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-573 Versión: 1 Fecha: Memo 20220016490 – 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

1	12	2023	al	30	12	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 Velasquez C - Gerontóloga , Paola Pedreros Garzon- Fisioterapeuta, Ximena Quevedo y Nancy Britel- Psicólogas

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 o 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- 11 de diciembre 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 - dias viernes a las 10: 00 am se trata de caminatas sobre (vías que se recorren en un dia de 10 kilómetros)
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
No aplica para el presente mes

Actividad 5: Bingo Nazareno: Se informa el objetivo de la actividad así como la fecha y hora la cual está programada para el 27 de Diciembre de 2023 a las 2:00 p.m. Se cuenta con previa adecuación del lugar, organización del sonido, tablero, balotas, premios y cartones

Actividad 6: El sofá del recuerdo
Se realizan dos sesiones en el mes de diciembre los dias 14 y 16 de 2023, en las cuales se estimula el proceso de envejecimiento y procesos cognitivos como: memoria, evocacion de recuerdos 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. la actividad fueron realizadas los dias 6 y 11 de diciembre 2023, en donde por cada sesion realizada participaron 15 personas mayores.

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).En donde se desarrollaron los dias 04-12-18-22-26-29 del mes de diciembre del 2023.

Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez: Los dias Lunes 04-11-18-25 se realizó desinfección de aislamiento, los dias martes 05-12-19-26 se realiza desinfección de la sede b 3 piso, los dias miércoles 06-13-20-27 se realiza desinfección de la sede a 2 piso, los dias jueves 07-14-21-28 se realiza desinfección de la sede b 2 piso y los dias viernes 01-08-15-22-29 se realiza desinfección de la sede a 3 piso. Se realizo limpieza de kit de aseo los dias 04-11-18-25, en cuanto a corte de uñas se ejecutó los dias 02-09-16-23-30 y jornada de closeth y peluquería el 19 y 20 de diciembre de 2023.

Actividad 4: La feria de la salud
No aplica para el presente mes
Actividad 5: Bingo Nazareno: Liderado por psicología con apoyo de los cuidadores. Dónde participan 110 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: Para el mes de diciembre se realizaron dos sesiones los dias 14 y 16 en los cuales se proyectan películas según los gustos de las personas mayores "el mexicano" y "la historia del universo" en las cuales las personas mayores por medio de esta películas evocaron momentos de su vida y generaron preguntas de los diferentes cambios que a presentado la sociedad, el avance en la tecnología, cambio de vestuario, carros y forma de hablar de las personas.

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, no 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
Actividad que se realizo en el mes de noviembre 2023

Actividad 5: Bingo Nazareno: Al cierre de la actividad se observa gusto e interés por el desarrollo de la misma, se estimula 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

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, se realiza un agradecimiento por la participación de estas actividades y se convoca a las próximas, así mismo se evidencio gran gusto e interés por las actividades de tipo histórico y cultural

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
Baños de sonido	2
Memoria (musica)	1
Comedor	1
Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oximetro	1
Carné institucional	30
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

Amanda Tirado
Amanda Tirado CC 28475369
Persona Mayor

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

Yolanda Porras
Yolanda Porras Molina CC 41617332
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 Callejos

Alvaro Callejas CC. 7,330,598
Persona Mayor

Actividad 4: Feria de la salud: No aplica para el presente mes

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

Alvaro Callejos

Alvaro Callejas CC 7.330.598
Persona Mayor

Actividad 6: El sofá del recuerdo:Se logra la participación de las personas mayores, a través de la musica y peliculas de su época que evocando recuerdos, que generan emociones y disfrute de la actividad

Carlos Alberto Morales CC 19285943

Fecha de evaluación del encuentro
Actividad 1: 06-12-2023 11-12-2023
Actividad 2 29-12-2023
Actividad 3 21-12-2023
Actividad 4 No aplica para este mes
Actividad 5 27-12-2023
Actividad 6. 21-12-2023

Nombre del profesional que evalúa Ximena Quevedo, Nancy Britel. P.: Nancy Britel.

Nombre del profesional que evalúa Paola Pedreros Garzon Paola Pedreros.

Nombre del profesional que evalúa Yennifer Liseth Velasquez C. Yennifer Velasquez

Nombre del profesional que evalúa Yolanda Poveda, Luisa Cacedo Luisa Cacedo – Yolanda Poveda

Nombre del coordinador. María Rubiela Giraldo Gallego


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
11/12/2023 11:39:44 a. m.


PHILIPP PLEIN
Comunidad de Cuidado Hogar Nazare
06/12/2023 10:37:37 a.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazar
22/25/2023 09:40:33 a


Comunidad de Cuidado Hogar Nazar
12/12/2023 10:30:15 a.


COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH
18/12/2023 10:36:32 a. m


COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NA
04/12/2023 10:32:


C.C Hogar Nazareth Chinauta.
16/12/2023 10:44:10 a. m.


C.C Hogar Nazareth Chinauta.
14/12/2023 03:36:19 p. m.


C.C Hogar Nazareth Chinauta.
19/12/2023 02:19:09 p. m.


20 dic. 2023 15:33:49
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
#HOGAR NAZARETH CHINAUTA


9 dic 2023 16:46:46
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Hogar Nazareth
Chinauta


9 dic 2023 16:25:24
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Hogar Nazareth
Chinauta


Comunid de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
15/12/2023 08:04:52


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
27/12/2023 02:46:44 p. m.