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 9 2024 al 15 9 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 Programa cuidando mi salud, rema y rema con mi riñón. Actividad N°5 Queriéndote un poco más, Spa facial. Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayore

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 mes de septiembre de 2024 será la siguiente el día 3 de septiembre se realizará estimulación cognitiva con refranes en el horario de 9:30 am a 11:30 am y el día11 de septiembre juego de balón y bastones en madera, en el horario de 9:30 am a 10:30 am.
Actividad N° 4. Cuidando mi salud, se procede a informar sobre la insuficiencia renal, sus causas, síntomas, prevención y manejo, adaptando la información a las necesidades cognitivas y emocionales de las personas mayores.
Actividad N° 5. •Ubicación de las personas mayores en un espacio, tranquilo y cómodo, se coloca música relajante y realiza actividad de masajes relajantes. mediante aplicación de crema exfoliante, masajes y posterior limpieza facial se realiza dos talleres de spa facial lo cual no solo benefician la piel, sino que también ofrecen una experiencia relajante reduciendo el estrés teniendo efectos positivos en la salud mental y emocional de las personas mayores participantes.
Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores. durante los 30 días de mes se realizan todas las acciones, asistencia, utilización de sistemas de apoyo necesarias para la atención a las personas mayores en las actividades de autocuidado como baño, vestido, higiene oral, cuidado de manos, se asiste en alimentación, traslados, desplazamientos, cuidados de piel, control de esfínteres o asistencia en la eliminación, evacuación, se programan actividades por días para rasurado facial, corte y arreglo de uñas de pies y manos.

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 (02/09/2024) 2. movilidad articular y de coordinación con balones (03/09/2024) 3. fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (05/09/2024) 4. movilidad articular y exfoliación de piel (5/09/2024) 5. actividad recreativa -cine (6/09/2024) 6. ejercicios circulatorios miembros inferiores (9/09/2024) 7. movilidad articular con bastones (11/09/2024) 8. estiramiento muscular (12/09/2024)
Actividad N° 2 Dejando huella:
Para la actividad se organiza el espacio 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, 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 el día 10 de septiembre de 2024.
Actividad N° 3 Entre pensamientos y movimientos:
Teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades ejecutadas durante el mes de septiembre 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:

03/09/2024: En la actividad de estimulación cognitiva participan 39 personas mayores, quienes ejecutaran juego de estimulación utilizando letreros en cartulina donde se encuentran diversos refranes, donde se les leía una parte del refrán y ellos completarlo para lograr identificar 50 refranes, donde las personas mayores de los dos grupos deben completarlos y a su vez hacer un comparativo de los

