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: ___ **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2 Localidad: **Tunjuelito**

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

5	10	2023	al	30	10	2023

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. Cuidandonos con Claus
Actividad 2. Gimnasia cerebral
Actividad 3. Promoción de la salud
Actividad 4. Neurofit
Actividad 5. Envejeciendo Juntos

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
Actividad 5 - 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, fisico, 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 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" - Actividad Fisica - Promover prácticas de actividad fisica dentro del desarrollo de la vida diaria.
Actividad 4. "Neurofit" - Estimular procesos de pensamiento, sentidos y motricidad en las personas mayores.
Actividad 5. Envejeciendo Juntos "Viva la vida" - Realizar momentos para las personas mayores encaminados a la validacion de su vejez y envejecimiento activo por medio de estimulación sensorial.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus - 09/10/2023 y 23/10/2023 -** 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 metodologia 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 -17/10/2023 y 30/10/2023 - 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 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 - Tratamiento farmacologico y Salud mental 07/10/2023 - La actividadad se caracteriza por dinamica de grupos enfocados en las habilidades propias de las personas mayores, estado actual de salud, tratamiento farmacologico instaurado segun requerimientos propios en salud y la importancia del mismo dentro de la slaud mental, 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 05-13-19-26 del 10/2023 - se realiza la invitación a las paersonas mayores para que sean parte de la actividad programada, la cual tiene cuatro momentos que se ejecutaran cada jueves denominada Neurofit, es asi como se realiza un enuentro que tiene como fin el ejercicio de nuestra capacipad para el pensamiento, para la memoria y para la atención, por ello se inicia la actividad con una dinamica que lleve a las personas mayores a ejercicios cognitivos.
	Actividad 5. Envejeciendo Juntos 22-10-2023 "Viva la vida"Se realiza la convocatoria a las personas mayores en comedor principal donde para dar comienzo al momento se describe una situación en particular que relata la historia de una persona mayor quien requiere de la solidaridad de sus pares para subsistir.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus.** **Sesión: Salud, movimiento y vida -** Estando reunidas las personas mayores en el comedor se da inicio al taller haciendo preguntas de ubicación temporo-espacial, novedades e inquietues presentes relacionadas con la movilidad corporal y su incidencia en la conservación de la salud a nivel integral. Se socializa que el cuerpo humano durante el trayecto de vida va requiriendo de cuidados determinados por la clase de trabajo, nutrición, enfermedades presentes, factores hereditarios, entre otros. Algunos de los participantes realizan importantes aportes, llegando a compartir apartes de su historia de vida que incluye accidentes laborales, enfermedades de infancia, algunos cuentan que no se alimentaban de manera saludable y que sumado a esto tenian vicios como el alcohol, el cigarrillo y "vida mundana". **Sesión: Estilos de vida saludables -** Se reunen a las personas mayores en el comedor en donde se da inicio al taller preguntando a las personas mayores que entienden por estilos de vida saludables y en que momentos de su vivir cotidiano al interior del Hogar creen que los desarrollan. Se socializan los adecuados estilos de vida saludables, explicando que los mismos van desde aceptar la dieta nutricional hasta el comportamiento con sus pares - el cual debe estar dentro del respeto y aceptación enmarcado en las normas de convivencia.
	Actividad 2. Gimnasia cerebral **Sesión: Mente activa -** Se convocan a las personas mayores al comedor, se inicia el taller socializando la movilidad corporal, movilizaciones articulares y vinculación en talleres dirigidos y asistidos. Se hace enfasis en las necesidades de cada una de las personas mayores segun las patologias que presentan y los planes integrales a desarrollar, partiendo de la actividad fisica hasta llegar a una correcta nutrición . Se escuchan las inquietudes de los participantes frente al tema tratado y se da respuesta. Se finaliza la actividad con movimientos corporales dirigidos y la escucha de un audio relacionado con la conservción de la integridad de sistema musculo - esquelético. **Sesión: Concentremonos -** Se reunen a las personas mayores en el comedor iniciando la actividad con preguntas de ubicaciòn temporo-espacial yalgunas relacionadeas con actividades del fin de semana. Se realizan operacion es matemáticas de baja complejidad, acertijos los cuales se resuelven por parejas y propicia un espacio en el cual las personas mayores hacen preguntas a sus pares a manera de evaluaciòn y otros explican temas como: siembre de plantas, en que mes del año se recogen los siembros de papa y cuales son las plantas adecuadas para hacer aromática.
	Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Tratamiento farmacologico y Salud mental - Se reunen a las personas mayores en el comedor donde se inicia la actividad con actividad rompe hielo la cual consiste en realizar preguntas a las personas mayores, segun patologias de base y requerimientos propios en salud, sobre la relacion de la salud fisica con la salud mental, se da explicacion de la importancia de aceptar el tratamiento farmacologico segun orden medica, 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. - Se realiza actividad el dia 05/10/2023 denominada "canta cuentos" donde por medio de la expresión oral y la comunicación asertiva se logra llevar a las personas mayores al ejercicio de la memoria y la atención en pro de su calidad de vejez y envejecimiento. Actividad denominada "pasando la pelota" realizada el dia 13/10/2023 por la cual por medio de un ejercicio fisico se traslada una pelota de mano en mano de las personas mayores con el interès de ejercitar su atención y su motricidad, además de realizar comentarios alusivos a la actividad se realiza actividad "somos" el dia 19/10/2023 por la cual se refleja una caracteristica a nivel social como la de convivencia, por la que se busca que las personas mayores verifiquen como funciona los diversos tipos de personalidades y como desde alli se forman patrones de conductas que en ocasiones son lesivas y en otras se tornas beneficiosas

