ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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/E: Comunidad de Cuidado 1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado la Mesa

1.2 Localidad: No aplica

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	11	2023	al	30	11	2023	

2.2. Nombre del encuentro: Actividad N°1 Vamos L Gym, actividad N°2 Dejando Huella, Actividad N°3 Entre pensamientos y movimientos, Actividad N°4 PAI Programa cuidando mi salud, cuidando mi corazón,Actividad N°5 Queriéndote un poco más, aromaterapia, Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo Castillo - Luz Adriana Cardenas Cuervo-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 ESPECIFICOS

Actividad N°1 (Vamos al Gym)
Conservar capacidades físicas y destrezas motoras, por medio de la implementación de talleres de rehabilitación física, gimnasia pasiva y aplicación de ejercicios de fortalecimiento muscular, movilidad articular, estiramiento muscular global y la ejecución de diferentes técnicas terapéuticas
Actividad N° 2 (Dejando huella)
Preservar la función locomotora por medio de actividades de acondicionamiento físico como caminatas, gimnasia pasiva maratones internos que faciliten la conservación de patrones de movimiento.
Actividad N° 3 (Entre pensamientos y movimientos)
Mantener en las personas mayores la estimulación de procesos cognitivos básicos y superiores como concentración, percepción, atención, asimilación, memoria, pensamiento, lenguaje e inteligencia, mediante la integración en actividades lúdico recreativas, deportivas o de psicomotricidad que permitan en las personas mayores mantener las capacidades físicas, intelectuales y emocionales.
Actividad N°4 (PAI Programa cuidando mi salud, cuidando mi corazón) Promover la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas previniendo enfermedades cardíacas mediante la adopción de un estilo de vida saludable mediante el control de factores de riesgo como la presión arterial, la gestión del estrés y la promoción de hábitos de sueño saludables.
Actividad N°5: (Actividad N°5 Queriéndote un poco más, aromaterapia)
Conservar los patrones de funcionalidad en las personas mayores de la comunidad de cuidado la mesa por medio de actividades lúdicas recreativas con el fin de mantener su independencia, funcionalidad y calidad de vida a medida que envejece o enfrenta desafíos de salud.
Actividad N°6 (Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores) Mejorar la calidad de vida de las personas mayores en su proceso de envejecimiento potenciando el bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo vital favoreciendo la participación en la comunidad de acuerdo con las necesidades, deseos y capacidades personales permitiendo gozar del acceso, calidad, permanencia y disfrute de bienes y servicios que permitan vivir bien en sociedad teniendo en cuenta las condiciones y diversidades presentes en la vejez.

3.3. METODOLOGIA

Actividad N°1
La actividad Vamos al Gym se realizan 3 talleres semanales durante el convenio La actividad se realizará en los diferentes espacios para talleres y con los recursos que cuenta la comunidad de cuidado, las diversas modalidades de ejercicios se trabajan: la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación, la concentración, la memoria. Se realizara Calentamiento general Ejercicios de respiración circuitos motores sencillos Danza terapéutica. La gimnasia pasiva encaminada a las personas mayores de más baja funcionalidad cuya asistencia se realza de forma individual o personalizada proporcionando estilos vida saludable. se ejecutará actividades de relajación, hidratación de piel y spa relajante con las cuales se buscara cumplir el objetivo general propuesto.Cada momento estara compuesto por: organizacion del espacio, Convocatoria y ubicación de las personas mayores,Socialización paso a paso de la actividad
desarrollo del paso a paso de la actividad, registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°2
en la actividad dejando Dejando Huella se realizaran dos caminatas mensuales una de corto trayecto dentro de la comunidad de cuidado y la otra de largo trayecto por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa, para las personas de baja funcionalidad con alteracion del patron de marcha se realizara gimnasia pasiva con el fin de preservar su condicion fisica. la actividad se realizara mediante el siguiente paso a paso: convocatoria de las personas mayores que conservan patron de marcha, alistamiento de las personas mayores con los elementos adecuados para la caminata(protector solar, ropa comoda, gorra y calzado adecuado,) acompañamiento de las personas mayores por auxiliar de enfermeria con el respectivo botiquin y acompañamiento y apoyo por parte del recurso humano y personal de la salud, ejecucion de la actividad con el desplazamiento de las personas mayores por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa.
desarrollo del paso a paso de la actividad, registro fotográfico, finalización de la actividad.
Actividad N°3
Entre Pensamientos y Movimientos: En esta actividad se ejecutan actividades de tipo ludico-recreativas que se realizaran 1 vez a la semana, con la integracion de los profesionales de Psicologia y Fisioterapia donde se abordaran los siguientes modalidades de talleres:

- Físicos: Incluyen ejercicios u otras actividades físicas para mejorar la motricidad y fortalecer los músculos, huesos y articulaciones.
- Sensoriales: Basados en la estimulación de los sentidos, es decir, vista, sonido, olfato, gusto y tacto.
- Expresivos: Los que incluyen actividades creativas que permiten la expresión de emociones y sentimientos.
- Grupales: Aquellos que buscan la integración social y el fomento de las habilidades comunicativas entre los participantes.

