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	2	2024	al	29	2	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, mejorando patrones funcionales,Actividad N°5 Queriéndote un poco más, favoreciendo el bienestar , Actividad N° 6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores cuido mi cuerpo.

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

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, favoreciendo el bienestar)
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- cuido mi cuerpo. 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 realizará 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 buscará cumplir el objetivo general propuesto. Cada momento estará compuesto por: organización 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 Huella se realizarán 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 alteración del patrón de marcha se realizará gimnasia pasiva con el fin de preservar su condición física. La actividad se realizara mediante el siguiente paso a paso: convocatoria de las personas mayores que conservan patrón de marcha, alistamiento de las personas mayores con los elementos adecuados para la caminata(protector solar, ropa cómoda, gorra y calzado adecuado,) acompañamiento de las personas mayores por auxiliar de enfermería con el respectivo botiquín y acompañamiento y apoyo por parte del recurso humano y personal de la salud, ejecución 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 las 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 del mes de febrero será la siguiente el día 6 de febrero, se realizara movilidad articular y estimulación cognitiva, el día 13 juego de bolos, el día 20 de febrero juego de rana y el día 27 de febrero juego con balón terapéutico y bastones de madera en el horario de 9:30 am a 11:30 am.
Actividad N° 4
Cuidando mi salud, mejorando patrones funciones: Desde el área de enfermería se realiza actividad con los grupos de las personas mayores, los martes en un horario de 10:45 a 11:45 a.m. y los jueves con grupo 2 de 9: 30 a 10:30 a.m. con el grupo 1 el jueves de 10: 45 a11: 45 a.m., que favorecen los procesos cardiorrespiratorios mediante la realización de ejercicios pasivos asistidos y activos dirigidos con las personas de mayor funcionalidad.
Actividad N°5:
Queriéndote un poco más-favoreciendo el bienestar. Se realizan talleres a las 50 personas mayores, donde se realizan masajes, lubricación de piel y vigilancia del estado de estas, se ubica a la persona en la cama se retiran sus prendas y bajo las medidas de bioseguridad se da cumplimiento a la actividad, donde se logra hidratar la piel y valorar sus condiciones.
Actividad N°6
Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores. cuido mi cuerpo. Durante todos los 29 días del mes y con la participación de las 50 personas mayores, se realizan las diferentes actividades de autocuidado, baño diario, vestido, higiene oral, lavado de manos antes de las comidas, asistencia en traslados, desplazamientos, alimentación, procesos de eliminación y evacuación, valorando condiciones actuales de la persona, para plantear acciones del cuidado de acuerdo a novedades presentadas

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 aplicó 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. por lo cual se aplicó las siguientes temáticas 1. Movilidad articular y exfoliación de piel (01/02/ 2024) 2. Actividad recreativa Cine piel (02/02/ 2024) 3. Movilidad Articular miembros superiores piel (05/02/ 2024) 4. Movilidad articular y estimulación cognitiva y visual piel (06/02/ 2024) 5. Movilidad cervical, exfoliación de piel y ejercicios circulatorios piel (08/02/ 2024) 6. Movilidad articular miembros superiores e inferiores, piel (12/02/ 2024) 7. Ejercicios de coordinación Viso-motriz, piel (13/02/ 2024) 8. Movilidad articular ejercicios pasivos, piel (19/02/ 2024) 9. Movilidad articular con bastones piel (20/02/ 2024) 10. Movilidad articular e hidratación de piel, piel (22/02/ 2024) 11. Ejercicios de fortalecimiento muscular, piel (26/02/ 2024) 12. Estiramiento muscular, piel (27/02/ 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 caídas, se proveen sillas rimax, y demás 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 indicación al equipo interdisciplinario y auxiliares que van a realizar el acompañamiento, posteriormente al proceso de higiene menor se inicia con el acompañamiento de las personas mayores hacia el punto de encuentro (parqueadero) para la ejecución de la caminata, ya ubicados en el espacio se da inicia con ejercicios de movilidad articular y estiramiento muscular como preparación y activación muscular, realizando el estiramiento por un periodo no mayor a 15 segundos según tolerancia de las personas mayores, posteriormente se inicia la caminata donde cada participante cuenta con el apoyo y acompañamiento de un profesional y/o auxiliar de enfermería. La actividad de caminata se lleva a cabo los días 8 y 21 de febrero de 2024 Actividad N° 3 Entre pensamientos y movimientos: Teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades ejecutadas durante el mes de diciembre 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: 6/02/2024: En este espacio de taller grupal se realizó la actividad de movilidad articular y estimulación cognitiva se contó con la participación de 38 personas mayores, inicialmente se ejecutaron ejercicios de movilización corporal y estiramiento muscular tanto de miembros superiores como inferiores y se prosiguió con la visualización de secuencia de imágenes. 13/02/2024: en l actividad de juego de bolos, se contó con la participación de 35 personas mayores, quienes inicialmente ejecutaron ejercicios de movilidad articular y posteriormente se inicia juego de bolos donde se motiva a las personas mayores a realizar movilización activa de miembros superiores facilitando la coordinación viso motriz. 20/02/2024: En la actividad de juego de rana se facilitó fortalecimiento de habilidades motoras gruesas donde participaron 36 personas mayores con los cuales se realizó inicialmente ejercicios de movilidad articular, posterior calentamiento se ejecutó agarres y lanzamientos de las argollas para lanzamientos consecutivos, fortaleciendo sus habilidades motoras finas y gruesas y expresión de emociones de alegría y espíritu competitivo, 27/02/ 2024: Se generan espacios de intervención grupal, con el juego de coordinación motriz con balón terapéutico y bastones de madera, contando con la participación activa de 40 personas mayores, con quienes se realizó movilización articular dirigida de miembros superiores e inferiores, posteriormente se facilita bastones de madera y balón terapéutico para generar direccionamientos y anotación de puntos. Actividad N° 4 Cuidando mi salud. Se organiza a las personas mayores en los espacios asignados área de talleres en mesa redonda, se les explica la actividad y solicita de la colaboración, se les retiran prendas como sacos y se dejan en ropa ligera evitando exposiciones innecesarias. Actividad N° 5 Queriéndome un poco más. Alistamiento de recursos necesarios, ubicación de las personas mayores en área de taller o habitación. Actividad N°6 Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores. Alistamiento de todos los espacios físicos, insumos o elementos de aseo personal, prendas de vestir, sillas de ruedas, sillas pato de las personas mayores, elementos de protección personal para el personal asistencial
	Actividad N°1 1.Vamos al Gym -movilidad articular y exfoliación de piel (01/02/ 2024) Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular de región cervical y exfoliación facial a 35 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 -Actividad recreativa Cine piel (02/02/ 2024) Siendo las 10:00 a.m. se realiza cine foro con 26 personas mayores en el espacio polifuncional de comedor con la película " un ángel en nuestras vidas " la cual fue escogida por las personas mayores según su gusto e interés se inicia la actividad, se realiza una introducción a la película, explicando el contexto de la misma para mayor comprensión, las personas mayores se tornan receptivas ante la información suministrada, al finalizar manifiestan lo que les gusto o comprendieron de la película. Siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad. 3. Vamos al Gym -Movilidad Articular miembros superiores e hidratación de piel (05/02/ 2024) Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular con la participación de 33 personas mayores con las cuales se llevó a cabo movilización pasiva de miembros superiores e inferiores en articulaciones de hombro, codo, muñecas, 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 11:45 a.m. 4. Vamos al Gym -Movilidad articular y estimulación cognitiva y visual piel (06/02/ 2024) Siendo las 9:30 am se inicia actividad con ejercicios de movilización corporal integral como activación muscular y cerebral, posteriormente sobre un tablero se ubican diferentes figuras de fácil reconocimiento por parte de las persona mayores donde adicional al ejercicio físico se logre estimular la parte sensorial, siendo una actividad de provecho tanto para las personas con discapacidad visual como auditiva puesto que se contó con apoyo didáctico mediante figuras ilustrativas, de igual forma se generó el proceso de entrenamiento en imaginación mental, permitiendo a su vez la exploración visual y retención de las imágenes. Las personas mayores disfrutan de este espacio. Se finaliza actividad siendo las 11: 30 a.m. 5. Vamos al Gym -Movilidad cervical, exfoliación de piel y ejercicios circulatorios (08/02/ 2024) 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 39 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, a nivel de miembros inferiores se realizó elevación de los mismos sobre balon terapéutico favoreciendo el retorno venoso y linfático Las personas mayores experimentaron estados de relajación, disminución del estrés y ansiedad. Siendo las 11:45 am se finaliza actividad. 6. Vamos al Gym - Movilidad articular miembros superiores e inferiores (12/02/ 2024) Siendo las 9:30 a.m. se realiza actividad de movilidad articular de miembros superiores , con 12 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, así mismo con la aplicación de ejercicios de Buerguer Allen para miembros inferiores y 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 las personas mayores se tornaron colaboradoras, siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad. 7. Vamos al Gym -Ejercicios de coordinación Viso-motriz, piel (13/02/ 2024) Siendo las 9:30 a.m. se realizó actividad de movilidad articular y ejercicios de coordinación viso motriz , en el espacio del comedor y taller con la participación de 39 personas mayores con los cuales después de la movilización corporal se realiza juego de bolos donde se trabajó la coordinación viso motriz, las personas mayores realizan varios lanzamientos, con el fin de tumbar la mayor cantidad de bolos, 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.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

8. Vamos al Gym -Movilidad articular ejercicios pasivos (19/02/ 2024)
Siendo las 10:45 a.m. se ejecuta taller de movilidad para miembros inferiores con la participación de 8 personas mayores, en el espacio de enfermería, se inicia la actividad con la movilización pasiva de los diferentes segmentos articulares de forma personalizada, durante la intervención a nivel grupal se evidencia contracturas articulares y rigidez en algunas personas mayores por la cual el movimiento se realiza en forma lenta y según tolerancia, posterior a la movilización se realiza hidratación de piel favoreciendo la relajación y disminución de dolor. Siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.
9. Vamos al Gym -Movilidad articular con bastones piel (20/02/ 2024)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de movilidad articular dirigida en el espacio polifuncional del kiosco con la participación de 11 personas mayores donde con la utilización de bastones de madera las personas mayores las personas mayores realizan los ejercicios de movilidad articular direccionados por la profesional de fisioterapia hacia los movimientos de flexión extensión abducción y aducción de hombro facilitando el movimiento activo, las personas disfrutaron mucho de este espacio se tornaron dinámicos y participativos. Siendo las 11:30 a.m. se finaliza actividad
10. Vamos al Gym - Movilidad articular e hidratación de piel (22/02/ 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 16 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 con elevación de miembros inferiores sobre balón terapéutico 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.
11. Vamos al Gym -Ejercicios de fortalecimiento muscular (26/02/ 2024)
Siendo las 9.30 a.m. se lleva a cabo actividad de fortalecimiento muscular con la participación de 14 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. Siendo las 10:45 a.m. se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.
12. Vamos al Gym -Estiramiento muscular, piel (27/02/ 2024)
Siendo las 9: 30 am se ejecutó actividad movilidad articular con la participación de 33 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor y taller donde se ejecuta estiramiento de musculatura de miembros superiores y tronco, el periodo de estiramiento se realiza de 15 a 30 segundos según tolerancia de la persona mayor. Las personas mayores se tornan colaboradoras. Siendo las 11:45 am se finaliza actividad.
Actividad N°2
Dejando huella- entrenamiento en marcha (8/2/2024)
Siendo las 11:10 am se realiza caminata de corto trayecto con 4 personas mayores las cuales realizaron el recorrido con el acompañamiento de la profesional de fisioterapia y auxiliar de enfermería, para disminuir riesgo de caída, mediante esta actividad se continua propiciando la actividad física favoreciendo el patrón de marcha con apoyo en las personas mayores, mantener estados activación muscular y articular previniendo el desacondicionamiento físico. Siendo las 11:45 a.m. se finaliza actividad.
Dejando huella- entrenamiento en marcha (21/2/2024) siendo las 10:10 am se ejecuta actividad caminata - reentrenamiento en marcha con la participación de 7 personas mayores que conservan patrón de marcha con acompañamiento, con las cuales se realiza recorrido por los alrededores de la comunidad de cuidado, favoreciendo la movilización activa, las persona presentan baja resistencia aeróbica por lo cual se incorporan periodos de descanso, se finaliza actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones físicas.
Actividad N°3
Entre pensamientos y movimientos
6/2/2024: Durante la actividad de movilidad articular y estimulación cognitiva las personas mayores estuvieron dinámicos en cuanto a la ejecución de los movimientos corporales dirigidos facilitando la activación muscular así mismo, la estimulación cognitiva se generó mediante los ejercicios con apoyo didáctico mediante figuras ilustrativas generando estados de emotividad y refuerzo en procesos intelectuales como memoria, atención, retención, asimilación, comprensión y sobre todo lograron identificar que mediante el adecuado seguimiento de instrucciones pueden ejecutar satisfactoriamente las actividades cotidianas, el ejercicio adicional de estimular su fase cerebral ,se estimuló la parte sensorial, siendo una actividad de provecho tanto para las personas con discapacidad visual, de igual forma se generó el proceso de entrenamiento en imaginación mental, permitiendo a su vez la exploración visual y retención de las imágenes.
13/2/2024: Se logro en el grupo la participación dinámica, realiza juego de bolos donde se trabajó la coordinación viso motriz, las personas mayores realizan varios lanzamientos, con el fin de tumbar la mayor cantidad de bolos, 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, así mismo se mejora su capacidad de concentración y atención adicionalmente se refuerza sus habilidades motoras básicas.
20/2/2024: Durante la ejecución de la actividad donde se fomentó la movilización dinámica corporal las personas mayores se integraron positivamente en la actividad siguiendo adecuadamente las instrucciones verbales y visuales disfrutando del juego de rana mediante el lanzamiento de las argollas hacia la rana, donde además de fortalecer su función motora se evidencia adecuados procesos de atención, concentración, y tolerancia permitiendo el desarrollo de una actividad divertida y ajustada a sus habilidades y capacidades de coordinación viso-motriz siendo una actividad de su gusto e interés.
27/2/2024: en la actividad por medio del juego de balón terapéutico y bastones de madera se fortalece sus habilidades motoras gruesas mejorando agarres, lanzamientos y direccionamientos que requieren de coordinación viso motriz, así mismo se trabaja lateralidad realizando movimientos con el balón hacia diferentes direcciones, por medio de esta actividad no solo se reforzo en las personas mayores la estimulación cognitiva sino también su función motriz.
Actividad N° 4
Cuidando mi salud.
Se inicia la actividad con el apoyo de un auxiliar de enfermería y vamos realizando actividades con las personas mayores de movimientos asistidos, iniciando con la cabeza movimientos circulares, laterales, adelante atrás, continuamos con brazos, igualmente con movimientos laterales, arriba, abajo, flexión, extensión por espacio de 5 minutos maso menos, luego con las manos movimientos circulares, estiramiento, flexión y extensión, y para finalizar con los miembros inferiores, estiramientos, flexión, extensión, abducción, aducción, circular en pies, dando espacios para el descanso a cada persona o de acuerdo a la resistencia de cada uno de ellos, actividad netamente asistida.
Actividad N° 5
Queriéndome un poco más.
Se inicia la actividad retirando prendas, y se procede a realizar masajes en áreas como cuello, tórax anterior y posterior, brazos, región abdominopélvica y piernas, se realizan masajes de fricción, rose y amasamiento, de acuerdo con el área. La actividad se realiza de forma personalizada, pasiva con el apoyo de un auxiliar.
Actividad N°6
Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores
La actividad inicia todos los días a las 6 am y con la participación de las 50 personas mayores, los auxiliares realizan la actividad teniendo en cuenta de dar manejo adecuado, oportuno y con calidez, buscando favorecer el bienestar y la comodidad física de cada uno de ellos, teniendo en cuenta riesgos que se puedan presentar o eventos adversos durante las diferentes actividades de autocuidado, igualmente se tiene cronograma de otras actividades que no son requeridos a diario, como cuidado de uñas de manos y pies los días sábados y domingos y rasurado facial para los adultos los días Miércoles, viernes y Domingos y/o a Necesidad.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad N°1
• Toda sesión finaliza con ejercicios de estiramiento muscular, seguido de ejercicios respiratorios y vuelta a la calma. en la actividad se brindó apoyo personalizado y ajuste razonable de la actividad para las personas mayores de baja funcionalidad o poca comprensión de esta, logrando la integración de todas las personas mayores en la ejecución del ejercicio terapéutico asistido y direccionado, finalizado el taller se procedió a la higienización de manos de las personas mayores.
Actividad N°2
Se finaliza cada actividad de acondicionamiento físico (caminata) realizando ejercicios de estiramiento muscular, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma, posteriormente se proporciona hidratación y se acompaña a las personas mayores a los diferentes espacios de la comunidad de cuidado, realizando la respectiva higienización de manos para continuar con los talleres programados.
Actividad N°3
6/2/2024: Se evidencio que la actividad fue de gusto e interés por parte de las personas mayores, permitiendo un adecuado seguimiento de los comandos verbales, y el reconocimiento de figuras despertando su imaginación y memoria, lo cual interfiere de forma positiva en el desarrollo de la actividad fomentando un espacio de distracción e interacción favoreciendo el desarrollo las funciones psicomotoras.
13/2/2024: mediante el juego con bolos se favoreció el refuerzo de las funciones motoras y a nivel cognitivo se generó interacción positiva entre las personas mayores, espíritu competitivo y emociones de alegría favoreciendo estados de bienestar integral.
20/2/2024: con la actividad de rana se reforzo en las personas mayores el movimiento corporal con predominio de miembros superiores, así mismo se trabaja la agilidad para el agarre y lanzamiento de las argollas de forma personalizada obteniendo resultados positivos y con el acompañamiento permitió generar en cada asistente sensaciones de alegría y seguridad.
27/2/2024: mediante el juego con balón terapéutico y bastones de madera se evidencio la conservación de funciones motoras básicas lo que facilita la autonomía, así mismo se evidencio actitudes de satisfacción y espíritu competitivo favoreciendo la interacción con sus pares.
Actividad N°4
Se organiza nuevamente a las personas mayores, se dejan cómodos y dan las gracias por la participación, se organizan los espacios físicos.
Actividad N°5
Se agradece a los participantes por la colaboración, se organizan y dejan cómodos en sus respectivos lugares, se organiza el espacio.
Actividad N°6
Se termina la actividad dejando a las personas mayores debidamente bañados, vestidos y peinados, ubicados en los espacios de comedor para disponerse a recibir la bebida caliente. Personal asistencial de enfermería organiza nuevamente el kit de aseo dejándolo limpio y en el lugar asignado para cada persona mayor, realiza registro de enfermería e informa en caso de observar alguna novedad. El personal auxiliar juega un papel importante en el cuidado, prevención, y mantenimiento de la salud de todas las personas mayores del Comunidad de Cuidado La Mesa.

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 febrero de 2024 se ejecutaron 12 actividades de movilidad articular en los días 1,2,5,6,8,12,13,19,20,22,26,27 febrero de 2024, cumpliendo con el total de actividades propuestas según PAI(12) durante la ejecución 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, así mismo se propiciaron espacios de alegría, espíritu 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 así mismo la interacción física entre fisioterapeuta y persona mayor.

P.M.Martha Millares
c.c 41414566

Actividad N° 2
Durante el mes de febrero de 2024 se logro cumplir con la totalidad de las actividades propuestas por el área en las fechas 8 y 21 de febrero de 2024, manteniendo un promedio de 7 participantes que conservan el patrón de marcha en los cuales se observa mayor confianza al ejecutar esta actividad con acompañamiento y apoyo del equipo interdisciplinario y auxiliares de enfermería, así mismo se evidencia conservación de las fases de la marcha favoreciendo el desplazamiento y la funcionalidad.

P.M. Luz Dary Torres
c.c 53905979

Actividad N° 3
Durante el mes de febrero de 2024 en los días 6,13,20,27 de febrero de 2024 se llevaron a cabo 4 actividades de Entre Pensamientos y Movimientos, evidenciando en las personas mayores 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, dinamizando su desempeño dentro de las actividades ejecutadas, donde las personas mayores disfrutaron de espacios de estimulación tanto cognitiva, física y psicoafectiva.

P.M.Maria del Rosario Godoy
CC20104552

Actividad N° 4
Se da cumplimiento a la actividad el día 13/02/2024 donde se evidencia asertividad en la participación de las personas mayores, le logra realizar actividades pasivas que van a favorecer mejores procesos en el sistema cardiovascular.

P.M Juan Amado

CC.17112011

Actividad N°5:
Se cumple la actividad el día 20/02/2024 con el total de las personas mayores, donde se evidencia participación de algunos de ellos y otros que por sus condiciones físicas y psicosociales lo realizan de forma pasiva, pero con una aceptación adecuada, se cumple el objetivo.

P.M Ana Josefa Castro
CC: 23774881

Actividad N°6
Las actividades de autocuidado se cumplen a cabalidad durante los 29 días, de esta forma se favorece bienestar físico a las personas mayores, adicionalmente se evalúan las condiciones de cada uno de ellos, es un espacio donde se pueden identificar diferentes cambios a nivel físico.

P.M. Raul Onofre
CC. 5810509

Fecha de evaluación del encuentro: 1,2,5,6,8,12,13,19,20,22,26,27 febrero de 2024

Fecha de evaluación del encuentro:13 y 29 de febrero de 2024

Nombre del profesional que evalúa: Paula Trejo -Fisioterapeuta- Adriana Cardenas -Psicologa-- Zenaida Rodriguez- Enfermera

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 27 de febrero de 2024
1



2



3


5 feb. 2024 10:36:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 feb. 2024 10:37:00 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 feb. 2024 10:37:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 feb. 2024 10:37:15 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
5 feb. 2024 10:46:19 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

4


6 feb. 2024 10:57:35 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 feb. 2024 10:53:37 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 feb. 2024 10:33:37 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 feb. 2024 10:33:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 feb. 2024 10:24:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 feb. 2024 10:07:40 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

5


8 feb. 2024 9:39:10 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
8 feb. 2024 9:39:17 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
8 feb. 2024 9:42:10 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
8 feb. 2024 9:42:14 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


8 feb. 2024 11:34:55 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


8 feb. 2024 11:10:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

6


12 feb. 2024 10:15:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 10:15:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 10:23:05 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 10:23:12 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 10:23:21 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 11:02:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 11:02:20 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 11:10:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 11:10:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 11:10:44 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
12 feb. 2024 11:11:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

7


13 feb. 2024 9:57:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:00:58 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:02:25 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:02:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:19:58 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


13 feb. 2024 10:47:31 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:46:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:49:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

8


19 feb. 2024 10:57:43 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 10:57:45 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 11:19:16 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 11:19:19 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 11:19:38 a. m.
19 feb. 2024 11:27:05 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 11:27:10 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
19 feb. 2024 10:42:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

9


20 feb. 2024 9:30:56 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:48:08 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:50:13 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:41:56 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:31:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:30:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:28:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

10


22 feb 2024 10:01:13 a. m
La Mesa
Comunidad de Cuidado La Mesa



11


26 feb. 2024 11:09:07 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 feb. 2024 11:00:48 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 feb. 2024 10:38:00 a. m.
Anapoima-La Mesa
La Mesa
Cundinamarca
26 feb. 2024 11:13:23 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

12


27 feb. 2024 9:45:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 feb. 2024 9:45:42 a. m.
La Mesa

Área: *Fisioterapia*
Actividad 2: *Dejando huella*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*: 8 – 21 de febrero de 2024*





Área: Fisioterapia -Psicología
Actividad: Entre pensamientos y movimientos
Eje: Cuidado Integral
Línea de Atención: Cuerpo y mente
Periodo – Fecha: 6- 27 de febrero de 2024






13 feb. 2024 10:47:31 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:46:09 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 feb. 2024 10:49:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
La Mesa
Cundinamarca


20 feb. 2024 11:06:41 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 10:16:04 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 10:12:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:59:28 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 feb. 2024 9:29:18 a. m.
La Mesa
Cundinamarca


27 feb. 2024 9:45:11 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 feb. 2024 9:50:27 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 feb. 2024 9:54:03 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 feb. 2024 10:03:
Cundi
27 feb. 2024 10:55:56 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 feb. 2024 11:05:59 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

Área: *Enfermería*
Actividad 4: *Programa cuidando mi salud -mejorando patrones funcionales*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*: 13 de febrero de 2024*



Área: *Enfermería*
Actividad 5: *Queriéndote un poco más- favoreciendo el bienestar*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*: 20 de febrero de 2024*









Área: *Enfermería*
Actividad 6: *Actividades de la vida cotidiana en las personas mayores-cuido mi cuerpo*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha*: 1- 29 de febrero de 2024*












