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: ___ Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: __N/A

2. Linea: Espacios para la realización

2.1. Fecha de Ejecución:

12	09	2024	al	12	09	2024

2.2. Nombre del encuentro: __Envejecimiento Activo: Actividad Física

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: _Nancy Janeth Ramírez Gutierrez_

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Desarrollar actividades grupales que promuevan el envejecimiento activo y la desmitificación de estereotipos negativos hacia la vejez, dirigidos a las personas mayores con enfoque diferencial.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Sensibilizar a las personas mayores frente a los desafíos que implica envejecer en Colombia
2. desmitificar mitos negativos que existen en torno a las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: 12 de septiembre 2024:** Se realiza invitación a las personas mayores para que se vinculen en la actividad la cual se ejecutara en el sector del salón principal, la actividad esta basada en sensibilizar a las personas participantes sobre los diferentes beneficios que trae consigo el desarrollo de actividades que les permite realizar movimientos. La actividad se inica a las 10:20 a.m.
MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: 12 de septiembre 2024:** Después de tener la población organizada se explica el objetivo de la actividad el cual esta enfocado a mantener capacidades físicas que aun conservamos que son de beneficio parael logro de un envejecimiento activo, se explica de manera sencilla los beneficios que traen consigo este tipo de actividades como son relentizar el deterioro físico, mejorar el estado de salud, mantener calidad de vida y bienestar. La sesión se llevo a cabo por medio de ejercicios guiados teniendo en cuenta cada una de las capacidades y habilidades de os asistentes, se empieza por ejercicios de cabeza en varios tiempos, evitando que las personas mayores presenten mareos, cabeza atrás, al centro, al frente y así sucesivamente, se pasa a mover los hombros, brazos, manos, dedos, se continua con la cadera (teniendo en cuenta que los estos movimientos se realizaran en las sillas), todos los ejerccios se practicaron de manera repetida por varios minutos. Depués de ejecutar los ejercicios de manera práctica se explica a los participantes sobre la importancia que trae con sigo esta actividad, motivándoles para que de manera individualizada los realizcen en sus momentos de quietud o mientras ven la televisón, además cuando esten en as habitaciones al levantarsen, es beno iniciar el día de buena manera y de forma saludable.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: 12 de septiembre 2024:** Para finalizar la actividad se solicita a las personas mayores participantes quienes realizan activiad física durante el día, solo 3 personas refieren que lo hacen de manera frecuente, ya que consideran que les trae grandes beneficios en su salud, además refieren que si no realizan actividad el organismo se vuelve peresoso y esto afecta la vida diaria. No desean depender de otra persona , ni estar enfermeros.

3.4.RECURSOS	
Sillas	Nancy Janeth Ramirez-Gerontóloga
Mesas	Personas mayores

3.4 RECURSOS	
Sillas	Nancy Janeth Ramirez-Gerontóloga
Mesas	Personas mayores

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: 12 de septiembre 2024. Se da por terminada la actividad a las 11:30 a. m. donde las personas mayores se vincularon de manera autónoma, observándose interesados y siguiendo adecuado patron de instrucciones, de acuerdo a sus habilidades y capacidades. Se cumplio con el objetivo planteado.

participaron 28 personas mayores

En constancia a lo anterior lo firman:

María del Pilar García Gálvis	CC: 52348977	Coordinadora	
Ana Virginia Gómez Mora	CC: 52235416	Persona Mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: **12/09/2024**

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	REGISTRO FOTOGRAFICO EJE OCUPACION HUMANA COMUNIDAD DE CUIDADO LA MESA CONVENIO 7460 de 2021

EJE: OCUPACIÓN HUMANA
ESPACIOS PARA LA REALIZACION
Envejecimiento Activo: Actividad Física
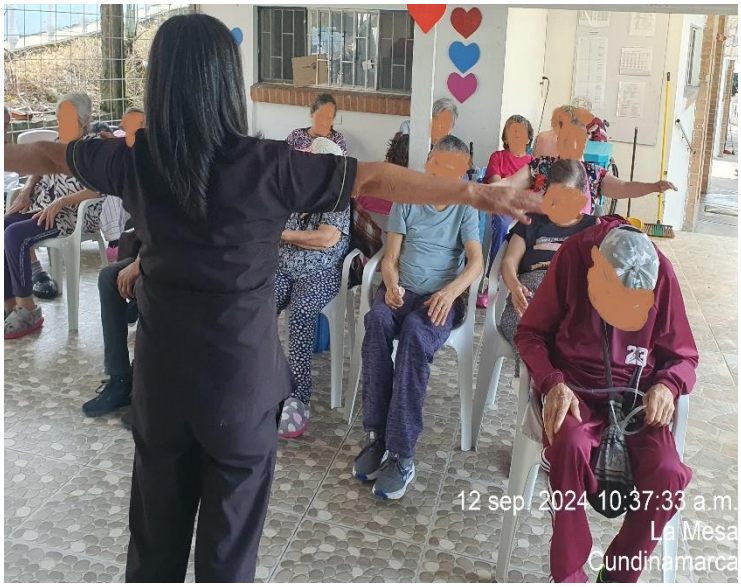
12/09/2024





