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: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución: 1 11 2024 al 27 11 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, Carol Jimena Sora Tafur, Patricia Nuñez 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 ESPECIFICOS
Actividad 1: Mantener rutinas saludables de cuidado de la salud por medio de acciones cotidianas que favorezcan la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad
Actividad 2: Fomentar en las personas mayores 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 a nivel general.
Actividad 5: Dar a conocer a las persona mayores la importancia de la actividad física en la conservación del tejido muscular, para la prevención de enfermedades crónicas y la reducción del impacto de la sarcopenia.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1 Encuentros de Bienestar: 13/11/2024:** Para iniciar se convoca a las personas mayores al salón de actividades para que participen en la actividad, se alistan los insumos para la misma y se da un saludo de bienvenida, posteriormente se explica la tematica a tratar y se les motiva a participar por medio de preguntas introductorias indagando sobre los conocimientos previos del lavado de manos.
	Actividad 2 Exploración sensorial: 20/11/2024: Inicialmente se convoca a las personas mayores para que asistan al salón de actividades para dar inicio con los insumos previamente listos. Se procede a dar inicio explicando la dinámica de la actividad, los objetivos propuestos y los beneficios de realizar la actividad con el fin de motivarlos a participar.
	Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 01/11/2024: - 05/11/2024 - 08/11/2024 - 12/11/2024 - 15/11/2024 - 18/11/2024 - 22/11/2024 - 25/11/2024: 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 : 06/11/2024 - 13/11/2024 - 20/11/2024 - 27/11/2024: 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 atención y lograr su participación.
	Actividad 5 IEC: 21/11/2024: Se realiza una actividad en el salón múltiple dónde se buscó que las personas mayores conocieron acerca del estreñimiento y la importancia de mantener una adecuada hidratación y consumo de fibra para eviatar complicaciones en el colón.
	Actividad 1 Encuentros de Bienestar :13/11/2024: Se da inicio a la actividad enfocada en la importancia del lavado de manos y la manera adecuada de llevarlo a cabo. Después de realizar algunas preguntas introductorias, se proyecta un video que muestra el paso a paso del proceso y, posteriormente, se lleva a cabo un ejercicio práctico con ayuda de gel antibacterial en el cual se guía a las personas mayores en el correcto lavado de manos, tomando sus manos y realizando el paso a paso mientras se indica verbalmente lo que se está haciendo. Posteriormente, algunas personas mayores manifestaron haber sido parte de la población habitante de calle, en la cual compartieron sus experiencias en dicho contexto donde no practicaban adecuados hábitos de autocuidado; teniendo en cuenta sus vivencias, se sensibilizan a las personas mayores frente a la importancia de mantener adecuadas práctcas de autocuidado, especificamente el lavado de manos dado que es un tema crucial para la salud pública y una medida esencial para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas, como el COVID-19, la gripe, y otras enfermedades gastrointestinales y de la piel.
	Actividad 2 Exploración sensorial: 20/11/2024: Posterior a la explicación general de la actividad se da inicio a la misma en donde se estimula el sentido del olfato a través de hierbas aromáticas, inciensos y esencias con distintos aromas. Se evalúa el reconocimiento de estos aromas de manera individual en donde se evidencia interés y participación de la actividad en donde la mayoría logró identificar correctamente los aromas utilizados, especialmente las hierbas aromáticas. Durante la actividad se ambientó el lugar con música relajante y se guió a las personas mayores en ejercicios de respiración que les permitieran concentrarse en los diversos aromas y a su vez relajarse.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 01/11/2024:** Se continua con la actividad donde se trabajo miembros superiores, se les muestra cómo realizar los ejercicios, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares indicadas por cada una de ellas se hacen dos series de 20 repeticiones, durante la realización de los ejercicios enfermeria apoya la actividad donde le realiza los ejercicios a las personas mayores que no lograr realizarlos por si mismo por lo tanto se realizan de manera pasiva y durante el conteo se les refuerza el movimiento correspondiente y se les coloca música deportiva para mayor motivación.
	05/11/2024: Se empieza con la actividad donde se trabajó miembros superiores, en esta actividad se realizaron las movilizaciones articulares junto con los aros, se les muestra los ejercicios que se van a realizar, seguidamente las personas mayores empiezan hacer los ejercicios de manera activa y se realizan tambien de forma pasiva a las personas mayores en compañia de enfermeria 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 deportiva para mayor motivación.
	08/11/2024: Se continua con la actividad donde se trabajó miembros inferiores, se les muestra cómo se van a realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las persona mayores empiezan a realizar las movilizaciones articulares indicadas de manera pasiva y activa, por cada uno se realiza dos 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 deportiva para mayor motivación.
	12/11/2024: Se empieza con a la actividad donde se les indica que se va a trabajar movilizaciones articulares en miembros superiores e inferiores, se les explica cómo se van a realizar cada ejercicio y se realizan por medio de ejercicios de coordinación, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar los ejercicios indicados una serie de 20 repeticiones durante la actividad se les refuerzan la forma adecuada de realizar cada ejercicio y como debían hacerlos manteniendo una adecuada postura, durante la actividad se les coloca música con el fin de motivarlos.
	15/11/2024: Se continua con la actividad donde se trabajó todo el cuerpo por medio de bailoterapia, se realizó un calentamiento previo y seguidamente se le coloco música bailable de diferentes géneros para lograr mayor gusto por la actividad, se les indico el paso a realizar y como se debían mover el cuerpo, se les hace el ejemplo de los pasos hacer, las personas mayores debían llevar el ritmo de la música y repetir lo que se les indicaba, durante toda la actividad se les motivo y se les reforzo la forma correcta de realizar el baile.
	18/11/2024: Se continua con los ejercicios donde se trabajó miembros superiores e inferiores, se les muestra cómo realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares a nivel general y se realizan tambien de forma pasiva a las personas mayores en compañia de enfermeria, 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 hacer ejercicio y lograr mayor motivación.
	22/11/2024: Se empieza con los ejercicios donde se trabajó miembros superiores, se realizaron movilizaciones articulares a nivel del tren superior junto con pelotas antiestres, seguidamente las persona mayores empiezan a realizar las movilizaciones articulares indicadas de manera pasiva y activa, por cada uno se realiza dos 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 deportiva para mayor motivación.
	25/11/2024: Se comienzan con los ejercicios de calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares a nivel de cuello y hombros, se les muestra los ejercicios que se van a realizar, seguidamente las personas mayores empiezan hacer los ejercicios de manera activa y se realizan tambien de forma pasiva a las personas mayores en compañia de enfermeria 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 deportiva para mayor motivación.
	Actividad 4 Activos y Fuertes: 06/11/2024: Se empieza con los ejercicios de fortalecimiento muscular de bajo impacto, donde se realiza un calentamiento previo de tren superior por medio de movilizaciones articulares, se inicia con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabaja con maderoterapia, se les entrega a cada participante para poder realizar los ejercicios dirigidos desde fisioterapia, se realiza de dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recuerda realizarlos a tolerancia de cada uno, durante el conteo se les refuerza el ejercicio a trabajar, la adecuada higiene postural y se les motiva con música acorde a la actividad. **13/11/2024:** Se comienzan con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo de miembros inferiores por medio de movilizaciones articulares, se hace entrega de los balones terapéutico a cada participante para realizar ejercicios de fortalecimiento muscular a nivel de miembros inferiores, se realizaron dos series de 20 repeticiones por cada ejercicio a tolerancia de cada uno y de bajo impacto, se les recuerda la adecuada higiene postural y se les motiva con música acorde a la actividad. **20/11/2024:** Se comienza con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo de miembros superiores por medio de movilizaciones articulares, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabaja con theraband, cada ejercicio se hace de dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente con música para hacer ejercicios. **27/11/2024:** Se continua con la actividad donde se realizan ejercicios de activación en tren inferior de bajo impacto, se les entrega a los participantes un theraband para realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular en miembros inferiores y se complementan con ejercicios de equilibrio en sedente, cada ejercicio se realizo de dos series de 20 repeticiones con descansos, se les recomienda realizar los ejercicios a tolerancia de cada uno, con adecuada higiene postural y se motiva con música acorde a la actividad para mayor motivación.
	Actividad 5 IEC: 21/11/2024: Se continua con la actividad donde se inician con la proyección de un video de profesionales en la salud dónde comentan la importancia de la fibra como principal procinético del sistema gastrointestinal, donde se refuerza a través de preguntas introductorías que ayudan en el proceso de reforzar la deherencia al conocimiento aprendido.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1 Encuentros de Bienestar : 20/11/2024** Se finaliza la actividad realizando preguntas sobre el tema y proyectando imágenes con algunos de los pasos del lavado de manos para que los reconozcan y realizar la respectiva retroalimentación. Se invita a que hagan preguntas y se cierra la actividad agradeciendo por su disposición, incentivándoles a que continúen participando en las diversas actividades.
	Actividad 2 Exploración sensorial: 30/11/2024: Se da el cierre preguntando a las personas mayores el grado de satisfacción con relación a la actividad, en donde refieren haberse sentido a gusto así como refieren interés por participar nuevamente en actividades de este tipo. Se procede a agradecer por su disposición para participar y se da por finalizada la actividad.
	Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 01/11/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece por la participación a las personas mayores. **05/11/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **08/11/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **12/11/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **15/11/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **18/11/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superiores e inferior sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **22/11/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios y se les agradece la participación a las personas mayores. **25/11/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de la zona cervical, sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios y se les agradece la participación a las personas mayores y se les recomienda repetir los ejercicios en la jornada de la tarde.
	Actividad 4 Activos y Fuertes: 06/11/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores 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. **13/11/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren inferior 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. **20/11/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento y se les agradece la participación a las personas mayores. **27/11/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren inferior 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.
	Actividad 5 IEC: 21/11/2024: Se finaliza la actividad haciendo uso de de preguntas con imágenes de los alimentos fuente de fibra, indicando los puntos de hidratación disponibles para las personas mayores, y fomentar el consumo de frutas y verduras como fuentes de fibra soluble e insoluble para la motilidad intestinal.

3.4.RECURSOS

Materiales	Recursos Humanos
Mesas	Enfermeria
Sillas	Fisioterapia
Sonido	Nutrición
Televisor	
Computador	
Microfono	
Celular	
Balones terapeuticos pequeños	
Pelotas antiestres	
Maderoterapia	
Theraband	
Aros	
Incienso	
Hierbas aromáticas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1 Encuentros de Bienestar 13/11/2024: Durante la actividad participaron 65 personas mayores, donde se observó interés y disposición en participar del ejercicio realizado.
Actividad 2 Exploración sensorial: 20/11/2024: Durante la actividad participaron 90 personas mayores en donde se observó buena disposición para participar.
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 01/11/2024: Durante la actividad participaron 52 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **05/11/2024:** Durante la actividad participaron 36 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **08/11/2024:** Durante la actividad participaron 58 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **12/11/2024:** Durante la actividad participaron 54 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **15/11/2024:** Durante la actividad participaron 62 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **18/11/2024:** Durante la actividad participaron 49 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **22/11/2024:** Durante la actividad participaron 72 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **25/11/2024:** Durante la actividad participaron 59 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
Actividad 4 Activos y Fuertes : 06/11/2024: Durante la actividad participaron 41 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **13/11/2024:** Durante la actividad participaron 52 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **20/11/2024:** Durante la actividad participaron 60 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **27/11/2024:** Durante la actividad participaron 42 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
Actividad 5 IEC: 21/11/2024: Durante la actividad participaron 29 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	
Ismael Cabarcas Escorcia C.C 12.109.884	Firma el Colaboradores
Actividad 2 Exploración Sensorial	
Maria Leticia Cardona Patiño C.C 29.133.134	No Firma
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad	
Luz Nelly Cortes De Gill C.C 41.475.643	
Actividad 4 Activos y Fuertes	
Martha Myrian Sierra Parra C.C 53.905.446	No Firma.
Actividad 5 IEC	
Gabriel Samaca Lopez C:C 19.400.764	GABRIL SAMACA

Fecha de evaluación del encuentro: 27/11/2024

Nombre del profesional que evalúa: Laura Alejandra Ruiz, Carol Jimena Sora Tafur, Patricia Nuñez, y David Esteban Perdomo.

Cordinadora de la comunidad de cuidado. Hna. Anabelly Cadena

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD 1: ENCUENTROS DE BIENESTAR







ACTIVIDAD 2: EXPLORANDO MIS SENTIDOS





ACTIVIDAD 3: MOVIÉNDONOS DE LA FELICIDAD













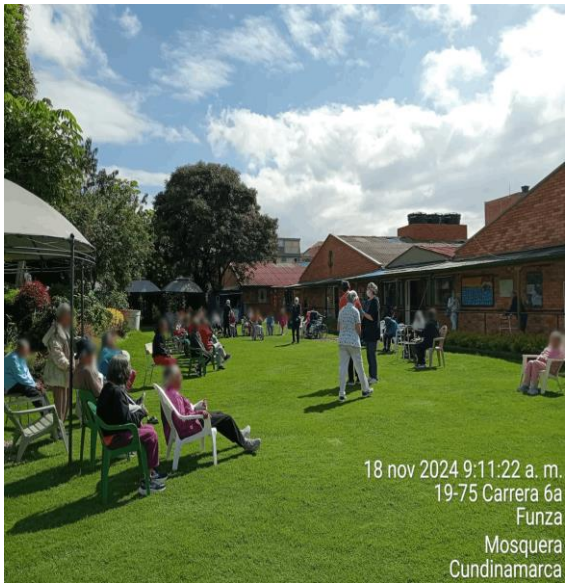

12 nov 2024 9:28:17 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


12 nov 2024 9:36:20 a. m.
20-11 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


15 nov. 2024 09:32:17
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca
cc corazón inmaculado de Maria


15 nov. 2024 09:32:44
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
cc corazón inmaculado de Maria


18 nov 2024 9:10:03 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


18 nov 2024 9:11:22 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca









ACTIVIDAD 4: ACTIVOS Y FUERTES






13 nov 2024 9:17:00 a. m.
Funza, Cundinamarca


13 nov 2024 9:19:56 a. m.
Funza, Cundinamarca


20 nov 2024 9:27:52 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


20 nov 2024 9:28:54 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


27 nov 2024 9:14:27 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


27 nov 2024 9:11:18 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca

ACTIVIDAD 5: IEC



