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	9	2023	al	30	9	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- Describir las medidas de autocuidado como medio para mantener la integridad de la cavidad bucal, favoreciendo una buena digestión, pronunciación y apariencia física de la persona mayo mayor.
2- Generar espacios de participación por medio de la actividad física y la musicoterapia buscando el mantenimiento de las capacidades físicas y motoras en las personas mayores.
3- Estimular las capacidades cognitivas de las personas mayores a través de ejercicios en memoria de trabajo.
4- Fomentar la realización del ejercicio físico através de ejercicios de respiración, movilizaciones en miembros superiores e inferiores favoreciendo su condición física.

	3.3. METODOLOGÍA
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:**
	28/09/2023: Actividad denominada: Higiene oral donde previamente se realizo preparación realizando imágenes didacticas, cepillos de dientes y e imágenes para colores, se organizó el lugar en donde se iba a ejecutar la actividad y posteriormente convocatoria a las personas mayores para que participen de la actividad programada según cronograma, se realizó una explicación sobre los objetivos del taller y todo lo relacionado al tema a tratar sobre higiene oral como son las afecciones y problemas bucodentales que acarrea una inadecuada higiene oral. Los problemas de salud bucodental en adultos mayores cobra mucha importancia ya que causa un gran impacto en la calidad de vida.
	2-Actividad Velozmente Física:
	13/09/2023: Actividad denominada: Musicoterapia y ejercicios de movilidad articular, se da una explicación detallada del objetivo de la jornada se lleva a cabo y se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	19/09/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con balones se realiza una organización del lugar, se da a conocer el objetivo de la jornada, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	27/09/2023: Actvidad denominada: Ejercicios de fortalecimiento muscular se hace una organización del espacio, se explica el objetivo de la actividad y se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	3-Actividad Velozmente Cognitiva:
	05/09/2023: Actividad denominada " Memoria de trabajo", donde se realiza orientación sobre el objetivo y las reglas para ejecutar la actividad, según las palabras presentadas desde lo sencillo a lo complejo.
	4-Actividad Minutos de energía:
	14/09/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores al prado, se socializa la actividad el objetivo de la misma se lleva a cabo y se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	15/09/2023: Actividad denominada: Gimnasia Funcional se convoca a las personas mayores al salón mútilple se explica el objetivo de la jornada, se lleva a cabo la actividad, se finaliza con estiramientos musculares.
	20/09/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores al prado se da explicación de la finalidad de la jornada, se lleva a cabo se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	22/09/2023: Actividad denominada: Activación muscular se hace una organización del lugar, se explica el objetivo de la sesión y se ejecuta se da finalización con estiramientos a musculares.
	28/09/2023: Actividad denominada: Activación muscular se hace una organización del lugar, se da explicación del objetivo de la jornada se lleva a cabo y se finaliza con estiramientos musculares.
	29/09/2023: Actividad denominada: Gimnasia Funcional se hace una organización del espacio, se explica el objetivo de la actividad se ejecuta se da finalización con estiramientos musculares.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:**
	28/09/2023: Siendo las las 10:00am se da inicio a la actividad previamente programada en colaboración con la odontologa del hospital de Funza nuesta señora de las mercedes se les indica a las personas mayores un cuidado adecuado en su higiene oral, para prevenir enfermedades futuras, ya que durante el envejecimiento podemos sufrir alteraciones referidas a la salud, que afecten a nuestra cavidad oral. En líneas generales podemos decir que en personas mayores es habitual la aparición de caries y de deterioro de las piezas dentales, así como el aumento de sensibilidad en la zona.La aparición de enfermedades comunes en personas mayores, como la diabetes o afecciones cardiacas pueden afectar a la cavidad oral, ciertos medicamentos influyen en la aparición de trastornos habituales en las personas mayores, como puede ser la sequedad en la boca que puede llegar a dañar las piezas dentales y causar dificúltales relaciones o de alimentación. Posteriormente a la explicacíon Teorica, se realizo la practica y enseñanza para realizar una adecuada higiene oral, la técnica del cepillado, el uso de la seda dental y el enjugague bucal.
	2-Actividad Velozmente Física:
	13/09/2023: Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia la actividad con un calentamiento general por medio de un juego tingo tango, seguido de musicoterapia en diferentes melodías contando con la participación de varias personas mayores en baile, canto, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	19/09/2023: Siendo las 9:00 am, se convoca a las personas mayores a la zona verde se inicia con un calentamiento previo en miembros superiores e inferiores a continuación de una serie de ejercicios con balones 3 series de 10 repeticiones, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	27/09/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado se da inicio con un calentamiento generalizado, a continuación de unos ejercicios de fortalecimiento muscular con peso en miembros superiores e inferiores, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	3-Actividad Velozmente Cognitiva:
	05/09/2023: Siendo las 9:00 am, se da inicio con la descripción de imágenes o escenas tanto vistas en la televisión como escuchadas o leídas en la radio, donde las personas mayores a través de utilizar su memoria de trabajo, expresan su presentación, utilidad y clasificación segun su funcionalidad.
	4-Actividad Minutos de energía:
	14/09/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se da inicio con un calentamiento previo a continuación de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	15/09/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al salón múltiple se inicia con un calentamiento de manera general seguido de movilizaciones de todos los segmentos corporales, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	20/09/2023: 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 de cabeza y cuello, miembros superiores se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	22/09/2023: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores al salón mútilple se inicia con un calentamiento previo, seguido de movilizaciones en miembros superiores e inferiores.
	28/09/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento general a continuación de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	29/09/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento generalizado a continuación movilizaciones en miembros superiores e inferiores.

