ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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 Pagina 1 de 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio integral de bienestar y cuidado

1 1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth

1.2 Localidad: No aplica

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Linea: CUERPO Y MENTE - Eje CUIDADO INTEGRAL

18	8	2023	al	31	8	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1. Muevete por tu salud, 2.Activate, 3. Bienestar y cuidado en mi vejez, 4. La feria de la salud, 5. Bingo Nazareno, 6. El sofá del recuerdo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yennifer Liseth Velásquez Carrillo - Gerontóloga Yolanda Poveda y Luisa Caicedo- Enfermeras profesionales, Ximena Quevedo y Nancy Britel- Psicologas, Paola Pedreros Garzon- Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

	3.1. OBJETIVO GENERAL
	Promover estilos de vida saludable en las personas mayores, incentivando a la participación en actividades de estimulación cognitiva, promoción de la salud, de acondicionamiento físico, hábitos de vida saludable y jornadas de autocuidado a través de procesos de sensibilización e información, minimizando los riesgos a los que están expuestos en su condición de salud en pro de un envejecimiento activo.
	3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
	Actividad 1 y 2: Contribuir a la funcionalidad de las personas mayores a través de actividad física dirigida, caminatas e intervenciones individuales ayudando a favorecer el mantenimiento físico.
	Actividad 3 y 4: Promover en las personas mayores Hábitos de aseo y cuidado personal a través de procesos de sensibilización orientados a mejorar su auto cuidado.
	Actividad 5 y 6: Estimular procesos cognitivos en las personas mayores como memoria, atención, concentración, coordinación mano-ojo y seguimiento instruccional.
	3.3. METODOLOGÍA
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:Muevete por tu salud:** Se realiza convocatoria para todas aquellas personas mayores, estipulando fecha, y hora de salida. Antes de empezar con la caminata, se realiza una elonga de 5 minutos. Las sesiones de caminatas largas es un programa para todas a aquellas personas mayores que les guste caminar y que no participan en alguna otra actividad física, bajo supervisión del profesional de area y enfermeria. se realizan los dias viernes a las 10: 00 am se trata de caminatas sobre (vias que se recorren en un dia de 10 kilómetros). Para practicarlo, no hace falta mucha preparación técnica ni física ni tampoco materiales muy especializados. **Actividad 2: Activate:** Se inicia con un previo calentamiento que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad física permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energia para disfrutar plenamente de la actividad. Se les invita a las personas mayores a vincularese de la actividad aunque no hay un tiempo delimitado de antemano, éste puede oscilar entre los 10 y 15 minutos aproximadamente. Iniciando con calentamiento con trabajo por grupos musculares en flexibilidad, fortalecimiento y luego un poco de velocidad. **Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez** Para este mes se desarrollaron todas las actividades conforme a lo planeado para el periodo. En cuanto a bienestar y cuidado de mi vejez, desinfección de habitaciones, jornada de peluqueria, corte de uñas y limpieza de kit de aseo y closet. **Actividad 4: La feria de là salud** Se proyecta para el mes de noviembre. **Actividad 5: Bingo Nazareno:** Se informa el objetivo de la actividad la cual se desarrollará el 27 de agosto de 2023, donde se invita a las familias a hacer parte de la dinámica del juego, apoyando a las personas mayores en el diligenciamiento de los cartones lo cual les permite un espacio de integración familiar, diversión, estimulación de procesos cognitivos y oportunidad de ganar premios. **Actividad 6: El sofá del recuerdo** Se realizan dos sesiones en el mes de agosto los días 10 y 24 de 2023, en las cuales se estimulan procesos cognitivos como: memoria, coordinación y atención.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Muevete por tu Salud:** Luego de algunos minutos de actividad. Pasaremos a un camina-trote, donde cada uno va a regular cuándo pasa de caminar a trotar y de trotar a caminar. E iremos variando las velocidades, la extensión de los pasos, la dirección (caminar hacia adelante, hacia atrás, lateralmente). De esta manera, iremos logrando ejercitar diferentes grupos musculares. Es una actividad completa, que si se realiza adecuadamente no involucra solo las articulaciones y los músculos del tren inferior, sino todo el cuerpo. Tenemos que tener en cuenta la postura general, el braceo y, sobre todo, la respiración **Actividad 2:Activate:** Son sesiones encaminadas a elevar la calidad de vida en las personas de la tercera edad de nuestra institución, permitiendo que su desarrollo se haga extensivo. Disfrutando de una vejez activa, saludable y feliz evitando el sedentarismo y dependencia; con una intensidad menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central. Es la fase más importante de toda la sesión, en donde se combina la intensidad y duración de los ejercicios con adecuadas recuperaciones, de forma lúdica y en ambiente distendido, enfocando contenidos de flexibilidad, fortalecimiento, Fuerza, resistencia muscular, y cualidades perceptivo-motrices (coordinación, equilibrio, ritmo). **Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez** Los días Lunes:7, 14, 21 y 28 se realizó desinfección de aislamiento, los dias martes 1,8,15,22 y 29 se realiza desinfección de la sede b 3 piso, los dias miércoles 2,9,16,23 y 30 se realiza desinfección de la sede a 2 piso, los días jueves 3,10,17,24 y 31 se realiza desinfección de la sede b 2 piso y los dias viernes 4,11,18 y 25 se realiza desinfección de la sede a 3 piso. A demás de ello se realiza jornada de peluquería los días 15 y 18 de agosto. Por otro lado, se realiza jornada de limpieza de kit de aseo los dias 5,12,19 y 26, en cuanto a corte de uñas se ejecutó los días 6,13,20 y 27. **Actividad 4: La feria de la salud** Se proyecta para el mes de noviembre. **Actividad 5: Bingo Nazareno:** Se inicia con el bingo donde se cuenta con sonido y micrófono teniendo en cuenta la alta cobertura en grupos familiares y personas mayores participantes. Se juegan 8 premios entre los cuales se encontraban electrodomésticos, objetos para el hogar y dinero ($100.000m/cte). Quienes diligencian los cartones son las personas mayores con el apoyo de sus redes sociales y familiares con el fin que puedan evidenciar el nivel cognitivo de sus personas mayores. **Actividad 6: El sofá del recuerdo** La sesión del 10 de agosto se realizó un show musical recordando las diferentes canciones de la época de los 60, se logra una participación de 145 personas mayores, donde las personas mayores escogían la canción, la cantaban y compartían con sus pares y cuidadores en el comedor principal del hogar. La sesión del 24 de agosto fue una actividad de estimulación de movimientos finos, atención y memoria, la cual consistió en la elaboración de figuras en origami "frutas", se logra una participación de 17 personas mayores.

Escaneado con CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Muevete por tu salud:** Como cierre,se harán una detención en el comedor para realizar elongación, además de que puedan hidratarse y descansar **Actividad 2: Activate:** En esta fase hemos de empezar a bajar la intensidad (En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial) a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular, estiramientos, ejercicios respiratorios y de soltura muscular, previniendo calambres post-esfuerzo, reduciendo la frecuencia cardiaca paulatinamente, disminuyendo el riesgo de mareos tras el esfuerzo. **Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez** Para finalizar se hace de vital importancia estar en constante revisión de closet debido al riesgo para la salud el guardar alimentos y frascos de agua en habitaciones que alteren sus propiedades y causen algún daño, al igual que no tengan elementos corto punzantes, y por higiene y limpieza. las personas mayores acatan recomendaciones y sugerencias. **Actividad 4: La feria de la salud** Se proyecta para el mes de noviembre **Actividad 5: Bingo Nazareno:** Al cierre de la actividad se observa una adecuada interacción entre las personas mayores con sus redes de apoyo además que se evidencia alegria y aceptación por el bingo. Se brinda espacio para la retroalimentación donde se obtienen mensajes positivos sobre la actividad y agradecimientos hacia la misma. **Actividad 6: El sofá del recuerdo** Al final de cada sesión se recoge el material, se realiza un sondeo de la actividad, y se cierran cada sesión con el agradecimiento a la participación e invitación para la próxima.

