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:

9	8	2024	al	30	8	2024

2.2. Nombre del encuentro: Encuentros de Bienestar, Reconociendo mis sentidos, Moviéndonos de la Felicidad, Activos y Fuertes y IEC ,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Laura Alejandra Ruiz, Patricia Nuñez, Diego Mamian Martinez y David Esteban Perdomo.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover en las personas mayores el cuidado integral de la salud física y mental, favoreciendo así, un envejecimiento sano y activo, por medio de acciones encaminadas al fortalecimiento e incorporación de hábitos y estilos de vida saludable, la estimulación y mantenimiento de habilidades cognitivas, la potencialización de las habilidades motoras, la independencia en actividades de la vida diaria, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Actividad 1: Fortalecer en las personas mayores las acciones de autocuidado e higiene oral basico para fomentar habitos diarios en ellos.
Actividad 2: Fomentar en las personas mayoers la exploracion y reconocimiento de diferenges estimulos sensoriales.
Actividad 3: Minimizar el desacondicionamiento físico de las personas mayores a través de sesiones grupales de movilidad articular a nivel general.
Actividad 4: Prevenir el sedentarimos de las personas mayores a través de sesiones grupales por medio de actividades de fortalecimiento muscular.
Actividad 5: Orientar a las personas mayores sobre la importancia de la alimentación saludable y su impacto en la calidad de vida, abordando las dietas terapéuticas y las variaciones culturales en la alimentación

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 Encuentros de Bienestar: 14/08/2024:** Se da inicio a la actividad donde primeramente se convoca a las personas mayores para que asistan al salon 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.
	Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: 20/08/2024: Se da inicio a la actividad donde primeramente se convoca a las personas mayores para que asistan al salon de actividades para dar inicio, posteriormente se le explica la dinamica de la actividad, lo objetivos propuestos.
	Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 15/08/2024: - 20/08/2024 - 21/08/2024 - 26/08/2024 - 27/08/2024 - 28/08/2024 - 29/08/2024 - 30/08/2024: Se empieza con las actividades donde se invitan a las personas mayores a participar, se organiza el sonido y el lugar de trabajo, se realiza el saludo correspondiente, seguidamente se les explica lo que se va realizar, se les dice el nombre de la actividad, los beneficios de realizar los ejercicios, los objetivos propuestos para la actividad y se les motiva para lograr la participación.
	Actividad 4 Activos y Fuertes : 09/08/2024 - 22/08/2024 - 27/08/2024 - 29/08/2024: Se comienza con las actividades invitando a las personas mayores a participar, se organiza el sonido, el lugar de trabajo, los materiales a utilizar, se realiza el saludo correspondiente, seguidamente se les explica lo que se va realizar, se les indica el nombre de la actividad, los beneficios de realizar los ejercicios que se les indicara, se les nombra los objetivos propuestos y se les motiva para llamar su atencion y lograr su participación.
	Actividad 5 IEC: Se inicia la sesión con un saludo cálido y respetuoso, dando la bienvenida a todas las personas mayores. Se presenta brevemente el objetivo de la actividad, resaltando la importancia de la alimentación saludable para el bienestar integral en esta etapa de la vida. Se realiza una breve dinámica para romper el hielo, donde cada persona comparte su plato favorito o una comida tradicional que les traiga buenos recuerdos.
	Actividad 1 Encuentros de Bienestar : 14/08/2024: Siendo las 9:00 am del día 14 de agosto del 2024 se da inicio con un saludo de bienvenida a las personas mayores del centro al salon de de actividades, donde se les da introudcción al tema de autocuidado e higiene oral con la presentacion de un video explicativo sobre la importancia de realizar las actividades higiene oral con explicacion paso a paso del cepillado diario el uso diario de seda dental. Por consiguiente se le explico El cuidado de la higiene oral en personas mayores para mantener la salud bucal y general. En donde se les explico la Importancia de la Higiene Oral: para prevenir infecciones y mejorar la calidad de vida. Técnicas de Cepillado: Enseñar las técnicas adecuadas de cepillado y el uso correcto del hilo dental. Implementación de una Rutina Diaria: Cepillado Regular: Asegurarse de que se realice el cepillado al menos dos veces al día con una pasta dental con flúor. Uso del Hilo Dental: Incluir el uso del hilo dental al menos una vez al día para eliminar la placa entre los dientes. Manejo de Próstesis Dentales: Limpieza de Prótesis: Limpiar las prótesis dentales diariamente y asegurarse de que estén bien ajustadas. Usar un enjuague bucal adecuado, preferiblemente sin alcohol, que ayude a controlar la placa y la gingivitis.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: 20/08/2024: Siendo las 14:00 del dia 20 de agosto se da inicio a la actividad de estimulación sensorial, se realiza ambientaion con musica relajante y se lleva a cabo actividad de masajes estimulando sentido del tacto en manos y cuello con diferentes aceites florales y crema hidratante. Se le explico a las personas mayores los beneficios de los masajes tales como el Incremento del flujo linfático y esto eleva la excreción de sustancias dañinas en el organismo, ayuda a la disminución de dolores de cabeza y dolencias varias, Incrementa la relajación tanto física como mental, ademas de sentir alivio cuando se encuentran en un momento de ansiedad, estrés, soledad y depresión.

Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 15/08/2024: Se inicia con la actividad donde se trabajó cabeza y cuello, se les muestra cómo realizar los ejercicios, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares indicadas por cada una de ellas se hacen una serie de 20 repeticiones, durante la realización de los ejercicios se les refuerza el movimiento correspondiente y se les coloca música para mayor motivación.

20/08/2024: Se inicia con la actividad donde se trabajó miembros superiores y la zona del tronco, se les muestra los ejercicios que se van a realizar, seguidamente las personas mayores empiezan hacer los ejercicios de movilizaciones articulares indicadas por cada uno se hace una serie de 20 repeticiones durante el conteo y la realización de los ejercicios se les refuerza el movimiento correspondiente, la adecuada higiene postural y se les coloca música para mayor motivación.

21/08/2024: Se inicia con la actividad donde se trabajó miembros inferiores, se les muestra cómo se van a realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar las movilizaciones articulares indicadas de miembros inferiores por cada uno se realiza una serie de 20 repeticiones durante el conteo se les refuerza el movimiento que se está haciendo, la adecuada higiene postura y se les coloca música para mayor motivación.

26/08/2024: Se da inicio a la actividad donde se les indica el área a trabajar que es miembros superiores, se les da el ejemplo de cómo realizar cada ejercicio, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar los ejercicios de miembros superiores indicados y se combinan de forma intercalada de derecha a izquierda cada ejercicios se realiza una serie de 20 repeticiones durante el conteo se les refuerza el ejercicios a realizar, la adecuada postura y se les coloca música para mayor motivación.

27/08/2024: Se inicia con la actividad donde se trabajó todo el cuerpo: cabeza, columna, miembros superiores e inferiores, se realizó por medio un juego de agilidad donde las personas mayores deben ubicar la parte del cuerpo que el profesional va indicando, se les va cambiando constantemente la ubicación, se refuerza que deben estar concentrados a lo que se les va indicando y realizarlo en el menor tiempo posible.

28/08/2024: Se inicia la actividad donde se trabajó la zona cervical, se les muestra cómo realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares indicadas de una serie de 20 repeticiones por cada una, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, su adecuada higiene postural y se les coloca música para mayor motivación.

29/08/2024: Se da inicio a la actividad donde se trabajó todo el tren superior por medio de un video soy una taza donde indica diferentes movimientos como soy una cuchara deben hacer con los brazos la forma de la cuchara, cuchillo y tenedor y así sucesivamente con más movimientos, antes de hacer al ritmo de la música se les enseño cada uno de los movimientos y como debían hacerlos y luego deben hacerlos al ritmo de la música por tanto se les recomienda mucha concentración y agilidad, se les repite en varias ocasiones.

