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:	12 al 18	08	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:	Terapia física y sesiones personalizadas.			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Generar espacios para la terapia física y el entrenamiento personalizados con las personas mayores que presentan limitación física del centro transitorio Samper Mendoza

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Crear un espacio para dialogar con las personas mayores que tiene limitación física para reconocer sus patologías y así mismo generar un proceso de adaptación al ejercicio con el fin de mejorar la calidad de vida en la edad.
2. Fortalecer músculos de tren inferior y tren superior en las personas mayores que participen de las sesiones grupales en el centro transitorio Samper Mendoza.

METODOLOGÍA

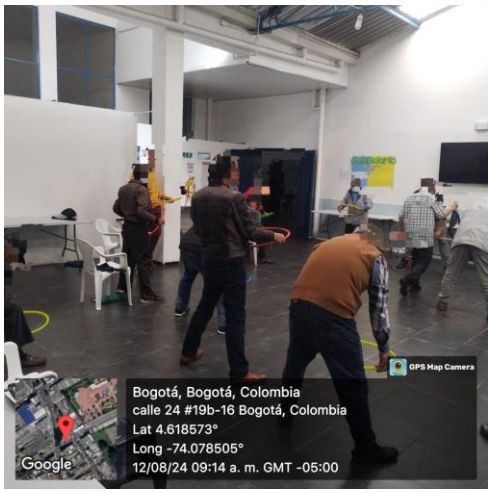
MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades día a día que se van a realizar durante los días 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18 del mes de agosto. Durante estos días vamos a realizar trabajo de fortalecimiento muscular a las personas que no tienen limitación física y por ende no necesitan una sesión personalizada.
MOMENTO CENTRAL	Durante las sesiones se fortalecerán los grupos musculares del tren superior y tren inferior. Por otra parte, se reunirá a las personas con limitaciones físicas y se explicará la dinámica de las sesiones personalizadas. Para esto, se dialogará con cada participante acerca de sus patologías y su interés por la actividad física.
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos para todos los músculos del cuerpo y se generaran los espacios para las sesiones personalizadas con las personas que se encuentren interesadas.

RECURSOS

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana se tuvo una participación en las clases grupales de 173 personas mayores en donde se pudo continuar con el proceso de adaptación al ejercicio fortaleciendo músculos del tren inferior y del tren superior. Por otra parte, en la sesión con las personas con limitación física solo acceden dos personas a trabajar, la señora Omaira Fontiva y el señor Roberto Figueroa con los cuales se dialoga y se evidencia: en la señora patología de artrosis con terapias físicas de fortalecimiento muscular y el señor Roberto presenta una prótesis en la pierna izquierda por lo que se le brindan sesiones de fortalecimiento muscular para el tren superior ya que, el señor manifiesta no querer trabajar su tren inferior. Por tal razón, se generan espacios para las sesiones personalizadas en donde las dos personas no asisten por múltiples compromisos. Aun así, se proyecta para la semana que entra dar inicio a las sesiones personalizadas.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 12 - 08-2024	Terapia Física – Sesiones Personalizadas.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 13 – 08 - 2024	Articulación IDRD - Recreación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 14 – 08 - 2024	Terapia Física – Sesiones Personalizadas.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 15 – 08 - 2024	Articulación IDRD
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 16– 08 - 2024	Terapia Física – Sesiones Personalizadas.
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 17 - 08 - 2024	Pausas Activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 18 – 08 - 2024	Pausas Activas
	
	