3.3.3. MOMENTO FINAL

1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:

28/09/2023: Se logró la participación de 70 personas mayores.

2-Actividad Velozmente Fisica:

13/09/2023: Se logró la participación de 90 personas mayores.

19/09/2023: Se logró la participación de 85 personas mayores.

27/09/2023: Se logró la participación de 75 personas mayores.

3-Actividad Velozmente Cognitiva:

05/09/2023: Se logró la participación de 85 personas mayores.

4-Actividad Minutos de Energia:

14/09/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.

15/09/2023: Se logró la participación de 90 personas mayores.

20/09/2023: Se logró la participación de 75 personas mayores.

22/09/2023: Se logró la particpación de 70 personas mayores.

28/09/2023: Se logró la participación de 75 personas mayores.

29/09/2023: 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	Conos	Nutricionista
Aros	Theraband	Jefe de Enfermería
Sillas		
Borrador		

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:

28/09/2023 Al Finalizar el Taller se les pregunto que les parecio la actividad lo cual manifestaron sastifacción, algunos refierieron que las actividad estuvo muy bonita y diferente. Asi mismo el area de enfermería quedo en compromiso con las personas mayores, solictar citas por el cuidado de su salud bucal.

Responsable: Laura Alejandra Ruiz/Jefe de Enfermería

2-Actividad Velozmente Fisica:

13/09/2023 En la actividad se evidencia una mayor participación por parte de las personas mayores, en la ejecución de la actividad fisica por medio de juegos creativos, musicoterapia favoreciendo el esquema corporal y su condición de salud.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

19/09/2023 En la actividad se logra una participación de las personas mayores constantemente promoviendo el fortalecimiento de sus capacidades físicas y motoras.

Responsable: Laura Alejandra Ruiz/Jefe de Enfermería

27/09/2023 En la sesión se evidencia una participación de las personas mayores en la realización de la actividad física por medio de peso en miembros superiores e inferiores promoviendo el fortalecimiento de su desempeño muscular.

Responsable: Claudia Isabel Cardozo/Nutricionista

3-Actividad Velozmente Cognitiva:

05/09/2023 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 Energia:

14/09/2023 En la actividad se muestra la vinculación inmediata de las personas mayores a la ejecución de la actividad física fomentando la funcionalidad en miembros superiores e inferiores.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

15/09/2023 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

20/09/2023 En la sesión se logra una gran participación por parte de las personas mayores favoreciendo la funcionalidad en miembros superiores e inferiores, fortaleciendo su desempeño muscular.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

22/09/2023 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

28/09/2023 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

29/09/2023 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 x

Hna Anabelly Cadena Osuma Coordinadora CC 1086754440 x Hna. Anabelly Cadena

Fecha de evaluación del encuentro: **30/09/2023**

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



VELOZMENTE COGNITIVA



MINUTOS DE ENERGIA

