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/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: San Jose

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

7	11	2024	al	26	11	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1.Creando Habitos saludables, 2.Mantenimiento de estilo de vida saludable, 3. Maraton dorado, 4. Experiencias sensoriales, 5. Cuidando mi presentacion personal , 6.Soy Partícipe en la promocion de la salud y la prevencion de la enfermedad.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Wendy Yulanny Alvarez Niño (Terapeuta Ocupacional) Danayarith Murillo Paez (Jefe Enfermera)-Maira Galindo (Nutricionista)-Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia).

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover acciones de autocuidado y estimulación sensorial en las personas mayores a través de actividades de promoción y prevención de la salud, estilos de vida saludable, mediante la potencialización de actividades motoras y mentales que prevenga des acondicionamiento físico garantizando un envejecimiento activo y feliz

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS
Actividad 1: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.
Actividad 2: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.
Actividad 3: Establecer espacios de socialización y actividades lúdicas para estimulación sensorial, tales como juegos de memoria, lectura, manualidades, y actividades físicas y culturales, con las que se prevenga el deterioro cognitivo y el des acondicionamiento físico de la persona mayor.
Actividad 4: Establecer espacios de socialización y actividades lúdicas para estimulación sensorial, tales como juegos de memoria, lectura, manualidades, y actividades físicas y culturales, con las que se prevenga el deterioro cognitivo y el des acondicionamiento físico de la persona mayor.
Actividad 5: Garantizar actividades de promoción y prevención de la salud en las personas mayores a través de sensibilizaciones y acciones que ayuden a minimizar el deterioro cognitivo y de las enfermedades de base.
Actividad 6: Garantizar actividades de promoción y prevención de la salud en las personas mayores a través de sensibilizaciones y acciones que ayuden a minimizar el deterioro cognitivo y de las enfermedades de base.

3.3. METODOLOGIA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: El día 25 de noviembre da inicio a la actividad, con la sensibilización de las personas mayores de participar en la socialización del camino que siguen los alimentos y la importancia del fortalecimiento físico con el objetivo de generar conciencia para la prevención en la salud.
	Actividad 2: Se realiza el dia 26 de Noviembre dando cumplimiento a las actividades del mes de noviembre se convocan a las personas mayores, se da inicio motivando a participar de esta actividad y se trasidan al salon de actividades culturales y grupales. Se les daia bienvenida a los participantes y se da una introducción al tema a trabajar que es la importancia del consumo de fibra en la alimentación diaria para mantenimiento habitos saludables.
	Actividad 3:Dando cumplimiento con las actividades del PAI, se realizaron actividades relacionadas con el fin de evitar el deterioro de las personas mayores con la temática "maraton dorado", se motiva a cada persona mayor a ser partícipe en la actividad con el fin de mantener una movilidad articular optima ,desimnuir las aderencias articulares y lesiones musculoesqueleticas.y evitar el deterioro físico de la persona mayor . Se tiene de referencia los siguientes días 12 y 25 de noviembre ,actividades realizadas en espacios comunes de la institución.
	Actividad 4:Es una actividad que se basa en la estimulación sensitiva por medio de actividades semi estructuradas con diferentes niveles, aplicado a todos los canales receptores, favoreciendo la interacción con el ambiente; así como creatividad y concentración por parte de la persona mayor. 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 que consiste la actividad, se solucionan dudas e inquietudes, seguido a esto se procede a realizar la actividad de forma guiada y asistida.
	Actividad 5: Los dias **7,12 y 14** noviembre Se realizan actividades dando cumplimiento a los lineamientos establecidos en el PAI, con el fin de fortalecer la autoestima y la autopercepción de la persona mayor a través del mejoramiento de su imagen corporal. Dichas actividades se llevaron a cabo en diferentes espacios de la institución equipados con los implementos necesarios para llevar a cabo cada acción que mejora su presentación personal mientras se fortalece su autoestima elogiando sus capacidades y cualidades físicas determinantes
	Actividad 6: Los dias **13,18,19** de Noviembre se realizan actividades encaminadas a promover la prevencion de enfermedades y educar a las personas mayores de la comunidad de cuidados San jose en habitos de vida saludable; haciendoles participes de diferentes actividades con metodologias incluyentes con el fin de generar un impacto positivo en su condicion de salud actual y mejorando su calidad de vida
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Durante la actividad de les brinda una explicación a las personas mayores sobre que es la diabetes y como esta relacionada con nuestra alimentación, se entrega una imagen con el recorrido que siguen los alimentos, donde identifican el paso por cada organo, reconociendo tambien los alimentos que nos pueden afectar o deteriorar nuestro estado de salud, se explica la importancia del fortalecimiento físico durante esta etapa de la vida y se realizan algunos ejercicios y movimientos físicos.
	Actividad 2: En el desarrollo de la actividad se pregunta a las personas mayores si reconocen el papel que cumple la fibra en nuestra alimentación y se comparten diferentes saberes, luego se informa cuales son los alimentos fuentes de fibra y se proyecta un video con la explicación de la importancia de incluir alimentos fuentes de fibra en nuestra alimentación diaria.
	Actividad 3:Actividad realizada en la comunidad de cuidado llamada maraton dorado ,por medio de representacion ludica se le da la explicacion a las personas mayores ,se comienza con calentamiento por medio de movilizaciones articulares de tipo activa ,se continua con estiramientos de miembros superiores e inferiores .Se le explica a las personas mayores de que forma se debe pasar los obstaculos puestos por el fisioterapeuta favoreciendo los patrones fundamentales del movimento ,se realiza de forma lenta y controlada y en compañia de personal de enfermeria y el profesional en fisioterapia con el fin de favorecer los patrones fundamentales del movimineto,se culmina con ejercicios de respiracion y estiramientos globales,para volver a la calma
	Actividad 4:La actividad se desarrolló los días 22, 25, y 26 de noviembre con propuestas de estimulación sensorial, acorde a los gustos e intereses de las personas mayores. El **día 22 de noviembre**: Para el desarrollo de la actividad se invita a las personas mayores que desean vincularse a experiencias sensoriales dirigirse al salón sensorial, allí se inicia una actividad de estimulación propioceptiva la cual consiste en realizar movimientos coordinados en miembros superiores en los diferentes planos horizontales y verticales, posterior a esto se trabaja la lateralidad indicando realizar el movimiento contrario a la persona que les está mostrando cómo se debe hacer el movimiento, para finalizar se realiza una actividad de coordinación donde las personas mayores deben realizar movimientos con intervalos de tiempo. El **dia 25 de noviembre:** Para el desarrollo de la actividad se invita a las personas mayores que desean vincularse a experiencias sensoriales dirigirse al salón sensorial Se procede a realizar una actividad de activación y fuerza muscular en la cual se le hace entrega a las personas mayores de unas pesas de aproximadamente 5 kg y deben realizar movimientos paralelos en los diferentes planos horizontales y verticales, esto contribuye al mantenimiento de los arcos favoreciendo el desarrollo de actividades de la vida diaria El **dia 26 de noviembre:** Para el desarrollo de la actividad se invita a las personas mayores que desean vincularse a experiencias sensoriales dirigirse al salón sensorial, La siguiente actividad consiste en una exploración sensorial Y de forma global donde se invitan las personas mayores a incorporarse en la piscina de pelotas y a percibir las diferentes sensaciones apoyadas por los movimientos que ella puede realizar
	Actividad 5: **7 y 12 Noviembre:** Después de trasladar a cada uno de los participantes a la zona asignada, se explica a las personas mayores la actividad a realizar. Para dar inicio se ubican en grupos generacionales y se procede aplicar a los hombres crema para afectar y por consiguiente se realiza rasurado en cara, corte de bello nasal y del pabellón auricular. A las mujeres se realiza masajes en cuero cabelludo, peinado y rasurado de bello facial. Durante el proceso se realiza énfasis en como el autocuidado genera una mejor percepción y contribuye con su estado emocional y físico. **14 Noviembre:** Se procede a trasladar personas mayores al área asignada en la cual se encuentran disponibles y organizados el kit de corte de uñas de cada participante. Uno a uno se realiza corte de uñas en pies y manos para posteriormente brindar un masaje relajante en miembros superiores e inferiores
	Actividad 6: **13 Noviembre:** Se decide realizar acompañamiente a auxiliar para la actividad de toma de signos vitales con el fin de identificar que conocimiento poseen las personas mayores frente al objetivo de realizar esta

realizar esta actividad diera en especial con las personas mayores que tienen como antecedente patologias coronarias o hipertension arterial ya que es una actividad teniendo en cunta que esto nos permitre educar sobre el uso de cada elemento, enfatizando en el tensiometro y sus resultados. Durante el proceso y acompañamietro se educa a la poblacion sobre los valores normales y las acciones farmacologicas y no farmacologicas que son implementadas para matener las cifras tensionales en metas terapeuticas a traves de un lenguaje claro y ejemplarizando cada accion para obterne un mejor procesamiento de la informacion

18 noviembre: Despues del traslado de las personas mayores al area asignada para la actividad. Se contextualiza sobre el tema a abordar el cual lleva como titulo "Habitos para el control de la hipertension" para esto se pide a los participantes que indiquen que es y que acciones conocen para controlar y prevenir la hipertension arterial. Posterior a esto y atraves de una ayuda visual (cartelera) se explican los habitos poco saludables que conllevan a esta patologia y se pide al participante que señale cuales fueron adoptados y que como consecuencia generan signos y sintomas comunes manifestados por ellos. Determinando el conocimiento que poseen las personas mayores frente a la hipertension arterial, se dan a conocer las acciones de prevencion y mantenimiento que son adoptadas por parte enfermeria (Plan dietario, administarcion de medicamentos, control de signos vitales, actividad fisica y cumplimiento de citas medicas) para el manejo de dicha patologia y de las cuales se hace uso diariamente para garantizar un control del mismo.

19 Noviembre: Se realiza la actividad "Controla tu peso" en la cual se busca informar a persona mayor como la desnutricion o la obesiddad pueden afectar el bienestar fisico y mental, pudiendo limitar actividades de la vida diaria. A su vez se recalca la importancia de seguir el plan dietario establecido y de aceptar suplemnetos nutricionales que contibuyan con con su peso ideal. Esta se realiza a traves de imagenes que describen habitos saludables que pueden ser realizados por personas mayores teniendo en cuenta sus limitaciones y condiciones

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Al terminar se solicita la participación de las personas mayores mostrar su imagen con el recorrido de los alimentos desde la ingestión, digestión, absorción y desecho del cuerpo, reconociendo los organos que intervienen en el proceso de la alimentación, algunos brinden su opinión de evitar "comida chatarra o exceso de azúcar" para prevención de enfermedades como la diabetes, se muestran activos reconociendo la importancia del fortalecimiento fisico.

Actividad 2: Finalizando la actividad se pide a los participantes brinden una opinión sobre el tema tratado de la importancia del consumo de fibra, logrando crear conciencia en recibir y consumir la variedad de la alimentación brindada diariamente, se les agradece su participación en la actividad.

Actividad 3:Durante la actividad se evidencio la participación activa por parte de las personas mayores , se cumple con los objetivos y se evidencia fatiga al terminar la actividad,Para finalizar se realiza una retroalimentación con las personas mayores, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continúa motivando a la vinculación constante en las actividades .

Actividad 4:Para finalizar la actividad se realiza una retroalimentación con las 35 personas mayores participantes, sobre la tarea desarrollada, escuchando opiniones y sugerencias sobre la actividad, así mismo se continùa 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 5: Para culminar cada actividad se pide a la persona mayor que diga de sí mismo una palabra de aprecio y posteriormente le manifieste a su compañero una cualidad física a través de una palabra de afecto. Estas actividades denominadas "Cuidando mi presentación personal" están enfocadas en brindar a las personas mayores de la comunidad de cuidado san José un espacio de autopercepción generando un impacto positivo sobre el bienestar físico y mental ya que la imagen corporal es una herramienta que influye sobre la confianza en sí mismo, secundario a esto mejora la interacción con sus pares y entorno, su salud mental y su bienestar emocional

Actividad 6: la actividad se realiza un juego de asciacion en el cual se pide a la persona mayor que coloque imagenes que resumen los habitos quo contribuyen al control de la hipertension arteria, signos y sintomas de la enfermedad y tratamiento farmacologico en las acciones que contrarestan lo habitos de prmocion y prenvencion socializados en esta actividad

3.4.RECURSOS

Televisor	Fisioterapeuta
pesas	Terapeutas Ocupacionales
espejo	Talleristas
piscina de pelotas	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Se logra la vinculación de 9 personas mayores en la actividad,donde se cumple con la metodologia y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 2:Se logra la vinculación de 12 personas mayores en la actividad,donde se cumple con la metodologia y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 3:Se logra la vinculación de 10 personas mayores en la actividad,donde se cumple con la metodologia y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 4: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 5: Se logra una participación activa y un bienestar integral durante las actividades de Cuidando mi presentación personal. Es importante destacar que durante las fechas anteriormente mencionadas se logra la participación de 65 personas mayores de la comunidad de cuidad San José

Actividad 6: Se logra sensibilizar a 75 personas mayores a traves de una participacion activa en cada un de los temas tratados en las fechas anteriormente relacionadas. Dichos temas fueron escogidos teniendo en cuenta la prevalencia de las psicologias de nuesira comunidad y dando cumplimiento a los lineamientos del PAI

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

NOMBRE: BLANCA CECILIA VELASQUEZ
CC:41540221
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE:LUIS ALBERTO SALAZAR MARIN
CC: 1026563516
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No firma
NOMBRE: MIRIAM PINTO
CC: 1069757847
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

No firma
NOMBRE: JOSE HUMBERTO MARTINEZ GOMEZ
CC: 19403105
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE: MARLENY RODRIGUEZ BARON
CC: 51654203
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NOMBRE: JOSE MIGUEL ROBERTO FLOREZ
CC: 7500813
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 26/11/2024

Nombre del profesional que evalúa: Juan Pablo Hurtado (Fisioterapia).

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 8136-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

1.Creando Hábitos saludables 25/11/2024



2.Mantenimiento de estilo de vida saludable 26/11/2024



3. Maratón dorado

12/11/2024



25/11/2024



4. Experiencias sensoriales

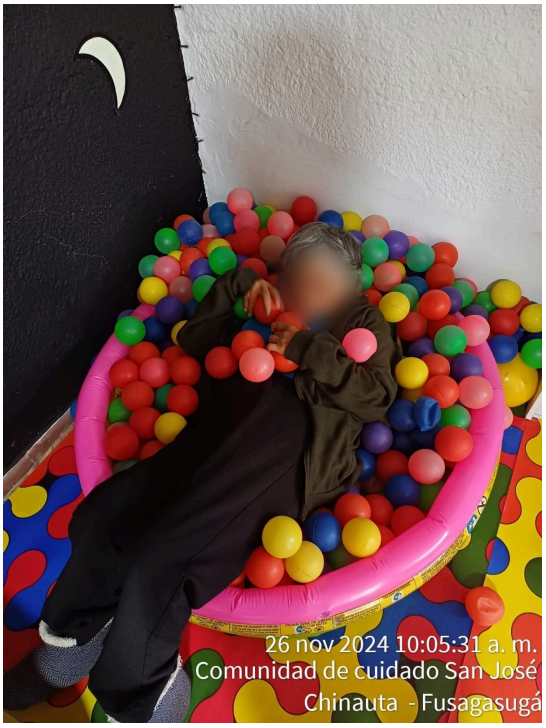
22 de noviembre



25 de noviembre



26 de noviembre



5. Cuidando mi presentación personal

7/11/2024





12/11/2024


Comunidad de Cuidado San José
Cra. 14 # Pusagasugá
Nov. 12.2024 09:30:00 a. m.

14/11/2024


Comunidad de Cuidado San José
Chinauta-Fusagasugá
nov. 14,2024 09:47:00 a. m.

6.Soy Participe en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

13/11/2024



18-11-2024


Comunidad de Cuidado San José
Chinauta-Fusagasugá
nov. 18,2024 10:23:00 a. m.

19/11/2024


nov 19,2024 10:07:53 a. m.
Chinauta - Fusagasugá
Comunidad de Cuidado San José


nov 19,2024 10:05:32 a. m.
Chinauta - Fusagasugá
Comunidad de Cuidado San José