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/Estrategia: 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	1	2024	al	31	1	2024

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, Dulce como la miel, N°5 Queriéndote un poco más, masaje terapéutico, 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 ESPECÍFICOS

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, Dulce como la miel) Informar a las personas mayores sobre la diabetes para aumentar su conocimiento acerca de esta enfermedad, promoviendo la conciencia de los factores de riesgo, síntomas, medidas preventivas y opciones de manejo, con el fin de fomentar estilos de vida saludables.

Actividad N°5: (Actividad N°5 Queriéndote un poco más, masaje muscularl)
1, Mantener la integridad de la piel de la persona mayor con el fin de prevenir la aparición de ulceras por presión o laceraciones
2. Detectar la presencia de sequedad, excoriaciones, eritema, maceración, fragilidad, temperatura, induración en la piel de la perso

Actividad N°6 (Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores) Mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores a través del fortalecimiento del cuidado brindado por los auxiliares de enfermería, mediante la implementación de estrategias de formación y actualización continua, con el fin de asegurar una atención integral, respetuosa y adaptada a las necesidades específicas de esta población vulnerable.

3.3. METODOLOGÍA

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 lúdico-recreativas que se realizaran 1 vez a la semana, con la integración de los profesionales de Psicología 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 ahí que la programación para el mes de enero de 2024 será la siguiente el día 2 de enero se realizara juego de Cucunuba, el día 9 de enero juego de tejo modificado, el día 16 juego de Cucunuba y estimulación cognitiva y el día 23 de enero se llevara a cabo actividad de estimulación psicomotriz con pin pones, ejecutándolas en el horario de 9:30 am a 11:30 am.

Actividad N°4: El área de Enfermería realiza el taller de educacion terapeutica "Dulce como la miel" el dia 11 de enero del 2024 basado en coomorbilidades en salud presentes en la comunidad de cuidado, se ejecuta basado en la politica del envejecimiento y la vejez con 49 personas mayores de modalidad severa, se realizan las medidas de bioseguridad vigentes para prevenir el contagio de enfermedades respiratorias en la poblacion.

Actividad N°5: El área de Enfermería realiza acciones de prevencion de la enfermedad y promocion de la salud en la persona mayor por medio de dos talleres realizados el dia 09 y 16 de enero del 2024 teniendo como base el autocuidado enfocandonos en el cuidado de la piel y la salud lo que collevan el bienestar fisico, mental de la persona mayor con el fin de prevenir enfermedades y factores de riesgos doptando habitos de vida saludable.

Actividad N°6: En el cuidado de personas mayores es área de enfermería del 01 al 31 d enero del 2024 desempeña 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

3.3.1 MOMENTO INICIAL

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.Coordinación viso-motriz (2/11/2024) 2.Ejercicios de movilidad articular miembros superiores e hidratación de piel (4/1/2024) 3. Coordinación- fortalecimiento de Habilidades Motoras gruesas (9/1/2024) 4.Ejercicios circulatorios de miembros inferiores (9/1/2024) 5.Fortalecimiento muscular (11/1/2024) 6.Ejercicios de movilidad articular miembros superiores (11/1/2024) 7. Actividad recreativa cine (12/1/2024) 8.Ejercicios de movilidad articular miembros inferiores (15/1/2024) 9.Praxias manipulativas- rompecabezas (16/1/2024) 10.Ejercicios de movilidad articular y exfoliación (18/1/2024) 11. Movilidad articular e hidratación de piel (22/1/2024) 12. Praxias manipulativas – juego de pimpones (23/1/2024) Movilidad articular miembros superiores e hidratación de piel (29/1/2024)

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 auxilaires 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 eL 4 y 30 de enero de 2024

Actividad N° 3 Entre pensamientos y movimientos:

Teniendo el cuenta el desarrollo de las actividades ejecutadas durante el mes de enero de 2024 se dispone de un previo 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:

02/01/2024: En este espacio de intervención grupal se obtuvo la participación de 35 personas mayores, ejecutando la actividad de Cucunuba, 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, donde cada persona mayor ejecuto 6 lanzamientos en dos rondas, logrando insertar la mayor cantidad de bolas posibles, logrando así acumular la mayor parte de puntos para de esta manera ganar.

09/01/2024: En la actividad de tejo modificado participaron 28 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.

16/01/2024: En esta actividad se conto con la asistencia de 36 personas mayores, donde se ejecuto la actividad de Cucunuba y estimulación cognitiva por medio de juegos de mesa como rompecabezas y loterías, donde las

personas mayores logren insertar las pelotas de colores en los orificios dispuestos en el tablero y el otro grupo armar los rompecabezas y encontrar las parejas en el juego de lotería, estos ejercicios les permitirá fortalecer su proceso psicomotriz y a su vez mejorar su capacidad sensoperceptiva mediante el estimulo físico y visual, adicional de brindar un espacio de esparcimiento, juego y diversión que mantiene estable sus estados de animo.
23/01/2024: En la actividad participan 25 personas mayores, quienes ejecutaran juego de estimulación psicomotriz utilizando pin pones y tablero en cartón con tubos en cartón, donde cada persona mayor ejecuto 10 lanzamientos en dos rondas, logrando insertar y reconocer los colores, logrando así acumular la mayor parte de puntos para de esta manera ganar, es así que disfruten 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: Se da inicio al taller educativo siendo las 10:40 a.m ejecutado en area de comedor donde se proyectan videos explicativos de la enfermedad de diabetes mellitus, sus signos y sintomas y las complicaciones que el padecer esta enfermedad conlleva posterior se realiza socializacion interactiva con las personas mayores donde se mencionan los cuidados especificos que se debe tener, familiarizando a las personas mayores con los conceptos básicos de la diabetes mellitus.
Actividad N°5: Se recibe a los participantes siendo las 10:40 a.m. y se proporciona un breve espacio para la relajación con música suave y con asistencia del auxiliar de enfermería se da entender la importancia del cuidado de la piel en la persona mayor teniendo en cuenta los cambios cronológicos y la evidencia visible del envejecimiento ya que este se ve modificado por hábitos, estilos de vida, exposición ambiental, enfermedades y factores genéticos que determinarán la magnitud de los cambios que se presentan en la biología humana única para cada individuo a lo largo de los años.
Actividad N°6: El personal técnico de enfermeria en el periodo del 01 al 31 de diciembre realiza acciones encaminadas a evaluar, vigilar y proteger las condiciones de salud física, emocional y social de las personas mayores identificando sus necesidades específicas y preferencias proporcionando entrenamiento y apoyo para el manejo de actividades diarias, adaptando el entorno según sea necesario.

1.Vamos al Gym- coordinación viso-motriz (2/11/2024)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad motora con la participación de 38 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor. Se inicia la actividad con el direccionamiento de ejercicios de movilidad articular como preparación y activación muscular, posteriormente se proporciona a las personas mayores pelotas con peso de 1 libra y sobre el piso el juego de Cucunubá con el fin de que realicen varios lanzamientos, reconociendo la numerología, colores y distancias con las que cuenta el juego así mismo se fortalece la coordinación viso-motriz, cada persona mayor realiza varios lanzamientos, con lo cual se promueve la activación muscular y a nivel emocional el espíritu competitivo. Las personas disfrutan de este espacio recreativo y terapéutico. Se finaliza actividad siendo las 11:30 a.m. quedando las personas mayores en estables condiciones generales.
2.Vamos al Gym –ejercicios de movilidad articular miembros superiores e hidratación de piel (4/1/2024)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de miembros superiores a 11 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 se mejora de los rangos de movilidad articular y provee relajación a través de la hidratación de piel, 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 10:45 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales.
3. Vamos al Gym- coordinación- fortalecimiento de Habilidades Motoras gruesas (9/1/2024)
Siendo las 9: 30 am se llevó a cabo actividad motora con la participación de 26 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor con las cuales se ejecutó ejercicios de movilidad articular mediante el agarre del balón direccionando los ejercicios favoreciendo la lateralidad, posteriormente se continuo con el juego de tejo modificado con los cuales se fortaleció la Coordinación Ojo-Mano, habilidades motoras gruesas de agarres lanzamientos, las personas mayores disfrutaron de este espacio que les permitió mayor interacción con sus pares y cuidadores. Se finaliza la actividad a las 10:45 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.
4.Vamos al Gym - ejercicios circulatorios de miembros inferiores (9/1/2024)
Siendo las 10: 45 a.m. se ejecutó actividad de ejercicios circulatorios para miembros inferiores en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 17 personas mayores con las cuales se realizó elevación de miembros inferiores sobre balón terapéutico y movilización activo-asistida de articulación de la rodilla cuello de pie y pie adicionalmente se realiza hidratación de piel y drenaje linfático según necesidad de cada persona mayor, las personas mayores disfrutan esta actividad puesto que se provee relajación y disminución de tensión en regiones dolorosas. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.
5.Vamos al Gym – fortalecimiento muscular (11/1/2024)
Siendo las 9.30 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 22 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor. Inicialmente se realiza ejercicios de movilidad articular y fortalecimiento muscular con el uso de theraband de diferentes colores y resistencias dependiendo de la tolerancia de las personas mayores, hacia los movimientos de flexo-extensión de miembros superiores e inferiores, de igual manera se orienta el ejercicio en las personas con menos capacidades funcionales teniendo en cuenta sus patologías de base y la tolerancia al ejercicio. Posteriormente se continuo con un juego de coordinación vio-manual con la utilización de aros y conos donde las personas mayores insertaron consecutivamente generando estados de alegría y entusiasmo. Siendo las 10:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.
6.Vamos al Gym – ejercicios de movilidad articular miembros superiores (11/1/2024)
Siendo las 10:45 a.m. se realiza actividad de movilidad articular de miembros superiores , con 7 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.
7. vamos al Gym -actividad recreativa cine (12/1/2024)
La actividad de cine- foro se realizó en el espacio polifuncional del comedor donde se vincularon 19 personas mayores de la comunidad de cuidado la Mesa, donde se escogió la película según gustos e intereses “el coco ". Durante la actividad y visualización de la película las personas mayores se tornaron dispuestos realizando procesos de concentración y memoria adicionalmente se aprovecha y se fortalece el mecanismo sensorial por medio de los estímulos visuales y auditivos. Las personas mayores disfrutan de este espacio, que está programado de acuerdo con sus gustos e intereses. Se finaliza actividad sin presentar ninguna dificultad.
8.Vamos al Gym - ejercicios de movilidad articular miembros inferiores (15/1/2024)
Siendo las 9: 30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular para miembros inferiores en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 18 personas mayores con las cuales se realizó movilización activo-asistida de articulación de la rodilla cuello de pie y pie adicionalmente se realiza hidratación de piel y drenaje linfático según necesidad de cada persona mayor, se tuvo en cuenta el umbral de dolor para la ejecución de los ejercicios, con series y repeticiones dependiendo del nivel de tolerancia de las personas mayores. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**9.Vamos al Gym-praxias manipulativas- rompecabezas (16/1/2024)** siendo las 10:45 se inicia la actividad con la participación de 7 personas mayores con la cuales se ejecutó fortalecimiento de praxias manipulativas mediante la manipulación de fichas de rompecabezas donde se guio el proceso a las personas mayores favoreciendo el refuerzo de la psicomotricidad con la pinza fina y adicionalmente sus procesos mentales e intelectuales. Las personas mayores se tornan participativas y colaboradoras, siendo las 11:45 am se finaliza actividad quedando las personas mayores en condiciones estables de salud **10.Vamos al Gym –ejercicios de movilidad articular y exfoliación (18/1/2024)** Siendo las 9: 30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de región cervical y exfoliación facial a 13 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 10:45 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales. **11. Vamos al Gym – movilidad articular e hidratación de piel (22/1/2024)** Siendo las 9:30 am a se ejecuta actividad de movilidad articular con la participación de 10 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor donde mediante la ejecución de ejercicios pasivos y asistidos se genera activación de varios grupos musculares 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, adicionalmente se realiza hidratación de piel previniendo resequedad y alteración tisular. Las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras. Siendo las 11:30 a.m se finaliza intervención grupal. **12.Vamos al Gym – Praxias manipulativas – juego de pimpones (23/1/2024)** Siendo las 9:30 am se lleva a cabo la actividad fortalecimiento de praxias manipulativas- juego de pimpones en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 15 personas mayores, donde mediante la utilización de un tablero con tubos de colores las personas mayores realizan diferentes lanzamientos de pimpones dentro de los tubos, con esta actividad se logra que el fortalecimiento de los mecanismos sensoriales, realizan movimientos de articulaciones y falanges proximales medias y distales así mismo se logra reforzar el control corporal y trabajar la psicomotricidad fina y la capacidad de observación de los colores y relacionarlos con los pimpones, además de ayudar a desarrollar actitudes expresivas. Las personas mayores disfrutaron de este espacio, se finaliza taller siendo las 10: 45 am dejando a las personas mayores en estables condiciones generales. **13.Vamos al Gym –movilidad articular miembros superiores e hidratación de piel (29/1/2024)** Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de miembros superiores a 18 personas mayores en el espacio polifuncional de comedor donde mediante ejercicios asistidos de movilidad articular se favorece la disminución de tensiones se mejora de los rangos de movilidad articular y provee relajación adicionalmente se refuerza la hidratación de la piel mejorando su elasticidad y textura, 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 11:45 a.m. quedando las personas en estables condiciones generales. **Actividad N°2 Dejando huella** **Dejando huella (4 de enero de 2024)** Siendo las 9:30 a m se realiza caminata de largo trayecto por los alrededores de la comunidad de cuidado la Mesa con 8 personas mayores facilitando el movimiento activo y participativo, mediante esta actvidad se fortalecen las fases y determinantes de la marcha con acompañamiento generando acercamientos articulares y activacion muscular, las personas mayores se sientes seguras al realizar esta actividad con apoyo de los profesionales de la salud, generando confianza. Se finaliza actividad dejado a las personas mayores en buenas condiciones generales. **Dejando huella (30 de enero de 2024)** Siendo las 11:20 am se realiza caminata de corto trayecto con 6 personas mayores las cuales conservan el patron de marcha con acompañamiento, durante el recorrido las personas mayores se tornaron disspuestas colaboradoras, con buen patron de marcha con acompañamiento asi mismo se genero otro espacio de interaccion donde pudieron experimentar diferentes estimulos visuales y auditivos, de igual manera se preserva su funcion respiratoria y su capacidad aerobica. Las personas mayores disfrutan de recorrido.Se finaliza actividad proporcionando hidratacion y vuelta a la calma. **Actividad N°3 Entre pensamientos y movimientos** **02/01/2024:** Con la actividad se genera la activación musculo esquelética positiva, favoreciendo la elongación de músculos y articulaciones, a su vez trabajar coordinación viso motriz, con refuerzo en los procesos cognitivos teniendo en cuenta el conteo numérico al insertar las pelotas, en especial se logro generar un espacio de esparcimiento e integración permitiendo la constante motivación y dinamismo de los participantes, especialmente en esta oportunidad con las personas que inicialmente no mostraron empatía para integrarse, pero posteriormente se evidenciaron receptivos, participativos y dinámicos durante la actividad, así como el grupo en general quienes participaron de manera activa y con adecuados procesos de motivación evidenciando esto durante los juegos, de igual forma, se evidenciaron capacidades intelectuales en atención, concentración, memoria, e asimilación y

participaron de manera activa y con adecuados procesos de motivacion evidenciando esto durante las jugadas, de igual forma se evidenciaron capacidades intelectuales en atencion, concentracion, memoria, a asimilacion y búsqueda de estrategias para lograr las jugadas que querían.

09/01/2024: Con la actividad se fortalece sus habilidades motoras gruesas mejorando pinzas 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 motriz. 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 sino que dinamizan su cotidianidad.

16/01/2024: Por medio de la estimulación cognitiva generada por la actividad lúdica, se logro estimular en la población participante el entrenamiento en funciones ejecutivas de percepción, viso - construcción, memoria y atención, que permitió a los participantes una estimulación cognitiva integral en los procesos intelectuales, por medio de la actividad se logro la interacción de las personas con alteración visual ya que el tacto jugaba una gran importancia donde los participantes adicional de reconocer los colores podían también identificar las formas y tamaños, siendo una actividad integral y ajustada a las necesidades de la población, donde denotaron su gran interés y evidenciaron sus habilidades intelectuales, físicas y sensoriales.

23/01/2024: En la actividad ejecutada se logró generar procesos de estimulación psicomotriz, por medio del juego con los pin pones y al igual que el reconocimiento de colores básicos, dónde se evidencia la notable alteración de los procesos cognitivos como memoria, atención, concentración y sobre todo como el deterioro de la agudeza visual genera en la población distorsión para el reconocimiento asertivo de los colores expuestos en los juegos, sin embargo se establece la actitud positiva de las personas mayores participantes denotando en ellos su interés por generar de forma autónoma las movilización y acomodaciones corporales necesarias para hacer un juego activo, dónde disfrutaron no solo de estimular su parte corporal sino que fue un espacio de alegría e integración.

Actividad N°4: Una vez explicada la actividad se realiza una presentación de conceptos básicos sobre la diabetes mellitus (definición, tipos, síntomas), se procede a interactuar con ellos enfocandonos en la importancia de la prevención y el diagnóstico temprano, posterior se ejecuta una actividad Interactiva donde el objetivo es la importancia de una alimentacion equilibrada "Conozcamos Nuestros Alimentos", basada en la identificación de alimentos saludables y su impacto en el control de la glucosa, se realizan preguntas de acuerdo a la cognicion de cada persona mayor, posterior se realiza una sesión de masajes y ejercicios suaves adaptados a las capacidades de las personas mayores.

Actividad N°5:En compañia del auxiliar de enfermeria se organizar sesiones de masajes terapéuticos en grupo, donde los participantes pueden disfrutar de masajes fomentando la interacción social y crear un ambiente relajado donde se aplican en areas de la muñecas esecias de lavanda y menta para generar medidas de confort y comodidad enfocandonos en masajes terapéuticos específicos en manos y pies, áreas que a menudo experimentan tensión y pueden beneficiarse de la estimulación táctil.

Actividad N°6: El area de enfermeria en la comunidad de cuidado realiza evaluaciones de salud exhaustivas para identificar necesidades específicas y riesgos potenciales, realiza proceso de higiene mayor, higiene menor, vestir, monitorizacion constantemente signos vitales y ajustar los planes de atención en consecuencia, se realiza dministracion de medicamentos según las prescripciones médicas y se asegura el cumplimiento adecuado, se realiza promocion de movilidad para prevenir la pérdida de fuerza y la disminución de la función física en la asistencia en desplazameintos y traslados dentro y fuera de la unidad operativa, como tambien la implementacion de medidas preventivas, como cambios posturales y cuidados adecuados de la piel, asi mismo proporcionan apoyo emocional a través de conversaciones regulares y actividades recreativas facilitar la participación en actividades sociales para evitar el aislamiento, en el turno nocturno 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.

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** **02/01/2024:** De igual manera se evidencio en el grupo capacidades físicas e intelectuales positivas, manteniendo estados de atención, concentración y racionalidad que favorecieron la constante disposición y armonía durante la actividad, la cual fue de su gusto e interés, adicional del estímulo motriz les genero un espacio de esparcimiento e integración grupal fortaleciendo sus relaciones interpersonales. **09/01/2024:** Para finalizar la actividad cada persona mayor participante logro visibilizar sus logros en cuanto a los lanzamientos realizados, a su vez se identifico que a pesar de sus limitaciones físicas o sensoriales las personas mayores lograron generar las movilización de miembros superiores y estimulación corporal logrando ejecutar asertivamente la actividad, permitiendo el estimulo viso manual ante el reconocimiento del objeto como la bola de tela, diferenciar colores de los círculos del tablero, generando una continua disposición de su fase psicomotriz para fortalecer y mantener su proceso motor, adicional de disfrutar de un espacio no solo de estimulación física, sino cognitiva de sus procesos intelectuales básicos, como a nivel emocional. **16/01/2024:** Se evidencio en el grupo capacidades intelectuales positivas, manteniendo estados de atención, concentración y racionalidad que favorecieron la constante disposición y armonía durante la actividad, la cual fue de su gusto e interés, adicional del estímulo cognitivo les genero un espacio de esparcimiento e integración grupal fortaleciendo sus relaciones interpersonales, adicional que las personas mayores con discapacidad visual se integraron de manera positiva cumpliendo con el objetivo de la actividad de estimular su fase cognitiva y psicomotriz. **23/01/2024:** 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 siendo las 11:50 a.m. donde se realiza sesiones de estiramientos suaves para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesiones en aquellas personas mayores con problemas de movilidad. **Actividad N°5: S**e finaliza la actividad siendo las 11:50 a.m con practicas de respiración durante las sesiones de masajes para promover la relajación mental y la conexión con el cuerpo, posterior se lee un poema enfocado a la vejez y al cuidado que brinda un cuidador. **Actividad N°6:** El personal auxiliar de enfermería juega un papel crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en personas mayores a través de la educación, la detección temprana de problemas de salud y la promoción de hábitos de vida saludables, como contribuye a mantener y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores por medio del conjunto de cuidados que realiza en la unidad operativa.

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, Sillas, señaletica, aros y conos **Actividad N° 3** cancha de tejo modificado con pelotas en tela, pin pones, mesas, sillas, tablero en cartón, Cucunuba, pelotas plásticas con arena . **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, auxiliar de enfermeria. Físicos: Crema hidratante, aceite mineral,esencia de lavanda, guantes, internet, televisor. **Actividad 6:** Recurso Humano: Personas Mayores, Enfermera Profesional, auxiliar de enfermeria. Físicos: Instalaciones de la comunidad de cuidado la mesa, kit de aseo de las 50 personas mayores, crema corporal, guantes de látex, guantes

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad N° 1

Durante el mes de enero de 2024 se ejecutaron 13 actividades de movilidad articular en los dias 2,4,911,12,15,16,18,22, 23,29 de enero de 2024 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 tornaron 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. JUAN AMADO
c.c 17112011

Actividad N° 2

Durante el mes de enero de 2024 se logro cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el area en las fechas 4 y 30 de enero de 2024, manteniendo un promedio de 7 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. MARTHA MILLARES
41414566

Actividad N° 3

En el mes de enero de 2024 en los dias 2,9,16 y 23 se llevaron a cabo 4 actividades de Entre Pensamientos y Movimientos, donde con el trabajo mancomunado de las dos áreas de intervención ha permitido integrar el mantenimiento a nivel motor, también como a nivel mental y emocional, siendo una actividad que genera en los asistentes un impacto positivo e incrementa los niveles de dinamismo entre las personas mayores, adicional que el ejercicio físico ayuda a la autorregulación psicoafectiva, de manera que práctica de diversas actividades lúdicas, deportivas y recreativas reduce la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad y la depresión, además en las personas mayores disminuye la sensación de fatiga, por lo que el grupo se percibe más enérgico, con mayor capacidad de trabajo mostrando sus habilidades a nivel cognitivo y motriz.

P.M. Gerardo Gómez
CC: 19415432:

Actividad N°4: El dia 11 de enero del 2024 en el taller realizado se puede evidenciar en la poblacion que algunos conocen de la coomorbilidad en salud de diabetes mellitus, conocen el riesgo de comer azucares y sus complicaciones, se observa el interes de conocer la enfermedad y su sintomatologia.

P.M. Carlos Fernando Vivas
CC: 19287017

Actividad N°5: en la realizacion de las actividades ejecutadas los dias 09 y 16 de enero del 2024 se destaca como las enfermedades de la piel puede tener efectos en la salud ya sea permanenteso temporales. Los efectos temporales no son tan graves, se pueden tratar con facilidad y con el tiempo desaparecer . También están los efectos permanentes que pueden no desaparecer pero si se pueden controlar o mejorarse es por eso que se da la importancia del cuidado de la piel y se instruye al personal auxiliar de enfermeria a mitigar el riesgo que persiste en la persona mayor.

P.M Ana Josefa Castro
CC: 23774881

Actividad N°6: El grupo de enfermeria del 01 al 31 de enero del 2024 en la realziacion de las actividades de la vida cotidiana realiza una atención integral la cual aborda aspectos fisicos, emocionales y sociales en aras de mejorar el bienestar de las personas mayores institucionalizadas, tratandolas con respeto y dignidad.

P.M Maria Cecilia Gutierrez
CC: 51604097

Fecha de evaluación del encuentro: 11, 16,23,29,30 y 31 de enero del 2024
Fecha de evaluación del encuentro: 02 y 29/01/2024
Nombre del profesional que evalúa: **Luz Adriana Cárdenas Cuervo / Psicóloga, Eillen Gehovel Lozano Lozano / Enfermera, Paula Andrea Trejo Castillo / Fisioterapeuta** COORDINADORA: MARIA DEL PILAR GARCIA GALVIS FIRMA:

Área: *Fisioterapia*
Actividad 1: *vamos al Gym*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 2 al 29 de enero de 2024
1



2


4 ene. 2024 9:43:22 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

3


9 ene. 2024 9:32:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
9 ene. 2024 9:32:14 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

4


9 ene. 2024 10:49:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

5



6



7


12 ene. 2024 10:22:36 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 ene. 2024 10:46:46 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
12 ene. 2024 10:46:43 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca

8


15 ene. 2024 11:10:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 ene. 2024 10:36:28 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 ene. 2024 10:18:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
15 ene. 2024 10:16:45 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca

9


16 ene. 2024 10:57:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2024 10:57:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

10


18 ene. 2024 10:05:45 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
18 ene. 2024 10:05:49 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
18 ene. 2024 10:53:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

11


22 ene. 2024 9:50:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 ene. 2024 10:09:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


22 ene. 2024 10:44:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
22 ene. 2024 10:15:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

12


23 ene. 2024 9:43:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2024 9:49:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2024 9:49:24 a. m.
La Mesa
Cundinamarca



13


29 ene. 2024 10:08:02 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


29 ene. 2024 9:55:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Dejando huella*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*:4 y 30 de enero de 2024*





AREA: Fisioterapia - Psicologia
EJE: Cuidado Integral
LINEA DE ATENCIÓN: Cuerpo y Mente
ACTIVIDAD N° 3: Entre Pensamientos y Movimientos
FECHAS: 2,9,16 y 23 de enero de 2024










16 ene. 2024 10:46:06 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2024 10:46:37 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2024 10:49:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
16 ene. 2024 10:57:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


23 ene. 2024 9:55:17 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2024 9:56:04 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2024 10:03:55 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
23 ene. 2024 11:13:18 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, Dulce como la miel
FECHA:11/01/2024









ACTIVIDAD N°5: PAI. Queriéndote un poco más, masaje terapéutico
FECHA: 09/01/2024




9/1/2024 11:00:59
La Mesa
Cundinamarca


Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca


La Mesa
Cundinamarca

FECHA: 16/01/2024



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 enero al 31 de enero del 2024






05 ene. 2024 8:51:55 a.m.
Centro comunidad de cuidado la mesa
Paola garay


06 ene. 2024 11:34:38 a.m.
292° W
COMUNIDAD DE CUIDADO


La Mesa
Cundinamarca
11 ene. 2024 9:44:49 a.m.


11 ene. 2024 8:25:14 a.m.
347° N
Numero de indice: 1337


Cundinamarca


Cundinamarca


21 ene 2024 11:03:56
La Mesa Cundinamarca


21 ene 2024 11:18:34
La Mesa Cundinamarca


21 ene 2024 11:05:35
La Mesa Cundinamarca


21 ene 2024 11:17:08
La Mesa Cundinamarca


23 ene. 2024 11:09:13 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


28 ene. 2024 10:14:48 a.m.
Comunidad de cuidado
La Mesa
Cundinamarca


28 ene. 2024 9:19:39 a.m.
Comunidad de cuidado
La Mesa
Cundinamarca


94
63
30 ene. 2024 9:08:50 a.m.
295° NW
Numero de índice:1162


27 ene. 2024 11:01:44 a.m.
La Mesa
Cundinamarca
Numero de índice: 55


ONETOUCH
Select Plus Flex
169
Vereda Luna Verde
La Mesa Cundinamarca
30 ene. 2024 11:28:37 a.m.


Vereda Luna Verde
La Mesa Cundinamarca
30 ene. 2024 09:17:49 a.m.






31 ene. 2024 4:03:35 a.m.
La Mesa
Cundinamarca