ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA 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 Página: 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. Línea: CUERPO Y MENTE - Eje CUIDADO INTEGRAL

2	9	2023	al	30	9	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: Avisar previamente a los participantes las salidas programadas estipulando fecha, y hora de salida; con un previo listado de las personas que participarán en la salida; se establece el cuidador que participara de la asistencia para acompañar la salida. se revisara antes de salir que las personas mayores lleven el su carnet institucional. Antes de empezar con la caminata, se realiza una elongacion 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 fisica, bajo supervisión del profesional de area y funcionario establecido. se realizan 2 veces al mes - dias viernes a las 10: 00 am se trata de caminatas sobre (vias que se recorren en un día de 10 kilómetros). Los participacion fue de 35 personas mayores en c/d jornada.

Actividad 2: Activate: Se inicia con un previo calentamiento que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad física en el que permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía 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 peluquería, corte de uñas y limpieza de kit de aseo y closet.

Actividad 4: La feria de la salud
Se proyecta para el mes de noviembre.

Actividad 5: Bingo Nazareno: Se informa el objetivo de la actividad la cual se desarrolló el día 21 de septiembre 2023, con previa adecuación del lugar de la actividad, organización del sonido, tablero, balotas y demás articulos necesarios.

Actividad 6: El sofá del recuerdo
Se realizan dos sesiones en el mes de septiembre los días 02 y 29 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: Reconocer de manera previa las rutas a seguir durante el trayecto en el cual se realizara la caminata (se tiene precaución con las personas mayores que emplean ayudas de locomoción garantizando desplazamientos seguros). Se verificara que se lleve el botiquín; se llamara según lista de asistencia y organizacion a las personas mayores para su respectiva salida. se da Inicio del recorrido o actividad programada; despues de un trayecto pasaremos de caminata-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. 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:04, 11, 18 y 25 se realizó desinfección de aislamiento, los días martes 05,12,19 y 26 se realiza desinfección de la sede b 3 piso, los días miércoles 06,13, 20 y 27 se realiza desinfección de la sede a 2 piso, los días jueves 07,14,21 y 28 se realiza desinfección de la sede b 2 piso y los días viernes 01,08,15, 22 y 29 se realiza desinfección de la sede a 3 piso. A demás de ello se realiza jornada de peluquería el día 27 de septiembre. Por otro lado, se realiza jornada de limpieza de kit de aseo los días 4,11,18 y 25, en cuanto a corte de uñas se ejecutó los días 3,10,17 y 24.

Actividad 4: La feria de la salud
Se proyecta para el mes de noviembre.

Actividad 5: Bingo Nazareno: liderado por psicología con apoyo de los cuidadores. Dónde participan 107 personas mayores, se juegan tres bingos de cartón completo, con el objetivo de estimular coordinación mano-ojo, escucha, atención y motricidad fina. Se evidencia que la mayoría de los presentes en la sesión lograron centrar, su atención y participando de manera activa, evidenciando en los asistentes y ganadores por medio sus manifestaciones verbales y gestuales.

Actividad 6, El sofá del recuerdo: La sesión del 02 de septiembre se realizó un show del recuerdo, se logra una participación de 120 personas mayores, donde las personas mayores escogían la canción, la cantaban y compartían con sus pares en el comedor principal del hogar. La sesión del 29 de septiembre fue una actividad de estimulación cognitiva avivar la atención y memoria, la cual consistió en la realización de unos ejercicios por medio de una instrucción brindada y acompañada de la música.

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Muevete por tu salud: Cierre, evaluacion y retroalimentacion del desarrollo de la actividad; se llama según lista de asistencia para ingresar a las personas mayores al comedor y por ultimo se realizara 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 gusto e interés por el desarrollo de la actividad, promoviendo positivamente coordinación mano-ojo, escucha, atención y motricidad fina. Se evidencia que la mayoría de los presentes en la sesión lograron centrar, su atención y participando de manera activa, evidenciando en los asistentes y ganadores por medio sus manifestaciones verbales y gestuales.