De ahi que la programacion para el mes d enoviembre sera la siguiente el dia 7 de noviembre se realizara juego de basketball modificado, el dia 14 de noviembre estimulacion psicomotriz con balones, el dia 21 juego de tejo modificado y el dia 28 de noviembre se llevara a cabo actividad de estimulacion psicomotriz con greda y plastilina, ejecutandolas en el horario de 9:30 am a 11:30 am.
Actividad N°4: El área de enfermería realiza acciones de prevención de la enfermedad y promoción de la salud los días 11 y 21 de noviembre con las persona mayor por medio de dos talleres geragogicos enfocado en la prevención de enfermedades cardiovasculares ya que es el principal causal de fallecimiento en la persona mayor destacando la importancia de la identificación de factores de riesgo que pueden llegar a presentar en un evento de salud.
Actividad N°5: el día 14 y 23 se realiza talleres prácticos realizando sesiones de meditación y técnicas de respiración para reducir el estrés mejorar la salud y el bienestar en general. Sirviendo como aliado en el alivio de ciertas dolencias físicas o enfermedades y, a su vez, para equilibrar el ánimo y las emociones.
Actividad N°6: En el cuidado de personas mayores las áreas de enfermería desempeñan un papel vital y fundamental se brinda una atención integral y de calidad a los adultos mayores, mejorando su bienestar y calidad de vida desempeñando múltiples roles en el cuidado de personas mayores, desde el manejo de las necesidades basicas hasta el apoyo emocional y la promoción del autocuidado con las 50 personas institucionalizadas.

Actividad N° 1 Vamos al Gym: Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se aplico 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. por lo cual se aplico las siguientes tematicas 1. ejercicios de movilidad articular cervical y exfoliación de piel (2/11/2023) 2.coordinación viso-motriz- baloncesto modificado (7/11/2023) 3. movilidad articular miembros superiores e inferiores (9/11/2023) 4.fortalecimiento de praxias manipulativas gruesas (14/11/2023) 5.ejercicios de estiramiento muscular (16/11/2023) 6.fortalecimiento muscular con balón (20/11/2023) 7.ejercicios de movilidad articular miembros superiores (20/11/2023) 8.coordinación viso-motriz (21/11/2023) 9. movilidad articular cervical y exfoliación facial (23/11/2023) 10. movilidad articular y entrenamiento en marcha (23/11/2023) 11.ejercicios circulatorios (27/11/2023) 12.praxias manipulativas- moldeamiento de arcilla (28/11/2023)

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad N° 2 Dejando huella:Para la actividad se organiza el espacio del parqueadero con el fin de disminuir factores de riesgo que predispongan a caidas, se proveen sillas rimax, y demas elementos necesarios para el desarrollo de la actividad como aros y conos para señalar el espacio por el cual se realizara el recorrido, se da la inidiciacion al equipo interdisciplinario y auxiliares que van a realizar el acompañamiento, posteriormente al proceso de higiene menor se inicia con el acompañamento de las personas mayores hacia el punto de encuentro (parqueadero) para la ejecucion de la caminata, ya ubicados en el espacio se da inicia con ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular como preparacion y activacion muscular, realizando el estiramiento por un periodo no mayor a 15 segundos segun tolerancia de las personas mayores, posteriormente se inicia la caminata donde cada participante cuenta con el apoyo y acompañamiento de un profesional y/o auxilar de enfermeria. la actividad de caminata se lleva a cabo en 16 de noviembre de 2023 y 27 de noviembre de 2023

Actividad N° 3 Entre pensamientos y movimientos:
Teniendo el cuenta el desarrollo de las actividades ejecutadas durante el mes de noviembre se dispone de un proceso de calentamiento mediante la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico acorde a la funcionalidad y habilidades de las personas mayores, de ahí que se motiva a generar una activación física y mental de los participantes para iniciar las actividades de forma dinámica, de igual manera en cada una de ellas se cuenta con la utilización de elementos diferentes, por lo tanto según fecha de la sesión a continuación se explican los materiales a utilizar:

07/11/2023: En este espacio de intervención grupal mediante el juego de baloncesto modificado se obtuvo la participación de 38 personas mayores, inicialmente se ejecutaron ejercicios de estiramiento muscular y articular, coordinación, lateralidad, movilización corporal tanto de miembros superiores como inferiores, donde se prosiguió con el juego pasando la cancha persona por persona para que generar los respectivos lanzamientos, y así lograr la meta de encestar.

14/11/2023: En la actividad de agilidad psicomotriz participaron 28 personas mayores, quienes ejecutaron ejercicios de movilidad articular y juego ludico por medio de lanzamientos de los balones de plastico, motivando hacia el mantenimiento musculoesqueletico y adicional de promover en la poblacion participante la estimulacion de sus habilidades intelectuales y emocionales.
21/11/2023: En la actividad de tejo modificado participaron 32 personas mayores, quienes de forma previa como calentamiento mediante ejercicios de movilidad articular, motivando hacia el mantenimiento musculoesquelético y adicional de promover en la población participante la estimulación de sus habilidades nivel motoras y emocionales, el tablero de juego y las pelotas de tela que simulan los tejos son rotados en cada persona mayor para cubrir el total de la población convocada.

28/11/2023: Se generan espacios de intervención grupal, iniciando la actividad a las 10:30 am, donde se culmina la actividad de estimulación psicomotriz moldeamiento de greda o plastilina a las 11:30 am, contando con la participación activa de 26 personas mayores, quienes disfrutaran de la actividad generando un incremento en la movilidad de miembros superiores, se identifica el gusto e interés por la actividad al explicar la dinámica a manejar.
Actividad N° 4:
En la actividad se realiza dos talleres mensuales el día 11 y 21 de Noviembre enfocado en la identificación de varios factores protectores que pueden contribuir a mantener el corazón saludable, se realiza una charla interactiva donde se reconocen acciones y hábitos que permiten una adecuada tensión arterial, se resalta la importancia de la toma de la presión arterial la cual nos describe las cifras tensionales y anormalidades en salud, se proporciona información sobre la importancia del cuidado del corazón y los beneficios de un estilo de vida saludable.

Actividad N° 5: En este espacio por medio de esencias de fragancias de vainilla y lavanda se realiza dos talleres de aromaterapia con el fin de reducir el estrés y promover la relajación posterior se realiza contacto directo piel con piel realizando un masaje relajante lo cual permite aliviar la tensión muscular y reducir el estrés.

Actividad N°6: El personal técnico de enfermería realiza acciones encaminadas a favorecer el bienestar físico, mental y psicosocial en la persona mayor mediante la realización de dinámicas correspondientes a las actividades básicas cotidianas (higiene mayor, higiene menor, cuidados de piel, uñas, anexos, entre otros) y actividades propias asociadas al cuidado de la salud.

1.Vamos al Gym - ejercicios de movilidad articular cervical y exfoliación de piel (2/11/2023)
Siendo las 9: 30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de región cervical y exfoliación facial a 32 personas mayores en el espacio polifuncional de comedor con las cuales se acondiciono el espacio con música relajante para propiciar un espacio de tranquilidad y disminución de tensiones. Con la actividad se favorece la disminución de tensiones en la región cervical mejora de los rangos de movilidad articular de cabeza y cuello y provee relajación a través de la exfoliación y cuidado facial, las personas mayores se tornan relajadas con disposición frente a la actividad manifestando gusto e interés por este tipo de actividad. Se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales.
2.Vamos al Gym - coordinación viso-motriz- baloncesto modificado (7/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilidad articular con ejercicios de coordinación viso motriz , en el espacio del comedor con 23 personas mayores con las cuales se realizó ejercicios de movilidad articular con la aplicación de la dinámica alcanzando las estrellas ejercitando huesos músculos y articulaciones de miembros superiores, posteriormente se realizan juegos de coordinación viso motriz con la utilización de cancha de baloncesto modificada y balón, con los cuales las personas mayores realizando varios lanzamientos, con el fin de insertar el balón en la cancha hacia un punto fijo, con la actividad se fortalece las praxias manipulativas de agarres y lanzamientos siendo importante la conservación de estas funciones para el desempeño de las actividades de la vida diaria, el espacio se tornó dinámico generando emociones de alegría. Se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m.
3.Vamos al Gym – movilidad articular miembros superiores e inferiores (9/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular con la participación de 23 personas mayores con las cuales se llevó a cabo movilización pasiva de miembros superiores e inferiores en articulaciones de hombro, codo, muñecas, cadera rodillas y tobillos bilateral con numero de series y repeticiones según tolerancia de cada persona mayor, posterior intervención a nivel individual se realiza masaje sedativo y de relajación, las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras viviendo la experiencia de relajación. Se finaliza actividad siendo las 10:30 a.m.
4.Vamos al Gym – fortalecimiento de praxias manipulativas gruesas (14/11/2023)
Siendo las 10:45 a.m. se realizó actividad de fortalecimiento de praxias manipulativas con ejercicios de coordinación viso motriz con 12 personas mayores en el espacio de taller, se realizó ejercicios de estiramiento muscular, posteriormente se realiza fortalecimiento de praxias manipulativas mediante agarres y lanzamientos de balones medianos de forma simultánea trabajando la agilidad el estado de alerta y la coordinación mejorando arcos de movilidad articular, las personas mayores interactúan positivamente con sus pares y cuidadores, adicionalmente se evidencia emociones de alegría y entusiasmo, disminuyendo episodios de estrés y ansiedad. Se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m.
5.Vamos al Gym – ejercicios de estiramiento muscular (16/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. Sé realizo actividad de manos mágicas con ejecución y ejercicios de estiramiento muscular para miembros superiores e inferiores en 16 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor donde se dirigió los ejercicios para las personas mayores que siguen adecuadamente instrucciones verbales y visuales y se realizó mayor apoyo a las personas mayores que presentan mayor dificultad para la ejecución del estiramiento, los ejercicios se aplicaron a nivel cefalocaudal y con una intensidad de 3 series de 7 repeticiones según tolerancia de las personas mayores así mismo la duración del estiramiento se realizó de 20 a 30 segundos. Las personas mayores se tornaron colaboradoras y dinámicas. Se finaliza actividad a las 10:45 a.m.
6. Vamos al Gym – fortalecimiento muscular con balón (20/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de fortalecimiento muscular con 11 personas mayores con las cuales se realizó ejercicios contra resistencia con balones medianos dependiendo la capacidad de cada persona mayor, los ejercicios se realizaron hacia la flexión, extensión de rodillas y hacia la abducción. El ejercicio se adaptó a cada persona mayor dependiendo el grado de funcionalidad y el tipo de discapacidad brindándose apoyo a nivel individual para la ejecución adecuada y eficiente del ejercicio. Las personas mayores se tornaron colaboradoras. Siendo las 10:45 a.m. se finaliza actividad
7.Vamos al Gym – ejercicios de movilidad articular miembros superiores (20/11/2023)
Siendo las 10:45 a.m. se realiza actividad de movilidad articular de miembros superiores , con 6 personas mayores las cuales se realizó ejercicios de activación muscular con el fin de preparar el cuerpo para el ejercicio, posteriormente se inició con ejercicios de movilidad articular pasiva facilitando la elongación de los diferentes grupos musculares de miembros superiores realizando movimientos específicos disminuyendo adherencias musculares y articulares, las personas mayores se tornaron colaboradoras, siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

8. Vamos al Gym – coordinación viso-motriz (21/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de coordinación viso-motriz con la utilización del juego de tejo modificado. En la actividad se contó con la participación de 26 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor y taller. Se dio inicio al taller con ejercicios de activación muscular dirigidos para miembros superiores e inferiores, realizando 3 series de 7 repeticiones a tolerancia de las personas mayores, posteriormente se realiza los ejercicios de coordinación viso motriz donde las personas mayores realizaron agarres y lanzamientos de tejos modificados hacia un punto fijo que corresponde al juego de tejo, mediante esta actividad activamos mecanismos sensoriales proporcionado un estímulo visual en movimiento, proporcionando el refuerzo de la capacidad funcional, a través del movimiento como elemento terapéutico así mismo con esta actividad logramos estimular la motricidad voluntaria y automática, la coordinación, la orientación y su capacidad para reconocer y discriminar estímulos. Las personas mayores disfrutan de este espacio evidenciándose que es de su gusto e interés. Siendo las 10:45 a.m. Se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

9. Vamos al Gym – movilidad articular cervical y exfoliación facial (23/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de movilidad articular e hidratación de piel, en el espacio polifuncional comedor, con la participación de 20 personas mayores, con las cuales se realizaron movilizaciones activo-asistidas de musculatura de cabeza, cuello y miembros superiores, posteriormente se realizó exfoliación e hidratación del rostro mejorando la textura de la piel y eliminación de impurezas. Las personas mayores experimentaron estados de relajación, disminución del estrés y ansiedad. Siendo las 10:45 am se finaliza actividad.

10. Vamos al Gym – movilidad articular y entrenamiento en marcha (23/11/2023)
Siendo las 10:45 am a se ejecuta actividad de movilidad articular con la participación de 10 personas mayores en el espacio polifuncional del kiosco donde mediante la ejecución de ejercicios dirigidos se genera activación de varios grupos musculares y por lo tanto reclutamiento de fibras musculares, se ejecuta ejercicios pasivo y asistidos a nivel cefalocaudal realizando series y repeticiones teniendo en cuenta la tolerancia y la fuerza de cada persona mayor, con el fin de disminuir riesgos de fatiga muscular. Mediante la realización de estos ejercicios se mejora la postura, mayor balance muscular y articular. Así mismo se promueve descargas de peso a nivel de articulaciones de rodillas y tobillos y afianzar el desplazamiento con acompañamiento favoreciendo el patrón de marcha. Las personas mayores participan de forma activa en el taller siguiendo adecuadamente instrucciones verbales y visuales. Siendo las 11:45 am se finaliza la intervención grupal.

11. vamos la Gym -ejercicios circulatorios (27/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se lleva a cabo ejercicios circulatorios a 13 personas mayores asistidas en el espacio polifuncional del comedor, con la aplicación de ejercicios de Buerguer Allen para miembros inferiores con el uso de balón terapéutico realizando movimientos hacia la plantiflexion y dorsiflexión de cuello de pie y pie, los ejercicios son realizados de forma individual teniendo en cuenta las necesidades físicas de las personas mayores. Se finaliza actividad dejando a las personas mayores en las estables condiciones generales.

12.Vamos al Gym - praxias manipulativas- moldeamiento de arcilla (28/11/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de praxias manipulativas, con la participación de 38 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor donde se dispuso previamente mesas y se proporcionó arcilla para la elaboración de figuras navideñas, mediante esta actividad se trabajó el amasamiento el reconocimiento de texturas se facilita las destrezas manuales, la fuerza con los dedos y las manos, fortalecimiento y recuperación del movimiento y la motricidad fina (pinza palmar: dedo índice y pulgar) con la manipulación y modelamiento de la arcilla se realiza un ejercicio propioceptivo puesto que la persona mayor debe generar conciencia de la fuerza que se emplea para realizar la figura. Las personas mayores disfrutan de este espacio que adicionalmente trabaja concentración y disminución de situaciones de estrés generado en la convivencia en el ámbito institucional siendo las 11:45 am se finaliza la actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

Actividad N°2

Dejando huella - entrenamiento en marcha (16 de noviembre 2023)
Siendo las 9:15 am se realiza caminata de largo trayecto por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa con 7 personas mayores las cuales realizaron el recorrido con el acompañamiento del talento humano para disminuir riesgo de caida, mediante esta actividad se continua propiciando la actividad física favoreciendo el del patrón de marcha independiente en las personas mayores, mantener estados de alegria y dinamismo disminuyendo estados de sedentarismo y desacondicionamiento fisico adicionalmente se favorece la interaccion con el entorno. Siendo las 10:00 a.m. se finaliza actividad proporcionando hidratación a las personas mayores y quedando en condiciones físicas estables

Dejando huella - entrenamiento en marcha (27 de noviembre 2023)
Siendo las 9:00 am se realiza caminata de corto trayecto por las instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa con la participación de 6 personas mayores las cuales conservan el patron de marcha con acompañamiento, cabe resaltar que 3 personas mayores la cuales conservan el patron de marcha participan en una actividad fuera de la comunidad de cuidado por lo cual no participaron en esta actividad. Durante el recorrido se fortalece el sistema muscular a nivel global, se mejora el equilibrio y la coordinacion estatica y dinamica y la capacidad aerobica de cada participante generando un patron de marcha mas efectivo . Las personas mayores disfrutan de recorrido, se finaliza actividad proporcionando hidratacion y vuelta a la calma. Se finaliza actividad siendo las 9:40 a.m.

Actividad N°3

Entre pensamientos y movimientos
07/11/2023: Durante la actividad entre pensamientos y movimientos, disfrutaron del juego se basquetbol modificado, generando en los asistentes sensaciones de gusto y satisfacción que contribuyeron a un desempeño positivo a nivel motor mediante la movilizaciones e sus miembros tanto superiores como inferiores, promoviendo en ellos la movilidad articular y acondicionamiento a nivel físico, necesario para las personas mayores teniendo en cuenta las patologías asociadas a la falta de movilidad o agilidad motriz, lo cual la actividad permite fortalecer sus procesos psicoafectivos, sensoriales y motrices, de igual forma la estimulación cognitiva se ve inmersa puesto que para generar los diferentes lanzamientos tienen que mantener atención, concentración y un estado de conciencia óptimo para lograr resultados positivos, como los obtenidos en esta jornada.
14/11/2023: Se identificó que el grupo en general mostraron gusto y satisfacción disfrutando de un espacio de tranquilidad y distracción, mejorando así sus estados de ánimo y permitiendo una mejor actitud durante la interacción con sus pares, donde ejecutaron actividades de tipo viso – manual, generando procesos de participación activa permitiendo mejorar su capacidad de concentración y atención en sus modalidades sostenida, selectiva y alternante, adicional de estimular toda su parte osteo muscular por medio del acondicionamiento físico generado por medio del ejercicio realizado mediante el juego con los balones.
21/11/2023: En la actividad se evidencio en el grupo participante su interés y colaboración permanente puesto que manifestaron el gusto por el juego de tejo, a su vez durante la actividad física de movilización de miembros superiores genero en ellos activación, así mismo mediante la ejecución de estos juegos se fortalece sus habilidades motoras gruesas mejorando agarres direccionamientos que requieren de coordinación viso motriz adicionalmente genera en los participantes dinamismo e interacción positiva entre pares y cuidadores, así mayor atención para generar un juego dinámico y donde mostraron sus habilidades a nivel psicomotriz, permitiendo jugadas asertivas para la anotación de puntos lo que genero en las personas mayores no solo la estimulación cognitiva por medio del análisis de los lanzamientos sino de mantener atentos a los puntos logrados, de igual forma este espacio permite la generación de actitudes positivas que mejoran sus relaciones interpersonales por medio del juego.
28/11/2023: Durante la ejecución de la actividad las personas mayores mantuvieron adecuados procesos en atención, concentración, memoria y tolerancia permitiendo el desarrollo de una actividad dinámica y ajustada a sus habilidades y capacidades, sobresalió su interés y dedicación para el seguimiento de instrucciones, en la estimulación psicomotriz por emdio del moldeamiento de greda o plastilina lograron en su mayoría armar o dar forma a diversas figuras con facilidad denotando sus habilidades viso manuales y habilidad para la distinción de formas, siendo una actividad de su gusto e interés.
Actividad N°4: se relata la importancia de cómo mantener nuestros corazones fuertes y saludables a medida que se envejece, se brinda información práctica y útil la cual se puede incorporar en la vida diaria teniendo como finalidad compartir sus experiencias y la participación activa de las personas mayores se procede mencionando una lista de factores de riesgo cardiovascular iniciando la reflexión sobre áreas de mejora en su estilo de vida.
Actividad N°5: se guía a los participantes a través de una sesión de relajación y respiración profunda utilizando música suave y ejercicios de respiración para demostrar cómo reducir el estrés y promover la relajación y mediante el método básico mezclando esencia de vainilla y lavanda por medio de un spray se esparce en el ambiente con el fin de generar un aroma agradable que se percibe con el sentido del olfato creando sensación de bienestar y tranquilidad .

Actividad N°6: La comunidad de cuidado la mesa presta el servicio de atencion integral a las personas mayores institucionalizadas garantizando supervision y apoyo en las actividades de la vida diaria como son la realizacion de la higiene mayor (asistencia o supervision en el baño, aseo, cuidado de uñas, cabello y piel.), asistencia en la elección de las prendas de vestir, alimentación, asistencia en la ingesta de alimentos, movilidad asisitencia con la transferencia, deambulación, uso de ayudas técnicas y movimientos en general, control de esfínteres asistencia en el uso del baño, cambios de pañales o dispositivos de incontinencia. Proporciona tambien apoyo y supervision en proceso de hospitalizacion, gestion de citas medicas, radicacion y recepcion de medicamentos. En el turno nocturno el personal auxiliar de enfermeria realiza la asistencia en la ingesta de refrigerios nocturnos, rondas de seguridad nocturnas vigilando el patron de sueño, se realiza actividades de desinfeccion de canulas y humidificadores, desinfeccion de

cepillos, protesis dentales, limpieza y desinfeccion de kit de aseo, además de las tareas físicas, el personal de enfermería brinda apoyo emocional y psicológico a las personas mayores lo que implica escuchar sus preocupaciones, proporcionarles compañía y establecer una relación de confianza.
Actividad N°4: se relata la importancia de cómo mantener nuestros corazones fuertes y saludables a medida que se envejece, se brinda información práctica y útil la cual se puede incorporar en la vida diaria teniendo como finalidad compartir sus experiencias y la participación activa de las personas mayores se procede mencionando una lista de factores de riesgo cardiovascular iniciando la reflexión sobre áreas de mejora en su estilo de vida.
Actividad N°5: se guía a los participantes a través de una sesión de relajación y respiración profunda utilizando música suave y ejercicios de respiración para demostrar cómo reducir el estrés y promover la relajación y mediante el método básico mezclando esencia de vainilla y lavanda por medio de un spray se esparce en el ambiente con el fin de generar un aroma agradable que se percibe con el sentido del olfato creando sensación de bienestar y tranquilidad .

Actividad N°6: La comunidad de cuidado la mesa presta el servicio de atencion integral a las personas mayores institucionalizadas garantizando supervision y apoyo en las actividades de la vida diaria como son la realizacion de la higiene mayor (asistencia o supervision en el baño, aseo, cuidado de uñas, cabello y piel.), asistencia en la elección de las prendas de vestir, alimentación, asistencia en la ingesta de alimentos, movilidad asisitencia con la transferencia, deambulación, uso de ayudas técnicas y movimientos en general, control de esfínteres asistencia en el uso del baño, cambios de pañales o dispositivos de incontinencia. Proporciona tambien apoyo y supervision en proceso de hospitalizacion, gestion de citas medicas, radicacion y recepcion de medicamentos. En el turno nocturno el personal auxiliar de enfermeria realiza la asistencia en la ingesta de refrigerios nocturnos, rondas de seguridad nocturnas vigilando el patron de sueño, se realiza actividades de desinfeccion de canulas y humidificadores, desinfeccion de cepillos, protesis dentales, limpieza y desinfeccion de kit de aseo, además de las tareas físicas, el personal de enfermería brinda apoyo emocional y psicológico a las personas mayores lo que implica escuchar sus preocupaciones, proporcionarles compañía y establecer una relación de confianza.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad N°1
• Toda sesión finaliza con ejercicios de estiramiento muscular, seguido de ejercicios respiratorios y vuetla a la calma. en la actividad se brindo apoyo personalizado y ajuste razonable de la actividad para las personas mayores de baja funcionalidad o poca comprension de la misma, logrando la integracion de todas las personas mayores en la ejecucion del ejercicio terapeutico asistido y direccionado, finalizado el taller se procedio a la higienizacion de manos de las personas mayores.
Actividad N°2
Se finaliza cada actividad de acondicionamiento fisico (caminata) realizando ejercicios de estiramiento muscular, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma, posteriormente se proporciona hidratacion y se acompaña a las personas mayores a los diferentes espacios de la comunidad de cuidado, realizando la respectiva higienizacion de manos para continuar con los talleres programados.
Actividad N°3
07/11/2023: De acuerdo a la actividad la población manifiesta su gusto y satisfacción, permitiendo un adecuado seguimiento de los comandos verbales, lo cual interfiere de forma positiva en el desarrollo de cada uno de los lanzamientos, dónde toda su parte corporal, mental y emocional se involucra, generando en las personas participantes no solo el fortalecimiento psicomotriz, sino que se establece como un espacio de distracción e interacción favoreciendo el desarrollo de las competencias cognitivas, emocionales y sociales.
14/11/2023: Se ejecuto actividad de estimulación psicomotriz por medio de juego con los balones, los cuales impulsaban para rotarlos a sus compañeros en forma de juego, a su vez realizaron el ejercicio utilizando sus extremidades como brazos, manos y piernas, siendo una actividad que genero en los participantes estados de alegría, esparcimiento y adicional estimulación de sus procesos cognitivos en atención, percepción, concentración, comprensión y reacción ante los estímulos generados con el balón.
21/11/2023: En la actividad se evidencio en la población actitudes positivas que favorecieron los procesos en atención, concentración, asimilación de los comandos verbales, memoria, agilidad para generar estrategias en la forma de lanzar el tejo y obtener resultados positivos, a su vez su fase motriz se estimulo sin presentarse obstáculos por sus alteraciones en la movilización ya que los lanzamientos personalizados y con el acompañamiento permitió generar en cada asistente sensaciones de seguridad y tolerancia frente a la actividad.
28/11/2023: Al finalizar la actividad las personas mayores reflejaron actitudes de satisfacción y a su vez lograron evidenciar resultados óptimos en cuanto a sus habilidades no solo físicas sino cognitivas, adicional a su interés y dedicación que conllevaron a el manejo adecuado de la tolerancia a tiempos y estructura de la actividad, de igual manera el ejercicio tanto físico como mental complementa el desarrollo de sus competencias a nivel motor, intelectual y emocional, logrando el objetivo de mantener sus procesos de función psicomotriz.
Actividad N°4: se finaliza la actividad socializando los hábitos saludables que se deben tener, los factores de riesgo que son desencadenante para presentar un evento cardiaco y los factores protectores con los que se cuentan y la importancia de estos para la mitigar la enfermedad.
Actividad N°5:
Posteriormente, se realiza un masaje de forma enérgica y suave generando un estado de descanso profundo a la vez que ayudando a regular el metabolismo, ritmo cardíaco y la respiración liberándolo de tensiones, tanto musculares como emocionales.
Actividad N°6: El personal auxiliar de enfermería brinda una atención libre de discriminación y respetando sus decisiones individuales con una atención integral y de calidad a las personas mayores, promoviendo su bienestar físico, emocional y social a las 50 personas mayores mediante un cuidado de calidad y un trato humanizado teniendo en cuenta la política publica del envejecimiento y la vejez.

3.4.RECURSOS

RECURSOS: HUMANOS: personas Mayores - profesionales fisicos: elementos - instalaciones	Actividad N°1 • Aros, balón , sillas, aros, plastilina, balones terapeutico, theraband, mancuernas, aceites escenciales, crema corporal, celular para registro fotográfico Actividad N°2 botiquin, Conos, Sillas, señaletica, aros y conos Actividad N° 3 Arcilla, plastilina, cancha de baloncesto modificado, cancha de tejo modificado con pelotas en tela, balones, mesas, sillas. Actividad 4: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, medios audiovisuales, internet. Actividad 5: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: esencias, guantes, equipo de sonido, internet, televisor, colchonetas. Actividad 6: Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional. Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, kit de aseo de las 50 personas mayores, crema corporal, guantes de látex, guantes de caucho, sabras, agua, vinagre, utilización de hipoclorito, desengrasante

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1
Durante el mes de noviembre de 2023 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular en los dias 2,7,9,14,16,20,21,23, 27, 28 de noviembre de 2023 cumpliendo con el total de actividades propuestas segun PAI(12) durante la ejecucion de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, asi mismo se propiciaron espacios de alegria, espiritu competitivo y las personas mayores se tomaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrés y la ansiedad y mejoría en el estado físico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando asi mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor.

P.M. Carlos Fernando Vivas
c.c 19287017

Actividad N° 2
Durante el mes de noviembre de 2023 se logro cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el area(2 Caminatas al mes) los dias 16 y 27 de noviembre de2023 ,manteniendo un promedio de 8 participantes que conservan el patron de marcha en los cuales se observa mayor confianza al ejecutar esta actividad con acompañamiento y apoyo del equipo interdisciplinario y auxilares de enfermeria, asi mismo se evidencia conservacion de las fases de la marcha favoreciendo el desplazamiento y la funcionalidad.

P.M. Ana Virginia Gomez Mora
c.c 52235416

Actividad N° 3
Durante el mes de noviembre de 2023 en los dias 7,14,21 y 28 se llevaron a cabo 4 actividades de Entre Pensamientos y Movimientos, siendo una de las actividades que mas gusto genera en las personas mayores, evidenciando en sus expresiones alegría, efusividad, voluntad y compromiso, a su vez se evidencio en ellos capacidades y habilidades tanto intelectuales, físicas y emocionales, que les permiten ejecutar actividades de fácil comprensión y que no sean complejas, dinamizando su desempeño dentro de las actividades ejecutadas, donde las personas mayores disfrutaron de espacios de estimulación tanto cognitiva, física y psicoafectiva, evidenciando su agrado y emotividad a la hora de ejecutar cada una de las actividades desarrolladas, el trabajo mancomunado de las dos áreas de intervención ha permitido integrar el mantenimiento a nivel motor, también como a nivel mental y emocional.

P.M. Paulina Lami Hernandez
CC. 20272835

Actividad N°4 : En los dias 11 y 21 de noviembre,se puede evidenciar en el taller que algunos participantes en especial la persona mayor James Díaz Aldana y Ana Virginia Gómez cuenta con más capacidad cognitiva adecuada para entender la información suministrada, sin embargo, desde el área de enfermería se continuara fortaleciendo el autocuidado ya que es un factor protector frente la prevalencia de una enfermedad.

P.M Luz Dary Torres
C.C 53905979

Actividad N°5: en los dias 14 y 11 de noviembre, se puede evidencia en el taller que las personas mayores se sintieron cómodos y satisfechos ya que se ambiento el espacio con el fin de generar tranquilidad, en el momento de la realización de los masajes estos aliviaron la tensión muscular y mental adicional se realizaron estiramientos suaves de hombros y piernas favoreciendo la movilidad y flexibilidad articular.

P.M Raul Onofre Parra Alvis
CC.5810509

Actividad N°6: Del 1 al 30 de noviembre en la actividad ejecutada las personas mayores manifiestan gusto y agrado por las actividades ejecutadas al realiza una evaluación exhaustiva de la salud de las personas mayores, incluyendo la medición de signos vitales y la evaluación de la capacidad física y cognitiva identificando las necesidades individuales de cada persona mayor.

P.M Ana Josefa Castro Figueroa
CC.23774881

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de Noviembre del 2023 PROFESIONAL QUE EVALUA: Paula Trejo- Fisioterapeuta, Adriana cárdenas - Psicóloga, Eillen Lozano - Enferr

MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS
Coordinadora comunidad de cuidado la Mesa

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *vamos al Gym*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 1 al 28 de noviembre 2023
1



2



3


9 nov. 2023 10:20:04 a. m.
La Mesa
Cundinamarca





4


14 nov. 2023 11:20:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


14 nov. 2023 11:19:48 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


14 nov. 2023 11:20:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


14 nov. 2023 10:51:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


14 nov. 2023 11:19:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


14 nov. 2023 10:51:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

5


La Mesa
Cundinamarca


16 nov. 2023 10:01:00 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


16 nov. 2023 9:59:21 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


16 nov. 2023 9:59:24 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


16 nov. 2023 9:59:19 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


16 nov. 2023 9:53:53 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

6


20 nov. 2023 9:59:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

7


20 nov. 2023 10:56:01 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 nov. 2023 11:21:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 nov. 2023 10:56:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 nov. 2023 10:47:45 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

8


21 nov. 2023 10:33:11 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
21 nov. 2023 10:31:28 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
21 nov. 2023 10:40:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
21 nov. 2023 10:40:07 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
21 nov. 2023 10:40:02 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
21 nov. 2023 10:42:55 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
21 nov. 2023 10:51:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

9


23 nov. 2023 9:58:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 nov. 2023 9:59:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 nov. 2023 9:59:43 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

10


BEVNDS
23 nov. 2023 11:07:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
BEVNDS
23 nov. 2023 11:15:43 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

11



12



Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Dejando huellas*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*:16 y 27 de noviembre de 2023*

1



2



AREA: Psicologia
EJE: Cuidado Integral
LINEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y Mente
ACTIVIDAD N° 3: Entre Pensamientos y Movimientos
FECHAS: 7,14,21 y 28 de noviembre de 2023










21 nov. 2023 10:07:44 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


21 nov. 2023 10:06:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


21 nov. 2023 10:40:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


21 nov. 2023 10:42:28 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


21 nov. 20


21 nov. 2023 10:01:33 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


21 nov. 2023 10:56:39 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


21 nov. 2023 10:58:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 10:49:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 10:51:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 10:55:28 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 11:04:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 10:49:34 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 11:17:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 11:21:17 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 11:17:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 nov. 2023 11:17:33 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

REGISTRO FOTOGRAFICO

ÁREA: Enfermería
EJE: Cuidado Integral
LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.
ACTIVIDAD N°4: PAI, Programa cuidando mi salud, cuidando mi corazón
FECHA:11/11/2023




Fecha: 21/11/2023




FECHA: 14/11//2023
ACTIVIDAD N°5: PAI. Queriéndote un poco más, aromaterapia.





Fecha: 23/11/2023







ÁREA: Enfermería

EJE: Cuidado Integral

LÍNEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y mente.

ACTIVIDAD N°6: Actividades de la Vida Cotidiana en las Personas Mayores

FECHA: 01 de noviembre al 30 de noviembre del 2023.














7 nov 2023 8:36:25 a. m.
La Mesa
comunidad de cuidado la mesa


7 nov 2023 8:40:19 a. m.
La Mesa
comunidad de cuidado la mesa


8/11/2023 9:24:02
La Mesa


8 nov. 2023 9:05:19 a. m.
235° SW
La Mesa
Cundinamarca
Número de índice: 153


9 nov. 2023 9:07:03 a. m.
59° NE
La Mesa
Cundinamarca
Altitud:964.5m
Velocidad:0.0km/h
Número de índice: 1542




9 nov. 2023 8:35:36 a. m.
357° N
Altitud:1000.0m
Velocidad:0.0km/h
Número de índice: 1536


9 nov. 2023 9:03:50 a. m.
339° N
La Mesa
Cundinamarca
Número de índice: 1541




15 nov 2023 11:35:06 a.m.
Comunidad de cuidado


13 nov. 2023 11:00:42 a. m.
169° S
Número de índice: 164


13 nov. 2023 11:01:47 a. m.
Número de índice: 166


Mesa
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


21/11/2023 10:37:19 a. m.
La Mesa
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


21/11/2023 10:38:14 a. m.
La Mesa
Centro Comunidad de Cuidado La Mesa


22 nov 2023 9:32:21
La Mesa Cundinamarca


22 nov 2023 9:36:59
La Mesa Cundinamarca


22 nov 2023 9:45:26
La Mesa Cundinamarca


La Mesa
Comunidad de cuidado La Mesa


La Mesa
Comunidad de cuidado La Mesa


24/11/2023 9:45:40 a.m.
La Mesa
Comunidad de cuidado La Mesa


30/11/2023 9:21:23 a.m.
La Mesa
Comunidad de Cuidado La Mesa


La Mesa