ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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 Página: 1 de 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio integral de bie 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: N/A

2.1. Fecha de Ejecución:

1	10	2024	al	1	10	2024

2.2. Nombre del encuentro: Dia Internacional de las personas de edad

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paola Andrea Velasco- Enfermera profesional, Jhon sanchez- Gerontólogo , Paola Pedreros Garzon, Catherine Sancez Acosta- Fisioterapeutas, Nancy Britel, Ximena Quevedo- Psicólogas- Juliana Castro- Deisy Milena Fonseca Nutricionistas.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Una caminata recreativa, son actividades al aire libre con propósitos de integración con sus pares. Se queman menos calorías, pero tiene un impacto muy positivo tanto en la salud física como en el estado anímico (generando endorfinas relacionadas con la felicidad y el bienestar). Permitiendo distender, poner atención, y compartir con otras personas mayores, llevando un ritmo armónico, para poder apreciar todo lo que está a nuestro alrededor, sin generar ninguna presión sobre las posibilidades físicas de las personas o el nivel de entrenamiento.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Reduce los niveles de ansiedad, estrés, depresión, etc.
* Disminuye el estrés.
* Mejora la salud mental.
* Acelera el metabolismo.
* Prolonga la expectativa de vida.
* Aumenta la capacidad física aeróbica.
* Mejora las condiciones físicas funcionales.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se llevó a cabo la caminata ecológica anual como celebracion del "Dia Internacional de las personas de edad" para las personas mayores del CC HOGAR NAZARETH CHINAUTA, la cual tuvo como destino caminos de herradura, carretera o senderos bien cuidados de la vereda de Chinauta, recorriendo distancias cortas, ideal para poder disfrutar de la naturaleza de forma calmada, sin mayores esfuerzos y disfrutando de un clima templado y con pocos o ningún plano de inclinación.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Durante este recorrido, el grupo de 20 personas estuvieron acompañados por uno de los profesionales que hacen parte del equipo interdiciplinario, los cuales se encargaron de mostrar la flora y las caracteristicas del ecosistema de la vereda a través de lacaminata, que tuvo un tiempo de recorrido estimado de 1 hora, una dificultad baja-media, y un total de 20 mts de recorridos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Regresaremos al Hogar, y finalizamos con estiramientos y toma de abundante agua H20.

3.4.RECURSOS

Señalización Vial (Pare-siga)	2
Pulso-oximetro	1
Carné institucional	20
Botiquín de primeros Auxilios	1

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1 Dia Internacional de las personas de edad:

clara

Clara Ines Antonio CC 41705759
Persona Mayor

Alberto Marroquin CC 19402722
Persona mayor

Julia Gómez

Julia Isabel Goméz Ulloa CC. 41670603
Persona Mayor

Teresa Guerra

Teresita de Jesús Guerra CC 24709209
Persona Mayor

Vicente Moreno CC. 19285943
Persona Mayor

Fecha de evaluación del encuentro:

Actividad 1: 01 del mes de octubre de 2024.

Nombre del profesional que evalúa: Paola Andrea Velasco- Enfermeras profesional, Jhon Alejandro Sánchez, Gerontólogo , Paola Pedreros Garzon, Catherine Sancez Acosta- Fisioterapeutas, Nancy Britel, Ximena Quevedo- Psicólogas- Juliana Castro- Deisy Milena Fonseca Nutricionista.

Nombre del coordinador: Maria Rubiela Giraldo Gallego

Fecha:	Actividad:	Responsables:
01 de octubre de 2024	DIA INTERNECIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD	Equipo interdiciplinario





