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	12	2024	al	30	12	2024

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 Muévete y diviértete. Actividad N°2 Activando mis sentidos N°3 PAI Vivir plenamente: habilidades de autocuidado Actividad N°4 Vida Activa: Masaje terapéutico, 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: habilidades de autocuidado
fomentar la participación, incluso si es asistida, para mejorar la percepción del autocuidado y mantener una rutina saludable.
Actividad N°4 Vida Activa: Masaje Terapéutico. Disminuir el estrés y la ansiedad mediante los ejercicios pasivos, asistidos en las personas mayores.
Actividad N° 5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores. Garantizar bienestar atención oportuna y de calidad a 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 Vivir plenamente: habilidades de autocuidado

Los días 04 Y 10 de diciembre del 2024, se realizan actividades de higiene personal asistida y sensorial enfocadas en la estimulación sensorial, la participación asistida y el refuerzo positivo fomentando la conexión emocional, de acuerdo con las capacidades físicas y cognitivas de los participantes.

Actividad N° 4. Vida Activa: Masaje Terapéutico. Mediante la realización individual y personalizada se realizan movimientos corporales musculares, de hombros y espalda, y la aplicación de aceite mineral que ayude a lubricar la piel, y les permita disminuir el estrés y la ansiedad. La actividad se realiza entres tiempos con cada uno de los grupos asi: martes 3 de diciembre con el grupo número 3, jueves 12 de diciembre con los grupos uno y dos respectivamente.

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

Desde el área de cuidado a la salud se planifican las actividades para ejecución diaria con el fin de promover bienestar, comodidad y mantenimiento de la salud al adulto mayor de esta manera se asiste durante el mes en: baño, vestido, cepillado de dientes, acicalamiento, corte de uñas, peinado, rasurado facial, traslados en sillas de ruedas, traslados con ayudas técnicas, desplazamientos con apoyo, asistencia a dietas, control de esfínteres, cambios de pañal, cuidados de la piel, administración de medicamentos, acompañamiento y participación en las actividades dirigidas por los profesionales, acompañamiento a citas médicas, verificación de condiciones físicas y aviso a cualquier eventualidad,

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.Movilidad articular miembros superiores (02/12/2024) 2.fortalecimiento muscular y movilidad articular (03/12/2024)3.Movilidad articular con bastones de madera (05/12/2024) 4.actividad recreativa -cine (06/12/2024) 5.entrenamiento en marcha (09/12/2024) 6.Movilidad articular con balón (10/12/2024) 7.ejercicios circulatorios (12/12/2024) 8.Movilidad articular con bastones de madera (16 /12/2024) 9.Movilidad articular cervical y exfoliación de piel (17/12/2024 10.Fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (17/12/2024) 11. estiramientos musculares (23/12/2024) 12. gimnasia pasiva (23/12/2024) **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: 1. Activando mis sentidos- Estimulación táctil (03/12/2024) 2. Activando mis sentidos- Estimulación visual (10/12/2024) 3. Activando mis sentidos- estimulación auditiva (17/12/2024) 4. Activando mis sentidos - estimulación táctil (20/12/2024) **Actividad N° 3 Vivir plenamente: habilidades de autocuidado** Se da inicio a la actividad los días 04 Y 10 del mes de diciembre del 2024, donde se realiza el lavado de manos adaptado guiando suavemente sus manos bajo el agua, permitiendo que sientan el contacto del agua y el jabón. Se realiza una breve introducción usando frases simples: "Vamos a lavar nuestras manos para que estén limpias y frescas". Posterior se realiza una estimulación sensorial previa permitiendo que toquen el agua o huelan el jabón antes de comenzar para despertar su interés. **Actividad N°4 Vida Activa: Masaje Terapéutico.** Preparación de la actividad, organización del grupo en mesa redonda, explicación de la actividad a las personas mayores, colocación de música relajante. **Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores: Del 01 al 31 de diciembre** el inicio de actividades de la vida diaria se garantiza a todas las personas mayores que se encuentran en el centro e inician a las 6:00 am, auxiliar de enfermería realizan higiene mayor baño en ducha asistida a la totalidad de las personas en casa, posteriormente otra auxiliar realiza secado, lubricación de piel u/o admisntracion de tratamientos tópicos, vestido, acicalamiento, en todo momento se realiza verificación de condiciones ficas, posterior ubicación en comedor para inicio de supervisión y asistencia a dietas, toma de signos vitales, por asignación de grupos.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad N°1 Muévete y diviértete** **1.Muévete y diviértete -movilidad articular miembros superiores (02/12/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de miembros superiores a 23 personas mayores en el espacio polifuncional de comedor y espacio de asistidos, 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. **2. Muévete y diviértete -fortalecimiento muscular y movilidad articular (03/12/2024)** Siendo las 10.45 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 15 personas mayores en el espacio del kiosco. 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 11:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales. **3.Muévete y diviértete -movilidad articular con bastones de madera (05/12/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular dirigida en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 17 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 **4.Muévete y diviértete -actividad recreativa -cine (06/12/2024)** 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 “EL ELFO ". 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 siendo las 11:30 am sin presentar ninguna dificultad. **5.Muévete y diviértete -entrenamiento en marcha (09/12/2024)** siendo las 11:30 a.m. se ejecuta actividad caminata de corto con la participación de 8 personas mayores, el recorrido se realizó dentro de la comunidad de cuidado con el acompañamiento de los auxiliares de enfermería y profesionales a cargo, favoreciendo el movimiento activo y fortalecimiento del patrón de marcha. mediante esta actividad se evidencia la disminución en las habilidades locomotoras de las personas mayores evidenciándose y baja resistencia aeróbica. Siendo las 12:00 p.m. se finaliza actividad. **6.Muévete y diviértete -movilidad articular con balón (10/12/2024)** Siendo las 10:45 am se realiza actividad de movilidad articular con balón con la participación de 18 personas mayores, donde inicialmente se direcciona ejercicios de lateralidad facilitando el movimiento activo de músculos huesos y articulaciones, posteriormente se trabaja aductores de cadera, flexores de rodilla mejorado la movilidad en posición sedente. A las personas mayores asistidas se direcciona y apoya el ejercicio de forma individual. Siendo las 11:30 am, Se finaliza intervención dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **7. Muévete y diviértete -ejercicios circulatorios (12/12/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de ejercicios circulatorios para miembros inferiores en el espacio polifuncional del comedor y asistidos 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 10:45 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **8.Muévete y diviértete – movilidad articular con bastones de madera (16 /12/2024)** 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 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 10:30 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

9. Muévete y diviértete - movilidad articular cervical y exfoliación de piel (16/12/2024

Siendo las 10:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de región cervical y exfoliación facial a 8 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 11:45 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales.

10. Muévete y diviértete- fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (17/12/2024)

Siendo las 10:00 p.m. se realiza actividad de fortalecimiento de habilidades motoras gruesas en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 10 personas 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 11:30 p.m. se finaliza intervención grupal.

11. Muévete y diviértete- estiramientos musculares (23/12/2024)

Siendo las 9:30 am se ejecuta ejercicios de estiramiento muscular en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 28 personas mayores, con las cuales se direcciono los ejercicios de forma activo-asistida, mediante la realización de los ejercicios de facilito la movilidad articular de músculos, huesos y articulaciones propiciando el movimiento activo y dinámico, así mismo se logro la interacción positiva de las personas mayores. Siendo las 10:30 am se finaliza actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.

12. Muévete y diviértete- gimnasia pasiva (23/12/2024)

Siendo las 10:45 am se lleva a cabo actividad de movilidad articular asistida en 8 personas mayores de baja funcionalidad, para las cuales se realiza ejercicios pasivos de movilidad articular para miembros superiores e inferiores favoreciendo el movimiento activo, de igual manera se realiza hidratación de piel favoreciendo la circulación y el retorno venosos y linfático, las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras evidenciándose gusto e interés por este tipo de actividad. Siendo las 11:45 am se finaliza actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.

Actividad N°2 activando mis sentidos

Activando mis sentidos- Estimulación táctil (03/12/2024)

Siendo las 9:30 am se inicia actividad de estimulación táctil con las 18 personas mayores en el salón de estimulación sensorial, 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.

Activando mis sentidos- Estimulación visual (10/12/2024)

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.

Activando mis sentidos- estimulación auditiva (17/12/2024)

Siendo las 9:30 am se lleva a cabo actividad de estimulación multisensorial auditiva en el espacio polifuncional del comedor donde se proporcionó por medio audiovisual imágenes y sonidos de diferentes animales, sonidos de la naturaleza y sonidos donde se motivó a diferenciar sonidos y posteriormente reproducirlos. Se logro la identificación de la mayoría de los sonidos especialmente con la población invidente

Activando mis sentidos - estimulación táctil (20/12/2024)

Siendo las 2:00pm se ejecuta actividad de estimulación táctil con las personas mayores durante el desarrollo de la actividad se propicia un espacio de tranquilidad, se explica la importancia del sentido del tacto, y se proporciona bolas de hidrogel las cuales fueron tocadas por las personas mayores reconociendo su forma tiempo de textura, temperatura colores, las personas mayores logran realizar el reconocimiento de las diferentes texturas percibidas, experimentando sensaciones agradables por medio del tacto. Siendo las 3.00 pm se finaliza actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.

Actividad N°3: Vivir plenamente: habilidades de autocuidado

Durante la actividad se mojan las manos, tomando sus manos suavemente y realizando movimientos lentos y calmados posterior se coloca jabón en sus manos frotando las palmas con movimientos circulares. En las personas que requieren asistencia completa se realiza los movimientos mientras se describe lo que hacemos: "Estamos frotando el jabón en las manos para limpiarlas" incluyendo las palmas, dorsos, entre los dedos y las muñecas.

Actividad N°4 Vida Activa: Masaje Terapéutico. se realiza la actividad a cada una de las personas mayores integrantes del grupo correspondiente, mediante movimientos corporales musculares, de hombros y espalda, y la aplicación de aceite mineral.

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

Durante el día las personas mayores asisten a talleres dirigidos por personal profesional o tallerista, actividades siempre acompañadas por el área de enfermería, se realizan cambios de posición, para evitar las ulceras por presión, control de esfínteres, asistencia en refrigerios, y cena.

3

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 Vivir plenamente: habilidades de autocuidado

Se colocan las manos bajo el agua para retirar el jabón mientras se describe la sensación: "El agua está lavando todo el jabón", se usa una toalla y se secan las manos lentamente, permitiéndoles sentir la textura. Elogiando sus esfuerzos: "las manos están limpias y huelen muy bien ¡Lo hiciste muy bien!

Actividad N°4 Vida Activa: Masaje terapéutico. se organiza el grupo de acuerdo con la actividad que continúan, se les agradece por la participación y se les pregunta si fue del agrado y si les gusto el taller realizado.

Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores: se trasladan las personas mayores a los diferentes dormitorios, previo control de esfínteres, cepillado de dientes, se realiza arreglo y disposición para dormir, se brindan medidas de seguridad para quien los requiera barandas en la cama, durante el mes se cuenta con actividades que permiten dar continuidad al cuidado y brindar mayor comodidad en el lugar de convivencia tales como, corte y arreglo de uñas, limpieza uy desinserción de utensilios personales, desinfección de cepillos, rasurado facial, equipos de oxigenoterapia, desinfección terminal de unidades, limpieza y arreglo de Locker, se toman y registran signos vitales, se administran tratamientos indicados y demás necesidades propias del servicio o demanda del adulto mayor.

3.4 RECURSOS

Recursos Humanos: personas Mayores - profesionales	Recursos 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

		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 títeres Actividad N° 3 Vivir plenamente: habilidades de autocuidado recursos físicos: instalaciones comunidad de cuidado, guantes, jabón, toalla, agua. Actividad N°4 Vida Activa: Masaje terapéutico. Espacios físicos, sillas, elementos de protección personal, aceite mineral, celular, bafle. Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores: recurso humano auxiliares de enfermeria, profesional de enfermería, espacio físico, sillas de ruedas, sillas pato, kit de aseo, registros de enfermería.

1. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1

Durante el mes de diciembre de 2024 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular en los días 2,3,5,6,9,10,12,16,17, 23 de diciembre 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 mejoria 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 diciembre de 2024 en las fechas 3,10,17, y,20 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 Vivir plenamente: habilidades de autocuidado

La actividad realizada los días 04 Y 10 de diciembre 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: Masaje terapéutico. las personas mayores fueron receptivas con la actividad realizada, manifiestan agrado. se cumple con el objetivo de generar espacios y talleres que promuevan la disminución del estes y la ansiedad.

P.M Ana Josefa castro
CC.: 23774881

Actividad N°5 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores: durante el mes se da seguimiento y cumplimiento a las activiades programadas, no se presentan novedades, ni eventos adversos.

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, 2,3,5,6,9,10,12,16,17, 23, 30 de diciembre 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: 2 al 23 de diciembre de 2024
1



2



3.


5 dic. 2024 10:01:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 dic. 2024 10:02:57 a. m.
5 dic. 2024 10:03:38 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 dic. 2024 10:02:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 dic. 2024 10:03:06 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 dic. 2024 10:10:57 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

4.


6 dic. 2024 10:17:15 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 dic. 2024 10:17:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 dic. 2024 10:18:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

5.



6.


10 dic. 2024 11:01:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
10 dic. 2024 11:02:55 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
10 dic. 2024 11:06:22 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

7.


12 dic. 2024 9:40:25 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 dic. 2024 9:55:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 dic. 2024 10:19:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

8.


16 dic. 2024 9:52:29 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
16 dic. 2024 9:52:35 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
16 dic. 2024 9:52:57 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
16 dic. 2024 9:53:10 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca

9.


16 dic. 2024 11:07:51 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
16 dic. 2024 11:02:02 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
16 dic. 2024 11:07:27 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca

10.


17 dic. 2024 10:28:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
17 dic. 2024 10:28:53 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
17 dic. 2024 10:28:48 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
17 dic. 2024 10:28:43 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
17 dic. 2024 10:29:22 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

11.


23 dic. 2024 9:47:44 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
23 dic. 2024 9:47:33 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
23 dic. 2024 9:47:30 a. m.
23 dic. 2024 9:47:28 a. m.

12.


23 dic. 2024 11:00:43 a. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
23 dic. 2024 10:58:15 a. m.
Cundinamarca

Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Activando mis sentidos*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 3- 20 de diciembre de 2024
1.

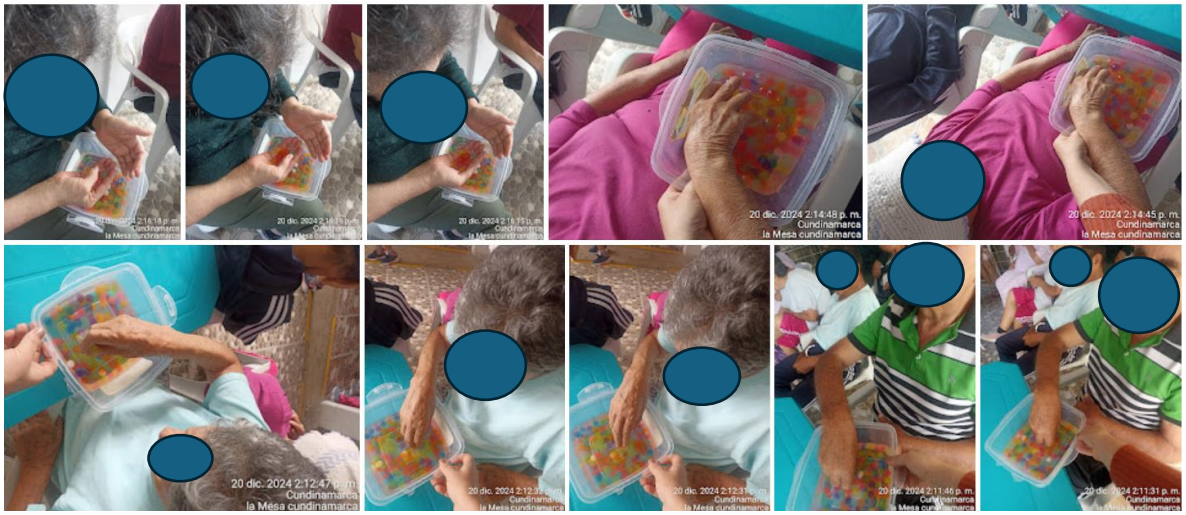


2.



3




20 dic. 2024 2:14:48 p. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
20 dic. 2024 2:14:45 p. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
20 dic. 2024 2:12:47 p. m.
Cundinamarca
la Mesa cundinamarca
20 dic. 2024 2:11:46 p. m.
Cundinamarca
20 dic. 2024 2:11:31 p. m.
Cundinamarca

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°3: PAI Vivir plenamente: habilidades de autocuidado
FECHA: 04/12/2024










4 dic 2024 10:35:08 a.m.
Numero de índice. 30


4 dic 2024 10:41:22 a.m.
Numero de índice. 30

10/12/2024


10 dic. 2024 9:51:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


10 dic. 2024 9:52:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


10 dic. 2024 09:58:20
17° N
La Mesa
Cundinamarca
Altitud:999.1m
Velocidad:0.0km/h
Numero de índice: 198

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°3: PAI Vida Activa: Masaje Terapéutico.
FECHA: 03/12/2024















12/12/2024


12 dic. 2024 11:19:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


12 dic. 2024 11:17:08 a. m.
244° SW
JG5G+MM
Altitud:986.2m


12 dic. 2024 11:14:43 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


12 dic. 2024 11:22:05 a. m.
248° W
JG5G+MM
Altitud:990.0m


12 dic. 2024 11:13:13 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°3: PAI Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores
FECHA: 01 al 31 de diciembre de 2024






















10 dic. 2024 8:10:54 a. m.
78° E
Altitud:989.0m
Número de índice: 1070


10 dic. 2024 8:10:58 a. m.
60° NE
Altitud:989.0m
Número de índice: 1071




domingo, 8 de diciembre de
2024 20:22:11
La Mesa Cundinamarca
4,61°N 74,47°W


SpO2 %
PRBPM






3 dic 2024 08:37:53
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa