	PROCESO PRESTACION 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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servico Integral de Bienestar y cuidado para las personas mayores

1,1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: La Mesa, Cundinamarca

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

13	12	2022	al	13	12	2022

2.2. Nombre del encuentro: **PAI** Educación Terapéutica en la persona mayor, El ejercicio fisico y tu salud: "moverse y vivir mejor"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Eillen Gehovel Lozano Lozano

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Preservar las condiciones mentales, físicas, emocionales, nutricionales y de salud de las personas mayores mediante la ejecución de diferentes acciones interdisciplinarias de carácter terapéuticos en áreas de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores en el ámbito institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Diseñar temáticas terapéuticas de educación para la salud dirigido a las personas mayores donde se eleve el nivel de conocimiento de los mismos en cuanto a su enfermedad y la prevención de las complicaciones.
2. Promover el hábito del ejercicio en las personas mayores cognitivamente funcionales.
3.Fomentar estilos de vida saludable en la cotidianidad de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

El área de Enfermería realiza el taller geragogico de "moverse y vivir mejor" con 40 personas mayores incorporando y promoviendo el hábito del ejercicio ya que con el pasar de los años el sedentarismo, los malos habitos alimenticios conllevan a efectos negativos aumentando el estrés psicológico y la presencia de algunas enfermedades como diabetes mellitus, obesidad, osteoporosis, osteoartrosis, enfermedades cardiacas y algunos tipos de cáncer, entre otras. Se realizan medidas de mitigacion de enfermedadaes emergentes trasmitidas por gotas realizando previo lavado de manos y utilizacion de la mascarilla facial.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Siendo las 10:30 a.m del dia 13 de diciembre del 2022; se inicia el taller colocando un ritmo de musica acorde a la actividad; realizando un previo calentamiento de las articulaciones con el fin de estirar los músculos y ayudar a que el cuerpo permanezca relajado se realiza ejercicios para el fortalecimiento de la funcion muscular.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Posteriormente y por medio de imagenes del sistema musculo esqueletico de acuerdo a los gustos e intereses de la poblacion se realiza educacion terapeutica en salud enfatizando la pérdida progresiva de masa muscular, el deterioro del cartílago de las articulaciones y la disminución del líquido intraarticular consecuencias de las enfermedades mas comunes en las personas mayores. Estos problemas pueden parecer normales, pero la realidad es que en la mayoría de los casos, muchas enfermedades en la persona mayor son una manifestación del estilo de vida sedentario y habitos pocos saludables que se llevan durante las etapas anteriores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Siendo las 11:30 a.m se da por finalizada la actividad ejecutandose todo lo planeado con anterioridad, logrando en la poblacion interes y gusto el el taller realizado.

3.4.RECURSOS

Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional, Auxiliar de enfermeria	Físicos: Instalaciones del centro comunidad de cuidado la mesa, televisor, internet, colores, hojas.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En el taller geragogico se puede evidenciar en las personas mayores que el ejercicio y la actividad fisica en las personas mayores previene las caídas, mejora la salud mental, reduciendo los episodios de ansiedad y depresión, la poblacion que asiste se siente a gusto con la actividad la cual la realizan de forma armoniosa.

Luz Dary Torres
Persona Mayor

Juan Hernandez Sandoval
Persona Mayor

Martha Odilia Millares
Persona Mayor

Fecha de evaluación del encuentro: 13 de Diciembre del 2022

EILLEN GEHOVEL LOZANO LOZANO
Nombre del profesional que evalúa:

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS
Coordinadora Unidad Operativa

REGISTRO FOTOGRAFICO

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD: PAI Educación Terapéutica en la persona mayor, El ejercicio físico y tu salud: "moverse y vivir mejor"
FECHA: 13 de Diciembre del 2022










13 dic. 2022 10:59:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


13 dic. 2022 11:00:06 a.
La Me
Cundinama