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	11	2024	al	30	11	2024

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 Muévete y diviértete. Actividad N°2 Activando mis sentidos N°3 PAI Vivir plenamente: cuidado de la salud física, Actividad N°4 Vida Activa: Musicoterapia, Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Zenaida Rodríguez- Eillen Lozano,

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer actividades de atención integral acorde a las necesidades de las personas mayores de la comunidad de cuidado la Mesa con un enfoque biológico, psicológico, funcional y social promocionando entornos favorables para un envejecimiento activo y saludable fomentando la participación y la articulación interinstitucional e intersectorial.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad N°1

Muévete y diviértete

•Minimizar el riesgo de alteraciones musculoesqueléticas, mediante la ejecución de ejercicio terapéutico preservando rangos de movilidad articular, regulación del tono muscular equilibrio y coordinación y actividades de acondicionamiento físico con el fin de mantener las funciones corporales brindando bienestar integral.
•Preservar la función articular y su rango de movimiento además de mejorar el tono muscular
•Preservar la fuerza muscular y resistencia que permitirá disminuir la fatiga general del cuerpo y ganar independencia.
•Preservar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas y lesiones relacionadas.
•Preservar la movilidad al fortalecer los músculos y mejorar la coordinación en la ejecución activa del patrón de marcha.

Actividad N°2

Activando mis sentidos

- Favorecer una sensación de bienestar a través de la estimulación sensorial, proporcionando a los diversos sentidos una experiencia y estimulación variada en la que forman parte los sonidos, luces, colores, olores y experiencias táctiles.
- Mantener alerta a la persona y conectada con el medio que le rodea y, modular el estado de ánimo
- Preservar la integración de elementos visuales, auditivos, olfativos y táctiles, vestibulares y propioceptivos favoreciendo el bienestar integral

Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: cuidado de la salud física:

-Promover y mantener un estado óptimo de salud, funcionalidad e independencia, mejorando la calidad de vida y previniendo o gestionando enfermedades crónicas asociadas con la edad.

Actividad N°4 Vida Activa: Musicoterapia

-Promover el bienestar general, la interacción social, reducir la sensación de soledad en las personas mayores
-facilitar un ambiente de relajación y reducir la tensión física mediante ejercicios pasivos, masaje con aceite mineral en extremidades superiores e inferiores.

Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores

-Favorece bienestar y comodidad a nivel físico de cada una de las personas
-Generar buenos hábitos de higiene y cuidado personal en cada una de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad N°1

Muévete y diviértete:

La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres con una periodicidad de 3 veces por semana durante el tiempo que dure el convenio y se integrará con el área de Enfermería, se aplicarán las diversas modalidades de ejercicios para mantenimiento corporal las cuales se mencionan a continuación:

- Ejercicios pasivos
- Ejercicios activos
- Ejercicios isométricos
- Ejercicios de relajación
- Ejercicios circulatorios
- Ejercicios de coordinación
- Ejercicios de movilidad articular activa y pasiva
- Entrenamiento en marcha

Para la implementación de esta actividad se realizará un paso a paso para lograr la activación muscular y preparar el cuerpo para el ejercicio por lo cual se realizará:

- Calentamiento general
- Ejercicios de respiración y vuelta a la calma.

Para las personas con alteraciones del movimiento severas se implementará ejercicios pasivo gimnasia pasiva, estiramiento personalizado, previniendo alteraciones osteomusculares severas, adicionalmente se integrarán en actividades de relajación, hidratación de piel disminuyendo alteraciones del sistema tegumentario.

.

