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	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrat: **Comunidad de Cuidado**

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zor: **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

4	7	2023	al	28	7	2023

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. Cuidandonos con Claus
Actividad 2. Gimnasia cerebral
Actividad 3. Promoción de la salud
Actividad 4. Neurofit

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1 - Claudia Esperanza Torres Sosa - Gerontologia
Actividad 2 - Claudia Esperanza Torres Sosa - Gerontologia.
Actividad 3 - Yuly Duperly Arevalo Barrios - Enfermera Jefe
Actividad 4 - Jose Henry Cifuentes Villabon - Psicologia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos y estilos de vida saludables en las personas mayores mediante actividades de mantenimiento cognitivo, físico, sensorial, espiritual, actividades de la vida diaria y básicas instrumentales con la finalidad de favorecer un envejecimiento activo y una vejez positiva.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. "Cuidandonos con Claus" - Promover practicas de autonomia a partir del desarrollo de dinamicas de autocuidado a partir de las habilidades y cualidades residuales.
Actividad 2. "Gimnasia cerebral" - Propiciar espacios para el desarrollo de actividades de mantenimiento cognitivo mediante dinamicas tendientes a los procesos intelectuales.
Actividad 3. "Hábitos de vida saludables" - Higiene corporal - Promover prácticas de higiene corporal dentro de las actividades de la vida diaria
Actividad 4. "Neurofit" - Estimular procesos de pensamiento, sentidos y motricidad en las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus - 04/07/2023 y 17/07/2023 -** Se aplicaron de técnicas individuales y dinámica de grupos favorecen la autoestima y autosuficiencia necesaria para contrarrestar el déficit que arrastran algunas personas mayores participantes,. Se está llevando a cabo una metodología activa en la que el profesional es el guía y facilitador, y las personas mayores protagonista o sujeto activo del mantenimiento de sus funciones residuales.
	Actividad 2. Gimnasia cerebral -10/07/2023 y 24/07/2023 - Las actividades se caracterizaron por ser abiertas , flexible, sujeto a cambios, trabajo en grupo, respeto a la individualización e interés de solo una persona mayor, - Utilizando un lenguaje comprensivo y adaptado a la capacidad intelectual de las personas mayores,El ritmo y proceso fue diverso en el punto de partida y la motivación de cada usuario en cada actividad desarrollada. se aplicaron de técnicas individuales y dinámica de grupos favorecen la autoestima y autosuficiencia necesaria para contrarrestar el déficit que arrastran algunas personas mayores participantes
	Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Higiene corporal - 01/07/2023 - La actividadad se caracteriza por dinamica de grupos enfocados en las habilidades propias de las personas mayores las cuales concientizan y motivan a la independencia dentro del desarrollo de las actividades diarias de higiene mayor, el profesional de enfermeria crea estrategia que guian y facilitan la comprension de la informacion suministrada, evidenciando asi la receptividad de las personas mayores dentro de sus capacidades motrices.
	Actividad 4: Neurofit:07/07/2023 Cantando voy, 13/07/2023 Armonizándote, 27/07/2023 Bingo, 28/07/2023 botando la pelota. Se convoca a las personas mayores para que participen de la actividad, a continuación se realizan preguntas de ubicación (espacio-temporal), se explica el objetivo de la actividad y la dinámica a desarrollar.
	Actividad 1. Cuidandonos con Claus. **Sesión: Salud, movimiento y vida -** Se reunen a las personas mayores en el comedor en donde se inicia el taller con preguntas de ubicaciòn temporo-espacial, fechas especiales de julio y actividades a realizar durante el mes. Se inicia un dialogo bilateral en donde se dan orientaciones relacionadas con la importancia de la realizaciòn de actividad fisica, consumo de dieta suministrada, toma de medicamentos, beneficios del baño diario y cambio de prendas de vestir. Finalmente se hace enfasis en la vinculaciòn a las actividades de mantenimiento fisico y cognitivo a partir del movimiento corporal, coordinaciòn, atenciòn, lateralidad y expresiòn facial y corporal. **Sesión: Estilos de vida saludables -** Estando reunidas las personas mayopres, se les socializa la importancia del baño y se explica que nuestro cuerpo es reservorio de bacterias las cuales pueden llegar a causarnos enfermedades cuando carecemos de habitos higienicos. Algunas de las personas mayores comentan que en algun momento de su vida no se bañaban a menudo y otros refieren que aunque no les gusta bañarse, lo hacen por que les toca. Se hace un ejemplo simbolico del baño diario con los pasos, elementos utilizados y luego del mismo como hidratar la piel.