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-670 Versión: 1 Fecha: Memo 20229016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: San Jose

1.2 Localidad:N/A

2.1. Fecha de Ejecución:

5	12	2024	al	23	12	2024

2. Línea: Cuerpo y Mente

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 Participe en la promocion de la salud y la prevencion de la enfermedad.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Wendy Yulanny Álvarez Niño (Terapeuta Ocupacional) Dangyarith Murillo Paez (Jefe Enfermera)(Nutricionista)-Juan Pablo Hurtado (Fisioterapeuta).

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 ESPECÍFICOS

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. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: El día 09 de diciembre se da inicio al taller educativo, con la sensibilización de las personas mayores de participar en la actividad sobre hábitos saludables, se realiza el traslado al salón de actividades culturales y grupales, luego se da un saludo de bienvenida a los participantes.

Actividad 2: Se realiza el día 12 de diciembre dando cumplimiento a las actividades programadas, se convoca a las personas mayores y se motivan a participar de esta actividad y se trasladan al salón sensorial. Se les da la bienvenida a los asistentes y se da una introducción del taller educativo sobre estilos de vida 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 participe en la actividad con el fin de mantener una movilidad articular optima ,desimnuir las aderencias articulares y lesiones musculoesqueleticas.y evitar el deterioro fisico de la persona mayor . Se tiene de referencia los siguientes días 19 y 23 de diciembre ,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: Estas actividades fueron desarrolladas en el marco del convenio y encaminadas en generar acciones de autocuidado con el fin de fortalecer la autoestima y la autopercepción de las personas mayores. Dichas acciones se ejecutaron en espacios y fechas (Dias **5-7-10-12 y 13 de Diciembre**) previamente establecidos generando en nuestra comunidad de cuidado hábitos que mejoran la presentación personal de nuestras personas mayores lo que influye directamente en su estado de ánimo y su interacción con el entorno

Actividad 6:Las acciones realizadas para la actividad "Soy Participe en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad" tienen como enfoque el control de patologías prevalentes en nuestra comunidad de cuidado mediante la capacitación de signos, síntomas, tratamiento farmacológico y no farmacológico y actividades físicas encaminadas a disminuir el riesgo de complicaciones asociadas a la hipertensión arterial. Para esto se disponen los dias **5 y 11 de Diciembre**

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Durante la actividad de les brinda una explicación a las personas mayores sobre cómo mantener hábitos saludables durante el proceso de alimentación, teniendo presente que debemos masticar adecuadamente, recibir todos los tiempos de comida, consumo de agua a diario y lavado de manos.

Actividad 2: En el desarrollo de la actividad se realiza dialogo participativo compartiendo diferentes experiencias sobre recetas y preparaciones navideñas, se recalca la importancia de que esta época del año podemos comer de manera especial teniendo en cuenta que sea saludable y sin excedernos, para cuidar nuestra salud.

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

Actividad 4:La actividad se desarrolló el día **17 de diciembre** con propuestas de baile con temática navideña, acorde a los gustos e intereses de las personas mayores.
El día 17 de diciembre: En el marco de las celebraciones decembrinas, se realiza la actividad de experiencias sensoriales, realizando movimientos de activación muscular, con el fin de facilitar su participación en las novenas de forma activa; para lo anterior se realizan movimientos de abducción, planos horizontales, flexión y extensión de MMSS, realizando así una estimulación propioceptiva y activación muscular, promoviendo la participación en las novenas aplaudiendo o usando las maracas.

Actividad 5: **5 Diciembre:** Previa explicación y conocimiento de la actividad a desarrollar, se ubican personas mayores en lugar predeterminado y se procede a hacer uso de elementos que contribuyen con el cuidado capilar y tegumentario (Crema para peinar, peines, moños y pinzas para cabello, crema hidratante para cara, gel peinar) Como primera acción se aplica crema para peinar y se procede a desenredar cabello para posteriormente realizar un masaje capilar, se realiza el peinado escogido por la persona mayor y en caso del hombre o los cabellos cortos se aplica gel y se coloca el accesorio de su preferencia (Gorras, pinzas o balacas)
7 Diciembre: Haciendo uso de crema y máquina de afeitar de cada persona mayor se realiza jornada con el fin de eliminar el bello facial garantizando una presentación personal adecuada para hombre y mujeres. Al finalizar el ejercicio se lubrica piel previamente rasurada para evitar lesiones o irritación promoviendo así el autocuidado y mejorando su autoestima
10 Diciembre: Se realiza traslado de persona mayor al área asignada en la cual se adecua con implemento que simulan Un Spa para pies y manos **el día 12 diciembre** se da continuidad a esta actividad en área designada garantizando abordar gran parte de la poblacion, la finalidad de estas acciones: realizar pedicura y manicura con masajes en miembros inferiores y superiores generando una sensación de satisfacción y relajación en nuestras personas mayores
13 Diciembre: Se establece este día para realizar corte de cabello a las personas mayores de nuestra comunidad. Se dispone de un espacio que cumpla con las necesidades de la actividad y la comodidad de nuestra comunidad, logrando abarcar la población total con el fin de mejorar su apariencia física su estado emocional

Actividad 6: **5 Diciembre:** Se realiza acompañamiento a personal auxiliar de enfermería en la toma de signos vitales, con el fin de verificar la técnica y realizar retroalimentación correcta. Durante este espacio se educa a la persona mayor que tiene como antecedente patológicos hipertensión arterial sobre la importancia del control diario de los signos vitales y el reconocimiento de la sintomatología que indique exacerbación de la enfermedad ya que esto genera un filtro para su adecuada identificación
11 Diciembre: Se realiza revisión al registro de signos vitales con el fin de identificar las personas mayores que presentan constantes vitales fuera de metas o que se identifica resistencia a la aceptación del tratamiento farmacológico. Posterior se aborda a las personas mayores con el fin de educar sobre la función del antihipertensivo y los beneficios del mismo, igualmente se enseña a la persona mayor la manera de identificar el fármaco según sus características físicas

Actividad 1: Al culminar se vinculan a las personas mayores dando a conocer su opinión sobre porque debemos mantener hábitos saludables a diario para reducir riesgo o complicaciones en enfermedades crónicas, se les agradece su participación en la actividad.

Actividad 2: Finalizando la actividad se realizan recomendaciones puntuales sobre No al sedentarismo, sí a mantenerse activo, Beber agua en abundancia, No excederse con el tamaño de las raciones durante las preparaciones especiales de novenas, cena de navidad y fin de año.

3.3.3. MOMENTO FINAL	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 7 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 5: Las actividades de "Cuidando mi presentación personal" de la comunidad San José están pensadas en generar un cuidado integral abarcando las necesidades básicas de las personas mayores. Cada día está diseñado con el objetivo de abordar anatómicamente el cuidado requerido, generando un bienestar físico y una autopercepción de satisfacción con su presentación personal y de cómo lo ven sus pares y entorno. Se finaliza cada día y cada acción con una palabra de admiración o halago hacia la persona mayor que reafirma el objetivo descrito
	Actividad 6: La estrategia principal para promover la **Prevención y Promoción** es la educación y la capacitación a través de ejemplos claros que se dan en el día a día de nuestra comunidad. El enseñar a la persona mayor sobre su patología nos permite tener una identificación oportuna de la aparición de signos y síntomas que nos indiquen exacerbación o un manejo inadecuado de la misma y determinar los factores de riesgo para su mitigación. Durante el mes de diciembre en los días **5 y 11** se toma como tema de referencia la hipertensión arterial teniendo en cuenta que es la patología con mayor prevalencia en nuestras personas mayores.

3.4.RECURSOS	
sillas	Gerontologos
balle	Terapeuta Ocupacional
pista musical	Talleristas
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	Nuticionista
Cinta	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Se logra la vinculación de 12 personas mayores en la actividad,donde se cumple con la metodología y organización, las personas mayores quedan atentas para para proximas actividades

Actividad 2: Se logra la vinculación de 10 personas mayores en la actividad,donde se cumple con la metodología 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 metodología 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 95 personas mayores de la comunidad de cuidad San José

Actividad 6: Se logra sensibilizar a 45 personas mayores a traves de una partcipacion activa en cada un de los temas tratados en las fechas anteriormente relacionadas. Dicho tema fue escogidos teniendo en cuenta la prevalencia de las patologias de nuestra comunidad y dando cumplimiento a los lineamientos del PAI

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

NOMBRE: MIRIAM PINTO
CC: 1069757847
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No firma

NOMBRE: JOSE HUMBERTO MARTINEZ GOMEZ
CC: 19403105
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: BLANCA CECILIA VELASQUEZ
CC:41540221
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: ANA CECILIA PACHON SANCHEZ
CC: 53905901
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

No firma

NOMBRE: GUSTAVO CUARTAS
CC:17.193.251
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NOMBRE: GLORIA BETTY CORREA
CC: 41629662
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 23/12/2024

Nombre del profesional que evalúa:Juan Pablo HurtadO Vasquez

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

1.Creando Hábitos saludables



2.Mantenimiento de estilo de vida saludable



3. Maratón dorado
19-12-2024



23-12-24



4. Experiencias sensoriales

17/12/2024



5. Cuidando mi presentación personal

5 DICIEMBRE



7 DICIEMBRE



10 DICIEMBRE y 12 DICIEMBRE





13 DICIEMBRE



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

5 DICIEMBRE



11 DICIEMBRE

