	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: **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2. Localidad: Tunjuelito

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución

4	9	2023	al	28	9	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 - Domingo Moya Chiroles. - 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 ESPECIFICOS

Actividad 1. "Cuidandonos con Claus" - Promover prácticas de autonomía 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" - Actividad Fisica - Promover prácticas de actividad física dentro del desarrollo 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 - 04/09/2023 y 18/09/2023 - Se aplicaron de tecnicas individuales y dinámica de grupos favorecen la autoestima y autosuficiencia necesaria para contrarrestar el déficit que arrastran algunas personas mayores participantes. Se esta llevando a cabo una metodología activa en la que el profesional es el guia y facilitador, y las personas mayores protagonista o sujeto activo del mantenimiento de sus funciones residuales.

Actividad 2. Gimnasia cerebral -11/09/2023 y 25/09/2023 - Las actividades se caractenzaron 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 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 - Actividad física 09/09/2023 - La actividadad se caracteriza por dinamica de grupos enfocados en las habilidades propias de las personas mayores, estado actual de salud, habilidades fisicas segun las patologias de base, y motivan a la independencia dentro del desarrollo de las actividades de la vida diaria, el profesional de enfermeria crea estrategias que guian y facilitan la comprension de la informacion suministrada, evidenciando asi la receptividad de las personas mayores dentro de sus capacidades propias.

Actividad 4: Neurofit 07-14-21-28 del 09/2023 - Se realiza convocatoria a las personas mayores para que participación de la actividad, se da apertura al encuentro con actividad rompe hielo y preguntas de ubicación (espacio-temporal) se explica el objetivo de la actividad y la dinámica a desarrollar.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1. Cuidandonos con Claus
Sesión: Salud, movimiento y vida - Se reunen a las personas mayores en el comedor en donde se da inicio al taller con preguntas de ubicación temporo-espacial, se realiza una corta charla relacionada con las buenas prácticas de autocuidado y la importancia de las mismas en la conservación de la autonomia. Se inicia una luvia de refranes colombianos y se pregunta a los asistentes la reflexión de los mismos, finalmente se realiza la lectura del texto " El agua fuente de vida y a medida que se va leyendo cada parrafo se va analizando el contenido y mensaje que daa la sociedad.
Sesión: Estilos de vida saludables - Estando reunidas las personas mayores en el comedor se realiza un ejercicio de ubicación tempora-espacial, se socializa el tema a tratar y la dinámica a desarrollar. Se inicia explicando que los estilos de vida en ocaciones van ligados a la cultura y/o costumbrismos de la ciudad natal de cada ser humano o se acogen del sitio en donde se vive, pero que debe tenberse en cuenta que existen estilos de vida que proporcionan salud y estabilidad a cada persona y éstos deben ponerse en la practica diaria del ser humano.
Se explica que dentro de los estilos de vida saludables tenemos la actividad fisica, alimentación acorde a los requerimientos del organismo, estabilidad emocional y sana convivencia, entre otros.

Actividad 2. Gimnasia cerebral
Sesión: Mente activa - Se convocan a las personas mayores en el comedor, se socializa la actividad a desarrollar, luego con musica de fondo se realizan ejercicios y movilidad articular dirigida, en donde cada movimiento va relacionado con una letra del abecedario y se debe enunciar la palabra que inicie con la letra enunciada. Ejemplo: hombros fruta por la letra A, rodilla ... animales con la letra S y asi sucesivamente. Se solicita a los participantes que propongan letras y dinámicas nuevas durante el desarrollo del taller. Para finalizar se realiza una retroalimentación enfatizando en la relación de la conservación cognitiva del ser humano y su funcionalidad reflejada en la autonomía.
Sesión: Concentremonos - Estando reunidas las personas mayores en el comedor se inicia el taller con preguntas de ubicación temporo-espacial, luego se socializa la dinámica a dearrollar en donde se preguntara al azar nombres de ciudades y capitales en donde las personas mayores completaran la frase (ejemplo Bogotá es la capital de .....); animales y alimentos(los pollos comen ..... maiz, a los gatos les gusta la ..... leche, entre otros) y operaciones numéricas basicas.

Actividad 3. Habitos de vida saludables - Actividad fisica - Se reunen a las personas mayores en el comedor donde se inicia la actividad con actividad rompe hielo la cual consiste en pasar un balon de unos a otros, iniciando con actividad fisica, segun patologias de base y requerimientos propios en salud, se da explicacion de la importancia de realizar actividad fisica y realizar ejercicios de bajo impactpo, haciendo enfasis en la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud acorde a las patologias de base, se evidencia receptividad por parte de las personas mayores.

