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/Estrate **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:

2	11	2023	al	28	11	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 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" - Prevencion de Diabetes - Promover prácticas de autocuidado 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 - 07/11/2023 y 21/11/2023 -** 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 - 14/11/2023 y 28/11/2023 - 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" - Prevencion de Diabetes - 11/11/2023 - 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 prevencion de enfermedades no trasmisibles, 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, 02-09-17-24 del 11/2023 - se realiza la invitación a las personas mayores para que se hagan participe del encuentro estimado en el cual se destinan cuatro momentos a realizar durante el mes de noviembre, es así como se realiza un encuentro que tiene como fin el ejercicio de nuestra capacidad para el pensamiento, para la memoria y para la atención, por ello se inicia la actividad con una dinámica que lleve a las personas mayores a ejercicios cognitivos.
	Actividad 1. Cuidandonos con Claus. **Sesión: Salud, movimiento y vida -** Se reunen a las personas mayores en el comedor en donde se realizan preguntas de orientación temporo-espacial, tiempo seguido se indaga sobre las actividades que realizan a diario y en las cuales esta inmerso el movimiento corporal, la atención y coordinación. Se da orientaciones de movimientos corporales y con los comandos al escuchar el sonido se ejercita el cuerpo, de igual forma se explica que la movilidad realizada en el dia no es actividad física sino hábitos diarios.Se realiza una actividad en la que se leen refranes y quien no logre completarlo debe ralizar 3 cestas con una balón en un aro de ula ula. Se finaliza la actividad con una sesion de respiracion y relajacion dirigida. **Sesión: Estilos de vida saludables -** Se pregunta 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 mediante la presentación de un video "Promocion de Estilos de Vida saludables" , con el cual se desarrolla un taller interactivo entre pares y el moderador de la actividad. Se realiza una sesión de ejercicios para el cierres de la actividad.