Actividad N°2

Activando mis sentidos

Esta actividad se realizara una vez por semana, para las personas mayores donde se proporcionarán estímulos con la utilización de objetos con diferentes texturas (cepillos, pedazos de tela), formas (pelotas, geles, espumas) y temperaturas y que proporcionen diversos tipos de sensaciones (suave, áspero, rugoso, fino, curvas, picos, frío, calor, etc.) estímulos vibratorios por medio de objetos que emitan distintas formas de vibración, estímulos auditivos mediante fuentes de sonido de distintas frecuencias, ritmos y tonalidades musicales, estímulos gustativos brindando la experiencia de distintos sabores, texturas, temperaturas y consistencias, estímulos olfativos con sustancias y materiales que desprenden diferentes olores (esencias), estímulos visuales mediante la correcta fijación ocular, con la utilización de objetos luminosos, objetos que reflejan luz, objetos de colores contrastantes (lámparas, luces led). En este taller se hará uso de los espacios y materiales con los que cuenta la comunidad de cuidado, así mismo se buscará la exploración del entorno y la naturaleza para la activación de los diferentes sentidos, las sesiones de estimulación multisensorial se adaptan al nivel de funcionalidad y se realizaran los respectivos ajustes razonables con el fin de abarbar a toda la población por lo cual las intervenciones se ejecutan de forma grupal en los espacios con los que cuenta la comunidad de cuidado y de forma personalizada en las habitaciones, brindando el apoyo y el acompañamiento, requerido para la ejecución adecuada de dicha actividad.

