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: 2 | 12 | 2024 al 31 | 12 | 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, Lizeth Daniela Muñoz Ardila, 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: 04/12/2024:** Inicialmente se convocan a las personas mayores al salón de actividades para que participen en la actividad, se organizan los materiales a utilizar 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 cáncer de mama.
	Actividad 2 Exploración sensorial: 12/12/2024: 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: 02/12/2024: - 06/12/2024 - 09/12/2024 - 13/12/2024 - 16/12/2024 - 20/12/2024 - 23/12/2024 - 30/12/2024: 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 para motivarlos a participar, se les dice el nombre de la actividad y los beneficios de realizar los ejercicios.
	Actividad 4 Activos y Fuertes : 04/12/2024 - 11/12/2024 - 18/12/2024 - 31/12/2024: 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 para motivarlos a participar, se les indica el nombre de la actividad y los beneficios de realizar los ejercicios que se les indicara todo con el fin de lograr su participación.
	Actividad 5 IEC: 06/12/2024: Se realiza una actividad en el salón múltiple dónde se buscó que las personas mayores conocieron acerca de los diferentes tipo de ejercicio, aerobio y anaerobio; y su importancia en el mantenimiento de la salud.
	Actividad 1 Encuentros de Bienestar :04/12/2024: Se ejecuta la actividad, abordando el tema de cancer de mama, haciendo enfasis en el autoexamen de seno, posterior a realizar preguntas introductorias acerca del tema, se proyecta un video el cual aborda las generalidades del cancer de mama, datos epidemiologicos y situación actual en Colombia, considerandolo como la primera causa de enfermedad y muerte por cáncer entre las mujeres colombianas, seguido de esto, se resuelven preguntas y se explica la manera adecuada de realizar el autoexamen de seno.
	Actividad 2 Exploración sensorial: 12/12/2024: Seguido de la explicación general de la actividad y la dinámica de la misma, por medio del televisor se muestran imágenes agradables de fácil identificar, como objetos navideños, objetos de la casa, imágenes de alimentos, de ropa con imágenes coloridas para mayor recordación, ya que al mostrar las imágenes se convertían en caja con números y las personas mayores debían recordar donde está el objeto que se les pregunta y los participantes respondían con los numero seguidamente se destapaba la caja con el numero de la respuesta para saber si correspondía al objeto que se preguntaba y así lograr la estimulación visual.
	Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 02/12/2024: Se continua con la actividad donde se trabajó miembros superiores e inferiores, 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 series de 20 repeticiones, durante la realización de los ejercicios enfermería apoya la actividad donde le realiza los ejercicios indicados a las personas mayores que no lograr realizarlos por sí mismo por lo tanto se realizan de manera pasiva y durante el conteo se les refuerza el movimiento correspondiente, el área a trabajar y se les coloca música para mayor motivación.
	06/12/2024: Se empieza con la actividad donde se trabajó miembros inferiores, en esta actividad se realizaron las movilizaciones articulares junto con los balones, se les muestra los ejercicios que se van a realizar, seguidamente las personas mayores empiezan hacer los ejercicios de manera activa y se realizan también de forma pasiva a las personas mayores en compañía de enfermería por cada uno se hace dos serie de 20 repeticiones durante el conteo y la realización de los ejercicios se les refuerza el movimiento correspondiente, la ubicación arriba, abajo, adentro y afuera, se les recalca la adecuada higiene postural y se les coloca música acorde a la actividad para mayor motivación.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**09/12/2024:** Se continua con la actividad donde se trabajó miembros superiores y columna, en esta actividad se realizaron las movilizaciones articulares junto con balones terapéuticos, se les muestra cómo se van a realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las persona mayores empiezan a realizar los ejercicios indicados de manera pasiva y activa, 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 deportiva para mayor motivación.
	13/12/2024: Se empieza con a la actividad donde se les indica que se va a trabajar movilizaciones articulares de cuello, se les explica cómo se van a realizar cada ejercicio y se les hace el ejemplo, seguidamente las personas mayores empiezan a realizar los ejercicios indicados, por cada uno se realizan dos serie de 20 repeticiones durante la actividad se les refuerzan la forma adecuada de realizar cada ejercicio indicándoles el área espacial y como debían hacerlos manteniendo una adecuada postura, durante la actividad se les coloca música con el fin de motivarlos.
	16/12/2024: 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 paso.
	20/12/2024: Se continua con los ejercicios donde se trabajó tren inferior junto con ejercicios de equilibrio, se les muestra cómo realizar los ejercicios que deben hacer, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares a nivel de miembros inferiores, se realizan también de forma pasiva a las personas mayores en compañía de enfermería, se realizan ejercicios de equilibrio con la precaución adecuada, por cada ejercicios se realiza una serie de 20 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, su adecuada higiene postural y se les coloca música para hacer los ejercicios con mayor motivación.
	23/12/2024: Se empieza con los ejercicios donde se trabajó miembros superiores, se realizaron movilizaciones articulares a nivel del tren superior junto con maderoterapia, 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, el área espacial, la adecuada higiene postura y se les coloca música para mayor motivación.
	30/12/2024: Se comienzan con los ejercicios de calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares a nivel de cuello y miembros superiores 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: 04/12/2024: Se empieza con los ejercicios de fortalecimiento muscular de bajo impacto, donde se realiza un calentamiento previo de miembros superiores por medio de movilizaciones articulares, se inicia con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabaja con pesas, 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, el área que se está trabajando, la ubicación, la adecuada higiene postural y se les motiva con música acorde a la actividad. **11/12/2024:** Se comienzan con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo de tren inferior por medio de movilizaciones articulares, se les explica cómo se van a realizar los ejercicios en esta ocasión se utilizan los balones de Bobath y las personas mayores deben patear el balón y junto con la ayuda del profesional y el equipo de enfermería se va pasando por todos los participantes y así lograr fortalecer los miembros inferiores, este ejercicio se realiza en varias repeticiones y a tolerancia de cada uno, se les recuerda la adecuada higiene postural y se les motiva con música acorde a la actividad. **18/12/2024:** Se comienza con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo de tren superior por medio de movilizaciones articulares, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabaja con los balones de Bobath, en esta actividad las personas mayores debían estar muy atentas ya que se les lanzaba el balón y ellos debían agarrarlo y volverlo a lanzar con la ayuda del profesional y enfermería, se iban pasando por cada participante y se repetía el ejercicio en diferentes ocasiones con descansos, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente con música para hacer ejercicios. **31/12/2024**: Se continua con la actividad donde se realizan ejercicios de activación en miembros superiores e inferiores de bajo impacto, se les entrega a los participantes un theraband para realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular a nivel general y se complementan con ejercicios de coordinación cada ejercicio se realizó de una 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: 06/12/2024: 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 acatividad física en el mantenimiento corporal, 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: 04/12/2024:** Se da por finalizada la actividad, se resuelven dudas y se agradece a las personas mayores por su participación activa durante la actividad y se invita a continuar participando en posteriores actividades.
	Actividad 2 Exploración sensorial: 12/12/2024: 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: 02/12/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores 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. **06/12/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros inferíos 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. **09/12/2024:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores y de columna 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. **13/12/2024**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de cuello 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. **16/12/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento y se les agradece la participación a las personas mayores. **20/12/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren 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. **23/12/2024:** 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. **30/12/2024:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de la zona cervical y miembros superiores, sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les pregunta a las personas mayores el grado de satisfacción por las actividades realizadas durante el mes y refieren que se sienten muy agradables con los ejercicios y les gusta participar y finalmente se les agradece la participación a las personas mayores.

Actividad 4 Activos y Fuertes: 04/12/2024: 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.
11/12/2024: 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.
18/12/2024: Se finaliza 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.
31/12/2024: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde, se les realiza unas preguntas a las personas mayores sobre la satisfacción por las actividades y manifiestan que se sienten agradables con los ejercicios realizados durante el mes y finalmente se les agradece la participación a las personas mayores.

Actividad 5 IEC: 06/12/2024:: Se finaliza la actividad una sesión de actividad física de movilidad articular, que ayude en el proceso de afianzar lo conocimientos adquiridos, así como incentivar a participar en las actividades física que realizan en el hogar.

3.4.RECURSOS

Materiales	Recursos Humanos
Mesas	Enfermeria
Sillas	Fisioterapia
Sonido	Nutrición
Televisor	
Computador	
Microfono	
Celular	
Balones terapeuticos pequeños	
Pelotas antiestres	
Maderoterapia	
Theraband	
Balones de Bobath	
Pesas para miembros superiores	
imagenes de facil recordar	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 Encuentros de Bienestar: 04/12/2024: Durante la actividad participaron 55 personas mayores, de las cuales, 47 personas tuvieron una percepción positiva de la actividad, demostrando interés y disposición durante la ejecución de la misma.

Actividad 2 Exploración sensorial: 12/12/2024: Durante la actividad participaron 60 personas mayores en donde se observó buena disposición para participar.

Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad: 02/12/2024: Durante la actividad participaron 55 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
06/12/2024: 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.
09/12/2024: Durante la actividad participaron 65 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
13/12/2024: Durante la actividad participaron 45 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
16/12/2024: 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.
20/12/2024: Durante la actividad participaron 56 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
23/12/2024: Durante la actividad participaron 48 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
30/12/2024: 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.

Actividad 4 Activos y Fuertes : 04/12/2024: Durante la actividad participaron 56 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos y se evidencio la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
11/12/2024: 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.
18/12/2024: 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.
31/12/2024: Durante la actividad participaron 45 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: 06/12/2024: Durante la actividad participaron 27 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	
Maria Mercedes Ruiz Salgado C.C 29.023.920	
Actividad 2 Exploración Sensorial	
Luis Eduardo Alvarez C.C 19.089.366	
Actividad 3 Moviéndonos de la Felicidad	
Ana Tulia Salazar C.C 28.527.296	
Actividad 4 Activos y Fuertes	
Enrique Pinilla Gerena C.C 17.021.495	
Actividad 5 IEC	

Jose Ignacio Rodriguez Beltran C:C 19.239.099	
Fecha de evaluación del encuentro: 31/12/2024	
Nombre del profesional que evalúa: Laura Alejandra Ruiz, Lizeth Daniela Muñoz Ardila, Patricia Nuñez, y David Esteban Perdomo.	
Cordinadora de la comunidad de cuidado. Hna. Anabelly Cadena	Hna. Anabelly Cadena

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD 1: ENCUENTROS DE BIENESTAR





ACTIVIDAD 2: EXPLORACIÓN SENSORIAL





ACTIVIDAD 3: MOVIÉNDONOS DE LA FELICIDAD






6 dic 2024 9:21:43 a. m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


6 dic 2024 9:26:05 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


9 dic 2024 9:44:11 a. m.
Funza, Cundinamarca


9 dic 2024 9:49:31 a. m.
Funza, Cundinamarca


13 dic 2024 9:45:43 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca


13 dic 2024 9:45:37 a. m.
6-54 Calle 19
Funza
Cundinamarca


16 dic 2024 9:16:42 a. m.
Funza, Cundinamarca


16 dic 2024 9:23:34 a. m.
Funza, Cundinamarca


20 dic 2024 10:03:47 a. m.
Funza, Cundinamarca


20 dic 2024 10:04:49 a. m.
Funza, Cundinamarca


23 dic 2024 9:12:25 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


23 dic 2024 9:12:58 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca





ACTIVIDAD 4: ACTIVOS Y FUERTES

















ACTIVIDAD 5: IEC