30/08/2024: Se inicia con la actividad donde se trabajó miembros inferiores, se les muestra cómo realizar cada ejercicio, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar las movilizaciones articulares indicadas por cada uno se hace una serie de 20 repeticiones durante el conteo se les refuerza el movimiento que se está realizando, la adecuada postura y se les coloca música para mayor motivación.

Actividad 4 Activos y Fuertes: 09/08/2024 - Se da inicio a la actividad donde se realiza un calentamiento de miembros superiores por medio de movilizaciones articulares, se hace entrega una mancuerna a cada participante para realizar ejercicios de fortalecimiento muscular de dos series de 20 repeticiones por cada ejercicios a tolerancia de cada uno y se les motiva con música acorde a la actividad.
22/08/2024: Se inicia con la actividad donde se realiza un calentamiento previo de tren superior por medio de movilizaciones articular, se da comienzo a los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabaja con balonterapia por medio de patrones funcionales y ejercicios de columna, cada ejercicio se realiza de dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recuerda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva con música acorde a la actividad.
27/08/2024: Se inicia con la actividad donde se realiza un calentamiento previo de miembros superiores e inferiores por medio de movilizaciones articulares, se continua con la entrega de maderoterapia a las personas mayores y se trabajan ejercicios de fortalecimiento muscular en miembros superiores y se complementan con ejercicios de equilibro en postura sedente se realiza cada ejercicios de dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente.
29/08/2024: Se inicia con la actividad donde se realizan ejercicios de activación en tren inferior, se les entrega a los participantes un balón para realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular en miembros inferiores y se complementan con ejercicios de coordinación cada ejercicio se realizan dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recomienda realizar los ejercicios a tolerancia de cada uno y se motiva con música acorde a la actividad.

Actividad 5 IEC: Proyección del video sobre la alimentación en la región Pacífica colombiana: Se proyecta un video del Ministerio de Cultura que muestra las tradiciones culinarias de la región Pacífica. El video destaca ingredientes típicos, formas de preparación y la importancia cultural de la comida en esta zona del país. Este material no solo educa sobre la diversidad gastronómica de Colombia, sino que también conecta la idea de una alimentación variada con la importancia de integrar alimentos saludables en la dieta diaria.
Preguntas y experiencias personales: Se abre un espacio para que los participantes compartan sus propias experiencias y hagan preguntas relacionadas con la alimentación. Se pueden abordar temas como dudas sobre qué alimentos evitar o incluir, o cómo adaptar las recomendaciones a sus condiciones de salud.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1 Encuentros de Bienestar : 14/08/2024** Se realizo la evaluación al finalizar con diferentes preguntas sobre los temas tratados 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 autocuidado se resuelven las inquietudes, se agradece la participación durante l a capacitacion y sus aportes y se les invita a estar atentos de una nueva convocatoria para una próxima oportunidad con otros temas de interes.
	Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: 20/08/2024: Se finaliza la actividad reaalizando estiramientos, ejercicios de respiración y automasaje. Por otro lado se realiza retroalimentación las personas mayores manifestaron gusto por la actividad, refirieron sentir mas tranquilas y relajadas dando cumplimiento al objetivo propuesto
	Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 15/08/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de cabeza y cuello sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece por la participación a las personas mayores. **20/08/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores y la zona del tronco sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **21/08/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **26/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **27/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores y inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **28/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de la zona cervical sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **29/08/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento y se les agradece la participación a las personas mayores. **30/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
	Actividad 4 Activos y Fuertes: **09/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **22/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **27/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento y se les agradece la participación a las personas mayores. **29/08/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores.
	Actividad 5 IEC: Para complementar la intervención y promover un enfoque integral de la salud, se realiza una breve sesión de movilidad articular. Esta actividad busca fomentar la actividad física, esencial en las personas mayores para mejorar la circulación, prevenir dolores y mantener la flexibilidad: Ejercicio guiado: el facilitador guía la sesión, haciendo movimientos suaves y controlados que ayuden a movilizar las articulaciones principales (cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos). Beneficios del ejercicio físico en combinación con la alimentación: Se menciona cómo una dieta saludable, combinada con ejercicio regular, puede mejorar la calidad de vida.

3.4.RECURSOS

Materiales	Recursos Humanos
Mesas	Enfermeria
Sillas	Fisioterapia
Sonido	Nutrición
Televisor	
Computador	
Microfono	
Celular	
Balones terapeuticos	
Maderoterapia	
Mancuernas	
crema corporal	
aceites escenciales	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 Encuentros de Bienestar: Durante la actividad participaron 70 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad.
Actividad 2 Reconociendo mis sentidos: Durante la actividad participaron 90 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad.
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 15/08/2024: Durante la actividad participaron 38 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **20/08/2024:** Durante la actividad participaron 35 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **21/08/2024:** Durante la actividad participaron 39 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **26/08/2024:** Durante la actividad participaron 30 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **27/08/2024:** Durante la actividad participaron 28 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **28/08/2024:** Durante la actividad participaron 37 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **29/08/2024:** Durante la actividad participaron 30 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **30/08/2024:** Durante la actividad participaron 35 personas mayores, se realiza la evaluación de la actividad donde se observan los participantes activos, participativos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
Actividad 4 Activos y Fuertes : 09/08/2024: Durante la actividad participaron 40 personas mayores, se evalúa la actividad donde se observan los participantes activos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **22/08/2024:** Durante la actividad participaron 45 personas mayores, se evalúa la actividad donde se observan los participantes activos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **27/08/2024:** Durante la actividad participaron 30 personas mayores, se evalúa la actividad donde se observan los participantes activos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **29/08/2024:** Durante la actividad participaron 38 personas mayores, se evalúa la actividad donde se observan los participantes activos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
Actividad 5 IEC: Durante la actividad participaron 60 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad.
En constancia firman las siguientes personas como evidencia de la actividad realizada

Actividad 1 Encuentros de Bienestar	
Blanca María Herrera Martin C.C 23.627.812	Blanca María Herrera M
Actividad 2 Reconiciendo mis sentidos	
Graciela Perez Molano C.C 21.223.445	
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad	
Luis Eduardo Alvarez C.C 19.089.366	Luis E Alvarez
Actividad 4 Activos y Fuertes	
Jorge Mario Montoya Henao C.C 19.143.088	Jorge Mario Montoya H.
Actividad 5 IEC	
Ana Silvia Marroquin de Beltran C.C 41.313.301	Ana Silvia Marroquin
Fecha de evaluación del encuentro: 30/08/2024	
Nombre del profesional que evalúa: Laura Alejandra Ruiz, Patricia Nuñez, Diego Mamian Martinez y David Esteban Perdomo.	
Cordinadora de la comunidad de cuidado. Hna. Anabelly Cadena	Hna. Anabelly Cadena

ACTIVIDAD 1 ENCUENTROS DE BIENESTAR







ACTIVIDAD 2 RECONOCIENDO MIS SENTIDOS







ACTIVIDAD 3 MOVIÉNDONOS DE LA FELICIDAD














26 ago 2024 10:12:32 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca


26 ago 2024 10:12:34 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca


27 ago 2024 8:37:51 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


Funza
Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de Maria
27/08/2024 8:41:38 a. m.


28 ago 2024 9:15:38 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


28 ago 2024 9:17:37 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


29 ago 2024 2:38:33 p. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


29 ago 2024 2:40:41 p. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de Maria
30/08/2024 8:14:31 a. m.


Funza
Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de Maria
30/08/2024 8:15:27 a. m.

ACTIVIDAD 4 ACTIVOS Y FUERTES










Funza
Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de Maria
27/08/2024 2:00:57 p. m.


Funza
Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de Maria
27/08/2024 2:02:33 p. m.


Funza
Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de María
29/08/2024 8:30:50 a.m.


Funza
Comunidad de Cuidado Funza
Corazón Inmaculado de María
29/08/2024 8:33:10 a.m.

ACTIVIDAD 5 IEC