	Actividad 5. Envejeciendo Juntos "Viva la vida". Continuando con el relato inicial se motiva a las personas mayores para que describan las situaciones que les parecen más relevantes de la historia que escucharon y como a su parecer la persona pudiese haber evitado este momento en su desarrollo vivencial, después de las expresiones de las personas mayores se reúnen todos los conceptos donde en un intento por describir la vida como un todo y la importancia de un buen vivir en modo de convivencia, se establecen criterios para que el titulo "viva la vida" enmarque una característica en las relaciones sociales y personales en la comunidad de cuidado.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus.** **Sesión: Salud Movimiento y vida -** Luego de escuchar a las personas mayores se les hace un paralelo de las experiencias vividas con la situación actual que viven, con la finalidad de confrontar el proceso de envejecimiento y los habitos saludables en relación a la movilidad articular, conservación de salud asea y muscular. Las personas mayores reconocen que en algunos casos debido a las malas decisiones, o erroneos estilos de vida en la axctualidad presentan deterioro acelerado del proceso de envejecimiento y repercución a nivel articular. **Sesión : Estilos de vida saludables -** Para el cierre de la actividad se realiza una corta sesión de ejercicos tipo Infograma musical centrado en la movilidad de extremidades distales y autopercepción, finalmente una aplausoterápia.
	Actividad 2. Gimnasia cerebral - **Sesión: Mente activa -** El cierre se realiza con un Infograma basado en movimientos corporales con las extremidades superiores e inferiores al ritmo de algunas tonadas de Bach y finalmente un aplausoterápia. **Sesión: Concentremonos -** Para el cierre se hacen preguntas de los temas tratados como resolver sumas y multiplicaciones sencillas, preguntas de geografia como capitales y enunciar animales domesticos y salvajes - tema en el cual recordaron apartes de su vida cuando vivian en fincas o se encontraban en la etapa de la infancia; finalmente se califica mediante un aplausometro.
	Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Tratamiento farmacologico y Salud mental - Para el cierre de la actividad se realiza retroalimentacion de la informacion suministrada, recalcando la importancia de seguir las indicaciones del personal de salud reconociendo la salud como integral, salud fisica y salud mental, segun patologias de base y condiciones propias de salud.
	Actividad 4: Neurofit - Al finalizar cada actividad se toman los comentarios que las personas mayores quieran dar y como este tipo de ejercicios pudiesen presentarse en una estrategia para un nuevo encuentro, con el ánimo de generar en ellos más interés en las actividades que desde el área se ofertan en la construcción de sus intereses y la vinculación en preferencias y gustos.
	Actividad 5. Envejeciendo Juntos "Viva la vida". Las personas mayores entienden y comprendes que en ocasiones se ven enfrentados a momentos que los llevan a comportarse de ciertas maneras que no están en su rutina diaria pero que si desajustan las relaciones que contienen en sus vivencias, es así como se genera una reflexión encaminada a exaltación de la vida misma.

