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: Servicio Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	8	2023	al	31	8	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1- Buenas Prácticas de Cuidado 2- Velozmente Física 3- Velozmente Cognitiva 4- Minutos de energía

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luz Aida Rivera Esquivel

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la actividad física y cognitiva en las personas mayores de manera asistida, mediante estimulación cognitva y actividad física dirigida con el fin de mejorar el desempeño en sus actividades de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Brindar información sobre los cuidados de los oídos con el fin de identificar y tratar la pérdida de la visión y las enfermedades relacionadas con los ojos.

2- Promover funcionalidad en la persona mayor mediante movilizaciones con aros, pelotas, bastones, therabands en miembros superiores e inferiores favoreciendo su condición de salud.

3- Estimular memoria sémantica en las personas mayores, a partir de la identificación del significado de objetos personales, del hogar y del trabajo en general.

4- Fomentar la ejecución de la actividad física y ejercicios antiestres en las personas mayores fortaleciendo su desempeño muscular, mitigando efectos de ansiedad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MOMENTO INICIAL

1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:

23/08/2023: Se da inicio a la actividad donde primeramente se convoca a las personas mayores para que asistan al salón de actividades para dar inicio, posteriormente se le explica la dinamica de la actividad, lo objetivos propuestos, asi mismo se realizan preguntas de apertura al tema de conocimientos previos, se tiene preparada el taller mini carteleras sobre informacion breve y concisa sobre el cuidado de los ojos

2-Actividad Velozmente Física:

15/08/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con aros se convoca a las personas mayores al prado se explica la finalidad de la actividad se ejecuta y se finaliza con estiramientos musculares.

22/08/2023: Actividad denominada: Gimnasia Funcional con theraband se convoca a las personas mayores al salón múltiple, se socializa el obejtivo de la jornada se lleva a cabo se finaliza con estiramientos a tolerancia.

29/08/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con balones se convoca a las personas mayores a la zona verde se explica la finalidad de la sesión se lleva a cabo se finaliza con estiramientos musculares.

3-Actividad Velozmente Cognitiva:

08/08//2023: Actividad denominada memoria semántica, convocando a las personas mayores, iniciando con estiramientos y ejercicios de orientación en tiempo, espacio y lateralidad, identificando partes de su propio cuerpo así como sus funciones.

4-Actividad Minutos de Energía:

09/08/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores al salón múltiple se socializa el objetivo de la misma se lleva a cabo se da finalización con estiramientos a tolerancia.

11/08/2023: Actividad denominada: Gimnasia funcional se convoca a las personas mayores al prado se comparte la finalidad de la jornada se ejecuta y se da finalización con estiramientos musculares.

16/08/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores a la zona verde se socializa el objetivo de la actividad se ejecuta se finaliza con estiramientos a tolerancia.

18/08/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores al salón múltiple se socializa el objetivo de la jornada se lleva a cabo y se da finalización con estiramientosa tolerancia.

23/08/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores al prado se comparte la finalidad de la sesión se realiza la misma se finaliza con estiramientos a tolerancia.

25/08/2023: Actividad denominada: Gimnasia funcional se convoca a las personas mayores al prado, se socializa el objetivo de la actividad se ejecuta la misma se finaliza con estiramientos a tolerancia.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:

