

 <p>ALCALDIA MAYOR DE NAZARETH BOLIVIANO DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>		<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</p>		<p>Código: FOR-PSS-570</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo (2022016490 - 13/05/2022)</p> <p>Página: 1 de 1</p>								
<p>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio integral de bienestar y cuidado</p> <p>1.2 Localidad: No aplica</p> <p>2. Línea: CUERPO Y MENTE - Eje CUIDADO INTEGRAL</p>		<p>1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth</p> <p>2.1. Fecha de Ejecución:</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>11</td> <td>2023</td> <td>al</td> <td>30</td> <td>11</td> <td>2023</td> </tr> </table>				1	11	2023	al	30	11	2023
1	11	2023	al	30	11	2023						
<p>2.2 Nombre del encuentro: 1. Muevete por tu salud, 2. Actívale, 3. Bienestar y cuidado en mi vejez, 4. La feria de la salud, 5. Bingo Nazareno, 6. El sofá del recuerdo.</p> <p>2.3 Acompañante social a cargo de la digitación: Yolanda Poveda y Sandra Gomez - Enfermeras profesionales, Martha Yurani Diaz - Gerontóloga, Paola Pedreros Garzon- Fisioterapeuta, Ximena Quevedo y Nancy Britel- Psicólogas.</p>												
<p>3. DESARROLLO</p>												
<p>3.1. OBJETIVO GENERAL</p> <p>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.</p>												
<p>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Actividad 5 y 6: Estimular procesos cognitivos en las personas mayores como memoria, atención, concentración, coordinación mano-ojo y seguimiento instruccional.</p>												
<p>3.3. METODOLOGÍA</p>												
<p>3.3.1 MOMENTO INICIAL</p> <p>Actividad 1: Muevete por tu salud: Se realizan dos sesiones los días 08- 17 de noviembre 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 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 física, bajo supervisión del profesional de area y funcionario establecido. se realizan 2 veces al mes - días 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.</p> <p>Actividad 2: Actívale: 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 vincularse 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.</p> <p>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.</p> <p>Actividad 4: La feria de la salud Actividad que se realizo el día 15 de noviembre, dando cumplimiento a lo planteado, se realizo las gestiones necesarias, invitados, adecuación de espacios para el desarrollo de la misma</p> <p>Actividad 5: Bingo Nazareno: Se informa el objetivo de la actividad la cual se desarrolló el día 24 de Noviembre 2023, con previa adecuación del lugar de la actividad, organización del sonido, tablero, balotas y demás artículos necesarios.</p> <p>Actividad 6: El sofá del recuerdo Se realizan dos sesiones en el mes de Noviembre los días 10 y 15 de 2023, en las cuales se estimula su proceso de envejecimiento y procesos cognitivos como: memoria, evocación de recuerdos coordinación y atención.</p>												
<p>3.3.2 MOMENTO CENTRAL</p> <p>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. Realizadas 8 y 17 noviembre 2023</p> <p>Actividad 2: Actívale: 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). En donde se desarrollaron los días 01-03-07-09-10-15-20-29-30 del mes de noviembre del 2023.</p> <p>Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez Los días Lunes 06-13-20-27 se realizó desinfección de aislamiento, los días martes 7-14-21-28 se realiza desinfección de la sede b 3 piso, los días miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 se realiza desinfección de la sede a 2 piso, los días jueves 2-9-16,23,30 se realiza desinfección de la sede b 2 piso y los días viernes 3, 10, 17, 24 se realiza desinfección de la sede a 3 piso. Se realizo de limpieza de kit de aseo los días 4, 16, 11, 13, 18, 20 25, 26 , en cuanto a corte de uñas se ejecutó los días 5-12-13- 14-19- del mes de noviembre del año lectivo.</p> <p>Actividad 4: La feria de la salud Feria de la Salud y del emprendimiento cuyo objetivo Promover en las personas mayores Hábitos de aseo y cuidado personal a través de procesos de sensibilización orientados a mejorar su auto cuidado actividad realizada el día 15 de noviembre 2023 se conto con la participación de entidades externas y hogares externos. ofreciendo servicios encaminados al cuidado de manera integral con ayuda de instituciones como secretaria salud, hospital, secretaria mujer y genero entre otras que apoyaron la actividad, tambien se fortalecio con actividades ludico recreativas deportivas y de emprendimiento</p> <p>Actividad 5: Bingo Nazareno: Liderado por psicología con apoyo de los cuidadores. Dónde participan 102 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.</p>												