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	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 benefician de la actividad 56 personas mayores a quienes se les realiza el tañiller en la fecha planteada, responden de manera adecuada llegando a cumplir el objetivo - siguiendo los camandos y evidenciandose tolerancia a la dinámica desarrollada.
Sesión: Estilos de vida saludables - En la actividad participan participan 48 personas mayores distribuidas en los espacios de comedor y habitaciones de cambio de posición y aislamiento, quienes toleran tiempos y dinamicas desarrolladas.

Actividad 2. Gimnasia cerebral -
Sesión: Mente Activa - Se benefician de la actividad 49 personas mayores quienes de acuerdo a sus capacidades y habilidades residuales desarrollan las tareas propuestas llegando a cumplir los objetivos a partir del seguimiento de secuencias y tolerancia a los tiempos propuestos. La dinámica se desarrolla en la fecha programada.
Sesión: Concentremonos - Se logran vincular en la actividad 47 personas mayores quienes toleraron las dinámicas y tiempos desarrollados de igual forma se evidencia que algunos de los presentes refieren que les gustaria tener un gato o un perro de compañia, respondieron preguntas y a su vez socializaron experiencias de vida.

Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Tratamiento farmacologico y Salud mental - Se vincula un grupo de 56 personas mayores, quienes paticipan de manera adecuada en la actividad y tiempos propuestos para el desarrollo de la misma.

Actividad 4: Nerurofit - Se obtiene la participación de 82 personas mayores quienes estuvieron atentas y se mostraron interesadas en las diferentes temáticas que se desarrollaron, cumpliendo así con la meta planteada y generando inclusión en las personas mayores incluso en los de condición más severa.

Actividad 5. Envejeciendo Juntos "Viva la vida". Actividad que cuenta con la participación de 52 personas mayores quienes se vincularon a la actividad generando un espacio de reflexión y llevando la actividad a sus memorias compartiendo las actuaciones que fueron comprometedoras y que hicieron que cada uno cometiera momentos erróneos, se expresa a voluntad de compromiso para un buen vivir.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Elsa Fuentes C.C. 41437193 Elsa Fuentes

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

Persona 3:
Libardo Ortegon Gutierrez CC : 19196402 _____

Actividad 4:
Miguel Garcia C.C : 356224 _____

Actividad 5:
Lilio Maria Chacon C.C. No 79183810 _____

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

Fecha de evaluación del encuentro: 30/10/2023

Nombre del profesional que evalua:
Jose Henry Cifuentes Villabon C.C. 1069728315
Claudia Esperanza Torres Sosa C.C. No 52047593
Yuly Duperly Arevalo Barrios C.C. 1012394360

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Actividad 1. Cuidándonos con Claus.



Actividad 2. Gimnasia cerebral



Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Tratamiento farmacológico y Salud mental



Actividad 4: Neurofit



Actividad 5. Envejeciendo Juntos "Viva la vida"


Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra
22/10/2023 14:30:14. Diagonal 52 B Sur
Tunjuelito
Bogotá