Actividad N°3 PAI Vivir plenamente: cuidado de la salud física: El día 12 y 13 del mes de noviembre se ejecuta talleres geragogicos de acuerdo con sus limitaciones y funcionalidad, con el fin de mejorar el equilibrio y aumentar la resistencia física en las personas mayores.
Actividad N° 4. Vida Activa: Musicoterapia: Se organizan las personas mayores en silla en mesa redonda, Mediante un bafle se escuchan diferentes piezas musicales sugeridas por las personas mayores a la vez que se realizan masajes en manos, piernas, pies, realizando movimientos específicos que fortalezcan la musculatura, las articulaciones y propicien relajación, la actividad se realizara Los días 5 con grupo 3 y el día 21 de noviembre con grupo 1 y grupo 2.
Actividad N° 5. Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:
Durante los 30 días 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 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 MOMENTOINICIAL	**Actividad N°1** **Muévete y diviértete** 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, 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 diferentes elementos terapéuticos y para lo cual se aplicar las siguientes temáticas: 1.actividad recreativa -cine (1/11/2024) 2. movilidad articular miembros superiores e inferiores (5 /11/2024) 3. fortalecimiento muscular (7/11/2024) 4. gimnasia pasiva (12/11/2024) 5. ejercicios de coordinación viso-motriz (14/11/2024) 6. movilidad articular con bastones (19/11/2024) 7. movilidad articular y ejercicios circulatorios (21/11/2024) 8. praxias manipulativas- pintura (21/11/2024) 9. entrenamiento en marcha (21/11/2024) 10. fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (22/11/2024) 11. movilidad articular cervical y exfoliación de piel (25/11/2024) 12. ejercicios de coordinación viso-motriz (26/11/2024) **Actividad N°2** **Activando mis sentidos** Se brinda un saludo inicial a los participantes de la actividad y a su vez se brinda una breve socialización de la importancia de los sentidos en la vida cotidiana y como se hará uso de los recursos naturales y artificiales que brinda el entorno para estimular los diferentes sentidos. Los diferentes tipos de estimulación se realizará en los encuentros programados semanalmente, para este mes se ejecutará en las siguientes fechas: Estimulación visual (5/11/2024), Estimulación táctil (12/11/2024) Estimulación Gustativa (19/11/2024) Estimulación Propioceptiva (26/11/2024) **Actividad N° 3 PAI Vivir plenamente, cuidado de la salud física:** Se inicia la actividad los días 12 y 13 del mes de noviembre del 2024, donde se realizan estiramientos suaves adaptado para mantener el rango de movimiento proporcionando aumento de la energía, combatiendo la fatiga y mejorando los niveles generales de vitalidad. **Actividad N°4 Vida Activa: Musicoterapia.** Planeación y organización de la actividad, teniendo los insumos requeridos se ubican las personas mayores en mesa redonda, se explica la actividad a los participantes y auxiliar de enfermería se solicita a alguna persona mayor que escoja una pieza musical la cual recuerde y se reproduce en el bafle, se inicia persona por persona a realizar masaje en extremidades inferiores y superiores. **Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:** Del 1 al 30 de noviembre. Se da inicio a la actividad todos los días a las 6 am y con la participación de todas las personas mayores que se encuentran en el momento en el centro, con la asistencia por parte de los auxiliares de enfermería, teniendo en cuenta de dar manejo oportuno, con calidez, buscando favorecer el bienestar y la comodidad física a cada uno de las personas, previniendo riesgos que se puedan presentar o eventos adversos durante las 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.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad N°1 Muévete y diviértete** **1.Muévete y diviértete – actividad recreativa -cine (1/11/2024)** Siendo las 9:30 am se ejecuta actividad recreativa de cine con la participación de 38 personas mayores y la visualización de la película “bad Boys”, la cual fue seleccionada según los gustos e intereses de las personas mayores generándose un espacio de ocio y tiempo libre divertido y dinámico, adicionalmente las personas mayores recibieron estímulos visuales y auditivos que los mantuvieron atentos. Siendo las 11:30 am se da por finalizada la actividad. **2.Muévete y diviértete – movilidad articular miembros superiores e inferiores (5 /11/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilidad articular a 13 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde se realizó la aplicación de ejercicios pasivos a las personas mayores en miembros superiores e inferiores 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, las movilizaciones activo asistidas se realizaron en las personas mayores de asistencia permanente, los cuales se intervinieron de forma individual, durante la actividad las personas mayores se tornaron colaboradores, siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **3. Muévete y diviértete- fortalecimiento muscular (7/11/2024)** Siendo las 9:30 se realiza actividad en el espacio del kiosco, con la ejecución de ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal facilitando el movimiento activo, en el taller grupal participan 18 personas mayores las cuales siguen adecuadamente indicaciones verbales y visuales, los ejercicios de fortalecimiento se realizaron con diferentes elementos como mancuernas, theraband, bicicletas estáticas y balones terapéuticos todos adaptados a cada persona mayor, 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. **4. Muévete y diviértete- gimnasia pasiva (12/11/2024)** Siendo las 10:45 am se ejecuta actividad de ejercicios pasivos con 15 personas mayores de baja funcionalidad motriz, mejorando la condición de movilidad en miembros superiores e inferiores y en la piel mediante la aplicación de aceites esenciales y crema corporal previniendo la resequedad, mediante esta actividad se logró una participación activa integrando la parte motriz cognitiva mediante la relajación y disminución de tensiones musculares Siendo las 11:30 am se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **5. Muévete y diviértete- ejercicios de coordinación viso-motriz (14/11/2024)** siendo las 9:30 am se inicia la actividad con la participación de 23 personas mayores en el espacio del comedor, con la cuales se ejecutó fortalecimiento de praxias manipulativas y coordinación viso motriz con el uso de aros artesanales y conos donde con esta actividad se fortalece su coordinación ojo- mano adicionalmente sus agarres y pinza fina el proceso fue guiado a las personas mayores favoreciendo el refuerzo de la psicomotricidad. Las personas mayores se tornan participativas y colaboradoras, siendo las 11:45 am se finaliza actividad quedando las personas mayores en condiciones estables de salud **6. Muévete y diviértete- movilidad articular con bastones (19/11/2024)** Siendo las 10:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular dirigida en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 13 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 11:30 a.m. se finaliza actividad **7. Muévete y diviértete- movilidad articular y ejercicios circulatorios (21/11/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular con balón y ejercicios circulatorios para miembros inferiores en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 18 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 10:30 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **8. Muévete y diviértete – praxias manipulativas- pintura (21/11/2024)** Siendo las 10:30 am se lleva a cabo la actividad de movilidad articular con énfasis en muñeca manos y dedos bilateral en 6 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor, donde se inició con ejercicios de apertura y cierre de manos de manera simultánea, se realizó movimientos hacia la pronación y supinación de antebrazo y

mano ejercicios que mejoran la movilidad articular, posteriormente a través de acción de pintar, se proporcionó a los participantes material reciclable (latas de cerveza) con las cuales se realizara velas navideñas, con el fin de reforzar la psicomotricidad fina mediante pinzas y agarres adicionalmente se realizó estimulación visual mediante la visualización y reconocimiento de los colores y formas, adicionalmente se fomenta el espíritu navideño. Se evidencia con esta actividad que es de gran gusto e interés por parte de los participantes este tipo de actividades que adicionalmente refuerzan su bienestar físico y emocional puesto que se refuerza la concentración y se provee estímulos que facilitan la interacción con el entorno. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m.

