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 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: CUERPO Y MENTE - Eje CUIDADO INTEGRAL

1	2	2024	al	29	2	2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Muevete por tu salud, 2.Actívate, 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 fisico.

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 09 y 23 de febrero del 2024. Se avisa previamente a los participantes de las salida programada estipulando fecha, y hora de salida, se revisa antes de salir que las personas mayores lleven su respectivo 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 de 5 minutos, en el que permite rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad. No hay un tiempo delimitado de antemano, éste puede oscilar entre los 10 y 15 minutos aproximadamente, se trabaja por grupos musculares: flexibilidad, fortalecimiento y luego un poco de velocidad.

Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez : durante el mes de febrero 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, 22 de febrero 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 febrero los días 17 y 23 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 55 personas mayores. Para este mes se utilizo el comedor principal, juegos didacticos, la sala sensorial y herramientas tecnológicas tales como (computador-televisor).

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Muevete por tu Salud: Se llama según lista de asistencia y organizacion a las personas mayores para su respectiva salida. Se da Inicio del recorrido despues de un trayecto pasaremos de caminata-trote, y de trote a caminar; e iremos variando las velocidades, la extensión de los pasos. Es una actividad que se ira logrando ejercitar diferentes grupos musculares que si se realiza adecuadamente no involucra solo las articulaciones y los músculos del tren inferior, sino todo el cuerpo, en donde tambien se tiene cuenta la postura general, el braceo y, sobre todo, la respiración. la actividad fue realizada los dias 09 y 23 de febrero 2024, en donde por cada sesion realizada **participaron 20 personas mayores.**

Actividad 2: Activate: 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). Se desarrollaron los dias 05-09-12-14-20 del mes de febrero de 2024.. **Participan 70 personas mayores.**

Actividad 3: Bienestar y cuidado en mi vejez: Los días Lunes:05,12,19, 26 se realizó desinfección de aislamiento, los días martes 06, 13, 20, 27se realiza desinfección de la sede b 3 piso, los días miércoles 07, 14, 21, 28 se realiza desinfección de la sede a 2 piso, los días jueves 01, 08, 15, 22, 29 se realiza desinfección de la sede b 2 piso y los días viernes 02, 09, 16, 23 se realiza desinfección de la sede a 3 piso. Se realizo limpieza de kit de aseo los días 03,05,24,26, en cuanto a corte de uñas se ejecutó los días 09,10,11,13,14,25 y jornada de closeth los días 14 y 19 de febrero 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 22 de febrero 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 90 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 10 personas mayores como ganadores de la actividad.
Participan en la actividad 90 personas mayores.

Actividad 6, El sofá del recuerdo: Para el mes de febrero se realizaron dos sesiones los días 17 y 23 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 titulado cultura gitana o pueblo ROM, donde se evidencia la discriminación que se presenta en los diferentes países en relación a las creencias y forma de vivir de este grupo poblacional. Después del documental las personas mayores expresan que es un grupo de personas que quedaron estancados, siendo mediocres y viviendo en la pobreza, por eso es que la gente no esta de acuerdo con su cultura además de la fama por la hechicería y la adivinación. En estas actividades se logra la participación de 55 personas mayores.

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	90
Premios	10
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.

Victor Castro

Victor Manuel Castro Castañeda CC 79.103.065

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.

Dolores Castro

Dolores Castro CC 24.124.441

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

Actividad 6: El sofá del recuerdo: Se logra la participación de las personas mayores, a través de películas y documentales culturales 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 Britel Nancy Britel.

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

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

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

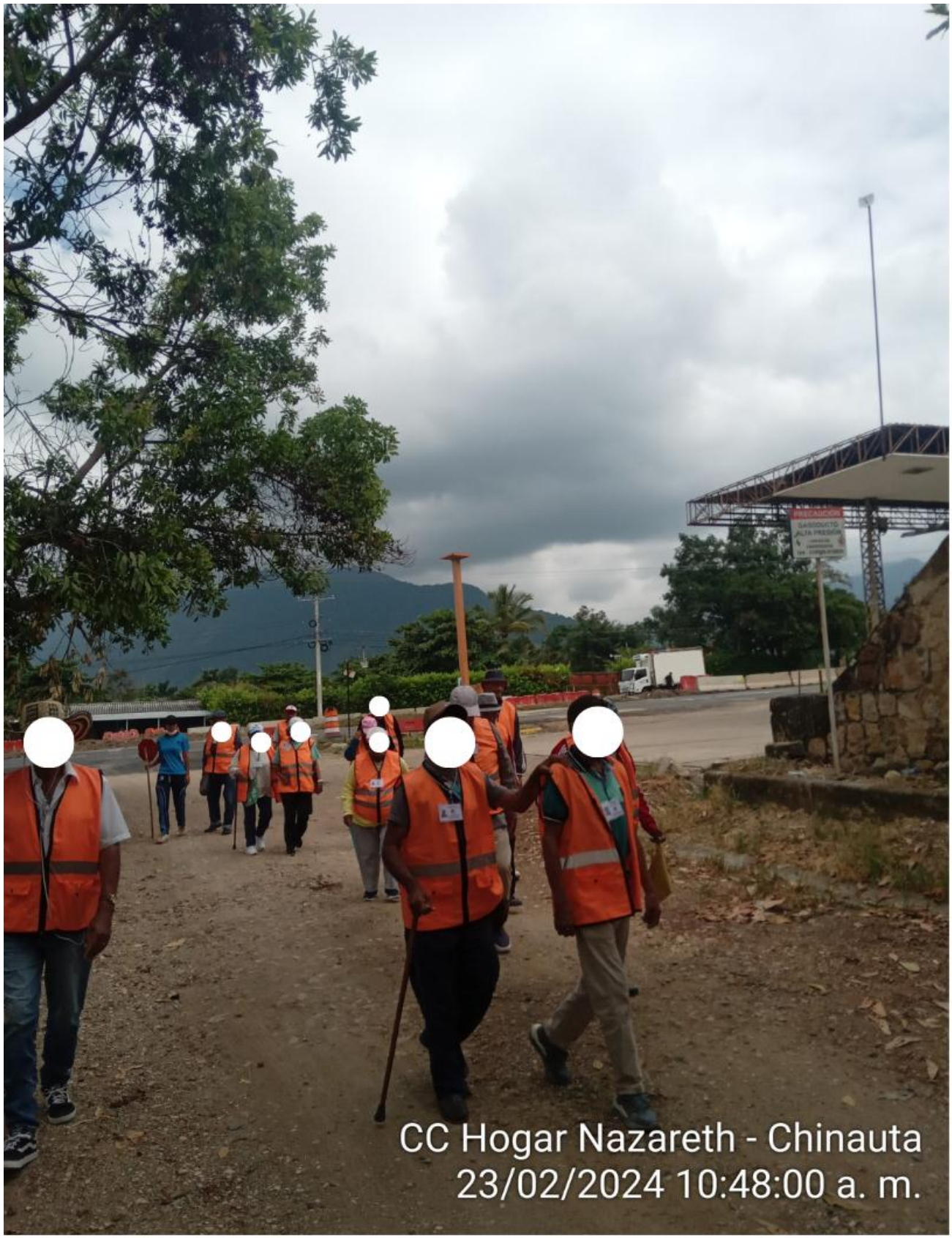
Nombre del coordinador: Maria Rubiela Giraldo Gallego

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Línea: Cuerpo y Mente

Muevete por tu salud




CC Hogar Nazareth - Chinauta
23/02/2024 10:48:00 a. m.

Actívate


HOGAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CARIDAD
9 feb 2024 10:09:17
comunidad de cuidado
Hogar nazareth chinauta


HOGAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CARID
14 feb 2024 11:01:10
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Hogar Nazareth
Chinauta


CC COMUNIDAD HOGAR NAZARETH CHINAUTA
20/02/2024 10:22:13


CC COMUNIDAD HOGAR NAZARETH CHINAUTA
28/02/2024 10:51:26

Bienestar y cuidado en mi vejez




Comunid de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
26/02/2024 13:47:17


27 feb 2024 07:22:51
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Hogar Nazareth
Chinauta


19 feb 2024 8:45:03 a. m.
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta

Bingo Nazareno



El sofá del recuerdo.




C.C. Hogar Nazareth Chinauta
23/02/2024 02:22:38 p. m.