Actividad 4: Neurofit. Encuentro realizado el dia 7 de septiembre de 2023 Actividad "cantando voy", esta actividad se realiza con las personas mayores que presentan deterioro en procesos cognitivos, con el fin de trabajar atención percepción y memoria, al finalizar la cancion se pregunta por las letras entonadas y por los sucesos que se contaron en cada canción, para este momento se entona la cancion "un tazon de caldo" de Luis Alfredo. Actividad cuéntame del 14/09/2023, donde se realiza un coloquio de experiencias encaminado a la discusión activa por medio de historias relevantes con las personas mayores recogiendo saberes y describiendo situaciones. Actividad bingo del 21/09/2023, por la cual se desarrolla el ejercicio de competencia mediante el juego que recrea expectativa y motiva por medio de un premio a participar y llevar a cabo ejercicios de concentración percepción y memoria. Actividad realizada el dia 28/09/2023 denominada moviendo la pelota donde por medio de un objeto que es lanzado a las manos de las personas mayores les damos la responsabilidad de contestar preguntas que son las pautas para el desarrollo de la temática la cual esta direccionada al ejercicio de memoria, atención y percepción.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus** **Sesión: Salud Movimiento y vida** - Se pregunta a las personas mayores de que manera se pueden aplicar los mensajes que nos dan las explicaciones de los refranes y la lectura realizada, algunas de las personas refieren que los refranes traen la tradición de la historia Colombiana, otrus que relatan las costumbres de los campesinos y finalmente se unifica en que son el reflejo de la historia de los Colombianos **Sesión : Estilos de vida saludables**- Se pregunta a los participantes que estilos de vida desarrollan en su diario vivir, cuales por iniciativa propia y cuales por orientaciones dadas, de igual forma que hábitos se tienen en el consumo de los alimentos y cuales creen que deberian corregir segun ses necesidades sentidas
	Actividad 2. Gimnasia cerebral - **Sesión: Mente activa** - Se realiza el cierre con un concurso de juego de palabras en donde al decir una letra se debe decir un nombre y apellido que inicie con la misma. Al finalizar la actividad el ganador es el señor Jose Aguilar quien obtiene 8 puntos al decir nombres, apellidos, ciudades y frutas en un tiempo de 10 minutos. **Sesión: Concentremonos** - Para el cierre se hace una retroalimentación de los temas tratados durante el mes y para el cierre se hace una lluvia de refranes, siendo un momento de risas y bromas entre los presentes.
	Actividad 3. Actividad 3. Habitos de vida saludables - Actividad fisica Para el cierre de la actividad se realiza retroalimentacion de la informacion suministrada, recalcando la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud realizando actividades fisicas de bajo impacto y acordes a las habilidades y destrezas propias en salud.
	Actividad 4: Neurofit - Al finalizar cada encuentro se agradece la participación y disposición de las personas mayores y se socializa el "para que" de la actividad realizada, donde las personas mayores dan una apreciación del momento vivido y concluyen para sumarse a la idea general proyectada en las actividades.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos * Lápices * Torre de sonido * Papel silueta de colores * Micrófono * Sillas rimax * Audios de música, reflexiones * Videos * Plumones de colores * Música *Cartones de Bingo *Pelota inflable	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 vincularon 47 personas mayores quienes toleraron los tiempos trabajados, aceptando las dinamicas desarrolladas y recibiendo la socialización de que la salud va de la mano con las practicas de autocuidado que desarrolla cada ser humano, a fin de conservar su autonomia y calidad de vida a nivel integral; de igual forma en el cierre se enfatiza en los tipos de autocuidado que apuntan a las dimensiones fisica, emocional y social.
Sesión: Estilos de vida saludables - Se cuenta con la participación de 36 personas mayores quienes toleraron los tiempos trabajados y en donde algunos de ellos compartieron saberes y expusieron sus puntos de vista frente a las costumbres saludables y las necesidades reales de las personas mayores. Tambien algunos de los presentes socializaron que antes de su ingreso al hogar no se bañaban diariamente o que no se cambiaban de prendas de vestir a menudo.

Actividad 2. Gimnasia cerebral -
Sesión: Mente Activa - Participan 51 personas mayores los cuales se benefician desde la escucha, compartir de saberes y proceso de aprendizaje; responden adecuadamente a los tiempos y dinamicas desarrollados demostrando aceptación del tema tratado. Es de resaltar que las personas mayores Guillermo rebolledo, Wbaldina Borda y Beatriz Pinzon.
Sesión: Concentremonos - Se cuenta con la participacion de 41 personas mayores quienes toleran las dinamicas desarrolladas, completan refranes, proponen refranes y hasta llegan a bromear entre ellos ya que suelen confundirse con el contenido de algunos.

Actividad 3. Actividad 3. Habitos de vida saludables - Actividad fisica Se vincula un grupo de 58 personas mayores, quienes participan de manera adecuada a la actividad y tiempos propuesta para el desarrollo de la misma.

Actividad 4: Nerurofit - Se obtiene una participación de 48 personas mayores quienes estuvieron atentas a la charla y se mostraron muy receptivos a cada actividad, dando sus intervenciones enfocadas hacia el bienestar común.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Fernando Arias Polifroni C.C. 17.013.253

Persona 2:
Carmen Martin C.C. No 51.649.307 No firmo

Persona 3:
Libardo Ortegon Gutierrez CC : 19196402

Actividad 4:
Miguel Garcia C.C : 3562[illegible]

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

Fecha de evaluación del encuentro: 28/09/2023

Nombre del profesional que evalua:

Jose Henry Cifuentes Villabon C.C. 1069728315

Claudia Esperanza Torres Sosa C.C. No 52047593

Domingo Moya Chiroles C.E. 450224

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Actividad 1. Cuidándonos con Claus.



Actividad 2. Gimnasia cerebral



Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Actividad física



Actividad 4: Neurofit