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2. Gimnasia cerebral** **Sesión: Mente activa -** Se reunen a las persona mayores en el comedor en donde se inicia la actividad con preguntas de ubicación temporo-espacial, luego se coloca por 5 minutos un video de Colombia Magia Salvaje y a partir de la visualización del video se realizan preguntas sobre los animales vistos, espacios, colores, caracteristicas. A la vez que se hacen las preguntas se va volviendo a colocar por partes para asi corroborar las respuestas. Se finaliza la actividad con una sesion de ejercicios dirigidos y una corta sesion de respiración didigida. **Sesión: Concentremonos -** Se reunen a las personas mayores en el patio en donde se explica que se realizara trabajo individual y en parejas. Se distribuyen letras y números en faomi, fichas pegógicas, dados plasticos con números y letras y rompecabezas; las personas mayores desarrollan segun sus capacidades los ejercicios planteados y en algunos casos llegan a proponer estrategias matemáticas.
	Actividad 3. Habitos de vida saludables **Higiene corporal-** Se reunen a las personas mayores en el comedor donde se inicia la actividad cn actividad rompe hielo de preguntas dinamicas sobre los elementos de higiene personas con los que cuentan de manera personal, y se da explicacion del kid de aseo y los elementos que contiene, haciendo referencia al baño, lavado de manos, higiene bucal con y sin protesis deltal, uso de talcos y desodorante , se evidencia receptividad por parte de las personas mayores
	Actividad 4: Se realizan durante el mes cuatro encuentros los cuales tienen por nombre: **Sesión Cantando voy ,** durante el primer encuentro se realiza una interpretación musical en guitarra que relata una historia la cual debe dejar una idea en las personas mayores que comentaran seguido la intervención musical,**Sesión Armonizándote,** por la cual se realiza un origami para expresar sensaciones y pensamientos en las personas mayores quienes se comunican y expresan una armonía y un equilibrio que debe guardar concordancia con la manera en que se dan los pliegues de nuestro origami. **Sesión Bingo,** las personas mayores motivadas por un incentivo llamado premio por participar desarrollan estrategias de juego para lograr llegar al bingo, por lo que comparten entre ellos y denotan alegría y emoción. **Sesión Botando la pelota**, ejercicio por el cual las personas mayores realizan motricidad gruesa y dialogan mientras comparten movimientos con pares o con talento humano lanzándose la pelota de mano en mano.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus.** **Sesión: Salud Movimiento y vida -** En la parte final se desarrolla el cierre de actividades implementando un juego de preguntas y respuestas acerca del desarrollo de la actividad,para retroalimentar y adecuar estrategias de intervencion en favor de las personas mayores de la comunidad.. **Sesión : Estilos de vida saludables-** Se realiza ina retroalimentación del taller y se pautan metas relacionadas con el baño diario, cuidado corporal y en general los adecuados habitos de higiene corporal, en los que la persona mayor se hace participe de las practicas
	Actividad 2. Gimnasia cerebral - **Sesión: Mente activa -** Para el cierre se propone trabajar sobre operaciones matematicas sensillas, se realiza una lluvia de ideas y terminamos con un aplausa modo lluvia. **Sesión : Concentremonos-** Se realizan en las mesas de trabajo preguntas , las cuales son resueltas por las personas mayores, Ise
	Actividad 3. Habitos de vida saludables **Higiene corporal -** Para el cierre de la actividad se realiza retroalimentacion de la informacion suministrada, recalcando la importancia de la autonomia durante la higiene mayor y la importancia de la misma de manera diaria, con apoyo del personal cuidador de la institucion.
	Actividad 4: Neurofit - Al finalizar cada encuentro se realiza una lluvia de ideas y se concluye con pensamientos principales, se agradece la participación y disposición de las personas mayores.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos * Lápices * Torre de sonido * Papel silueta de colores * Micrófono * Sillas rimax * Audios de música, reflexiones. * Videos. * Plumones de colores	Recurso Humanos : Personas Mayores de la comunidad de cuidado Profesionales

