ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	08 al 14	07	2024		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de Enseñanza Saludable				
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez	
Nombre de la actividad:	Fortalecimiento Articular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las articulaciones del cuerpo de las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza con el fin de mejorar la estabilidad y mantener la elasticidad de las mismas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer articulaciones del tren inferior por medio de ejercicios con banda elástica en las personas mayores.
2. Fortalecer articulaciones del tren superior por medio de ejercicios con palos de escoba

METODOLOGÍA

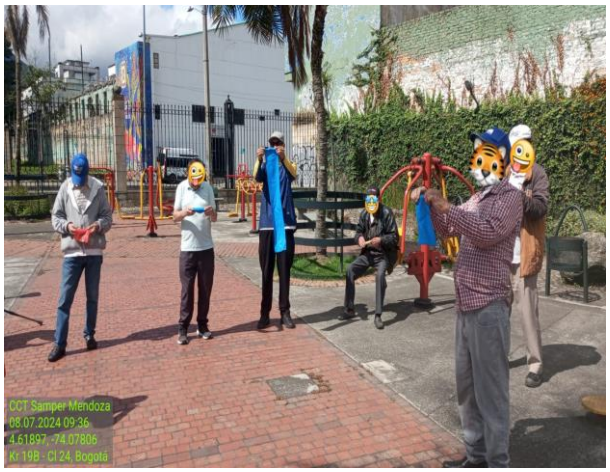
MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades día a día que se van a realizar durante los días 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14 del mes de julio. Después de esto se dirigirá con las personas mayores al lugar en donde se realizará la actividad del día, ya sea en el parque el renacimiento o en la casa. Estando allí se iniciará con un movimiento articular sin carga física para ir preparando el cuerpo para el trabajo central.
MOMENTO CENTRAL	Una vez el cuerpo esta caliente vamos a realizar una rutina para el tren inferior (tobillos, rodillas y cadera) y el tren superior (muñecas, codos y hombros) en donde cada ejercicio se realizará de 10 a 15 repeticiones con dos series por toda la sesión y con un descanso de dos a tres minutos entre cada serie.
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos para todos los músculos del cuerpo y se dan concejos para realizar los ejercicios

RECURSOS

Bandas elásticas, palos de escoba, sillas, mesas y personas	
mayores.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana se realiza el fortalecimiento articular tres veces a la semana debido a que los martes y jueves tenemos la visita del IDRD para la realización de actividad física mediante el baile. Por lo tanto, durante la semana se obtuvo una participación de 147 personas mayores a lacas sesiones tanto del IDRD como las que estaban proyectadas para la semana. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede observar que la participación de las personas mayores a los talleres varía muy poco y es debido a la modalidad del servicio, pero es algo muy positivo mantener un grupo para poder generar procesos de adaptación al ejercicio. Por último, se pueden ver avances positivos en los movimientos de ciertas personas que al inicio de los talleres presentaban mucha retracción muscular.

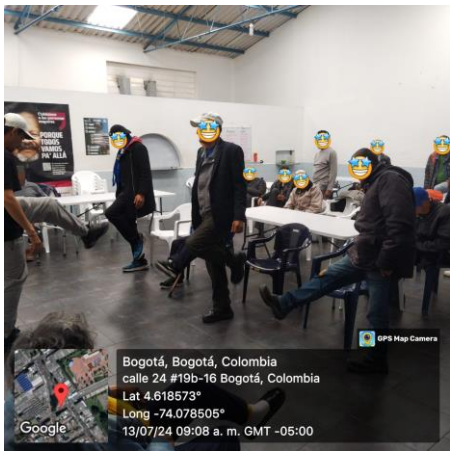
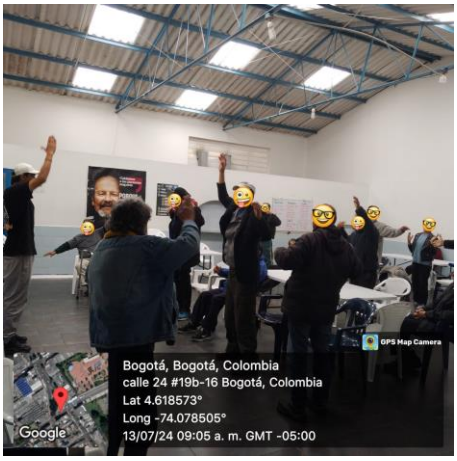
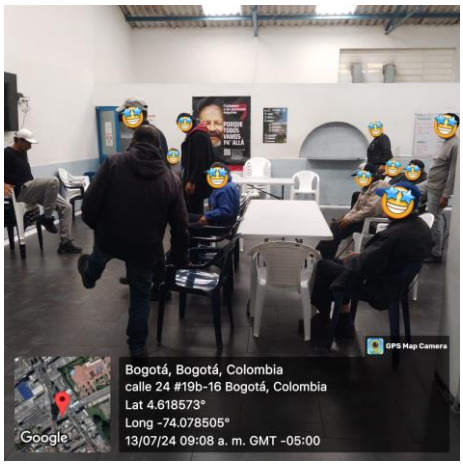
Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 8 - 07-2024	Fortalecimiento Articular.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 9- 07- 2024	Articulación IDRD
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 10 – 07 - 2024	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 11 – 07 - 2024	Articulación IDRD
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 12 – 07 - 2024	Fortalecimiento Articular.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 13 - 07 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 14 – 07 - 2024	Pausas Activas
	
	