	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:

2	4	2024	al	25	4	2024

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 4 - Ledi Anyeli Castrillón Martinez- 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 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" - Higiene Oral - 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.
Actividad 5. "Envejeciendo juntos" - Promover actividades que estén encaminadas al ejercicio cognitivo de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1. Cuidandonos con Claus - 02/04/2024 y 15/04/2024 - 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 - 08/04/2024 y 17/04/2024 - 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" - Higiene Oral - 06/04/2024 La actividadad se caracteriza por dinamica de grupos enfocados en las habilidades propias de las personas mayores, estado actual de salud, estado bucal, protesis dental, segun requerimientos propios en salud y la importancia de la higiene oral entorno a 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" 04/04/2024, 11/04/2024, 23/04/2024, 25/04/2024 - Se realizan cuatro encuentros durante el mes de mayo donde se da convocatoria a las personas mayores para los dias descritos con antelación, cada actividad denominada "Hablemos", "Te lo digo cantando", "juegos mentales" y "bingo- Juegos tradicionales", Se realiza actiadad incluyendo juegos tradicional como rompecabezas, y fichas didacticas, se utilizan los espacios brindados en la comunidad de cuidado, dando una bienvenida y una explicación del por qué y para que de la actividad a realizar.

Actividad 5. Evejeciendo Juntos 06-04-2024. "Como soy" Se realiza la convocatoria a las personas mayores en comedor principal donde para dar comienzo al momento, se propone una situación en particular que describe la importancia que tienen los seres humanos y el por qué de nuestra existencia.

Actividad 1. Cuidandonos con Claus.
Sesión: Salud, movimiento y vida - Se reúnen a las personas mayores en el comedor, en donde se hace una charla de apertura a las actividades a desarrollar durante el mes y se inicia socializando que el tema "envejecimiento saludable" en el que se explica que es un proceso de desarrollo de oportunidades las cuales tienen como finalidad mantener y mejorar la salud fisica y mental, la independencia y la calidad de vida del ser humano a lo largo de la vida.a lo largo de la vida. Se realizan preguntas a los asistentes en las cuales se enfatiza en su vinculación a las actividades de movilidad asistida y mantenimiento cognitivo obteniendo respuestas entre las cuales resalta que algunos de ellos refieren que en esta etapa han llegado a realizar actividades que nunca antes habían hecho (como el ejercicio fisico).