23/08/2023: Se da inicio con un saludo de bienvenida a las personas mayores del centro, se les realiza la debida explicación del tema y los objetivos de la actividad, se inicia la charla educativa sobre el cuidado de los ojos donde se inicia explicando que el oído es indispensable para el desarrollo. El sistema sensorial (órganos de los sentidos y sistema nervioso central) nos permite estar en contacto con el medio. Conforme la edad avanza puede verse afectado. Una mala visión puede influir negativamente en la calidad de vida. Por ejemplo: disminuyendo el nivel de independencia, favoreciendo las caídas y las lesiones que puedan producirse, provocando aislamiento social. Las patologías visuales más frecuentes en la tercera edad son la presbiopía (dificultad para enfocar objetos a corta distancia), las cataratas, el glaucoma, la retinopatía y la degeneración macular. A veces sus síntomas no se manifiestan claramente por lo que es importante acudir al oftalmólogo regularmente, sobre todo para revisar el fondo de ojo, la presión intraocular y el estado del cristalino. Los párpados también pueden afectarse a causa de alergias o porque la musculatura del párpado pierde tono. En ocasiones la solución a este último problema es quirúrgica. También aparece la sequedad ocular. Desde el área y durante la ejecución de la actividad se brindan las siguientes recomendaciones: Hidratar diariamente los ojos mediante lágrimas artificiales, solo mediante formula médica, lavar los párpados a diario, controlar regularmente los niveles de azúcar y de colesterol en sangre y practicar gimnasia ocular enfocando de lejos y de cerca alternativamente, son cuidados que debemos incluir en nuestra rutina diaria si queremos cuidar nuestra visión. También es conveniente evitar conducir después de la caída del sol, o realizar actividades que requieran concentración visual cuando hay poca iluminación. Para evitar molestias, reduce el estrés visual, por ejemplo conducir de noche o mirar fijamente una pantalla durante largo rato. Evita situaciones medioambientales nocivas para los ojos, como el humo de los coches, protegerse con gafas de sol para evitar lesiones oculares. A partir de los 40 años acude al oftalmólogo al menos una vez al año aunque no tengas ningún síntoma, ya que la mayoría de enfermedades enfermedades oculares pueden tratarse si se diagnostican pronto. Evitar fumar, ya que el consumo de tabaco se relaciona directamente con la degeneración ocular y supone mayor riesgo de cataratas. Haz ejercicio de forma regular, ya que te ayudará a mantener la salud de tus ojos en la medida de lo posible.

2-Actividad Velozmente Física:

15/08/2023: Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores al salón múltiple se inicia con un calentamiento de manera general, seguido de una serie de ejercicios de movilidad articular con aros en miembros superiores e inferiores, se termina con estiramientos a tolerancia.

22/08/2023: Siendo las 2:00 pm, se convoca a las personas mayores al salón múltiple, se inicia con un calentamiento previo en miembros superiores e inferiores seguido de movilizaciones con theraband, se da finalización con estiramientos a tolerancia.

29/08/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado se da inicio con un calentamiento generalizado, a continuación unos ejercicios de movilidad articular con ayuda de balones, se finaliza con estiramientos a tolerancia.

3-Actividad Velozmente Cognitiva:

08/08/2023: Siendo las 9:00 am, se da inicio a ejercicios de memoria semántica con frases sin completar de diferentes objetos personales, del hogar y del trabajo, para que las personas mayores completen la frase a partir de sus conocimientos o aprendizajes, así como utilizando claves para identificar conceptos sin identificar.

4-Actividad Minutos de Energía:

09/08/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se da inicio con un calentamiento previo a continuación movilizaciones de miembros superiores e inferiores, relajación pelotas antiestres, se finaliza con estiramientos a tolerancia.

11/08/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al salón múltiple se inicia con un calentamiento de manera general seguido de ejercicios de

	movilidad articular, se finaliza con estiramientos musculares.
	16/08/2023: Siendo las 8:40 am, se vincula a las personas mayores al salón mútiple, se da inicio con un calentamiento de manera generalizada, ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	18/08/2023: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores al salón mútilple se inicia con un calentamiento previo, seguido de ejercicios de respiración diafragmática 3 series de 10 repeticiones, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	23/05/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se da inicio con un calentamiento generalizado a continuación ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	25/08/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento previo seguido de movilizaciones en miembros superiores e inferiores, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:**
	23/08/2023: Se logró la participación de 60 personas mayores.
	2-Actividad Velozmente Física:
	15/08/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	22/08/2023: Se logró la participación de 95 personas mayores.
	29/08/2023: Se logró la participación de 90 personas mayores.
	3-Actividad Velozmente Cognitiva:
	08/08/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	4-Actividad Minutos de Energía:
	09/08/2023: Se logró la participación de 90 personas mayores.
	11/08/2023: Se logró la participación de 75 personas mayores.
	16/08/2023: Se logró la participación de 75 personas mayores.
	18/08/2023: Se logró la particpación de 85 personas mayores.
	23/08/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	25/08/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.