Powered by CamScanner

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2. Gimnasia cerebral** **Sesión: Mente activa -** Se reunen a los participantes en el comedor se explica la dinàmica a desarrollar la cual consiste en desarrollar operaciones matemàticas bàsicas como sumas, restas, tablas de multiplicar y divisiones. Se enuncian sumas y se solicita a los presentes den el resultado y a partir del resultado se restan cifras siendo èstas resueltas , de igual forma se hacen multiplicaciones y algunos de los participantes dicen las tablas de multiplicar de los nùmeros 2, 4 y 5. Al llegar a las divisiones se hace relaciòn con acertijos numèricos sencillos y las respuestas son dadas con con una mediana orientaciòn. **Sesión: Concentremonos -** Se convocan a las personas mayores en el comedor en donde se da inicio a la actividad preguntando a los asistentes de que departamento provienen y que compartan un refran o adivinanza que recuerden. A partir de lo anterior se hace una lluvia de refranes y adivinanzas, los cuales son completados por las personas mayores, se socializan apartes de historias de vida y algunos comparten anècdotas, siendo esto en algunos casos graciosos para los participantes.
	Actividad 3. "Hábitos de vida saludables" - Prevencion de Diabetes 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 los alimentos ingeridos con las patologias de base no trasmisibles, se da explicacion de la importancia de aceptar el tratamiento farmacologico segun orden medica, haciendo enfasis en la importancia de seguir las indicaciones de la dieta suministrada segun requerimientos propios de salud, se evidencia receptividad por parte de las personas mayores.
	Actividad 4. Neurofit Se realiza actividad el día 02/11/2023 denominada **"Neurocuento"**, 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 **"pasa la voz"**, realizada el día 09/11/2023 por medio de la cual un ejercicio físico por comando de voz y con seguimiento de patrones se desarrolla un seguimiento de instrucciones con el interés de ejercitar su atención y su motricidad, además de realizar comentarios alusivos a la actividad. Se realiza actividad **"bingo"** el día 17/11/2023 por la cual se refleja una característica a nivel social como convivencia, se busca que las personas mayores se vinculen a un juego en grupo focalizado apoyándose los unos con los otros para lograr acceder al premio, las personas mayores tendrán que ejercer su concentración y memoria. Se realiza actividad **"somos"**, realizada el día 24/11/2022, por la cual se implementa la identificación de los procesos vividos de las personas mayores por medio de un momento de sensibilización que describe situaciones de la vida cotidiana en pro de mejorar la percepción de dinámica en el interior de la comunidad de cuidado.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus.** **Sesión: Salud Movimiento y vida -** Se hace una retroalimentación enfatizando en la importancia de la actividad física, la conservación del movimieto corporal y a partir de la escucha de los sentires de los participantes se dan pautas para la realización de actividad física diaria, la evalñuación de sí mismo y los proyectos de conservación integral de la salud. **Sesión: Estilos de vida saludables -** Se realizan preguntas relacionadas con el tema a manera de casos de la vida cotidiana los cuales son resueltos por los asistentes; de igual manera las personas mayores realizan preguntas relacionadas con la tenbsión arterial y las enfermedades de los pulmones.
	Actividad 2. Gimnasia cerebral - **Sesión: Mente activa -** Para finalizar se solicita a los participantes que expongan operaciones matemàticas las cuales son resueltas entre sus pares y la ponente, solicitando que cada vez sean un poco màs complejas. Algunas de las personas mayores preguntan las respuestas de las tablas de multiplicar del nùmero 3 y del nùmero 5 lo cual causa gracia entre ellos ya que refieren que son las màs dificiles y que prefieren las sumas y las restas. **Sesión: Concentremonos -** Se realizan preguntas al azahar sobre cultura y geografia por regiones andinas, las personas mayores responden y relacionan situaciones de vida en diferentes sitios cercanos a Bogotá.
	Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Prevencion de Diabetes 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 autonoma, en pro del autocuidado para evitar posibles complicaciones a corto plazo, segun condiciones propias de salud.
	Actividad 4. Neurofit. Al finalizar cada actividad se da la palabra a las personas mayores quienes son los encargados de realizar la síntesis del momento y describir las situaciones vividas, 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.

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 cuenta con la vinculación de 43 personas mayores quienes toleran los tiempos y dinamicas desarrolladas, dan respuesta a las operaciones matemáticas propuestas y a su vez proponen ejercicios con movimientos acordes a la velocidad de la musica escuchada. El taller se desarrolla en la fecha programada.
Sesión: Estilos de vida saludables - En la actividad participan participan 47 personas mayores distribuidas en los espacios de comedor y habitaciones de cambio de posición y aislamiento, quienes toleran tiempos y dinamicas desarrolladas. La actividad se lleva a cabo según programación.

Actividad 2. Gimnasia cerebral -
Sesión: Mente Activa - Se cuenta con la participación de 51 personas mayores distribuidas en el comedor y segundo piso, Quienes desarrollan la temática propuesta y toleran los tiempos. El taller se desarrolla en la fecha programada.
Sesión: Concentremonos - Se benefician de la actividad 48 personas mayores quienes responden de manera adecuada a la dinámica propuesta llegando a cumplir el objetivo planteado. El taller se desarrolla en la fecha propuesta.

Powered by CamScanner

Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Prevencion de Diabetes
Se vincula un grupo de 54 personas mayores, quienes paticipan de manera adecuada en la actividad y tiempos propuestos para el desarrollo de la misma.

Actividad 4. Neurofit Se obtiene la participación de 93 personas mayores quienes estuvieron presentes 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.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Juan Angel Mirque Ruiz C.C. 17.005.481 _____

Persona 2:
Luis Antonio Rodriguez Sanchez C.C. No 7505683 _____

Persona 3:
Libardo Ortegon Gutierrez CC : 19196402 _____

Actividad 4:
Miguel Garcia C.C : 356224 _____

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

Fecha de evaluación del encuentro: 28/11/2023

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 - Prevencion de Diabetes



Actividad 4: Neurofit