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Cuidandonos con Claus.
Sesión: Salud Movimiento y vida - Se vinculan a 47 personas mayores, quienes toleran tiempos y dinàmicas desarrolladas proponiendo dialogos y temàticas de intercambio de ideas; algunas de las personas mayores refieren que en ocaciones pierden el interes por los talleres de ejercicios debido a que hay dias en los que los dolores corporales se aumentan.
Sesión: Estilos de vida saludables - Se cuenta con la participacion de 43 personas mayores quienes atendieron las dinamicas y toleraron los tiempos desarrollados llegando a cumplirse el objetivo planteado; de igual forma se permitio asociar a las personas mayores las prácticas de autocuidado con la salud integral del ser humano.

Powered by CamScanner

Actividad 2. Gimnasia cerebral -
Sesión: Mente Activa - Se vincula un grupo de 52 personas mayores quienes responden de manera adecuada a la dinamica propuesta y solicitan colocar nuevamente el video, siendo el momento en el que algunas de las personas mayores socializan a sus pares qué animales conocen, ya sean domésticos o salvajes y otros expresan que convivieron con animales domesticos como gatos o perros y llegaron encariñarse con ellos.
Sesión: Concentremonos- Se cuenta con la participación de 39 personas mayores, quienes desarrollan las dinamicas propuestas con la mejor disposición y tolerancia a los tiempos trabajados.Algunos de los participantes refieren tuvieron la oprtunidad de estudiar y no quisieron hacerlo y otros que iniciaron su vida laboral desde la infancia para buscar su sustento diario.

Actividad 3. Habitos de vida saludables
Higiene corporal - Se vincula un grupo de 49 personas mayores, quienes paticipan de manera adecuada a la actividad y tiempos propuesta para el desarrollo de la misma.

Actividad 4: Nerurofit -En los encuentros realizados durante el mes de julio se obtuvo la asistencia de 66 personas mayores y una participación activa de 46, quienes mostraron interés por vincularse en los encuentros programados de estimulación cognitiva, se evalúa como positivo mantener reuniones focales a fin de obtener la participación de personas mayores de acuerdo a sus habilidades, gustos e intereses, así mismo, mantener encuentros de estimulación sensorial para las personas mayores que presentan deterioro cognitivo como un aporte a conservar sus procesos.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:

Martiniana Soto Torres C.C. 53.905.869 _____

Persona 2:

Jose Hector Obando Ocampo C.C. No 17.162.563 _____

Persona 3:

Maria Viterlicia Velasco CC : 41574766 _____

Actividad 4:

Miguel Garcia C.C : 356224 _____

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C.. No 52506519 _____

Fecha de evaluación del encuentro: 28/07/2023

Nombre del profesional que evalúa:

Jose Henry Cifuentes Villabon C.C. 1069728315

Claudia Esperanza Torres Sosa C.C. No 52047593

Yuly Duperly Arevalo Barrios C.C 1012394360

Powered by CamScanner

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Actividad 1. Cuidándonos con Claus.



Actividad 2. Gimnasia cerebral



Actividad 3. Hábitos de vida saludables

Actividad: Higiene corporal





Actividad 4: Neurofit