	refranes hacia su vida cotidiana, con la actividad se fortalecerán procesos intelectuales tales como concentración, memoria, atención y sobre todo se brinda un espacio de esparcimiento y distracción, antes de iniciar se realizan ejercicios de acondicionamiento físico por medio de estiramientos direccionados y manejo de la respiración. **11/09/2024**: Se realizará la actividad con el grupo para un total de 18 participantes en la actividad psicomotriz donde el grupo disfruta del juego de balón con bastones de madera a fin de mejorar capacidades como concentración, memoria, atención, orientación, coordinación viso manual y a su vez complementar el entrenamiento en procesos de coordinación, movilidad de miembros superiores, lateralidad y motricidad, adicional se ejecutará estimulación cognitiva por medio juego. **Actividad N°4 el** día 12 de septiembre se realiza actividad con la población sobre la importancia de incluir el ejercicio para la salud renal favoreciendo la circulación sanguínea, lo que ayuda a los riñones a filtrar de manera más eficiente los desechos y mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo. **Actividad N°5** el día 03 y 05 de septiembre del 2024 se realiza un taller de spa facial lo cual no solo benefician la piel, sino que también ofrecen una experiencia relajante reduciendo el estrés teniendo efectos positivos en la salud mental y emocional de las personas mayores participantes. **Actividad N°6** Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores. Para esta actividad se tiene organizado el grupo de auxiliares de forma que sea suficiente para la asistencia de las personas, todos los días turno de la noche realiza prealistamiento de prendas de vestir y coloca en las respectivas unidades, sobre las 6 am inicia formalmente la actividad, llamado a las personas por habitación, 1 auxiliar retira prendas, traslada a la persona al baño con la levantadora puesta, realiza baño general en ducha de acuerdo a protocolos, seca y lleva nuevamente al a habitación donde otro auxiliar se encarga del vestido más aplicación de productos como talco, crema corporal, protector solar dejado debidamente organizada cada persona. las demás actividades se realizan como rutina establecida todos los días, teniendo en cuenta los apoyos requeridos por cada persona y de acuerdo con cada actividad
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad N°1** **1.Vamos al Gym- movilidad articular e hidratación de piel (02/09/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de movilidad articular de miembros superiores, hidratación de piel con 23 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor y área de enfermería, donde inicialmente 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 y pasiva para los de baja funcionalidad, facilitando la elongación de los diferentes grupos musculares de miembros superiores realizando movimientos específicos disminuyendo adherencias musculares y articulares, las personas mayores se tornaron colaboradoras, siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad **2.Vamos al Gym- movilidad articular y de coordinación con balones (03/09/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de coordinación viso motriz con la participación de 18 personas mayores en el espacio polifuncional del taller, con la utilización de balones medianos donde las personas mayores siguieron los comandos verbales y visuales con respecto al direccionamiento del balón lanzamientos y agarres generando en las personas mayores un ambiente dinámico, con movimiento activo de miembros superiores e inferiores, la actividad genero un ambiente participativo y de alegría. Siendo las 10:30 am se finaliza la actividad. **3.Vamos al Gym- fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (05/09/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad psicomotricidad, con la participación de 18 personas mayores, en el espacio polifuncional del kiosco donde se proporcionó elementos como mancuernas de diferentes pesos, theraband de diferentes resistencias, bicicletas estáticas entre otros, adecuando el ejercicio a las capacidades funcionales de cada persona mayor, se direccionó ejercicios de lateralidad y movilidad articular, mediante esta actividad se trabajó las destrezas manuales, la fuerza con los dedos y las manos, fortalecimiento y ejercicio propioceptivo puesto que las personas mayores deben generar conciencia del movimiento. Las personas mayores disfrutan de este espacio que adicionalmente trabaja concentración y disminución de situaciones de estrés generando sensaciones de alegría, siendo las 10:30 a.m. se finaliza la actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales**.** **4.Vamos al Gym- movilidad articular y exfoliación de piel (5/09/2024)** Siendo las 10:45 a.m. se realizó actividad de movilidad articular y exfoliación de piel a 13 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde se realizó la aplicación de ejercicios pasivos a las personas mayores realizando mayor énfasis en miembros superiores, para los cuales se tuvo en cuenta el grado de elongación del grupo muscular y la capacidad de la articulación para realizar el movimiento sin producir dolor y según tolerancia de las personas mayores, adicionalmente se realiza exfoliación de piel eliminando la piel muerta favoreciendo la circulación. siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **5.Vamos al Gym- actividad recreativa -cine (6/09/2024)** Siendo las 9:30 am se ejecuta actividad recreativa de cine con la participación de 38 personas mayores y la visualización de la película “Happy feet”, la cual fue seleccionada según los gustos e intereses de las personas mayores y teniendo en cuenta el mes de amor y amistad por lo cual se acondiciono el espacio con decoración alusiva al mes generándose un espacio de ocio y tiempo libre divertido y dinámico, adicionalmente las personas mayores recibieron estímulos visuales y auditivos que los mantuvieron atentos. Al finalizar se realizó retroalimentación de la película resaltando los valores que se pudieron visualizar