	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: Nuevo [2022016190 – 13/05/2022] Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: San Jose

1.2 Localidad:N/A

2. Linea: Entornos amigables y seguros

2.1. Fecha de Ejecución:

7	8	2024	al	20	8	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Apaga las luces, 2. Adopta un parque, 3.El trend Mayor, 4.Sentido de pertenencia, 5. Cuidando mi entorno

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Diana Ortega (Responsable ambiental)- Stefane del carmen Luna Arrieta (Jefe Enfermera)- Clara Eugenia Sanchez Trujillo(Terapia Ocupacional)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover una cultura de cuidado y conciencia ambiental en las personas mayores, a través de actividades de sensibilización, uso adecuado de recursos y cuidado del entorno y de los elementos y espacios brindados en la comunidad.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Actividad 1:
1. Identificar del desperdicio eléctrico dentro del Centro Comunidad de Cuidado San José.
2. Crear conciencia ambiental en las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado San José a cerca de la importancia de uso eficiente de la energía
3. Retroalimentar a las personas mayores los daños que se pueden ocasionar al medio ambiente con el desperdicio de la energía

Actividad 2:
1. Convocar a las personas mayores a participar de la actividad adopta un parque del Centro Comunidad de Cuidado San José
2. Explicar a las personas mayores la dinámica con la que se va a contar para desarrollar la actividad propuesta
3. Retroalimentar los aspectos ambietnales que se pueden obtener con el cuidado del entorno

Actividad 3:
1. Promover la participacion de los adultos mayores como entes activosd a través de las redes sociales.
2. Sencibilizar a la comunidad sobre la importancia del adulto mayor como base de la comunidad por medio de las tendencias sociales.
3.fomentar el buen uso del ocio y tiempo libre por medio de la participacion en tendencias sociales.

Actividad 4: *Fomentar el sentido de pertenencia en los adultos mayores * Sensibilizar

Actividad 5: Promover en las personas mayores el cuidado del entorno y de los elementos personales brindados es una tarea muy valiosa que puede tener un impacto positivo en su calidad de vida y en la comunidad en general. Aquí hay algunas estrategias para lograr este objetivo:
Estrategias que pueden ayudar a que las personas mayores se sientan más involucradas y responsables en el cuidado de su entorno y sus pertenencias, lo que contribuirá a mejorar su calidad de vida y bienestar general. Asegurarse de que el entorno sea seguro para prevenir caídas y otros accidentes. Esto incluye la instalación de pasamanos, la eliminación de obstáculos y la adecuada iluminación en áreas clave. Facilitar la movilidad y el acceso en el hogar y en espacios públicos. Esto puede incluir rampas, ascensores, y adaptaciones en la vivienda como baños accesibles y cocinas adaptadas. Crear un ambiente que sea cómodo y adaptado a las necesidades de las personas mayores. Esto incluye la regulación de la temperatura, la calidad del aire y la comodidad de los muebles. Fomentar la participación en actividades que estimulen la mente y las relaciones sociales, como juegos de mesa, clubes y eventos comunitarios, para mantener la mente activa y combatir la soledad. Asegurarse de que el entorno facilite el acceso a servicios de salud y a la toma de medicación. Esto puede implicar tener una buena organización de la medicación y accesibilidad a centros de salud. Diseñar espacios que permitan a las personas mayores mantener su independencia y dignidad. Esto incluye áreas adaptadas para que puedan realizar tareas diarias con facilidad. Considerar las necesidades individuales, como problemas de visión o audición, y adaptar el entorno en consecuencia, por ejemplo, mediante el uso de tecnologías asistidas. Fomentar la participación de familiares y la integración con la comunidad para proporcionar un entorno de apoyo emocional y práctico. Capacitar a cuidadores y familiares sobre las mejores prácticas para crear un entorno que favorezca el bienestar de las personas mayores. Promover un entorno que no solo sea seguro y cómodo, sino también respetuoso con el medio ambiente, utilizando materiales sostenibles y prácticas que reduzcan el impacto ecológico. Promover el cuidado de los elementos personales brindados a las personas mayores tiene varios objetivos importantes que buscan mejorar su calidad de vida y garantizar su bienestar. Aquí te detallo algunos de estos Preservar la Autonomía y la Dignidad: Los elementos personales, como ropa, dispositivos de movilidad, o ayudas tecnológicas, son fundamentales para que las personas mayores puedan mantener su autonomía y dignidad. Cuidar de estos elementos asegura que puedan seguir realizando sus actividades diarias de manera independiente y sentirse valorados. Garantizar la Seguridad: Elementos como dispositivos médicos, herramientas para la movilidad o sistemas de alerta son cruciales para la seguridad de las personas mayores. Mantener estos elementos en buen estado previene accidentes y asegura una respuesta rápida en caso de emergencia. Optimizar el Confort y el Bienestar: Elementos personales bien cuidados, como sillas ajustables, colchones ortopédicos o ropa adecuada, contribuyen a un mayor confort y bienestar físico. Esto puede reducir problemas de salud relacionados con la postura o el contacto prolongado con superficies incómodas.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1:
El día 8 de agosto de 2024 en el Centro Comunidad de Cuidado San José, se convoca a las personas mayores en el área social a participar de la actividad liderada por el área de gestión ambiental para abordar el tema del uso eficiente de la energía, enfocados en el área donde pasan la mayor parte de su tiempo.

Actividad 2:
El día 14 de agosto de 2024 en el Centro Comunidad de Cuidado San José, se convoca a las personas mayores a participar de la actividad adopta un parque, la cual tiene como propósito cuidar las zonas verdes de la comunidad, dicha actividad es liderada por el área de gestión ambiental.

Actividad 3: Es una actividad diseñada con el fin de vincular a las personas mayores en los entornos sociales virtuales, haciéndose participe de las tendencias respetando su identidad y privacidad; así mismo esta actividad se encuentra asociada a los gustos e intereses de cada uno, buscando con esto se pretende minimizar la brecha digital entre generaciones.
Para la ejecución de la actividad, desde el área de terapia ocupacional se realiza la invitación y traslado de los adultos mayores que desean vincularse, seguido a esto se realiza alistamiento de materiales, se procede a explicar en qué consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad de forma guiada y asistida.

Actividad 4: Se convocan a los adultos mayores y se realiza conversatorio del sentido de pertenencia donde se evidencia que los adultos mayores tienen un fuerte sentido de pertenencia al Centro Comunidad de Cuidado San José, por esto tienen más probabilidades de gozar de buena salud, El sentido de pertenencia en los adultos mayores es fundamental para su bienestar emocional y psicológico. A medida que las personas envejecen, pueden enfrentar diversos desafíos que afectan su percepción de conexión y valor dentro de la sociedad. Aquí hay algunas razones por las que el sentido de pertenencia es crucial para los adultos mayores:
Los adultos mayores manifiestan experimentan soledad debido a la pérdida de amigos, familiares o cónyuges, así como a la reducción de su círculo social. Y que ellos crean un fuerte vínculo con la comunidad ya que les ayuda a mitigar la soledad y le ofrecemos una red de apoyo y conexiones significativas.

Actividad 5:Se organiza taller y charla sobre la importancia del cuidado del entorno y los elementos personales. Utiliza ejemplos claros y prácticos que sean relevantes para su vida diaria. cartel con consejos sobre cómo mantener limpio y organizado su entorno, así como el cuidado de los objetos personales.
Se forma grupos de apoyo donde los mayores puedan compartir sus experiencias y consejos sobre el cuidado del entorno. Esto puede fomentar un sentido de comunidad y colaboración.
Organiza actividades grupales que incluyan limpieza o mantenimiento de espacios comunes. Esto no solo ayuda a mantener el entorno, sino que también puede ser una forma de socializar y fortalecer vínculos.

Scanned with CamScanner

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Para iniciar la sencibilización a las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado San José, se les enseñan los nuevos ventiladores de techo que se adecuaron en el área social, donde se les indica a cada uno de ellos la importancia que tienen para refrecar el ambiente donde permanecen la mayor parte del tiempo, pero haciendo la salvedad que deben ser muy responsables a la hora de utilizarlos y que el desperdiio de energía por el uso de los ventiladores acarrea las siguientes consecuencias: - Agotamiento de recursos: las energías provenientes de los combustibles fósiles, como ya sabemos, no son inagotables; de modo que si se hace un uso excesivo de estos recursos pueden llegar a agotarse antes de lo previsto. - Dependencia energética: en el caso de España, la dependencia energética es otro de los elementos destacables de nuestro consumo de energía. Cuando hablamos de dependencia energética hacemos referencia a la cantidad de energía primaria que importa un país para su abastecimiento. En España, donde tan solo se produce un tercio de la energía que se consume, la alta dependencia energética del exterior provoca que la economía sufra la inestabilidad continua del precio, además del riesgo y la inseguridad que esto conlleva, tanto a nivel económico, social como ecológico. - Deterioro del medioambiente y la biodiversidad: uno de los problemas más importantes que genera el actual modelo energético se encuentra en el uso de los combustibles fósiles más contaminantes. Y es que la producción y el uso de energía suponen hoy la principal causa, junto con el transporte, de las emisiones de gases de efecto invernadero, responsables del cambio climático. Esto provoca cambios en el ecosistema derivados, por ejemplo, de la explotación de yacimientos, la emisión de CO2 y otros gases contaminantes a la atmósfera o la contaminación de aguas o suelos. Todo ello lleva a un aumento de las temperaturas del planeta, una subida del nivel del mar, una pérdida de la biodiversidad y a un empeoramiento de la calidad del aire, entre otros.
	Actividad 2: Además de los beneficios evidentes de la mitigación del cambio climático y la reducción de la contaminación atmosférica, los parques, los espacios verdes y los cursos de agua ayudan a reducir la exposición a un factor de riesgo muy importante vinculado a las enfermedades no transmisibles, la inactividad física, que causa 3,2 millones de muertes al año14. Los parques y los espacios verdes brindan a la gente la oportunidad de caminar y desplazarse en bicicleta más a menudo y realizar actividades físicas de ocio. Por tanto, las inversiones en los parques urbanos, los espacios verdes y los cursos de agua son un modo eficaz y económico de promover la salud y mitigar el cambio climático. Por esta razón se trata de crear una culruta ambiental en las personas mayores que habitan en el Centro Comunidad de Cuidado San José, por lo tanto, se le dan algunos tips a las personas mayores donde aprenden a clasificar los residuos directamente desde la fuente y aprovechar los que mas sea posible, a continuación se les indica la clasificación de los residuos que se pueden aprovechar y los que van directamente al relleno sanitario. - Residuos orgánicos aprovechables, son todos aquellos rediuso que se generan de las cascaras de los alimentos como por ejemplo, la cascara de frutas, la cascara de las verduras y las cascaras de huevo. - Residuos aprovechables, son aquellos que se puede reutilizar o cambiarle el ciclo de vida, como por ejemplo, el cartón, el papel y el plástico - Residuos no aprovechables, son todos aquellos residuos que no se pueden aprovechar de otra manera sino ya que cumplieron su ciclo de vida y van directo al rellno sanitario, como por ejemplo, los residuos de papel higienico, el residuo de barrido Por lo anterior, se invita a las personas mayores a colorear un dibujo, donde una persona esta clasificando los residuos, esto con el fin de que las personas mayores retengan un poco mas la información con ayuda visual y mayor concentración
	Actividad 3:El dia 18 de agosto: para la ejecución de esta actividad se realizan una selección de las personas que desean vincularse con un punto artístico o cultural, seguido a esto se ensaya en varias ocasiones y llegado el día se hace la presentación y se graba el tiktok, donde se evidencia la participación y la disposición de las personas mayores para este tipo de actividades.
	Actividad 4: La persona mayor lo que más fortalecen y valoran en cada una de las actividades realizadas son: Valoración y Autoestima: se sienten parte de una comunidad o grupo proporciona un sentido de valor y propósito. Esto es fundamental para su autoestima de los adultos mayores, ya que les ayuda a sentirse útiles y reconocidos. Apoyo Social: Pertenecer a una red social o a un grupo que ofrece apoyo emocional y práctico. Esto se hace con asistencia en tareas diarias, contar con ellos para realizar actividades grupales, tener en cuenta su opinión o simplemente el consuelo de saber que hay personas que se preocupan por ellos. Salud Mental: El sentido de pertenencia está estrechamente relacionado con la salud mental. La falta de conexión social puede contribuir con la depresión y la ansiedad. Un sentido fuerte de pertenencia puede actuar como un factor protector frente a estos problemas. Participación Activa: Sentirse parte de algo puede fomentar la participación en actividades y eventos. Esto no solo proporciona estimulación mental y física, sino que también refuerza el sentimiento de conexión y contribución. Identidad y Continuidad: A medida que las personas envejecen, pueden enfrentarse a cambios significativos en su identidad y rol social. Mantener un sentido de pertenencia ayuda a conservar una identidad estable y a sentir continuidad en su vida.
	Actividad 5:Se convocan a los adultos mayores y se realiza conversatorio del sentido de Implementar un sistema de recompensas o reconocimientos para aquellos que demuestren un buen cuidado de sus elementos personales y del entorno. Esto puede ser algo simple, como certificados o menciones especiales. Nos aseguramos de que las personas mayores tengan acceso a los recursos necesarios para mantener sus pertenencias y espacios. Proporciona herramientas o productos de limpieza si es necesario. Se realiza recorrido de reconocimiento del entorno que facilite el cuidado y mantenimiento de la salud conocer en los pasillos donde prender la luz, el uso adecuado de barandillas, la importancia de caminar con buena iluminación y espacios accesibles. Proporcionamos instrucciones claras y simples sobre cómo realizar tareas de cuidado y mantenimiento. Nos aseguramos de que sean fáciles de seguir. Ofrecemos sesiones prácticas para enseñar habilidades específicas de cuidado del entorno y de objetos personales. Implementar estas estrategias puede ayudar a que las personas mayores se sientan más involucradas y responsables en el cuidado de su entorno y sus pertenencias, lo que contribuirá a mejorar su calidad de vida y bienestar general
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Para finalizar, se les reitera a las personas mayores la importancia de hacer buen uso de los ventiladores durante el día haciendo las siguientes recomendaciones: - Apagar los ventiladores y cualquier aparato eléctronico cuando todos salgan del salón - No superar la velocidad del ventilador de 3 niveles - Usar solo en los momentos necesarios y no prenderlos en los días frios - Compartir el área con los demas residentes del centro.
	Actividad 2: Para finalizar, se les reitera a las personas mayores la importancia de hacer buen uso de los ventiladores durante el día haciendo las siguientes recomendaciones - No arrojar residuos al piso ni a las zonas verdes - No contaminar los cuerpos de agua cercanos a nuestra institución - Clasificar correctamente los residuos, por color de caneca y tipo de residuo - Orientar a los compañeros para realizar una adecuada disposición final de los residuos y a los trabajadores del Centro Comunidad de Cuidado San José
	Actividad 3: Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades con componente físico y lúdico, resaltando los beneficios para el desempeño ocupacional en el medio institucional; se recogen materiales dejando el área organizada.
	Actividad 4: Las conexiones sociales proporcionan oportunidades para compartir experiencias, conocimientos y habilidades, lo cual enriquece la vida diaria y proporciona un sentido de continuidad y contribución. En resumen, el sentido de pertenencia es crucial para la salud y el bienestar de los adultos mayores. Promover oportunidades para que se conecten con otros, participen activamente en la comunidad y se sientan valorados es esencial para garantizar una vida plena y satisfactoria en esta etapa de la vida. parte del ciclo vital es irremediable, pero la manera en cómo se viva modifica el bienestar personal en dicha etapa. Si bien es cierto que puede existir pérdida en la autonomía y en la adaptabilidad en las personas y se incrementa la posibilidad de fragilidad en la salud, de abandono del trabajo y de disminución de los roles familiares y sociales, estas no se deben considerar situaciones determinantes ni generalizables para todos los seres humanos. De acuerdo con el análisis de la información, la edad, la escolaridad, el género, el estrato socioeconómico y el vivir en compañía, no se consideran factores que contribuyan a predecir o mantener el bienestar en los adultos mayores. Los resultados del análisis estadístico indican una relación predictiva significativa de la vida social, la autonomía y la salud con el bienestar personal de los adultos mayores.
	Actividad 5:Se realiza visita para verificar el estado del entorno y de los elementos personales. Ofreciendo ayuda y recomendaciones personalizadas según lo necesario Cuidar de la ropa y los accesorios personales de las personas mayores ayuda a que se sientan bien consigo mismas. Una apariencia cuidada puede mejorar su autoestima y proporcionarles una sensación de normalidad y respeto. La preocupación por elementos personales deteriorados o no funcionales les genera estrés y preocupación por esto se les informa del cambio de estos implementos cada que sea necesario y de la importancia de informar, Promover el cuidado adecuado de estos elementos reduce el estrés asociado y contribuye a un entorno más tranquilo y seguro. Involucrar a las personas mayores en el cuidado de sus propios elementos personales puede promueve un sentido de responsabilidad y participación activa en su propio cuidado. Esto es motivador y empoderador.

Scanned with CamScanner

3.4 RECURSOS	
Televisor	Gerontologos
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Regaderas	Talleristas
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
Se evidencia en la evaluación de encuetro que las personas mayores que participaron en la actividad, recibieron acertivamente la información, participando en la actividad y realizando retroalimentaciones durante y despues del encuentro. Por lo tanto, se concluye que las personas mayores que se encuentran dentro del Centro Comunidad de Cuidado San José, estan comprometidas con el medio ambiente y estan creando una conciencia y cultura ambiental dentro del centro, el cual consideran su hogar.

Actividad 2:
Se evidencia en la evaluación de encuetro que las personas mayores que participaron en la actividad, recibieron acertivamente la información, participando en la actividad y realizando retroalimentaciones durante y despues del encuentro. Por lo tanto, se concluye que las personas mayores que se encuentran dentro del Centro Comunidad de Cuidado San José, estan comprometidas con el medio ambiente y estan creando una conciencia y cultura ambiental dentro del centro, el cual consideran su hogar.

Actividad 3: Para la evaluación del encuentro se realiza una encuesta de forma verbal en el cual se indaga por el gusto hacia la actividad, el interés en seguir participando y los aspectos que puedan mejorarse; así como las sugerencias que puedan tener las personas mayores para llevar acabo esta actividad, al finalizar la en cuenta se evidencia gratificación y satisfacción en el adulto mayor al ser tenido en cuenta para el proceso de desarrollo de actividades.

Actividad 4: La vida social se asocia al incremento en la percepción de satisfacción consigo mismo, con las actividades que se realiza y en el lugar donde se vive. A su vez, amplían la valoración positiva de los logros y aspiraciones a lo largo del tiempo. Una persona con estas características disfruta de sus relaciones con la familia y con los amigos, prevalece los sentimientos positivos y el estado de ánimo alegre; todo esto da lugar que la persona esté a gusto con la vida. En este sentido, la vida *social representa una estrategia útil para lograr el bienestar en los adultos mayores desde el ámbito social.*
Asimismo, la información obtenida evidencia que el proceso de salud, enfermedad e incapacidad y sus relaciones con la vida social y el bienestar, son conceptos tanto físicos y biológicos como sociales y económicos. Las enfermedades o la ausencia de autonomía presentes en los adultos mayores constituyen limitaciones tanto biológicas y sociales como personales, ya que impactan en el bienestar personal y en el mantenimiento de una vida social activa.
Es por ello que, al abordar el tema de la vejez, es importante considerar a los adultos mayores desde una perspectiva integral considerando su situación biológica particular, pero incluyéndolo como sujeto social. En este sentido, la propuesta se orienta a fortalecer la vida social a través del desempeño de nuevas actividades sociales y a la búsqueda de nuevos espacios en la sociedad que permitan a la población adulta mayor participar activamente previniendo el abandono, el aislamiento y la desintegración social mediante el fortalecimiento de las estructuras de apoyo familiar y comunal.

Actividad 5:*Promover en las personas mayores el cuidado del entorno y de los elementos personales brindados es una tarea muy valiosa que puede tener un impacto* positivo en su calidad de vida y en la comunidad en general. Buscando estrategias para lograr ayudar a que las personas mayores se sientan más involucradas y responsables en el cuidado de su entorno y sus pertenencias, el cuidado de los elementos personales brindados busca es mejorar su calidad de vida y garantizar su bienestar, lo que contribuirá a evitar muertes prevenibles, mantener y/o mejorar su autonomía e independencia, previniendo así la discapacidad, mejorando su calidad de vida.
promover el cuidado de los elementos personales brindados a las personas mayores tiene un impacto positivo en su calidad de vida, su bienestar emocional y su seguridad, al tiempo que optimiza recursos y fomenta una mayor participación activa en su propio cuidado.
El mantenimiento adecuado de elementos personales puede prolongar su vida útil y evitar costos adicionales en reparaciones o reemplazos. Esto es beneficioso tanto para las personas mayores como para sus cuidadores o instituciones responsables.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

NOMBRE: JESUS GUERRERO
CC: 79140853
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: JOSE MIGUEL ROBERTO FLOREZ
CC: 7500613
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE:OSWALDO RODRIGUEZ SALAS
CC: 8427303
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3
NO firma

NOMBRE: SUMERCINDO TRASLAVIÑA BLANCO
CC: 17013597
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE: GUSTAVO CUARTAS CUCALÓN
CC: 17198251
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 20/08/2024
Nombre del profesional que evalúa: Diana Ortega - Ing. Abiental, Clara Sanchez - Terapeuta Ocupacional, Stefane del carmen Luna Arrieta (Jefe Enfermera)

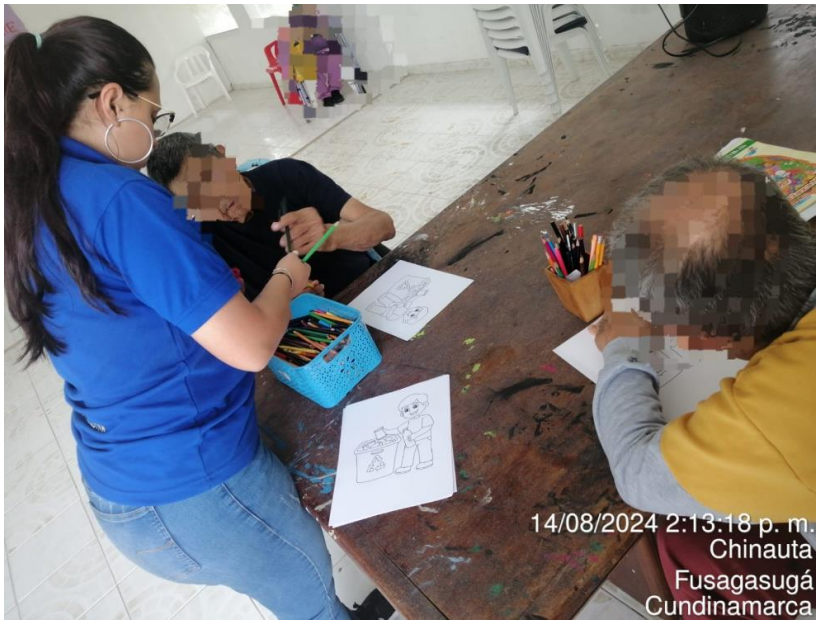
Scanned with CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ENTORNOS AMIGABLES Y SEGUROS

1. Apaga las luces
08/08/2024



2. Adopta un parque
14/08/2024




14/08/2024 2:12:01 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

3.El trend Mayor
18/08/2024



4.Sentido de pertenencia

20 de agosto





5. Cuidando mi entorno

7 de agosto

