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 SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad Comunidad de Cuidado 1Unidad Operativa/Lote/Zon Comunidad de cuidado la Mesa

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución: 1 8 2024 al 31 8 2024

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 Vamos L Gym, actividad N°2 Dejando Huella, Actividad N°3 Entre pensamientos y movimientos, Actividad N°4 PAI Cuidando mi salud, Actividad N°5 Queriéndote un poco más, Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores.,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Luz Adriana Cárdenas Cuervo - Zenaida Rodríguez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Preservar las condiciones mentales, físicas, emocionales, nutricionales y de salud de las personas mayores mediante la ejecución de diferentes acciones interdisciplinarias de carácter terapéuticos en áreas de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores en el ámbito institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad N°1 (Vamos al Gym)
Conservar capacidades físicas y destrezas motoras, por medio de la implementación de talleres de rehabilitación física, gimnasia pasiva y aplicación de ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad articular, estiramiento muscular global y la ejecución de diferentes técnicas terapéuticas
Actividad N° 2 (Dejando huella)
Preservar la función locomotora por medio de actividades de acondicionamiento físico como caminatas, gimnasia pasiva maratones internos que faciliten la conservación de patrones de movimiento.
Actividad N° 3 (Entre pensamientos y movimientos)
Mantener en las personas mayores la estimulación de procesos cognitivos básicos y superiores como concentración, percepción, atención, asimilación, memoria, pensamiento, lenguaje e inteligencia, mediante la integración en actividades lúdico-recreativas, deportivas o de psicomotricidad que permitan en las personas mayores mantener las capacidades físicas, intelectuales y emocionales.
Actividad No 4(Cuidando mi salud) Prevenir en las personas mayores la aparición de nuevas patologías virales que pueden afectar aún más el proceso de envejecimiento.
Actividad No 5. (Queriéndome un poco más) Realizar actividades con las personas mayores que favorezcan la movilidad y disminuyan el sedentarismo, con el fin de prevenir la movilidad y los procesos de la circulación.
Actividad Nro. 6. Actividades de la vida cotidiana
Realizar todas las acciones requeridas por las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado LA Mesa, que les permita la realización de todas las actividades de la vida diaria y el autocuidado, favoreciendo el bienestar y la comodidad tanto emocional como física.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad N°1
La actividad Vamos al Gym se realizan 3 talleres semanales durante el convenio La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres y con los recursos que cuenta la comunidad de cuidado, las diversas modalidades de ejercicios se trabajan: la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la concentración, la memoria. Se realizará Calentamiento general Ejercicios de respiración circuitos motores sencillos Danza terapéutica. La gimnasia pasiva encaminada a las personas mayores de más baja funcionalidad cuya asistencia se realza de forma individual o personalizada proporcionando estilos vida saludable. se ejecutará actividades de relajación, hidratación de piel y spa relajante con las cuales se buscará cumplir el objetivo general propuesto. Cada momento estará compuesto por: organización del espacio, Convocatoria y ubicación de las personas mayores, Socialización paso a paso de la actividad registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°2
en la actividad dejando Huella se realizarán dos caminatas mensuales una de corto trayecto dentro de la comunidad de cuidado y la otra de largo trayecto por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa, para las personas de baja funcionalidad con alteración del patrón de marcha se realizará gimnasia pasiva con el fin de preservar su condición física. La actividad se realizara mediante el siguiente paso a paso: convocatoria de las personas mayores que conservan patrón de marcha, alistamiento de las personas mayores con los elementos adecuados para la caminata(protector solar, ropa cómoda, gorra y calzado adecuado,) acompañamiento de las personas mayores por auxiliar de enfermería con el respectivo botiquín y acompañamiento y apoyo por parte del recurso humano y personal de la salud, ejecución de la actividad con el desplazamiento de las personas mayores por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa. Desarrollo del paso a paso de la actividad, registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°3
Entre Pensamientos y Movimientos: En esta actividad se ejecutan actividades de tipo lúdico-recreativas que se realizaran 1 vez a la semana, con la integración de los profesionales de Psicología y Fisioterapia donde se abordaran las siguientes modalidades de talleres:

- Físicos: Incluyen ejercicios u otras actividades físicas para mejorar la motricidad y fortalecer los músculos, huesos y articulaciones.
- Sensoriales: Basados en la estimulación de los sentidos, es decir, vista, sonido, olfato, gusto y tacto.
- Expresivos: Los que incluyen actividades creativas que permiten la expresión de emociones y sentimientos.
- Grupales: Aquellos que buscan la integración social y el fomento de las habilidades comunicativas entre los participantes.

De ahí que la programación para el el mes de agosto será la siguiente el día 6 de agosto se realizará juego de baloncesto modificado, el día 13 de agosto juego de rana, el día 20 de agosto juego de microfutbol modificado, y el día 27 de agosto se realizara juego de bolos en el horario de 9:30 am a 11:30 am.
Actividad N°4 PAI Cuidando mi salud, cuidando mi corazón
Según las capacidades de cada persona mayor el día 08 de agosto del 2024 se explica la actividad a realizar y se asegúrate de que la persona mantenga una buena postura y realice los movimientos de manera controlada y suave, se comienza con 8-12 repeticiones por ejercicio y 1-2 series, aumentando gradualmente según la fuerza y la resistencia de la persona.
Cuidando mi salud. Autocuidado, lavado de manos. Se realiza la actividad en dos sesiones 1. el día 01/08/2024 a las 10:30 am, en el sector del kiosko, con 12 personas de mayor funcionalidad y la segunda fue realizada el día 13/08/2024 a las 10:45, en el sector de asistidos, con la participación de 11 personas mayores. Se realiza prealistamiento de los elementos a utilizar durante la realización de la actividad.
Actividad N°5 Queriéndote un poco más- aromaterapia
Se realiza un taller de masajes terapéuticos el día 06 de agosto del 2024 donde se utiliza movimientos suaves y rítmicos para relajar los músculos tensos, como el amasado suave y la presión ligera en las áreas doloridas.
Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,
Durante los 30 días del mes de agosto se realizan todas las actividades requeridas por las personas mayores como: baño, vestido, traslados, desplazamientos, apoyo en patrones de alimentación, eliminación, lavado de manos, higiene oral, y rasurado facial 3 días a la semana, los días sábados se realiza autocuidado en corte de uñas de pies y manos y manejo de onicomicosis para las personas que lo necesiten, favorece también la valoración de las condiciones de la piel.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad N° 1 Vamos al Gym**: Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se aplicó 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. por lo cual se aplicó las siguientes temáticas: 1. movilidad articular e hidratación de piel (01/08/2024) actividad recreativa cine (02/08/2024)3. movilidad articular miembros superiores (05/08/2024)4. fortalecimiento muscular (06/08/2024) 5. ejercicios de coordinación viso-motriz (08/08/2024) 6. ejercicios de movilidad articular miembros superiores e inferiores (13/08/2024) 7. ejercicios circulatorios de miembros inferiores (15/08/2024) 8. ejercicios de estiramiento muscular (20/08/2024)9. movilidad articular y exfoliación de piel (22/08/2024) 10. movilidad articular con bastones de madera (26/08/2024) 11. ejercicios de fortalecimiento muscular (27/08/2024) 12. coordinación viso-motriz (29/08/2024) . **Actividad N° 2 Dejando huella**: Para la actividad se organiza el espacio del parqueadero con el fin de disminuir factores de riesgo que predispongan a caídas, se proveen sillas rimax, y demás elementos necesarios para el desarrollo de la actividad como aros y conos para señalar el espacio por el cual se realizara el recorrido, se da la indicación al equipo interdisciplinario y auxiliares que van a realizar el acompañamiento, posteriormente al proceso de higiene menor se inicia con el acompañamiento de las personas mayores hacia el punto de encuentro (parqueadero) para la ejecución de la caminata, ya ubicados en el espacio se da inicia con ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular como preparación y activación muscular, realizando el estiramiento por un periodo no mayor a 15 segundos según tolerancia de las personas mayores, posteriormente se inicia la caminata donde cada participante cuenta con el apoyo y acompañamiento de un profesional y/o auxiliar de enfermería. La actividad de caminata se lleva a cabo los días 9 y 28 de agosto de 2024

	Actividad N° 3 Entre pensamientos y movimientos: Teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades ejecutadas durante el mes de agosto de 2024 se dispone de un previo proceso de calentamiento mediante la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico acorde a la funcionalidad y habilidades de las personas mayores, de ahí que se motiva a generar una activación física y mental de los participantes para iniciar las actividades de forma dinámica, de igual manera en cada una de ellas se cuenta con la utilización de elementos diferentes, por lo tanto según fecha de la sesión a continuación se explican los materiales a utilizar: **06/08/2024**: En esta actividad se contó con la asistencia de 38 personas mayores subdivididos en dos grupos, donde se ejecutó la actividad de baloncesto modificado donde las personas mayores logren por medio de estos ejercicios fortalecer su proceso psicomotriz y a su vez mejorar su capacidad sensoperceptiva mediante el estímulo físico y visual, adicional de brindar un espacio de esparcimiento, juego y diversión que mantiene estable sus estados de ánimo. **13/08/2024**: En el juego de rana participaron 39 personas mayores, quienes de forma previa como calentamiento mediante ejercicios de movilidad articular, motivando hacia el mantenimiento musculoesquelético y adicional de promover en la población participante la estimulación de sus habilidades nivel motoras generando la activación muscular mediante agarres y lanzamientos favoreciendo el espíritu competitivo. **20/08/2024:** Se realizará la actividad de microfutbol modificado con la participación de 37 participantes evidenciándose disfrute del juego donde las personas mayores direccionan el balón para lograr meter goles teniendo en cuenta la baja funcionalidad se realizan ajustes razonables en la actividad con el fin de que se logre el objetivo propuesto en la mayoría de las personas mayores. **27/08/2024:** durante la realización del juego de bolos participan 39 personas mayores, quienes ejecutaran varios lanzamientos con el fin de derribar la mayor cantidad de bolos, trabajando sus habilidades motoras gruesas, coordinación viso-manual, direccionamiento del balón enfoque concentración generando un espíritu competitivo y emociones de alegría y entusiasmo. **Actividad N°4 PAI Cuidando mi salud, cuidando mi corazón** Se inicia la actividad el día 08 de agosto del 2024 se preparan los músculos y articulaciones para la actividad física, aumentando la circulación y la temperatura corporal, se realiza de a 5-10 minutos actividades de bajo impacto realizando movimientos articulares suaves (rotaciones de hombros, muñecas, tobillos) y estiramientos ligeros con los participantes. Cuidando mi salud. Autocuidado lavado de manos. Se inicia la actividad informando a las personas la actividad a desarrollar y solicitando de la colaboración de cada uno de ellos para poder realizarla. **Actividad N°5 Queriéndote un poco más- aromaterapia** Se realiza una breve explicación el día 06 de agosto del 2024 donde por medio de masajes en dirección al corazón, con movimientos largos y firmes, pueden ayudar a estimular la circulación utilizando técnicas como el amasado, fricción y presión suave, ajustando la intensidad y duración de los movimientos según la respuesta de la persona siendo los movimientos lentos y controlados. **Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,** Del 01 al 31 de agosto se presta atención integral a las personas mayores institucionalizadas garantizando supervisión y apoyo en la realización de las actividades de la vida diaria como son la higiene mayor, higiene menor, cambio del absorbente, asistencia en la alimentación, tiempos de traslados y desplazamientos ayudan a las personas mayores a mantener la movilidad y a participar en ejercicios seguros para prevenir la pérdida de fuerza y la disminución de la función física. Abarcan una amplia gama de responsabilidades para garantizar la salud, la comodidad y la calidad de vida; desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y la atención de las necesidades específicas de esta población realizan acompañamiento en la asistencia de citas médicas, hospitalización, como también en la ejecución de tramites en salud adquisición, recepción de medicamentos y administración de estos. En el turno nocturno realizan la acomodación y el doble de ropa y lencería posterior ubicación en cada uno de los Locker asignados, control de esfínteres, desinfección y limpieza de concentradores, pisingos, cortaúñas, rasurado facial. Semanalmente se realiza desinfección de las camas, tablas y colchonetas de cada participante.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**1. Vamos al Gym – movilidad articular e hidratación de piel (01/08/2024)** Siendo las 9:30 am a se ejecuta actividad de movilidad articular con la participación de 17 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco y posteriormente en la segunda mañana en el comedor, donde mediante la ejecución de ejercicios pasivos y asistidos se genera activación de varios grupos musculares a nivel cefalocaudal realizando series y repeticiones teniendo en cuenta la tolerancia y la fuerza de cada persona mayor, con la utilización de bicicletas estáticas y otros elementos como mancuernas facilitando la movilidad articular con el fin de disminuir riesgos de fatiga muscular, adicionalmente se realiza hidratación de piel previniendo resequedad y alteración tisular. Las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza intervención grupal. **2. vamos al Gym -actividad recreativa cine (02/08/2024)** Siendo las 9:30 a.m. la actividad de cine se realizó en el espacio polifuncional del comedor donde se vincularon 38 personas mayores de la comunidad de cuidado la Mesa, se escogió la película según gustos e intereses "dos viejos gruñones". Durante la actividad y visualización de la película las personas mayores se tornaron dispuestos realizando procesos de concentración y memoria adicionalmente se aprovecha y se fortalece el mecanismo sensorial por medio de los estímulos visuales y auditivos. Las personas mayores disfrutan de este espacio, que está programado de acuerdo con sus gustos e intereses. Se finaliza actividad sin presentar ninguna dificultad. **3. Vamos al Gym –movilidad articular miembros superiores (05/08/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de miembros superiores a 10 personas mayores en el espacio polifuncional de comedor donde mediante ejercicios asistidos de movilidad articular se favorece la disminución de tensiones se mejora de los rangos de movilidad articular y provee relajación de tensiones musculares y articulares, adicionalmente se refuerza la hidratación de la piel mejorando su elasticidad y textura, las personas mayores se tornan relajadas con disposición frente a la actividad manifestando gusto e interés por este tipo de actividad. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales. **4. Vamos al Gym – fortalecimiento muscular (06/08/2024)** Siendo las 9.30 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 18 personas mayores en el espacio del taller. Inicialmente se realiza ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento muscular con el uso de theraband de diferentes colores y resistencias dependiendo de la tolerancia de las personas mayores, hacia los movimientos de flexo-extensión de miembros superiores e inferiores, de igual manera se orienta el ejercicio en las personas con menos capacidades funcionales teniendo en cuenta sus patologías de base y la tolerancia al ejercicio. Siendo las 10:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **5. Vamos al Gym-ejercicios de coordinación viso-motriz (08/08/2024)** siendo las 9:45 am, se inicia la actividad con la participación de 23 personas mayores con la cuales se ejecutó fortalecimiento de praxias manipulativas y coordinación óculo- manual mediante la manipulación de fichas de rompecabezas donde se guio el proceso a las personas mayores favoreciendo el refuerzo de la psicomotricidad con la pinza fina y adicionalmente sus procesos mentales e intelectuales. Las personas mayores se tornan participativas y colaboradoras, siendo las 10:45 am se finaliza actividad quedando las personas mayores en condiciones físicas estables. **6.Vamos al Gym – ejercicios de movilidad articular miembros superiores e inferiores (13/08/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de movilidad articular de miembros superiores e inferiores, en el espacio polifuncional del comedor con 18 personas mayores las cuales se realizó ejercicios de activación muscular con el fin de preparar el cuerpo para el ejercicio, posteriormente se inició con ejercicios de movilidad articular dirigida con ejercicios activos, facilitando la elongación de los diferentes grupos musculares, realizando movimientos específicos disminuyendo adherencias musculares y articulares, las personas mayores se tornaron colaboradoras, siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad. **7. Vamos al Gym - ejercicios circulatorios de miembros inferiores (15/08/2024)** Siendo las 10:45 a.m. se ejecutó actividad de ejercicios circulatorios para miembros inferiores en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 17 personas mayores con las cuales se realizó elevación de miembros inferiores sobre balón terapéutico y movilización activo-asistida de articulación de la rodilla cuello de pie y pie adicionalmente se realiza hidratación de piel y drenaje linfático según necesidad de cada persona mayor, las personas mayores disfrutan esta actividad puesto que se provee relajación y disminución de tensión en regiones dolorosas. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **8. Vamos al Gym- ejercicios de estiramiento muscular (20/08/2024)** Siendo las 9:30 se realiza actividad de vamos al Gym con la ejecución de ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal facilitando el movimiento activo, en el taller grupal participan 17 personas mayores las cuales siguen adecuadamente indicaciones verbales y visuales, los ejercicios de estiramiento se realizaron durante 30 segundos cada ejercicio, así mismo se llevaron a cabo tiempos de descanso entre cada ejercicio, las personas mayores se tornan dinámicas colaboradoras lo que facilita la ejecución del taller siendo las 10:30 a.m. finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **9. Vamos al Gym – movilidad articular y exfoliación de piel (22/08/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de región cervical y exfoliación facial a 39 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco y comedor con las cuales se acondiciono el espacio con música relajante para propiciar un espacio de tranquilidad y disminución de tensiones. Con la actividad se favorece la disminución de tensiones en la región cervical mejora de los rangos de movilidad articular de cabeza y cuello y provee relajación a través de la exfoliación y cuidado facial, las personas mayores se tornan relajadas con disposición frente a la actividad manifestando gusto e interés por este tipo de actividad. Se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales**.** **10.Vamos al Gym- movilidad articular con bastones de madera (26/08/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular dirigida en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 16 personas mayores donde con la utilización de bastones de madera las personas mayores realizan los ejercicios de movilidad articular direccionados por la profesional de fisioterapia hacia los movimientos de flexión extensión abducción y aducción de hombro facilitando el movimiento activo, las personas disfrutaron mucho de este espacio se tornaron dinámicos y participativos. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad **11. Vamos al Gym- ejercicios de fortalecimiento muscular (27/08/2024)** Siendo las 9:30 se realiza actividad en el espacio del taller con la participación de 17 personas mayores, con la ejecución de ejercicios de fortalecimiento muscular con el uso de theraband de diferentes colores y resistencias facilitando el movimiento activo, las personas mayores siguen adecuadamente indicaciones verbales y visuales, los ejercicios se realizaron 3 series de 10 repeticiones según tolerancia de las personas mayores, así mismo se llevaron a cabo tiempos de descanso entre cada ejercicio, las personas mayores se tornan dinámicas colaboradoras lo que facilita la ejecución del taller siendo las 10:30 a.m. finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **12. Vamos al Gym- coordinación viso-motriz (29/08/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de coordinación viso-motriz , con la participación de 17 personas mayores, en el espacio polifuncional del kiosco donde se dispuso previamente mesas y se proporcionó juegos insertables, rompecabezas según gustos e intereses, mediante esta actividad se trabajó las destrezas manuales, la fuerza con los dedos y las manos, fortalecimiento y recuperación del movimiento y la motricidad fina (pinza palmar: dedo índice y pulgar)en agarre se realiza un ejercicio propioceptivo puesto que las personas mayores debe generar conciencia del movimiento. Las personas mayores disfrutan de este espacio que adicionalmente trabaja concentración y disminución de situaciones de estrés generado en la convivencia en el ámbito institucional siendo las 11:45 am se finaliza la actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales

Actividad N° 2 Dejando Huella

Dejando huella- entrenamiento en marcha (9/08/2024)

siendo las 11:00 a.m. se ejecuta actividad caminata de corto trayecto dentro de la comunidad de cuidado con la participación de 8 personas mayores que conservan patrón de marcha con acompañamiento, favoreciendo la movilización activa y el mantenimiento y fortalecimiento de todas sus estructuras musculo-tendinosas, las persona presentan baja resistencia aeróbica por lo cual se incorporan periodos de descanso, se finaliza actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones físicas.

Dejando huella- entrenamiento en marcha (28/08/2024)

Siendo las 3:30 pm se realiza caminata de largo trayecto con 8 personas mayores las cuales realizaron el recorrido con el acompañamiento del equipo interdisciplinario y talento humano recorriendo un espacio diferente visualizando los alrededores de centro recreativo, mediante esta actividad se continúa propiciando la actividad física favoreciendo el patrón de marcha con apoyo en las personas mayores, mantener estados activación muscular y articular previniendo el desacondicionamiento físico. Siendo las 4:00 p.m. se finaliza actividad.

Actividad N°3 Entre pensamientos y movimientos

6/08/2024: Durante la actividad entre pensamientos y movimientos, dentro del desarrollo de la actividad se realizó inicialmente ejercicios de activación muscular de miembros superiores, agilidad mental para el seguimiento de comandos verbales, dónde se generó mediante los ejercicios ejecutados estados de emotividad y refuerzo en procesos intelectuales como memoria, atención, retención, asimilación, comprensión y donde lograron identificar que mediante el adecuado seguimiento de instrucciones pueden ejecutar satisfactoriamente sus habilidades cognitivas posteriormente se desarrolló el juego de baloncesto modificado donde se reforzo lateralidad y coordinación, siendo una actividad de gran gusto y satisfacción tanto para las personas con discapacidad visual como auditiva.

13/08/2024: con el juego de rana se logra la progresión de otras habilidades de la motricidad fina como pinzas y agarres y posteriores lanzamientos que incluyen la activación de los músculos, la coordinación ojo - mano y la habilidad para planear y ejecutar movimientos, el uso de las habilidades bilaterales usando el lado opuesto del cuerpo de forma coordinada, y la percepción visual y control midiendo la distancia hasta el objetivo y cuánta fuerza se necesita para lograrlo.