Sesión: Estilos de vida saludables -Se reunen a las personas mayores en el patio, se inicia el taller con preguntas de ubicación temporo-espacial, tiempo seguido se hace un taller de remembranzas de historia de vida, resolución de conflictos y compartir de historia de vida. Se realizan preguntas las responden los participantes y a partir de sus respuestas se socializan temas como: convivencia, tolerancia yaceptación del proceso de envejecimiento.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 2. Gimnasia cerebral :** **Sesión: Mente activa -** Se convocan a las personas mayores en el patio 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. **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 matemàticas 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 aromàtica.
	Actividad 3. "Hábitos de vida saludables" - Higiene Oral 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, estado actual de salud, estado bucal, protesis dental, segun requerimientos propios en salud y la importancia de la higiene oral entorno a, se da explicacion de la importancia realizarlo por lo menos 3 veces al dia, haciendo enfasis en la importancia de seguir las indicaciones del personal salud en cuanto a los lugares apropiados para realizarlo, se evidencia receptividad por parte de las personas mayores.
	Actividad 4. "Neurofit" - "Hablemos", se realiza una propuesta de un tema con las personas mayores donde se pide dialogar sobre el tema sociedad y los malestares que esta ha venido acarreando a través de los años. **"te lo digo cantando"**, actividad por la cual se entona una canción con letra significativa para que las personas mayores generen atención, percepción y memoria dejándoles unas preguntas para ser respondida según la canción las cuales son: que te gusto de la canción, que te parece malo de la canción y que cosas podemos agregar a la tetra de la canción. **"juegos mentales"** por medio de un ejercicio y con ayuda de una guitarra se realiza una canción que pide el movimiento de extremidades según se logre por parte de cada persona mayor, movimientos con pies y manos para que las personas mayores sigan el juego y puedan desarrollar movimientos seguido de emociones. **"bingo- Juegos Tradicionales"**, el cual se realiza con apoyo del grupo interdisciplinario, se procede a interactuar con las personas mayores, trabajando la atención, percepción y memoria por medio de los ejercicios representados en el bingo, donde se les da un incentivo por ganar y se vinculan la mayor cantidad de personas mayores posibles.
	Actividad 5. Evejeciendo Juntos "Como soy" Se realiza un coloquio de experiencias las cuales por medio de un video se proyectan, donde se evocan circunstancias similares que pudieron suceder a las personas mayores buscando que exterioricen momentos de susceptibilidad comentando casos sucedidos en un intento por dar apertura emocional al encuentro, es así como los mismos comparten y dan apreciación a lo escuchado en la actividad.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Cuidandonos con Claus.** **Sesión: Salud Movimiento y vida -** Para finalizar la actividad se realiza una corta sesión de ejercicios dirigidos en orden cefalo-caudal con intervalos de respiración dirigida en la que algunas de las personas mayores llegan a proponer movimientos corporales. **Sesión: Estilos de vida saludables -** Se realiza el cierre con una dinámica de refranes los cuales en un inicio son completados por las personas mayores y al paso del tiempo son ellos quienes los proponen. Se torna el espacio jocoso llegando a compartir emociones y exteriorizando sentires.
	Actividad 2. Gimnasia cerebral - **Sesión: Mente activa -** Se realiza una retroalimentación enfatizando en la importancia de la conservación y mantenimiento de la dimensión biológica a partir de ejercicios mentales y arraigos culturales ; de igual forma se recuerdan los tres refranes mas representativos por los participantes. **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
	Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Higiene Oral 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. Se realiza actividad de higiene oral con cada una de las personas mayores
	Actividad 4. "Neurofit" - Al finalizar cada encuentro se dan agradecimientos por la participación y la disposición de las personas mayores en el momento de la interacción que se genero, dejando claro la temática realizada y escuchando sugerencias para una nueva actividad a realizar.
	Actividad 5. Envejeciendo Juntos, "como soy": 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 la 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 cuenta con la vinculación de 51 personas mayores quienes toleran las dinámicas desarrolladas y exteriorizan sentires y necesidades en relación a su condición de dependencia y movilidad.
Sesión: Estilos de vida saludables - Se cuenta con la participación de 48 personas mayores quienes toleraron los tiempos y dinámicas desarrollados, al igual compartieron sentires llegando a proponer soluciones a los espacios en los cuales en ocasiones se niegan a vincularse en los talleres.

Actividad 2. Gimnasia cerebral -
Sesión: Mente Activa- Se cuenta con la vinculaciòn de 49 personas mayores, quienes socializan refranes y adivinanzas, tolerando los tiempos y dinàmicas desarrollados y planteando su interés por que en otra sesiòn de hable de leyendas colombianas.
Sesión: Concentremonos - Se logran vincular en la actividad 47 personas mayores quienes toleraron las dinàmicas 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 - Higiene Oral
Se vincula un grupo de 65 personas mayores, quienes paticipan de manera adecuada en la actividad y se realiza higiene oral a las 100 personas mayores institucionalizadas en tiempos propuestos para el desarrollo de la misma.

Actividad 4. "Neurofit" - se obtiene una participación de 89 personas mayores las cuales estuvieron en disposición a cada momento que se pedía, dando gran interés para las funcionalidades que se describieron y apertura para generar espacios de comunicación e integración.

Actividad 5. Envejeciendo Juntos - Actividad que cuenta con la participación de 68 personas mayores quienes se vincularon a la actividad generando un espacio de reflexión y llevando la actividad a sus memorias compartiendo actuaciones.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Mario Trujillo Rubio C.C. 17084758

Persona 2:
Carmen Martin C.C. No 51649307 No firma

Persona 3:
Fernando Arias Polifroni C.C. 17013253

Persona 4:
Libardo Ortegon Gutierrez CC : 19196402 Libardo

Persona 5:
Miguel Garcia C.C : 356224

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

Fecha de evaluación del encuentro: 25/04/2024

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

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Actividad 1. Cuidándonos con Claus.



Actividad 2. Gimnasia cerebral



Actividad 3. Hábitos de vida saludables - Higiene Oral



Actividad 4: Neurofit



Actividad 5: Envejeciendo Juntos:

