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 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Casa Santa Maria

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

2.1. Fecha de Ejecución:

3	8	2023	al	31	8	2023

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1: "Fortaleciendo mi proyecto de vida" (sesión 2. "Mis grandes deseos de la infancia")
Actividad 2: "paso a paso mi proyecto alcanzo":(Sesión 2. "¿Y con qué cuento?")
Actividad 3:"Reconociendo mis esfuerzos" (sesión1. "ejemplos de vida")
Actividad 4: "raices en mi hogar": (Sesión 2 ayudantias para el mantenimiento de habilidades para la realización de actividades instrumentales de la vida diaria- 2 veces semanales)
Actividad 5 "caninoterapia": (Mes 2 "FlyBall" Actividad de estilos de vida saludable en apoyo con mascota)

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Myriam Cantor Cortes - Gerontologa- Leidy Johanna Olaya - Terapeuta Ocupacional- Adriana Forero- Fisioterapeuta- Juan Camilo Salas - Psicologo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el uso de los recursos y herramientas que aporten al fortalecimiento del proyecto de vida en el entorno institucional de la persona mayor del Centro Comunidad de Cuidado de la Casa Santa Maria a través de espacios para la formulación y activación de estrategias adquiridas durante el ciclo vital.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Objetivo de actividad 1 y 2 : Facilitar a las personas mayores espacios de análisis e interiorización relacionados con expresión de sus deseos, sus expectativas de vida y las acciones a desarrollar para el logro de su plan de vida en el contexto del Centro Comunidad de Cuidado de la Casa Santa Maria.

2. Objetivo de actividad 3 (Reconociendo mis esfuerzos) : Promover el reconocimiento de acciones de autosuperación bajo el modelamiento de personas ejemplo de vida. Abordar proceso de concientización sobre los comportamientos, habilidades y actitudes que favorecen la automotivación

3. Objetivo de actividad 4 y 5 : Promover la autonomia de las personas mayores de manera adaptativa de acuerdo a las demandas del medio, con la participación e interacción en diferentes contextos.

3.3. METODOLOGIA

Para la ejecución de las actividades se realizarán conversatorios, aplicación de pre test, técnicas de imitación y caninoterapia.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: "Fortaleciendo mi proyecto de vida" (sesión sesión 2. "Mis grandes deseos de la infancia"): Se realiza la convocatoria a todas las personas mayores cuando se encuentran en el servicio del desayuno, invitándolos a participar de las actividades de la mañana que realizaran en la sala de televisión principal de la casa Santa Maria
	Actividad 2: "paso a paso mi proyecto alcanzo":(Sesión 2. "¿Y con qué cuento?") : Se invita a las personas mayores del grupo 2 después de terminar el refrigerio para que asistan a la sala Sensorial con el fin de desarrollar la actividad de lectura reflexiva, indicándoles el objetivo e hilando con lo trabajado para ir avanzando en la planeación y desarrollo del plan de vida.
	Actividad 3 "Reconociendo mis esfuerzos": Se realiza proceso de convocatoria vos a vos bajo el apoyo del área de enfermería. Se aprovecha durante la jornada del almuerzo, para informarles a todas las personas mayores sobre la actividad que se va a desarrollar. También se les indica que la actividad va a ser en la sala de televisión y va a ser de tipo reflexivo mediante proyección de video. También se les indica el grado de importancia de la temática para su cotidianidad y sus vidas personales.
	Actividad 4: "raices en mi hogar": Se procede a motivar a la persona mayor a relaziar la limpeiza del mobiliario que corresponda por medio de diferentes sesionesde una misma tematica reforzadas en varias fechas en el mes asi: Sesión 1: Apoyo y organización de locker y depuración de prendas de vestir. Sesión 2: Limpieza de mesa de noche. Sesión No 3: Desgrane de verduras Sesión No 4: Limpieza de vasos Sesion No 5: Tendido de cama.
	Actividad 5 "caninoterapia": Mes 2 "FlyBall" Actividad de estilos de vida saludable en apoyo con mascota. Es una actividad de relevos que consiste en completar la pista en equipo. Cada perro recogerá una pelota que deberá llevar hasta donde esté el siguiente perro de su equipo para que éste continúe la carrera, el apoyo está orientado a generar actividad física y uso del tiempo libre de manera sana.
	Actividad 1 realizada el dia 14/08/2023 :"Fortaleciendo mi proyecto de vida" (sesión 2. "Mis grandes deseos de la infancia"): Estando ubicadas todas las personas en la sala de televisión, se da inicio con una pregunta ¿Cuál es mi misión y visión en la vida?, responden a ella de forma libre y espontanea varias personas, a partir de allí se centra la actividad en la temática que se aborda a partir de la proyección de un video corto: ¿tienes un proyecto de vida? https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7ghttps://www.youtube.com/watch?v=KTfliZGzO6Y. Al terminar de proyectar los videos se da inicio al conversatorio, donde se cuestiona a las personas mayores sobre los sueños y expectativas que se tenian en la juventud y las fortalezas que consideran poseen para alcanzar nuevos sueños en el marco de la institucionalización, se resalta en casos especiales la superación que han alcanzado varios participantes en pro de llevar a cabo su proyecto de vida.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Actividad 2: 18/08/2023 "paso a paso mi proyecto alcanzo":(Sesión 2. "¿Y con qué cuento?") : Estando en la sala sensorial se pide a los participantes que se ubiquen en el espacio que más les guste, allí se realiza un ejercicio de concentración y relajación. Posterior a ello se hace la lectura "Hacer con lo que tenemos" del libro Vitaminas para el Alma 2. se solicita que cada persona exprese que le aportó la lectura a su plan de vida, que los motiva para proyectarse y seguir dando un sentido y propósito a su vida en el contexto institucional. De acuerdo a la lectura cada uno comparte lo que considera aun tiene en su interior y en sus recursos físicos y mentales para seguir reconstruyendo su vida en medio de las dificultades personales.
	Actividad 3. "¡Reconociendo mis esfuerzos" . Se realiza actividad el día 11/08/2023 en el bloque de la tarde de 2:00 p.m a 3:00 p.m. En donde se establece actividad de línea de acción de espacios para la realización. Donde se aborda charla reflexiva en torno a la motivación personal y las herramientas necesarias para generar procesos auto motivacionales: resiliencia, amor propio y autocuidado. En donde se hablan desde experiencias prácticas y cotidianas en donde se relaciona cada uno de los conceptos socializados. En segunda instancia se proyecta video se proyecta video de Nelson Cardona el cual relata su historia personal de autosuperación, en donde el pierde el miembro inferior derecho en un accidente, a pesar de su dificultad se plantea el reto de subir el monte Everest. Se proyecta también video de Nick Vujicic quien a pesar de nacer sin extremidades evidencia ser capaz de ser un ejemplo de vida para las personas que tienen limitaciones motrices. Y por ultimo se mostró video de Camilo Sánchez, quien a pesar de padecer Parkinson, utiliza su adversidad para hacer comedia y en cierta medida buscarle sentido de humor a su patología.
	Actividad 4: "raíces en mi hogar": (Sesión 1 ayudantías para el mantenimiento de habilidades para la realización de actividades instrumentales de la vida diaria- 2 veces semanales) se realiza proceso de descripción de la actividad que consistirá en limpieza de diferentes superficies como: Sesión 1- 18/08/2023, 22/08/2023: Apoyo y organización de locker y depuración de prendas de vestir: Para el desarrollo y trabajo de las actividades instrumentales de la vida diaria con las personas mayores se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas de cuidado del hogar que favorezcan la participación en las actividades de: LIMPIEZA Y ORGANIZACION DE PRENDAS DE VESTIR. Se ubica a las personas mayores en el área donde se encuentran sus prendas de vestir y se procede a apoyar a su limpieza y organización del mobiliario. Sesión 2- 11/008/2023- 16/08/2023 - 24/08/2023, 25/08/2023, 31/08/2023: Limpieza de mesa de noche: Para el desarrollo y trabajo de las actividades instrumentales de la vida diaria con las personas mayores se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas de cuidado del hogar que favorezcan la participación en las actividades de: LIMPIEZA DE MUEBLES (MESITA DE NOCHE): Se ubica a las personas mayores en la zona de limpieza se proporciona limpión con líquido desinfectante para que limpien su mesa de noche, se apoya a las personas de mayor dependencia. Sesión No 3- 18/08/2023-31/08/2023: Desgrane de verduras: Para el desarrollo y trabajo de las actividades instrumentales de la vida diaria con las personas mayores se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas de cuidado del hogar que favorezcan la participación en las actividades de: Desgrabe de verdura frijol y arveja, dado el gusto e intres de la persona mayor. Sesión No 4- 15/08/2023: Limpieza de vasos: Para el desarrollo y trabajo de las actividades instrumentales de la vida diaria con las personas mayores se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas de cuidado del hogar que favorezcan la participación en las actividades de: LIMPIEZA DE VASOS DE HIGIENE ORAL Sesion No 5 03/08/2023 - 04/08/2023 Tendido de cama: Para el desarrollo y trabajo de las actividades instrumentales de la vida diaria con las personas mayores se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas de cuidado del hogar que favorezcan la participación en las actividades de: LIMPIEZA DE SUPERFICIE (CAMA).
	Actividad 5 "caninoterapia": Mes 2 "FlyBall" Actividad de estilos de vida saludable en apoyo con mascota - 28/08/2023 Es una actividad de relevos que consiste en completar la pista en equipo. Cada perro recogerá una pelota que deberá llevar hasta donde esté el siguiente perro de su equipo para que éste continúe la carrera, el apoyo está orientado a generar actividad física y uso del tiempo libre de manera sana.
	Actividad 1: "Fortaleciendo mi proyecto de vida" (sesión 2. "Mis grandes deseos de la infancia") Para finalizar se hace una síntesis de los aspectos más importantes que identificaron en los videos y que aportan para estructurar un plan que permita ir definiendo el proyecto de vida. Se da como ejemplo casos de unas personas mayores que han sabido aprovechar los recursos de la comunidad de cuidado para alcanzar sus sueños tanto de la juventud como los que han proyectado para a etapa de su vejez.
	Actividad 2: "paso a paso mi proyecto alcanzo":(Sesión 2. "¿Y con qué cuento?") :Para el cierre se realiza un ejercicio de respiración y atención donde se reproducen sonidos de la naturaleza (Bosque, mar, sonidos de pájaros) con el fin de que con sus ojos cerrados identifiquen y discriminen cada sonido y a su vez se regulen las emociones que durante la sesión se expresaron. Se establecen conclusiones colectivas como: El plan de vida es unipersonal y se deriva de los gustos, intereses y expectativas personales. Su cumplimiento puede ser optimo si se sabe aprovechar los recursos tanto internos como externos. Los valores y experiencias de las diferentes etapas de la vida son recursos aprovechables para el plan de vida en la vejez.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 3 (Reconociendo mis esfuerzos) Al finalizar la actividad se les indaga a las personas mayores su grado de satisfacción con la actividad desarrollada. También se hace una retroalimentación y resumen de los conceptos tratados sobre la automotivación y la superación propia ante las limitaciones de la vida. Destacando la participación de: Clara Berrio quien evidencia que quiere salir adelante a pesar de su condición de requerir silla de ruedas para desplazarse. Juan Villazón quien quiere llevar a cabo sus sueños y metas personales a pesar de que a veces presenta recaídas. Humberto cardona que a pesar de tener dificultades respiratorias tiene presente el sueño y la ilusión de ver a su familia. Dolores Rodríguez, quien se compromete ahora en adelante en ser mas participativa y constante en las actividades, entre oros participantes que tienen la convicción de ser resilientes ante las adversidades a pesar de la etapa de vida que se encuentran.
	Actividad 4: "raíces en mi hogar" Sesión 1 • Apoyo y organización de locker y depuración de prendas de vestir : Se procede a realizar la organización de las prendas de vestir y de los locker de la persona mayor evidenciando receptividad por la ejecución de la actividad, durante el ejercicio práctico se evidencia que las personas mayores participan de manera activa. Sesión 2: Limpieza de mesa de noche: Se procede con los participantes a limpiar las mesitas de noche, en donde se hace evidencia interés por apoyar la limpieza, se hace entrega de limpión y spray con desinfectante para que cada uno organice la mesita de noche. Sesión No 3:Desgrane de verdura: Se procede con los participantes a limpiar lavar las manos posterior al desarrollo de la actividad, ademas de entregar un incentivo economico. Sesión No 4: Limpieza de vasos: se apoya con las personas mayores el manejo de la limpieza de su vaso usado para su higiene oral, junto con el cepillo de dientes. Para el proceso de desinfección de cepillo con hipoclorito es desarrollado por apoyo de profesional de terapia ocupacional y auxiliares de enfermería, se entrega vaso para que la persona mayor apoye en el secado, finalizando cuando lo entrega seco.Sesion No 5 Tendido de cama: Se ubica a las personas mayores en la zona de habitaciones, donde se solicita que se ubiquen en su cama, saquen los tendidos y cobijas y realice el tendido de su cama nuevamente. Se hace verificación del estado de las tablas de las mismas y protectores de cama.
	Actividad 5 :Actividad 5 "caninoterapia": (Mes 2 "FlyBall" Actividad de estilos de vida saludable en apoyo con mascota) . Se finaliza la actividad con un espacio de interacción de contacto físico entre el perro y la persona mayor, por lo difenrentes obstaculos y superficies.

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Video Beam	Auxiliares de enfermería 1
Parlante	Profesional en Terapia Ocupacioonal 1
Sillas	Profesional en gerontología 1
Mesas	Profesional en Terapia Física 1
Formatos Buzon	Profesional en Psicología 1
Impresora	Perros
Sala Sensorial	Aros, conos
Celular con camara	Limpiones.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: "Fortaleciendo mi proyecto de vida" (sesión 2 Se observó la participación activa y sostenida de las 18 personas mayores, el tema se prestó para fortalecer conceptos como el de proyecto de vida, misión y visión personal, zona de confort entre otros. Varias personas manifestaron su interés en retomar sus sueños de la edad adulta reconociendo que cuentan con valores y herramientas personales para desarrollarlos. Se reflexiono en torno a identificar como mayor obstáculo para ejecutar un proyecto nuevo el miedo al fracaso y la desconfianza en sí mismo. En términos generales la actividad cumplió con el objetivo de permitir la expresión de deseos y genera nuevas expectativas en los participantes. Actividad realizada el dia 14/08/2023. Responsable Myriam Cantor Cortes- Gerontóloga.

Actividad 2: "paso a paso mi proyecto alcanzo":(Sesión 2. "¿Y con qué cuento?") :Para concluir la actividad se pide que de forma personal cada uno se establezca unas metas a corto plazo para mejorar su vida en la comunidad donde la responsabilidad de llevarla a cabo sea solo de cada cual y no dependa de otros. Se acuerda que en intervenciones individuales se ira analizando los avances de cada uno para alcanzar su plan de vida. Se continúa avanzado en el alcance de la meta en cuanto a participación de las personas mayores. Algunas personas mayores sienten la confianza de expresar sus deseos y expectativas como sueños que han tenido durante su vida. Respecto a la meta de logar que el 40% de las personas mayores establezcan su proyecto de vida se ha logrado que el termino sea más aceptado y reconocido entre los participantes. (18/08/2023) Responsable Myriam Cantor Cortes- Gerontóloga.

Actividad 3: "Reconociendo mis esfuerzos"se logra involucrar un promedio de 15 personas mayores, lo cual representa el 30% de la población. Por otro lado, se logra afianzar y dar a conocer los conceptos primordiales para la automotivación: resiliencia, amor propio y autocuidado. También las personas mayores logran reconocer que hay personas que son referentes de autosuperación y resiliencia. Se evidencia que hay personas que no cuentan con los recursos personales e internos para automotivarse en el diario vivir, los cuales generan codependencia de la motivación extrinseca. Motivo por el cual se colocaran en la fundación avisos motivacionales en diversos espacios, para que los adultos mayores recuerden conceptos e ideas tratadas en la capacitación. se lleva a cabo bajo la responsabilidad del profesional en psicología: Juan Camilo Salas Castro

Actividad 4: "raíces en mi hogar" 18/04/203, 22/08/2023 Sesión 1 - Johanna Olaya• Apoyo y organización de locker y depuración de prendas de vestir: Se procede a realizar la organización de las prendas de vestir y de los locker de la persona mayor evidenciando receptividad por la ejecución de la actividad, durante el ejercicio practico se evidencia que las personas mayores participan de manera activa. Tras el desarrollo se percibe que Dolores Rodriguez, Rosario Saray, Luis Molina, Martha Vanegas y Juana Villason se evidencia que aún prevalece las destrezas de ejecución sensoriales, perceptuales y motrices para hacer una adecuada organización de su mueble, logrando hacer limpieza de manera correcta al interior del locker, así mismo apoyo en el doblado de prendas de vestir logrando hacer el engrama del mismo a través de la flexión y alcance de las mismas.
11/008/2023- 16/08/2023 - 24/08/2023, 25/08/2023, 31/08/2023: Sesión 2- Johanna Olaya: Limpieza de mesa de noche: Se procede con los participantes a limpiar las mesitas de noche, en donde se hace evidencia interés por apoyar la limpieza, se hace entrega de limpión y spray con desinfectante para que cada uno organice la mesita de noche, se evidencia que ello Gustavo Aguirre, , Jaime de Jesús Rodriguez, Hernando Aguirre apoyan el desarrollo de la actividad sin objetar, se hace mientras el proceso con los demás integrantes el cuestionamiento si solo esta tarea es de un grupo especifico mujer o hombre, algunos mencionan que antes se tenia las acciones domesticas solo para las mujeres Yolanda Porras, Rosalba Escobar y Juana Villazón sin embargo menciona Jaime Ospina que esas cosas han cambiado a través de los años y ahora todas las personas sin distinción de genero pueden desarrollarlo, es así que se aprovecha y recuerda que en la actualidad se cuenta con una política de genero y equidad que hace que todos seamos iguales en diferentes escenarios incluidos los de las labores domésticas, se concluye con apoyo de los participantes que es adecuado seguir promoviendo estos espacios en donde se apoye con la organización de sus pertenencias.
18/08/2023-31/08/202 Sesión No 3- Johanna Olaya: Desgrane de verduta: Tras la explicación del apoyo en actividad que se realiza de manera voluntaria se hace el proceso de desgrane de frijol cuya finalidad es obtener una actividad con propósito para la ocupación del tiempo en el proceso se observa interés de Florinda Rojas, Deyanila Sotelo, quienes muestra agrado y se evidencia ampliación de las habilidades sociales y de interacción, se percibe que Martha Murcia y Maria Ortiz observan esta actividad como liberadora además de evidenciar que ayuda a promover la movilidad articular que favorece al desarrollo de diferentes actividades de la rutina diaria.
15/08/2023 Sesión No 4- Johanna Olaya: Limpieza de vasos: Durante el día de hoy se evidencia que Luz Stella Muñoz, Luis Molina y Jorge Guevara son proactivos frente a la limpieza de los vasos de la higiene oral se observa mayor praxis locomotora en el secado de los vasos que previamente la profesional a realizado desinfección, se evidencia motivación y agrado por porta de las personas mayores de hacer el uso de la toalla secante en los artículos, se logra incorporar con aproximaciones sucesivas a Marta Machado y Marta Murcia quienes hacen parte de la actividad, con bala tolerancia en mesa.
03/08/2023 - 04/08/2023 Sesion No 5: Johanna Olaya: Tendido de cama: Dentro del proceso se apoya el proceso para tendido de cama, en donde se hace la verificación de como se ejecuta el tendido de sabana. Sobresabana y cobijas y cubrelecho, se evidencia en los participantes cierto interés por desarrollar la actividad, para ello Gustavo Aguirre, Luis Ausique, Jaime de Jesus Rodriguez, Álvaro Delgado, se evidencia que hacen adecuado manejo de los tendidos, logrando apoyar el tendido de la misma, no obstante, se debe apoyar en el manejo para la extensión de los tendidos. Así mismo, Rosalba Escobar, Silvia Mendoza muestran una adecuada coordinación y manejo de los movimientos para hacer el tendido de la cama de manera autónoma, siendo esto un elemento que favorece para el manejo de su autonomia que favorece al desarrollo de actividades de ayudantia en el hogar.

28/08/2023 Actividad 5 "caninoterapia": (SesionNo 2 "FlyBall" Actividad de estilos de vida saludable en apoyo con mascota) Dentro del desarrollo se "FlyBall" Actividad de estilos de vida saludable en apoyo con mascota. Es una actividad de relevos que consistió en completar la pista en equipo, se observa que varios de las personas mayores muestran empatia con la interacción con el pero, se apoya y se hace diferentes desplazamientos con apoyo de la persona entrenadora a fin de poder hacer en diferentes planos subiendo y bajando escaleras, pasando rampa, entre otros, se observa a las personas mayores Luis Velasquez, Juana Villazon, Gilberto Villarraga, Julio Zabalza muy motivados frente a la interacción y el paso de los diferentes obstáculos dispuestos. Por otra parte se evidencia que la actividad genero actividad fisica que se vio reflejada en las personas mayores, Aníbal Fernández, Israel Suarez, Rosa Beltrán y Gloria Ruiz, quienes lograron pasar los diferente obstáculos con mayor dominio del can.

FIRMAS PERSONAS MAYORES

Actividad 1: Actividad 2: Actividad 3: Actividad 4: Actividad 5 Actividad 6:

Fecha de evaluación del encuentro: 31/08/2023 Poner último dia de la ejecución de la actividad 31/08/2023

Juan Carlos Rodriguez Bautista: Myrian Cantor Cortés Leidy Johanna Olaya

Juan Camilo Salas Castro

REGISTRO FOTOGRÁFICO ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN - AGOSTO

Actividad 1: "Fortaleciendo mi proyecto de vida" (sesión 2. “Mis grandes deseos de la infancia”)

14/08/2023



Actividad 2: "paso a paso mi proyecto alcanzo":(Sesión 2. “¿Y con qué cuento?”)

18/08/2023



Actividad 3:"Reconociendo mis esfuerzos" (sesión 2.)



Actividad 4: "raíces en mi hogar": (Sesión 2 ayudantías para el mantenimiento de habilidades para la realización de actividades instrumentales de la vida diaria- 2 veces semanales)

Sesión 1: Apoyo y organización de locker y depuración de prendas de vestir.



Sesión 2: Limpieza de mesa de noche.



Sesión No 3: Desgrane de verduras



Sesión No 4: Limpieza de vasos



Sesión No 5: Tendido de cama.



Actividad 5 "caninoterapia": Mes 2 "FlyBall" Actividad de estilos de vida saludable en apoyo con mascota