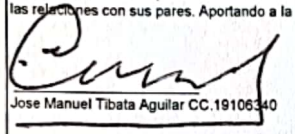
Actividad 6: El sofá del recuerdo
Al final de cada sesión se recoge el material, se realiza un sondeo de la actividad, y se cierran cada sesión con el agradecimiento a la participación e invitación para la próxima.

3.4.RECURSOS

Recursos	Cantidades
Sillas	120
Salón sensorial	1
Mesas	50
Primer patio	1
Televisor	1
Computador	1
Video beam	1
Tarjetones de bingo	107
Premios	3
Juego del Bingo (balotas, bolichero y pantalla)	1
Bafles de sonido	2
Memoria (musica)	1
Comedor	1
Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oximetro	1
Carné institucional	35
Botiquin de primeros Auxilios	1
Micrófono	1

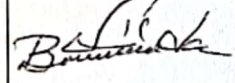
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

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.



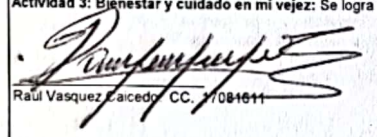
Jose Manuel Tibata Aguilar CC.19106340

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.



Berta Lilia Ojeda Chacon CC.41312524

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



Raúl Vasquez Caicedo CC. 17081611

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

Actividad 5: Binco Nazareno: Se logra una gran participación de las personas mayores promoviendo sano esparcimiento, estimulación cognitiva y desarrollo de habilidades básicas. 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.



CLARA INES ANTONIO CC.41705759

Fecha de evaluación del encuentro:
Actividad 1: 08-09-2023 22-09-2023
Actividad 2: 28-09-2023
Actividad 3: 30-09-2023
Actividad 5: 21-09-2023
Actividad 6: 29-09-2023

Powered by CamScanner

Nombre del profesional que evalúa:Ximena Quevedo, Nancy Britel

Nombre del profesional que evalúa:Paola Pedreros Garzon Paola Pedreros Garzón

Nombre del profesional que evalúa: Yennifer Liseth Velásquez Carrillo Yennifer Velasquez.

Nombre del profesional que evalúa:Yolanda Poveda, Luisa Caicedo Luisa Caicedo B

Nombre del coordinador: María Rubiela Giraldo Gallego

Powered by CamScanner

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Línea: Cuerpo y Mente

Actividad 5: Bingo Nazareno

Fecha: 21 septiembre 2023




Comunidad de Cuidado Hogar Na
25/09/2023 03:29:2


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
26/09/2023 02:12:35 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
19/09/2023 10:16:54 a. m.


7 sept 2023 9:33:44 a. m.
Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
22/09/2023 10:03:34 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
08/06/2023 10:43:34 a. m.




Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
22/09/2023 10:06:03 a. m.


Famisanar → 110
Capital Salud → 11
Nueva EPS → 26
Compensar → 2
Salud Total → 1
150
Hospitalizado
Raúl Garcia → IVU - HSRF
20-09-2023
Cupo → 2
147/150
Comunidad De Cuidado Hogar Nazareth
25/09/2023 13:55:09

Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth chinauta
26/09/2023 08:16:04 a. m.

17 sept. 2023 18:38:41
Comunidad de cuidado hogar Nazareth Chinauta


1 2 3 4 5 6
C.C Hogar Nazareth Chinauta.
27/09/2023 01:56:34 p. m.

AQUÍ SE SIENTE LA PRESENCIA DE DIOS...

GRACIAS SEÑOR PORQUE EXISTO

HOGAR NAZARETH

CONGREGACION SIER S DEL SANTISIMO Y DE LA CARIDAD

cc Hogar Nazareth Chihuahua
02/09/2023 10:20:07 a.m.

29 sept 2023 10:35:33 a. m.
Hogar Nazareth Chinauta