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Muevete por tu salud: Cierre, evaluación y retroalimentación del desarrollo de la actividad; se llama según lista de asistencia para ingresar a las personas mayores al comedor y por último se realiza elongación, además de que puedan hidratarse y descansar.

Actividad 2: Actívalo: 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 cardíaca 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. así mismo continuar con las jornadas de manicure y peluquería

Actividad 4: La feria de la salud

se logra realizar la primera feria de la salud y el emprendimiento, brindando pautas y herramientas para la promoción de un cuidado integral, se logra la participación de diferentes instituciones externas, cámara de comercio, secretaria de salud, policía nacional, entre otras.

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 enfatiza en la necesidad de participar de los diversos espacios creados para ellos, para su disfrute y ocupación de la vejez, se realiza un agradecimiento por la participación de estas actividades se convoca a las próximas, se realiza un sondeo de la actividad, se realiza cierre cada sesión con el agradecimiento a la participación e invitación para la próxima, se evidencio gran gusto e interés por las actividades de tipo musical, se recojen los materiales e implemento usados y se cierran espacios.

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	110
Premios	3
Juego del Bingo (balotas, bolichero y pantalla)	1
Bafes de sonido	2
Memoria (musica)	1
Comedor	1
Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oxímetro	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, organización 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.

Ulpiano Chacon Diaz

Ulpiano Chacon Diaz CC.5814565
Persona Mayor

Actividad 2: Actívalo: 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.

Ramon Elias Giraldo Castrillon

Ramon Elias Giraldo Castrillon CC.4389883
Persona Mayor

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.

Alvaro Callejas

Alvaro Callejas CC. 7,330,598
Persona Mayor

Actividad 4: Feria de la salud se logra realizar esta 1 feria en el hogar, contar con la participación de diferentes entidades del municipio, concientizar sobre el cuidado de manera integral por una vitrina a el emprendimiento

Raúl Vasquez Caicedo

Raúl Vasquez Caicedo CC. 17081611
Persona Mayor

Actividad 5: Bingo 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

Dolores Suárez CC. 41420436

Fecha de evaluación del encuentro:
Actividad 1: 08-11-2023 17-11-2023
Actividad 2: 30-11-2023
Actividad 3: 30-11-2023
Actividad 4: 15-11-2023
Actividad 5: 24-11-2023
Actividad 6: 10-11-2023 15-11-2023

Nombre del profesional que evalúa: Ximena Quevedo, Nancy Brite Nancy Brite
Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon Paola Pedreros
Nombre del profesional que evalúa: Martha Yurani Diaz Martha Yurani Diaz
Nombre del profesional que evalúa: Yolanda Poveda, Sandra Gomez Sandra Gp
Nombre del coordinador: Maria Rubiela Giraldo Gallego Maria Rubiela Giraldo Gallego





COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH
08/11/2023 10:51:26 a. m.



COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH
08/11/2023 10:58:13 a. m.



Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
08/11/2023 10:40:38 a. m.



COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH
08/11/2023 11:00:34 a. m.



COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH
17/11/2023 10:34:00 a. m.



Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
17/11/2023 10:39:11 a. m.

BIENESTRAR Y CUIDADO EN MI VEJEZ





Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
15/11/2023 11:18:29



Centre Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth C
15/11/2023 11:21:16



15 nov 2023 9:49:41 a. m.
comunidad de cuidado hogar nazareth
chinauta



15 nov 2023 9:55:28 a. m.
comunidad de cuidado hogar nazareth
chinauta

Feria salud



BINGO NAZARENO





Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
24/11/2023 10:39:39 a. m.