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 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. Línea: CUERPO Y MENTE - Eje CUIDADO INTEGRAL

2.1. Fecha de Ejecución:

1	1	2024	al	31	1	2024

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 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

Actividad 1: Muevete por tu salud: Caminatas extramurales.
Actividad 2: Activate: Aeróbicos.
Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez. Actividades de promoción de hábitos de aseo y cuidado integral por medio de acompañamiento y atención del servicio asistencial.
Actividad 4: La feria de la salud (No aplica para el presente mes).
Actividad 5: Bingo Nazareno. Actividad de Bingo y seguimiento instruccional.
Actividad 6: El sofá del recuerdo Cine-foro

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:Muevete por tu salud:** Se realizan dos sesiones los dias 12- 24 de enero del 2024. 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 (vías que se recorren en un día 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 :** durante el mes de enero 2024 se realiza corte de uñas, desinfección de habitaciones, revisión de closet y limpieza de kit de aseo de las personas mayores en los diferentes días del mes para abarcar al total de la población de la comunidad de cuidado. **Actividad 4: La feria de la salud (No aplica para el presente mes).** **Actividad 5: Bingo Nazareno:** Se brinda convocatoria con las personas mayores, orientando frente a fecha y hora de la actividad, 18 de enero 2024, así como el objetivo al cual se dará cumplimiento, el cual abarca el estimular procesos cognitivos superiores. **Actividad 6: El sofá del recuerdo:** Se realizan dos sesiones en el mes de enero los días 17 y 28 de 2024, en las cuales se estimula el proceso de envejecimiento y procesos cognitivos como: memoria, evocación de recuerdos coordinación y atención. En esta actividad se logra la participación de 100 personas mayores y para este mes se utilizo la sala sensorial y herramientas tecnológicas tales como (computador-televisor).
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 12 y 24 de enero 2024, en donde por cada sesion realizada **participaron 20 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 02-04-05-09-16-17-26-29 del mes de enero del 2024. **Participan 70 personas mayores.** **Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez:** Los días Lunes:01-08-15-22-29 se realizó desinfección de aislamiento, los días martes 02-09-16-23-30 se realiza desinfección de la sede b 3 piso, los días miércoles 03-10-17-24-31 se realiza desinfección de la sede a 2 piso, los días jueves 04-11-18-25 se realiza desinfección de la sede b 2 piso y los días viernes 05-12-19-26 se realiza desinfección de la sede a 3 piso. Se realizo limpieza de kit de aseo los días 05-12-19-26, en cuanto a corte de uñas se ejecutó los días 02-09-19-26-30 y jornada de closeth los días 12 y 29 de enero 2024. **Participan 150 personas mayores.** **Actividad 4: La feria de la salud (No aplica para el presente mes).** **Actividad 5: Bingo Nazareno:** La presente actividad tiene lugar el día 18 de enero 2024, en donde se brinda desarrollo por el área de psicología con apoyo de diversos cuidadores, que brindan acompañamiento a las personas mayores que cuentan con dificultad para desarrollar actividades de tipo cognitivo, se vinculan 95 personas mayores, a quienes previamente se les brinda el cartón del bingo y las fichas para tapar los números conforme sea el desarrollo de la actividad, se socializa la metodología a trabajar en donde se les orienta que el ganador será quien complete los comandos y grite "Bingo!", se juegan tres bingos de cartón completo, con el objetivo de estimular coordinación mano-ojo, escucha, atención y motricidad fina; A lo largo de la actividad se evidencia que la mayoría de los presentes en la sesión lograron centrar su atención y participaron de manera activa, manifiestando gusto e interés, se establecen ganadores de la actividad las personas mayores Amanda Tirado, Pablo Perilla, Yolanda Porras y Armando Páez. **Participan en la actividad 95 personas mayores.** **Actividad 6, El sofá del recuerdo:** Para el mes de enero se realizaron dos sesiones los días 17 y 28 en los cuales se proyecta una película y un documental. La primera sesión fue la película desde los gustos, deseo e intereses de las personas mayores, logrando un espacio de concentración, calma y satisfacción a cada participante. En la segunda sesión fue el documental ambiental por medio de esto se realizan comparaciones del avance y deterioro que presenta nuestro planeta en este momento, así mismo las personas mayores contestaron cada pregunta y expresan que ahora se empieza a ver los daños que causa el ser humano y ponen en comparación los comportamientos de cada animal en el paso que han tenido en el planeta. En esta actividad se logra la **participación de 100 personas mayores.**

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, no guardar mangos 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 desinfección.

Actividad 4: **La feria de la salud (No aplica para el presente mes).**

Actividad 5: Bingo Nazareno: Al cierre de la actividad las personas mayores se muestran entusiasmadas, manifiestando gusto e interés por el Bingo Nazareno, desde el área de psicología quien lidera la actividad se les agradece su participación en la misma, se brinda espacio para generar refuerzo positivo a los ganadores, se da inicio a la recolección del material utilizado.

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 y se procede a dejar la sala sensorial limpia y organizada como se encontró al inicio de la actividad.

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	95
Premios	4
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	40
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.

Consuelo Matamoros

Maria Consuelo Matamoros Nivia CC 20686505

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.

Carlos Eduardo Suarez Ramirez CC 17019945

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: No aplica para este 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 Callejas

Alvaro Callejas CC.7.330.598
Persona Mayor

Powered by CamScanner

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

Carlos Alberto Morales CC 19285943
Persona Mayor

Nombre del profesional que evalúa: Ximena Quevedo, Nancy Brito

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 Caicedo Luisa Caicedo

Nombre del coordinador: María Rubiela Giraldo Gallego

Powered by CamScanner


HOGAR NAZARETH
2 ene. 2024 11:04:13 a. m.


COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NEZARETH
09/01/2024 10:25:33


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
04/01/2024 10:25:31 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
05/01/2024 09:38:56 a. m.

Actívate


COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NEZARETH
16/01/2024 10:26:26


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
17/01/2024 10:34:37 a. m.

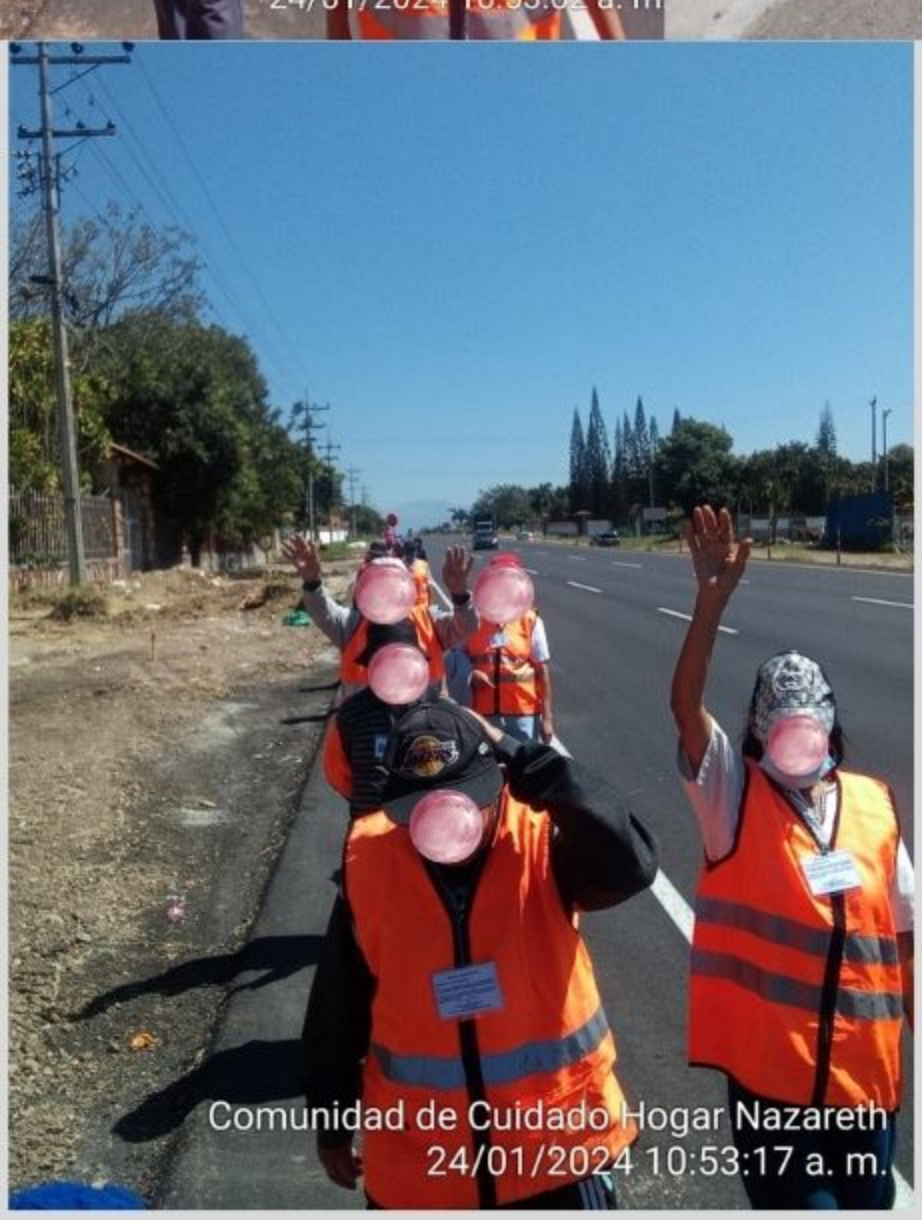
muevete por tu salud











Bienestar y cuidado en mi vejez




ÁREA DE MEDICAMENTOS
CADENA DE FRÍO
KIT DE ASEO
27 ene. 2024 8:29:39
Comunidad de cuidado hogar Nazareth Chinauta


27 ene. 2024 17:50:18
#HOGAR NAZARETH CHINAUTA

Bingo Institucional




C.C Hogar Nazareth Chinauta
18/01/2024 02:48:04 p.m.

El sofá del recuerdo