3.4.RECURSOS	
Recursos	Cantidades
Sillas	120
Salón audiovisual	1
Mesas	50
Primer patio	1
Televisor	1
Computador	1
Video beam	1
Tarjetones de bingo	140
Premios	8
Juego del Bingo (balotas, bolichero y pantalla)	1
Bafles de sonido	2
Memoria (musica)	1
Comedor	1
Micrófono	1

Actividad 1: Muevete por tu salud: Uno de los aspectos a evaluar son los puntos de partida en donde se evidencio mayor participación, organizacion al momento de la salida, el trabajo en equipo, las relaciones con sus pares. Aportando a la actividad, el deseo o interés que tiene en realizarla.

Alvaro Callejas CC. 7336598

Actividad 2: Activate: Se evidencia una mayor participación por parte de las personas mayores, lo que se pretende con ello que la acción sea significativa para los mayores y que no se limite a un "hacer por hacer", sino a un "saber hacer" que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de física saludable.

Amparo Jaimes Jaimes CC. 21067198

Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez: Se logra mayor captación por parte de las personas mayores en la importancia de la higiene personal y habitacional.

Mónica Mancera. CC. 41534002

Actividad 4: Feria de la salud (No aplica para este mes).

Actividad 5: Binco Nazareno: Se logra una gran participación de las personas mayores junto con sus redes familiares y sociales quienes hicieron parte del proceso y los apoyaron para el diligencimiento de los bingos realizando una actividad conjunta y logrando evidenciar el estado cognitivo de sus personas mayores. El bingo fue de alto impacto y de disfrute para la comunidad en general.

Dolores Suárez. CC. 41.420.438

Actividad 6: El sofá del recuerdo: Se logra la participación de las personas mayores, mostrando gusto e interés por los espacios musicales y mayor participación de personas que ejercen un rol pasivo en la institución.

Raúl Vasquez Caicedo. CC. 17081611

Fecha de evaluación del encuentro Actividad 1: 18-08-2023Actividad 2: 23-08-2023Actividad 3: 31-08-2023 Actividad 5: 27-08-2023Actividad 6: 31-08-2023

Nombre del profesional que evalúa.Ximena Quevedo, Nancy Britel
Nombre del profesional que evalúa Paola Pedreros Garzon
Nombre del profesional que evalúa Yennifer Liseth Velásquez Carrillo
Nombre del profesional que evalúa Yolanda Poveda, Luisa Caicedo
Nombre del coordinador: Maria Rubiela Giraldo Gallego

Escaneado con CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Área de Psicología

Agosto 2023






C.C. Hogar Nazareth Chinauta
27/08/2023 3:17:24 p.m.


SANTISIMO Y DE
la
Persona Mayor
de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
15/08/2023 10:32:59 a. m.


Comunidad de cuidado Hogar Nazareth-Ch
23/08/2023 09:50:50


COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH
16/08/2023, 10:24:15 a.m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
04/08/2023 09:24:29 a. m.

C.C Hogar Nazareth Chinauta.
24/08/2023 04:34:47 p. m.


GRACIAS
CONGREGACION
NGISIMO Y DE LA
IDAD
la
Mayor
FIESTA
PLATEADA
AÑOS 60
C.C Hogar Nazareth Chinauta.
10/08/2023 03:14:43 p. m.


Comunidad de cuidado hogar Nazare
18/08/2023 10:40:46 a. r


Comunidad de cuidado hogar Nazareth
18/08/2023 10:54:26 a. m.


Comunidad de cuidado hogar Nazareth
18/08/2023 10:40:56 a. m.

C.C Hogar Nazareth Chinauta.
15/08/2023 05:04:36 p. m.

12 ago 2023 15:54:12
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad De Cuidado
Hogar Nazareth

14 ago 2023 1:52:18 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad de cuidado hogar nazareth- chinauta


CAMILLA DE EMERGENCIA
SALIDA DE EMERGENCIA
2023/8/21 08:19
REDMI NOTE 9 PRO
HOGAR NAZARETH


23 ago 2023 08:34:30
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad De Cuidado
Hogar Nazareth