9. Muévete y diviértete- entrenamiento en marcha (21/11/2024)

Siendo las 11:30 am se ejecuta actividad de entrenamiento en marcha con 6 personas mayores quienes conservan el patrón de marcha, las cuales realizan el recorrido desde el kiosco hasta el comedor con acompañamiento por parte del personal de la salud y profesional de fisioterapia, con esta actividad se fortalece la propiocepción, la fuerza muscular y las fases de la marcha. siendo las 12:00 pm se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

10. Muévete y diviértete- fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (22/11/2024)

Siendo las 2:00 p.m. se realiza actividad de fortalecimiento de habilidades motoras gruesas en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 23 persona mayores con la utilización de balones medianos con los cuales inicialmente se realizó ejercicios activos dirigidos hacia la flexión y extensión de hombro posteriormente se realizó agarres y lanzamientos consecutivos favoreciendo la psicomotricidad gruesa, así mismo se genera activación musculo-tendinosa y las reacciones de enderezamiento y equilibrio. Las personas mayores disfrutan de este espacio participando de forma activa y dinámica. siendo las 3:00 p.m. se finaliza intervención grupal.

11. Muévete y diviértete - movilidad articular cervical y exfoliación de piel (25/11/2024)

Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de región cervical y exfoliación facial a 15 personas mayores en el espacio de 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. Se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales.

12. Muévete y diviértete- ejercicios de coordinación viso-motriz (26/11/2024)

Siendo las 10 am se llevó a cabo la actividad de fortalecimiento de coordinación viso motriz por medio del juego de balón con la participación de 28 personas mayores donde se fortalece sus habilidades motoras gruesas mejorando agarres, lanzamientos y direccionamientos que requieren de coordinación viso motriz, así mismo se trabaja lateralidad realizando movimientos con el balón hacia diferentes direcciones, por medio de esta actividad no solo se reforzo en las personas mayores la estimulación cognitiva sino también su función motriz. Se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

Actividad N°2 activando mis sentidos

1.Activando mis sentidos- Estimulación visual (5/11/2024)

Siendo las 9:30 am se lleva a cabo actividad de estimulación multisensorial visual con la participación de 18 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco donde se proporcionó imágenes con diferentes figuras y colores activando los sentidos a través de estímulos sensoriales visuales permitiendo a las personas mayores disfrutar de ambientes de tranquilidad y de experimentar sensaciones de bienestar tanto emocional, físico y mental. Las personas mayores disfrutan de este espacio. Siendo las 10:30 am se finaliza intervención grupal**.**

2.Activando mis sentidos- Estimulación táctil (12/11/2024)

Siendo las 9:30 am se inicia actividad de estimulación táctil con las 18 personas mayores proporcionando material didáctico con libro de texturas, bolas de hidrogel entre otros elementos generando diferentes sensaciones al tacto algunas de ella proporcionan bienestar corporal en las personas mayores preservando la sensibilidad táctil el desempeño a nivel de psicomotricidad, atención y la conexión con el medio externo. Las personas disfrutan de este espacio tornándose participativos. Siendo las 10:45 am se finaliza actividad.

3.Activando mis sentidos- Estimulación gustativa (19/11/2024)

Siendo la 9:30 am se inicia actividad de estimulación gustativa con la participación de 40 personas mayores donde se proyectó inicialmente un video a cerca de la importancia del sentido del gusto y posteriormente se proporcionó alimentos(papa fritas, arequipe, café, limón) proporcionando sensaciones agradables y placenteras con los cuales activaron los receptores gustativos y sensitivos relacionando lo percibido con los alimentos que consumen diariamente, las personas mayores disfrutaron de esta actividad. Siendo las 11:30 am se finaliza actividad.