20/08/2024: durante la actividad de microfutbol modificado se logró desarrollar aquellas destrezas motoras gruesas de direccionamiento del balón con los miembros inferiores donde las personas mayores desarrollan la capacidad del dominio de los pies de manera coordinada y dinámica, así mismo se motivó para la ejecución de varios lanzamientos con los cuales lograran en objetivo propuesto.

27/08/2024: con la actividad de bolos las personas mayores fortalecieron su espíritu competitivo reforzaron sus habilidades motoras gruesas y movilidad corporal, adicionalmente se logró promover un espacio lúdico, dinámico recreativo y de agrado para todas las personas mayores participantes generando sensaciones de alegría entre los participantes y cuidadores.

Actividad N°4 PAI Cuidando mi salud, cuidando mi corazón

Se realiza sesiones de ejercicios de bajo impacto asegurándose que los ejercicios se realicen con la técnica correcta para maximizar los beneficios y minimizar el riesgo de lesiones, Por medio de aros se realiza estiramientos estáticos para mejorar la movilidad articular.

Cuidando mi salud. Autocuidado lavado de manos. durante la realización de cada una de las sesiones se realizó el proceso de lavado de manos de forma individual y personalizada por parte de la enfermera y apoyo del personal auxiliar asignado, las personas con receptivas y participativas de la actividad.

Actividad N°5 Queriéndote un poco más, aromaterapia

Por medio de aceite mineral y esencias se realiza movimientos lentos y suaves, combinados con una atmósfera tranquila y música suave, con el fin de calmar el sistema nervioso y promover un estado de relajación.

Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores.

Del 01 al 31 de agosto del 2024 los auxiliares de enfermería prestan el servicio de atención integral a las personas mayores institucionalizadas garantizando supervisión y apoyo en la realización de las actividades de la vida diaria como son la higiene mayor, higiene menor, cambio del absorbente, asistencia en la alimentación, tiempos de traslados y desplazamientos ayudan a las personas mayores a mantener la movilidad y a participar en ejercicios seguros para prevenir la pérdida de fuerza y la disminución de la función física. Abarcan una amplia gama de responsabilidades para garantizar la salud, la comodidad y la calidad de vida; desempeñan un papel crucial en la promoción de la salud y la atención de las necesidades específicas de esta población realizan acompañamiento en la asistencia de citas médicas, hospitalización, como también en la ejecución de tramites en salud adquisición, recepción de medicamentos y administración de estos. En el turno nocturno realizan la acomodación y el doble de ropa y lencería posterior ubicación en cada uno de los Locker asignados, control de esfínteres, desinfección y limpieza de concentradores, pisingos, cortaúñas, rasurado facial. Semanalmente se realiza desinfección de las camas, tablas y colchonetas de cada participante.

3.3.3 MOMENTO FINAL

Actividad N°1

• Toda sesión finaliza con ejercicios de estiramiento muscular, seguido de ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. en la actividad se brindó apoyo personalizado y ajuste razonable de la actividad para las personas mayores de baja funcionalidad o poca comprensión de esta, logrando la integración de todas las personas mayores en la ejecución del ejercicio terapéutico asistido y direccionado, finalizado el taller se procedió a la higienización de manos de las personas mayores.

Actividad N°2

Se finaliza cada actividad de acondicionamiento físico (caminata) realizando ejercicios de estiramiento muscular, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma, posteriormente se proporciona hidratación y se acompaña a las personas mayores a los diferentes espacios de la comunidad de cuidado, realizando la respectiva higienización de manos para continuar con los talleres programados.

Actividad N°3

06/08/2024: al finalizar la actividad se identificó que a pesar de sus alteraciones físicas o sensoriales las personas mayores lograron generar la movilización de miembros superiores y estimulación corporal logrando ejecutar asertivamente la actividad, permitiendo el estímulo viso manual, manteniendo sus habilidades motoras y cognitivas, favoreciendo cambios emocionales de forma positiva.

13/08/2024: al finalizar la actividad se evidencia estados de satisfacción y emociones de alegría favoreciendo la conservación de sus habilidades motoras que periten el mantenimiento de su movilidad articular de miembros superiores e inferiores, logrando que asimilen sensaciones de motivación cuando generan jugadas asertivas mejorando su estado de ánimo y manteniendo pensamientos positivos, ante sus habilidades y destrezas a nivel psicomotriz.

20/08/2024: Para finalizar la actividad cada persona mayor participante logro a nivel motor se logró que las personas mayores ejecutaran a movilización de sus miembros inferiores facilitando la amplitud articular, a su vez se identificó que a pesar de sus limitaciones físicas o sensoriales, ejecutaron asertivamente la actividad fortaleciendo sus habilidades motoras adicional de disfrutar de un espacio no solo de estimulación física, sino cognitiva de sus procesos intelectuales básicos, como a nivel emocional.

27/08/2024: En la actividad de bolos se favoreció la interacción dinámica entre pares y cuidadores lográndose el objetivo de fortalecer sus habilidades motoras y cognitivas, se evidencia en las personas mayores una actitud positiva frente a la actividad manifestando verbalmente su gusto e interés por este tipo de juegos.

Actividad N°4 PAI Cuidando mi salud, cuidando mi corazón

Se finaliza la actividad realizando estiramientos estáticos para los principales grupos musculares trabajados (piernas, brazos, espalda) manteniendo cada estiramiento por 15-30 segundos, evitando el rebote, posterior se realiza una sesión de relajación guiada, pidiendo a las personas mayores que cierren los ojos y se concentren en relajar cada parte de su cuerpo.

Cuidando mi salud. Autocuidado lavado de manos. Para finalizar se realiza hidratación de la piel de las manos con crema lubricante. Las personas se dejan cómodas y organizadas.

Actividad N°5 Queriéndote un poco más- aromaterapia

Una vez las personas mayores están relajadas se termina la actividad con movimientos largos y suaves, bajando gradualmente la intensidad para que el cuerpo se prepare para descansar.

Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores.

Se da cumplimiento en la actividad realizada del 01 al 31 de agosto del 2024 sin presentarse novedades ni eventos adversos durante la ejecución, las personas mayores se mantienen en adecuadas condiciones de higiene y presentación personal.

3.4 RECURSOS

RECURSOS: HUMANOS: personas Mayores - profesionales físicos: elementos - instalaciones	Actividad N°1 • Aros, balón, sillas, aros, plastilina, balones terapéuticos, theraband, mancuernas, aceites esenciales, crema corporal, celular para registro fotográfico Actividad N°2 botiquín, Conos, Sillas, señalética, aros y conos Actividad N° 3 Arcilla, plastilina, cancha de baloncesto modificado, cancha de tejo modificado con pelotas en tela, balones, mesas, sillas. Actividad 4: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, medios audiovisuales, internet. Actividad 5: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: esencias, guantes, equipo de sonido, internet, televisor, colchonetas. Actividad 6: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, kit de aseo de las 50 personas mayores, crema corporal, guantes de látex, guantes de caucho, sabrás, agua, vinagre, utilización de hipoclorito, desengrasante

1. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1

Durante el mes de agosto de 2024 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular en los días 1,2,5,6,8,13,15,20,22,26,27,29 de agosto 2024, cumpliendo con el total de actividades propuestas según PAI(12) durante la ejecución de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, así mismo se propiciaron espacios de alegría, espíritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoría en el estado físico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando así mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor.

P.M. James Diaz Aldana
CC. 3262015

Actividad N° 2
Durante el mes de agosto de 2024 se logró cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el área en las fechas 9 y 28 de agosto de 2024, manteniendo un promedio de 7 participantes que conservan el patrón de marcha en los cuales se observa mayor confianza al ejecutar esta actividad con acompañamiento y apoyo del equipo interdisciplinario y auxiliares de enfermería, así mismo se evidencia conservación de las fases de la marcha favoreciendo el desplazamiento y la funcionalidad.

P.M. Jorge Enrique Rodriguez
c.c 6594172

Actividad N° 3
En el mes de agosto de 2024 en los días 6,13,20 y 27 se llevaron a cabo 4 actividades de Entre Pensamientos y Movimientos, donde con el trabajo mancomunado de las dos áreas de intervención genera que en cada uno de los encuentros se genere el mantenimiento integral de su parte corporal, motriz y ergonómica específicamente en lo referente a la movilidad articular ejecutando ejercicios para la flexibilidad, la elasticidad y la amplitud de movimiento, teniendo en cuenta que dentro de los beneficios de la práctica de ejercicio físico determina en las personas mayores en condición de severidad un menor riesgo de perder aún más su movilidad, por lo tanto en cada una de las actividades ejecutadas es necesario llevar a cabo ejercicios de calentamiento que permita la activación de las personas mayores y así lograr resultados óptimos en cada encuentro ejecutado, por otra parte la estimulación cognitiva optimiza las capacidades no afectadas por la enfermedad de cada persona mayor y hace más lento el proceso del deterioro en las áreas cognitivas que están afectadas debido a sus patologías mentales o estados propios de su transcurrir vital en la vejez, pero que les permite afianzar sentimientos de satisfacción, recordando sus habilidades y así aumentar su autoestima.

P.M. Ana virginia Gómez
CC. 52235416

Actividad N°4 PAI Cuidando mi salud, cuidando mi corazón
El taller realizado el dia 08 de agosto del 2024 se puede evidenciar niveles de motivación y disfrute durante los ejercicios, realizando las actividades propuestas y se realiza una serie de preguntas sobre cómo se sienten los participantes con respecto a la actividad donde muestran gusto y agrado por la actividad. Cuidando mi salud. Autocuidado Lavado de manos. Durante la realización de las dos sesiones de lavados de manos, se puedo evidenciar una adecuada participación de las 23 personas mayores, se favorece la limpieza e hidratación adecuada de las manos.

P.M. María del Rosario Godoy
CC: 20104552

Actividad N°5 Queriéndote un poco más- aromaterapia
En el taller realizado el 06 de agosto del 2024 de masajes terapéutico se interactúa con las personas cómo se siente después del masaje y si experimentó alivio o alguna incomodidad evidenciándose gusto por las actividades donde el contacto piel a piel favorece en el bienestar físco, mental y emocional de los participantes.

P.M Juan Amado
CC: 17112011

Actividad N°6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores.
El grupo de enfermería en el quehacer diario garantiza una atención integral y de calidad en el mes de agosto del 01 al 31, proporcionando una atención compasiva, personalizada y basada en evidencia mejorando la calidad de vida y promoviendo el bienestar integral de las 50 personas mayores institucionalizadas.

P.M. Ana virginia Gómez
CC. 52235416

Fecha de evaluación del encuentro: 1,2,5,6,8,13,15,20,22,26,27,29 de agosto 2024.

Nombre del profesional que evalúa: Paula Trejo -Fisioterapeuta- Adriana Cárdenas -Psicóloga– Zenaida Rodriguez- Enfermera

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS
COORDINADORA COMUNIDAD DE CUIDADO DE LA MESA

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *vamos al Gym*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 1-29 de agosto de 2024
1



2



3



4.



5





6.


13 ago. 2024 9:30:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 ago. 2024 9:31:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 ago. 2024 9:31:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

7.


15 ago. 2024 10:25:21 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 ago. 2024 10:16:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

8.


20 ago. 2024 9:58:14 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 ago. 2024 10:00:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 ago. 2024 9:59:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 ago. 2024 10:01:35 a. m.
20 ago. 2024 10:01:07 a. m.
La Mesa

9.


22 ago. 2024 9:40:34 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 ago. 2024 9:38:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 ago. 2024 9:39:14 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 ago. 2024 10:16:22 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

10.


26 ago. 2024 9:45:10 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

11



12



Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Dejando huella*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*: 9- 28 de agosto de 2024*





Área: Fisioterapia -Psicología
Actividad: Entre pensamientos y movimientos
Eje: Cuidado Integral
Línea de Atención: Cuerpo y mente
Periodo – Fecha: 6-27 agosto de 2024








20 ago. 2024 10:06:02 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 ago. 20
20 ago. 2024 10:11:29 a. m
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
20 ago. 2024 10:12:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


20 ago. 2024 10:48:45 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 ago. 2024 10:58:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


27 ago. 2024 9:54:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 ago. 2024 9:56:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


27 ago. 2024 11:02:

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°4: PAI, CUIDANDO MI SALUD, - CUIDANDO MI CORAZON

FECHA:
01/08/2024





08/08/2024





13/08/2024





ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°5: PAI, Queriéndote un poco más,- Aromaterapia

FECHA:06/08/2024





ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°4: Actividades de la Vida Cotidiana en las Personas Mayores
FECHA: 01 de agosto al 31 de agosto del 2024










11 ago. 2024 9:07:28 a. m.


11 ago. 2024 9:14:05 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


15 ago 2024 11:01:01 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
comunidad de cuidado la mesa


MISION MEDICA
MISION MEDICA
DJK-124
16/08/2024 05:52
La Mesa
Cundinamarca
Altitud:985.8m
Velocidad:0.0km/h


16 ago 2024 8:50:52 a. m.
#Comunidad de cuidado la mesa


16 ago 2024 8:33:20 a. m.
#Comunidad de cuidado la mesa


18 ago. 2024 8:22:04 p. m.


18 ago. 2024 8:21:03 p. m.