en la misma. Siendo las 11:30 am se da por finalizada la actividad. **6.Vamos al Gym- ejercicios circulatorios miembros inferiores (9/09/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de miembros inferiores a 11 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 mejora de la circulación periférica, 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 10:30 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales. **7.Vamos al Gym- movilidad articular con bastones (11/09/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular dirigida en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 18 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 **8.Vamos al Gym- movilidad articular – estiramiento muscular (12/09/2024)** Siendo las 9:30 se realiza ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal facilitando el movimiento activo, en el taller grupal participan 14 personas mayores las cuales siguen parcialmente 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**.** **Actividad N°2** **Dejando huella- entrenamiento en marcha (10/09/2024)** siendo las 11:00 a.m. se ejecuta actividad caminata de corto trayecto dentro de la comunidad de cuidado con la participación de 7 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. **Actividad N°3** **Entre pensamientos y movimientos** **03/09/2024:** Por medio de la estimulación cognitiva generada por la actividad lúdica con los refranes, se logró estimular en la población participante el entrenamiento en funciones ejecutivas de percepción, viso - construcción, memoria y atención, que permitió a los participantes una estimulación cognitiva integral en los procesos intelectuales, siendo una actividad integral y ajustada a las necesidades de la población, donde denotaron su gran interés y evidenciaron sus habilidades intelectuales y sensoriales, donde lograron completar las frases que componían los refranes teniendo en cuenta su cotidianidad y a su vez evidenciaron como es importante recordar que una cosa se entrelaza con otra para que funcionen en pro o en beneficio de ellos mismos, de igual forma con las personas mayores con discapacidad visual se les direccionaba de forma verbal y así mismo se logra una participación activa. **11/09/2024:** Durante la ejecución de la actividad las personas mayores mantuvieron adecuados procesos en atención, concentración y memoria permitiendo el desarrollo de una actividad dinámica y ajustada a sus habilidades y capacidades, en el juego de balón con los bastones se observó gran capacidad psicomotriz y agilidad en fuerza muscular y en sus movimientos permitiéndoles generar un juego divertido y dinámico, donde restablecieron la importancia del acondicionamiento físico, de igual manera sobresalió su interés y dedicación para el seguimiento de instrucciones, adicionalmente genera en los participantes dinamismo e interacción positiva entre pares y cuidadores así mayor atención para generar un juego dinámico y donde mostraron sus habilidades a nivel motriz, permitiendo jugadas asertivas para la anotación de puntos lo que género en las personas mayores no solo la estimulación cognitiva por medio del análisis de los lanzamientos sino de mantener atentos a los puntos logrados, de igual forma este espacio permite la generación de actitudes positivas que mejoran sus relaciones interpersonales por medio del juego sino que dinamizan su cotidianidad. **Actividad N°4** el día 12 de septiembre del 2024 posterior se realiza un conversatorio incentivando a la población a mantener hábitos saludables destacando la importancia de mantener un peso adecuado mediante el ejercicio reduce la presión sobre los riñones, ya que la obesidad puede contribuir al desarrollo de enfermedades renales teniendo en cuenta que un peso saludable disminuye el riesgo de inflamación y otros problemas metabólicos que afectan los riñones. **Actividad N°5** los días 03 y 05 de septiembre después de una introducción cálida y una breve sesión educativa sobre el cuidado facial específico para personas mayores, nos centramos en proporcionar a cada participante un tratamiento facial personalizado diseñado para rejuvenecer y revitalizar la piel madura por medio de mascarillas faciales de frutas y carbón activado asegurándonos de que se sientan relajados y seguros creando un ambiente tranquilo con iluminación tenue, música suave y aromaterapia sutil para inducir una sensación de calma. **Actividad N°6** actividad realizada los 30 días del mes, dando inicio a las 6 am, con la participación de las 50 personas mayores, y el apoyo de los auxiliares de turno, en las actividad se tenie en cuenta de dar manejo adecuado, oportuno, con calidez, buscando favorecer el bienestar y la comodidad física de cada uno de ellos, teniendo en cuenta riesgos que se puedan presentar o eventos adversos durante las diferentes actividades de autocuidado, igualmente se tiene cronograma de otras actividades que no son requeridos a diario, como cuidado de uñas de manos y pies los días sábados y domingos y rasurado facial para los adultos los días Miércoles, viernes y Domingos y/o a Necesidad.
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** **03/09/2024**: En la actividad ejecutada se logró generar procesos de estimulación cognitiva, se favoreció la interacción dinámica entre pares, evidenciándose gusto e interés, dónde se evidencia en algunos de los participantes la notable alteración de los procesos cognitivos como memoria, atención, concentración y sobre todo como el deterioro de la agudeza visual genera en la población distorsión para el reconocimiento asertivo de las frases, por lo cual se generó de forma personalizada el apoyo de lectura de los mismos como facilitador, sin embargo, se establece la actitud positiva de las personas mayores participantes denotando en ellos su interés por generar de forma dinámica la actividad. **11/09/2024:** El interés que reflejaron permitió que se desarrollara la actividad de forma positiva, generando resultados de satisfacción tanto para su parte cognitiva, como para sus procesos en atención,

concentración, lateralidad, coordinación y a nivel psicomotriz, que permiten 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.

Actividad N°4 se finaliza la actividad realizando un breve resumen de los aspectos más importantes que se han tratado la función de los riñones, causas de la insuficiencia renal, síntomas, prevención y hábitos saludables (incluyendo el ejercicio y la alimentación) involucrando a las personas mayores realizando preguntas asegurando que los participantes se vayan con una comprensión sólida y práctica del tema.

Actividad N°5 SPA FACIAL. para finalizar se les habla de la importancia del cuidado e hidratación de la piel, se organizan a las personas mayores, para continuar en otras actividades, se organizan los elementos utilizados.

Actividad N°6 La actividad general de autocuidado termina sobre las 7 am, las personas son ubicadas en el comedor para recibir bebida caliente. El personal asistencial de enfermería organiza nuevamente el kit de aseo dejándolo limpio y en el lugar asignado para cada persona mayor, realiza registro de enfermería e informa en caso de observar alguna novedad.

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

Se ejecutaron 8 actividades de vamos al Gym- movilidad articular en el periodo comprendido entre el 2 al 12 de septiembre en los días 2,3,5,6,9,11,12, 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 alegria, espiritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoria en el estado fisico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando así mismo la interacción fisica entre fisioterapeuta y persona mayor.

x

P.M. luz Dary Torres
CC: 53905979

Actividad N° 2

Durante el mes de septiembre de 2024 se ejecutó una actividad de dejando huella- entrenamiento en marcha el 10 de septiembre 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 enfermeria, así mismo se evidencia conservación de las fases de la marcha favoreciendo el desplazamiento y la funcionalidad.

x

P.M. Jorge Enrique Rodríguez
c.c 6594172

Actividad N° 3

En el mes de septiembre de 2024 en los días 3 y 11 donde se llevaron a cabo 2 actividades de Entre Pensamientos y Movimientos, el proceso de intervención grupal e interdisciplinario ha permitido integrar el mantenimiento a nivel motor, también como a nivel mental y emocional, siendo una actividad que genera en los asistentes un impacto positivo e incrementa los niveles de dinamismo entre las personas mayores, adicional que el ejercicio físico ayuda a la autorregulación psicoafectiva, de manera que práctica de diversas actividades lúdicas, deportivas y recreativas reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión, además en las personas mayores disminuye la sensación de fatiga, por lo que el grupo se percibe más enérgico, con mayor capacidad de trabajo mostrando sus habilidades a nivel cognitivo y motriz.

+

P.M Ana Josefa Castro
CC. 23774881

Actividad N°4 el dia 12 de septiembre del 2024 al realizarse la actividad la mayoría de los participantes comprendieron los conceptos, con algunas dudas puntuales, las personas mayores estuvieron muy activos, haciendo preguntas, compartiendo experiencias y colaborando en dinámica grupal

P.M. María del Rosario Godoy
CC: 20104552

Actividad N°5 los días 03 y 05 de septiembre Se realiza la actividad en 3 tiempos 1 con cada grupo como esta distribuidas las personas mayores, se favorece la limpieza e hidratación de las personas mayores.

X

P.M Juan Amado
CC: 17112011

Actividad N°6 Se cumple la actividad en horarios establecidos, con el total de las personas mayores, donde se evidencia participación activa de algunos y otros que por sus condiciones físicas y psicosociales lo realizan de forma pasiva, pero con una aceptación adecuada, se cumple el objetivo.

X

P.M. Raúl Onofre
CC. 5810509

Fecha de evaluación del encuentro: 2,3,5,6,9,11,12,15 de septiembre 2024

Nombre del profesional que evalúa: Paula Trejo -Fisioterapeuta- Adriana Cárdenas -Psicóloga-- Zenaida Rodríguez- 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 – 12 de septiembre de 2024
1.



2



3



4


5 sep. 2024 10:57:53 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 sep. 2024 10:57:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

5.


6 sep. 2024 10:22:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 sep. 2024 10:07:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 sep. 2024 10:06:58 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

6.


9/09/2024 9:47:58 a. m.

7.


11 sep. 2024 9:49:36 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 sep. 2024 9:43:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
11 sep. 2024 9:44:30 a. m.
La Mesa
11 sep. 2024 9:42:52 a. m.
La Mesa
11 sep. 2024 9:42:40 a. m.
La Mesa

8.


12 sep. 2024 9:48:33 a. m.
La Mesa
12 sep. 2024 9:33:05 a. m.
La Mesa

Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Dejando huella*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*: 10 de septiembre de 2024*



AREA: Fisioterapia - Psicologia
EJE: Cuidado Integral
LINEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y Mente
ACTIVIDAD N° 3: Entre Pensamientos y Movimientos
FECHAS: 3 y 11 de septiembre de 2024







ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°4: PAI, programa cuidando mi salud, Grupo Rima...Rima con mi Riñón navegando
FECHA: 12/09/2024







ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°5: PAI, Queriéndote un poco más, spa facial
FECHA:03/09/2024











05/09/2024


5 sep. 2024 10:50:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:56:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:56:07 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:55:06 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:51:15 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:50:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 11:04:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 11:10:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:50:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:56:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5 sep. 2024 10:55:06 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


5/09/2024 10:12:27 a. m.

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°6: Actividades de la Vida Cotidiana en las Personas Mayores
FECHA: 01 de septiembre al 15 de septiembre del 2024














171° S
La Mesa
Cundinamarca
7 sept 2024 10:26:57 a. m.




Network: 7 sept 2024 8:36:45 GMT-05:00
Local: 7 sept 2024 8:36:45 GMT-05:00
4°36'33,583"N 74°28'22,491"W


La Mesa, Cundinamarca, Colombia
Google


Network time is not synchronized
Local: 7 sept 2024 8:36:23 GMT-05:00
4°36'33,602"N 74°28'22,47"W