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. Línea: CUERPO Y MENTE - Eje CUIDADO INTEGRAL

2.1. Fecha de Ejecución:

1	10	2023	al	31	10	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: Yolanda Poveda y Luisa Caicedo- Enfermeras profesionales, Yennifer Liseth Velásquez Carrillo - Gerontóloga , Paola Pedreros Garzon- Fisioterapeuta, Ximena Quevedo- Psicologa.

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 realizan dos sesiones los dias 06- 18 de octubre del 2023. 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 camet 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 (vías 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 fisica, fisiológica y psicológicamente para una actividad fisica 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 17 de Octubre 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 octubre los días 05 y 12 de 2023, en las cuales se estimula su proceso de envejecimiento y 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 02, 09, 16, 23 y 30 se realizó desinfección de aislamiento, los días martes 03,10,17, 24 y 31 se realiza desinfección de la sede b 3 piso, los días miércoles 04,11, 18 y 25 se realiza desinfección de la sede a 2 piso, los días jueves 05,12,19 y 26 se realiza desinfección de la sede b 2 piso y los días viernes 06,13,20 y 27 se realiza desinfección de la sede a 3 piso. A demás de ello se realiza jornada de peluquería el día 20 de octubre. Por otro lado, se realiza jornada de limpieza de kit de aseo los días 02, 09, 16, 23 y 30, en cuanto a corte de uñas se ejecutó los días 1.8,15,22 y 29 del mes de octubre del año lectivo.

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 138 personas mayores, se juegan cuatro 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 05 de septiembre se realizó una actividad titulada UNA VEJEZ PODEROSA, se logra una participación de 120 personas mayores, donde las personas mayores en un primer momento ven una historia de vida de una persona con orientación sexual transexual y habitante de calle y en un segundo momento se realizan unos carteles de como ellos ven la vejez poderosa de ellos y sus pares. La sesión del 12 de octubre consistió en la proyección del partido de futbol de Colombia en los diferentes televisores del hogar para que todas las personas mayores participaran de una tarde futbolera.

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. en la actividad del 12 de octubre las personas termina contentos por poder ver la selección Colombia y animados a la próxima fecha.

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.

Luis Jose Diaz CC.9523644

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.

Teresita de Jesus Guerra 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.

Raul 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 creativos y deportivos.

Roberto Gonzales Medina CC 19287245

Powered by CamScanner

Fecha de evaluación del encuentro:
Actividad 1: 06-10-2023 18-10-2023
Actividad 2: 30-10-2023
Actividad 3: 31-10-2023
Actividad 5: 17-10-2023
Actividad 6: 18-10-2023

Nombre del profesional que evalúa: Ximena Quevedo

Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon Paola Pedreros G.

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

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

Nombre del coordinador: María Rubiela Giraldo Gallego

Powered by CamScanner


BINGO
17 de octubre de 2023 3:43 p. m.

AQUI SE SIENTE LA PRESENCIA DE DIOS...

GRACIAS SEÑOR PORQUE EXISTO

HOGAR NAZARETH

CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CARIDAD


13 oct. 2023 10:43:07
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
18/10/2023 10:10:17 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
23/10/2023 10:06:58 a. m.




Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
25/10/2023 10:29:44 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
24/10/2023 03:04:39 p. m.

Hospitalizados
* Felix Otalora → 22/09/23 - 7/10/23
* Margarita Plazas → 22/09/23
* Lucia Herrera →
* Cenaida Diaz →

9 oct. 2023 13:19:55
#HOGAR NAZARETH CHINAUTA

18/10/2023 8:36:05 a. m.
comunidad de cuidado hogar nazareth chinauta.


C.C Hogar Nazareth Chinauta.
20/10/2023 01:03:21 p. m.

C.C Hogar Nazareth Chinauta.
12/10/2023 02:39:10 p. m.


BINGO
BINGO
5/10/2023 2:34:24 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


Comunidad de Cuidado Hogar Nazare
06/10/2023 10:49:52 a.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazare
18/10/2023 10:59:17 a. r


Comunidad de Cuidado Hogar Nazaret
06/10/2023 11:10:23 a. r


Comunidad de Cuidado Hogar Naza
18/10/2023 10:36:37 a