4.Activando mis sentidos- Estimulación propioceptiva (26/11/2024)

Siendo las 9:30 am se inicia actividad de estimulación propioceptiva con 28 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor con la utilización de balón terapéutico y balones medianos mancuerna, con los cuales se apoya a la persona mayor a realizar movimientos más precisos y controlados, activar la conciencia corporal ayudando a la persona mayor a ser más consciente de la posición y el movimiento de su cuerpo en el espacio, así mismo a realizar barognosia con objetos percibiendo el peso de cada uno, las personas mayores se tornaron colaboradoras. Siendo las 10 am se finaliza actividad.

Actividad N°3: PAI Vivir plenamente: cuidado de la salud física

Durante el taller geragogicos se realiza estimulación con aromaterapia en la utilización de esencia de lavanda, posterior se realiza aplicación de aceite mineral realizando estiramientos suaves manteniendo la amplitud y rango de movimiento de cada participante retrasando la sarcopenia (pérdida de masa muscular), lo que mejora la movilidad y la fuerza.

Actividad N°4 Vida Activa: Musicoterapia. Con las personas mayores en mesa redonda al sonar de la música que evoque sentimientos, se inician masajes en manos piernas, pies, con aceite mineral realizando movimientos articulares pausados a su vez se indaga los recuerdos que evocan dicha pieza musical

Actividad N°5. Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:

Durante toda la actividad se cuenta con 6 auxiliares de enfermería, quienes realizan la actividad a cada persona, 1 de ellas los desviste y realiza el baño en ducha, seguidamente otro auxiliar lo traslada a la Cama, cubriéndolo con la levantadoras y allí realiza el proceso de secado lubricación de piel, administración de tratamiento tópico si la persona lo tiene ordenado y realiza el respectivo vestido, con las prendas anteriormente alistada y organizadas para el día, y una Enfermera qui realiza apoyo, acompañamiento, verificación de las condiciones de la piel de las personas y atiende cualquier novedad si es necesario.

Actividad N°1 muévete y diviértete

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 activando mis sentidos

Las sesiones de estimulación multisensorial finalizaran con una breve retroalimentación sobre el tema, se verificará las condiciones de las personas mayores, se realizará preguntas sobre la actividad como se sintieron, si la actividad causo sensaciones positivas o negativas y se brindara refuerzo verbal positivo con el fin de que las personas disfruten de este espacio de experiencias sensoriales con el fin de generar bienestar integral Y reforzar la capacidad de interpretación de los sentidos. posteriormente se organiza el espacio utilizado, y ubicación de las personas en los espacios para continuar otras actividades.

Actividad N°3 PAI Vivir plenamente, cuidado de la salud física: Se finaliza la actividad de acuerdo con la funcionalidad de los participantes donde se realiza una sesión de relajación con música suave y masajes de manos, den el grupo con más funcionalidad se presenta un video donde se explica la importancia de la salud física en el adulto mejor y el mejoramiento de estado físico y los beneficios de la salud para el desarrollo de las patologías.

Actividad N°4 Vida Activa, Musicoterapia: Se finaliza la actividad se baja el volumen al bafle de manera paulatina, se hace retroalimentación de la actividad se interroga a las personas si la actividad fue de su agrado, posteriormente se organizan las personas en los espacios para continuar con las actividades.

Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana:

Las personas se ubican en sillas de ruedas, sillas rimax o se dejan en cama de acuerdo con las condiciones y requerimientos de cada una. se organiza el kit de aseo, ropa sucia se traslada al área de lavandería, y se dejan todos los espacios utilizados en orden.

