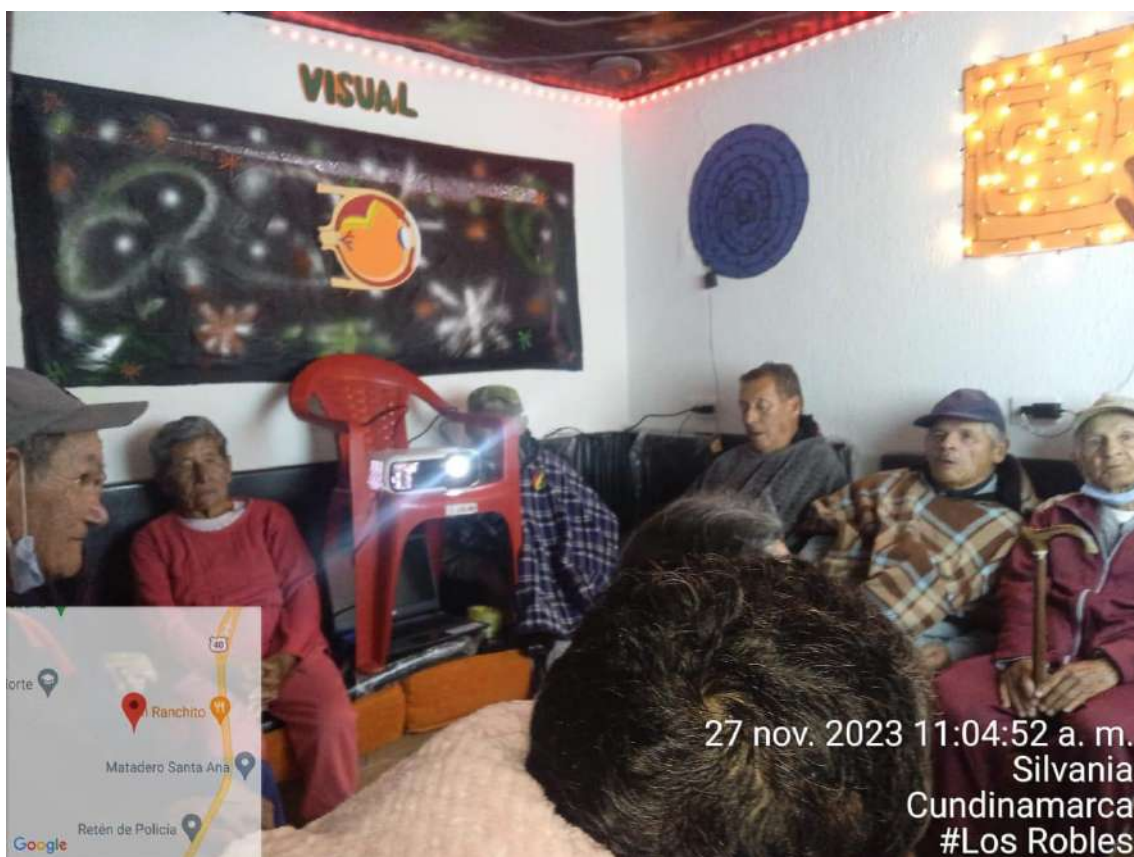


REGISTRO FOTOGRAFICO ESTIMULANDO MIS SENTIDOS

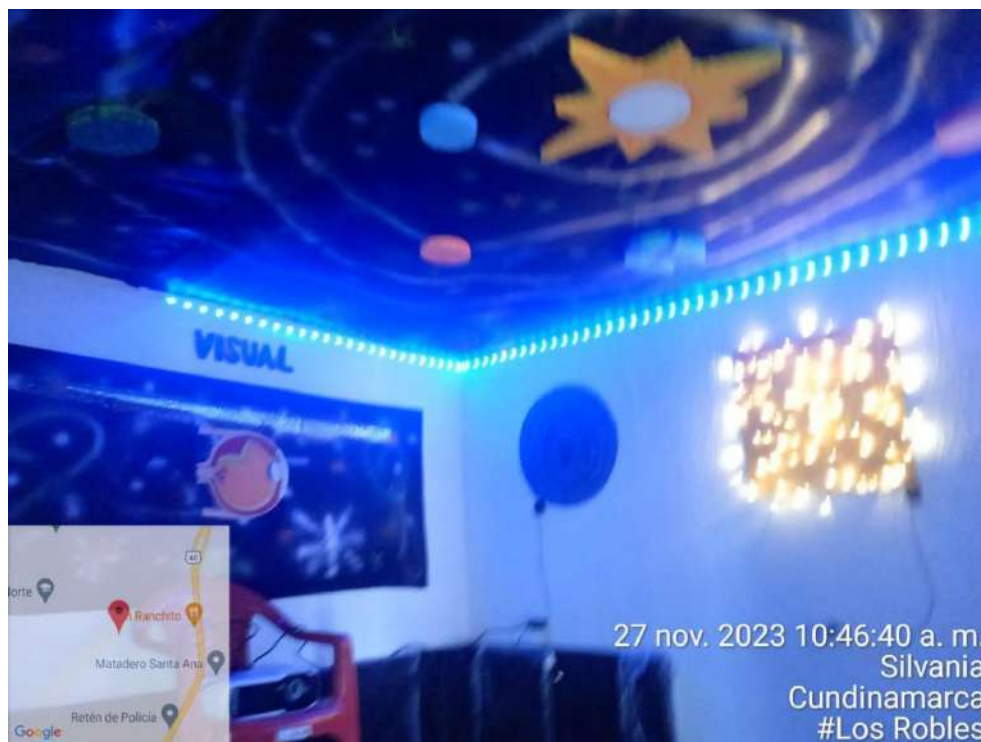


REGISTRO FOTOGRAFICO ESTIMULANDO MIS SENTIDOS

27/11/2023 Estimulación visual



REGISTRO FOTOGRAFICO ESTIMULANDO MIS SENTIDOS



REGISTRO FOTOGRAFICO
CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO
16 NOVIEMBRE 2023