3.4.RECURSOS

RECURSOS MATERIALES		RECURSOS HUMANOS
Tablero acrílico	Balones	Fisioterapeuta
Marcadores Borrables	Pelotas	Personas Mayores
Sonido	Balones Terapéuticos	Psicologo
Micrófono	Lazos	Nutricionista
Aros	Conos	Jefe de Enfermería
Sillas	Theraband	
Borrador		

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:

23/08/2023 Se realizo la evaluación al finalizar el taller con resultados sastifactorios dando cumplimiento a los objetivos trazados en la ejecución de la actividad. Se pregunta a los participantes si tienen alguna duda con respecto al cuidado de los ojos se resuelven las inquietudes, se agradece la participación en el taller y se les invita a estar atentos de una nueva convocatoria para una próxima oportunidad con otros temas de interés.

Responsable: Laura Alejandra Ruiz/Jefe de Enfermería

2-Actividad Velozmente Física:

15/08/2023 En la jornada se evidencia una mayor participación de las personas mayores a la realización de los ejercicios físicos mediante movilizaciones con aros favoreciendo su funcionalidad.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

22/08/2023 En la actividad se logra una participación de las personas mayores constantemente manteniendo su desempeño muscular por medio de fortalecimiento muscular a nivel de miembros superiores e inferiores.

Responsable: Laura Alejandra Ruiz/Jefe de Enfermería

29/08/2023 En la sesión se evidencia una participación de las personas mayores en la realización de la actividad física por medio de balones fortaleciendo su desempeño muscular.

Responsable: Claudia Isabel Cardozo/Nutricionista

3-Actividad Velozmente Cognitiva:

08/08/2023 Durante la ejecución de la actividad, se evidencia motivación y participación de personas mayores que no presentan alteraciones cognitivas severas.

Responsable: Diego Mamián Martínez/Psicólogo.

4-Actividad Minutos de Energía:

09/08/2023 En la actividad se evidencia más participación por parte de las personas mayores al llevar a cabo la actividad física, ejercicios antiestres disminuyendo efectos de ansiedad y desacondicionamiento físico.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

11/08/2023 En la jornada se evidencia la participación constante de las personas mayores al realizar ejercicio físico promoviendo en desarrollo y mantenimiento de sus capacidades físicas y motoras.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

16/08/2023 En la sesión se logra una gran participación por parte de las personas mayores favoreciendo la funcionalidad en miembros superiores e inferiores y su condición de salud.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

18/08/2023 En la jornada se evidencia una adecuada participación de las personas mayores concientizandolos sobre la importancia de la realización de la actividad física favoreciendo su condición de salud.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

23/08/2023 En la actividad se muestra mas vinculación por parte de las personas mayores promoviendo el mantenimiento de las capacidades físicas y motoras.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

25/08/2023 En la jornada se logra la participación inmediata de las personas mayores en la realización del ejercicio físico fortaleciendo su condición física y aeróbica.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Luis Faire Perez Garzon CC 17069914 x

Leyla Gonzalez Pardo CC 41333144 x

Luis Antonio Tibaduiza CC 19235346 x

Marina Jaimes CC 20543432 Marina Jaimes

Hna Anabelly Cadena Osuma Coordinadora CC 1086754440 Hna. Anabelly Cadena

Fecha de evaluación del encuentro: **31/08/2023**

Nombre del profesional que evalúa: **Luz Aida Rivera Esquivel Fisioterapeuta, Laura Alejandra Ruiz Jefe de Enfermeria, Claudia Isabel Cardozo Nutricionista, Diego Mamian Martínez Psicologo.**

REGISTRO FOTOGRAFICO CUERPO Y MENTE

BUENAS PRACTICAS DE CUIDADO



VELOZ-MENTE FISICA



VELOZ-MENTE COGNITIVA



MINUTOS DE ENERGIA