3.4 RECURSOS

Recursos Humanos: personas Mayores - profesionalesfísicos: elementos - instalaciones	Recursos físicos: Actividad N°1 • Aros, balón, sillas, aros, plastilina, balones terapéuticos, theraband, mancuernas, aceites esenciales, crema corporal, celular para registro fotográfico Actividad N°2 espejo, pelotas de diferentes tamaños, figuras luminosas, salón multisensorial, silla de ruedas. Sillas, tambor. Luces, espacios físicos. Sillas, vasos, productos sal, azúcar, arroz, y pelotas. libro de texturas, cabina de sonido, gel moldeable, humificadores con diferentes esencias, juego con pinzas (abeja en la colmena) fichas de colores. Luces LED de colores Guantes de titeres Actividad N° 3 PAI Vivir plenamente, cuidado de la salud física: televisor, internet, esencia de vainilla, gasas. *Actividad N°4 Vida Activa, Musicoterapia: Espacios físicos, área de reposo, Baile, aceite mineral, elementos de* protección personal. Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana: Espacios Físico, sillas de ruedas, sillas pato, kit de aseo de cada persona, elementos de protección personal, prendas de vestir correspondiente a cada uno de ellos, cremas ordenadas. toallas. registros de enfermería.

1. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1

Durante el mes de noviembre de 2024 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular en los días 1, 5,7,12,14,19,21, 22,25 y 26 de noviembre de 2024, donde 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 Juan Amado
CC: 17112011

Actividad N° 2

Durante el mes de noviembre de 2024 en las fechas 5,12,19, y,26 se ejecutaron 4 actividades de estimulación multisensorial direccionada a todas las personas mayores con énfasis en las personas mayores con limitaciones en el movimiento severas, para las cuales se proporcionaron estímulos que permitieron activar conexiones sinápticas que mejoran la capacidad de respuesta motora en relación con su entorno. Haciendo énfasis en la estimulación táctil, estimulación visual, y olfativa donde se evidencio gusto e interés por este tipo de actividad por parte de las personas mayores.

P.M. Jorge Enrique Rodríguez
CC: 6594172

Actividad N° 3 PAI Vivir plenamente: cuidado de la salud física,

La actividad realizada los días 12 y 13 del noviembre del 2024, según los intereses y capacidades de cada persona mayor se puede evidenciar que se sienten cómodos y motivados permitiendo liberar tensiones y mejorar el estado de ánimo.

P.M. Ana virginia Gómez
CC. 52235416

Actividad N°4 Vida Activa, Musicoterapia: Se observa a la persona mayor en plena tranquilidad, colaborativa en encuentro del día 5 de noviembre en especial a la persona mayor quién permite el masaje y solicita varias canciones, torbellinos, los guaduales, se indaga sobre su juventud, como se vestía para salir a bailes, se denota agrado por la música y la actividad realizada.

P.M Ana Josefa castro
CC.: 23774881

Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores:

Se da cumplimiento a la actividad, todos los días del mes, sin presentarse novedades ni eventos adversos durante la ejecución, las personas mayores se mantienen en adecuadas condiciones de higiene y presentación personal.

P.M. Carlos Fernando Vivas
c.c 19287017

NOMBRE DEL PROFESIONAL QUE EVALUA: PAULA ANDREA TREJO / FISIOTERAPEUTA - ZENAIDA RODRIGUEZ / ENFERMERA-EILLEN LOZANO /ENFERMERA_

Fecha de evaluación del encuentro: 1, 5,7,12,14,19,21, 22,25 y 26 y 30 de noviembre de 2024

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

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *Muévete y Diviértete*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha:1-26 de noviembre de 2024
1.



2.



3.



4.



5.

.


14 nov. 2024 11:23:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
14 nov. 2024 10: 05:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
14 nov. 2024 11:13:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
14 nov. 2024 10: 11:21 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

6.


19 nov. 2024 11:18:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 nov. 2024 11:17:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 nov. 2024 11:15:52 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

7.



8.



9.



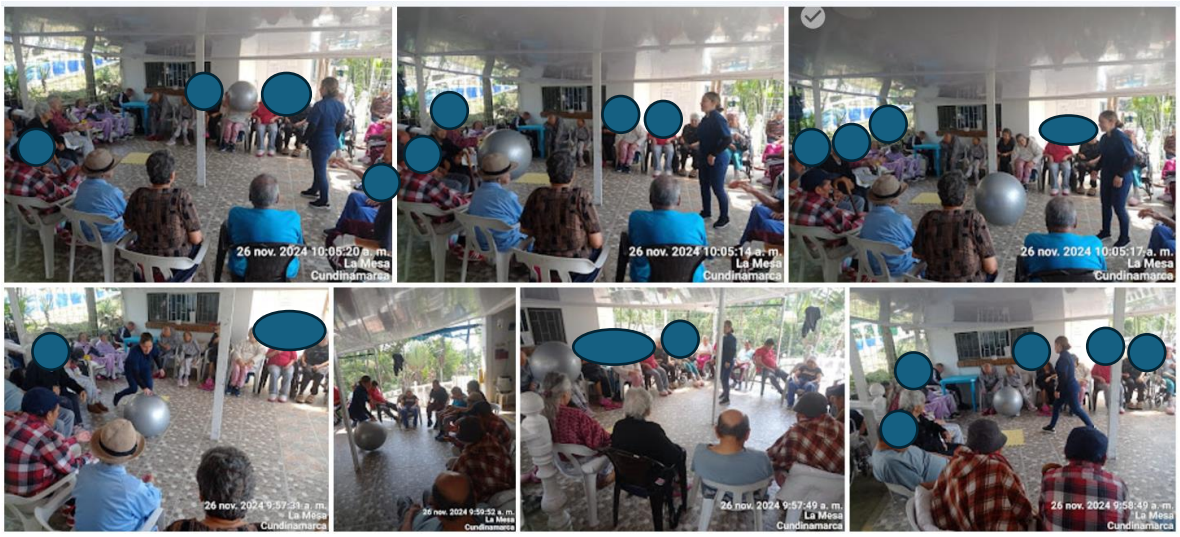
10.


22 nov. 2024 2:22:08 p. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
22 nov. 2024 2:22:01 p. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
22 nov. 2024 2:21:47 p. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
22 nov. 2024 2:21:42 p. m.
la Mesa cundinamarca
22 nov. 2024 2:21:36 p. m.
la Mesa cundinamarca

11.


25 nov. 2024 9:45:29 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
25 nov. 2024 9:42:58 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
25 nov. 2024 9:43:15 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
25 nov. 2024 9:42:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
25 nov. 2024 9:42:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
25 nov. 2024 9:45:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

12.


26 nov. 2024 10:05:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 nov. 2024 10:05:14 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 nov. 2024 10:05:17 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 nov. 2024 9:57:31 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 nov. 2024 9:59:52 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 nov. 2024 9:57:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 nov. 2024 9:58:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Activando mis sentidos*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 5 al 26 de noviembre de 2024

1. ***Estimulación visual.***



2. ***Estimulación táctil***



3. ***Estimulación gustativa***



4. *Estimulación propioceptiva*



ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°3: PAI Vivir plenamente: cuidado de la salud física.
FECHA: 12/11/2024





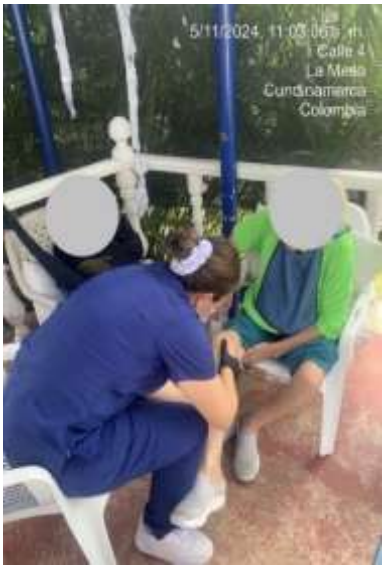
13/11/2024



ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°4: PAI vida activa. Musicoterapia
FECHA: 05/11/2024







21/11/2024













ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°5: PAI, Actividades de la vida diaria.
FECHA: 1 AL 30 DE NOVIEMBRE de 2024.














jueves, 7 de noviembre de
2024 09:36:21
La Mesa Cundinamarca
4.617N 74.47W


7/11/2024 11:41:04 a. m.
47-79 Carrera 69
Engativá
Bogotá






13 nov 2024 10:38:04






15 nov 2024 9:39:27 a. m.




21/11/2024 10:33:59
30° NE






24 nov 2024 09:18:22
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


24 nov 2024 09:20:52
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa