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 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	1	12	2024

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Memoria y Saber		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Lina Marcela Bermúdez - Terapeuta ocupacional
Nombre de la actividad:	Actividad fisica.		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la movilidad, la coordinación y el equilibrio en personas mayores mediante la realización de ejercicios cefalocaudales, promoviendo el fortalecimiento de los músculos del tronco, cuello y extremidades, con el fin de aumentar su calidad de vida y bienestar

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Mantener y mejorar la fuerza y flexibilidad de los músculos, promoviendo una mayor estabilidad y control postural en las personas mayores.
-Aumentar la coordinación motora en las personas mayores a traves de ejercicios y movimientos controlados de la cabeza, el tronco y las extremidades superiores e inferiores, facilitando la integración de los patrones de movimiento.
-Brindar retroalimentación a las personas mayores acerca de la importancia de tener el habito y rutina de la actividad fisica.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Siendo las 9:00 am, se convoca a las personas mayores a la zona de patio, donde se inicia con un calentamiento para preparar al cuerpo para la actividad física. Se indica a las personas mayores que el calentamiento incluye ejercicios de movilidad articular que activan las principales articulaciones del cuerpo, comenzando desde el cuello y avanzando hacia las extremidades inferiores. Se utilizan movimientos suaves de rotación de cabeza, flexión y extensión del tronco, y movimientos articulares de brazos y piernas.
MOMENTO CENTRAL	Siendo las 9:10 am, posterior al calentamiento, se inicia con la actividad fisica con el fin de activar de manera más intensiva las diferentes partes del cuerpo, siguiendo el patrón cefalocaudal como se le menciono a las personas mayores desde un inicio. Se trabajaran movimientos de mayor amplitud y resistencia, empezando con el Cuello: rotación cervical, flexión y extensión de cuello. Brazos: pronación y supinación, flexión y extensión de codo, aducción y abducción. Tronco: rotación de tronco, flexión y extensión de tronco. Caderas: rotación externa e interna. Piernas: Flexión y extensión de rodilla, rotación de interna y externa de tobillo. Se les recomienda e indica a las personas mayores que la intensidad de cada ejercicio puede ser moderada y al ritmo de cada uno y es esencial que los ejercicios se realicen de forma lenta y controlada para garantizar la seguridad y evitar riesgos de caídas
MOMENTO FINAL	Finalmente, se realiza el estiramiento para ayudar a disminuir la frecuencia cardíaca y promover la recuperación muscular. Las personas mayores realizan movimientos suaves y controlados desde el cuello hacia las extremidades inferiores, con el objetivo de relajar los músculos y aumentar la flexibilidad. Además, se incorporan técnicas de respiración profunda para reducir tensiones. Se retroalimenta acerca de la importancia de mantener una rutina regular de ejercicios para mejorar la calidad de vida y prevenir limitaciones en el futuro.

RECURSOS

Para esta actividad se utilizaron como recursos materiales: Sillas, superficies.	Como recurso humano se contó con un (1) profesional de terapia ocupacional y las veinti seis (26) personas mayores participantes.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución del taller de buenas prácticas del envejecimiento, en cuanto a la actividad propuesta para esta sesión relacionada a ejecutar actividad fisica, se observa que dicha actividad beneficia a las personas mayores en cuanto a la salud física, mental y emocional. Participaron veinti seis (26) personas mayores quienes realizaron la actividad fisica, se evidencia motivados e interesados, realizan el seguimiento instruccional, diez (10) personas mayores requirieron realizar algunos ejercicios fisicos de miembros inferiores posicionandose en postura sedente haciendo uso de silla, debido a que presentan dificultad en matener el equilibrio y coordinación bilateral. Las veinti seis (26) personas mayores logran dar inicio y finalidad a la actividad sin novedades. Al finalizar, se brinda retroalimentación de la importancia de mantener una rutina diaria para realizar actividad fisica, se comparte los beneficios, además seis (6) personas mayores comparten opiniones acerca de la actividad, donde comentan: "sentí tensión en las articulaciones de algunas zonas en especificas", "me sirvió para reducir el estres", "se me disminuyo un dolor articular". Por último, las personas mayores agradecen y se les felicita por su participación.

AMUCI
UN COMPROMISO SOCIAL
ASOCIACIÓN DE MUJERES MUJER Y CIUDAD
NIT. 830093106-1

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 01/12/2024
HORA: 9:00 am
TEMA: Buenas prácticas del envejecimiento.
RESPONSABLE: Lina Bermúdez





Cra 9 No. 81 -22 SUR
TEL. 6014795494 CEL. 3158685886
asociacionamuci@gmail.com


1/12/2024, 10:06:34 a.m.
Avenida Calle 19 32-56
Bogotá

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código:	FOR-PSS-525
Versión:	2
Fecha:	Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página:	1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORI Y SABER			Fecha:	01 - 12 - 2024
Nombre del coordinador:	William Fernandez.			Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Lina Bermúdez				

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Lina Bermúdez	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Movilizando habilidades.	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	17110949	Tiberio	Lopez			no			
2	CC	19470872	Ariel	Alfonso			SI			
3	CC	93200631	Jose	Rodriguez.			SI			
4	CC	4776037	Oswaldo	Collazos			no			
5	CC	17053277	Alvaro	Betancourt.			SI			
6	CC	17196899	Rafael	Vargas			no			
7	CC	19162921	Luis	Castillo			no			
8	CC	79286284	Hernando	Sabogal			SI			
9	CC	13835309	Bernardo	Silva			SI			
10	CC	5554831	Jose	Carreño			no			
11	CC	19223538	Victor	Fonseca			no			
12	CC	41342119	Gladys	Torres			no			
13	CC	2258522	Luis	Bobadilla			SI			
14	CC	4172538	Alberto	Mosquera			SI			
15	CC	2909611	Ramon	Escobar			SI			
16	CC	19210200	Luis	Gonzalez			SI			
17	CC	29377385	Maria Lilia	Agudelo			no			
18	CC	41596846	Flor	Diaz			no			
19	CC	19252647	Carlos	Sanchez			SI			
20	CC	19220104	Juan	Sancheros			no			
21	CC	13227505	Ildefonso	Silva			no			
22	CC	37241218	Luz	Cuellar			SI			
23	CC	17110297	Carlos	Prada			no			
24	CC	19273081	Alvaro	Varon			SI			
25	CC	3506214	Jose	Nuñez			no			

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORI Y SABER

Fecha: 01 - 12 - 2024

Nombre del coordinador: William Fernandez

Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Lina Bermudez

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: ling Bermudez.	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Movilizando habilidades capacidades Potencialidades.	LINEA:	LINEA:	LINEA:
26	cc	4579158	Jorge	Quintero			SI			
27	cc	79904038	Misael	Torres			no			
28	cc	17089945	Carlos	Navarrete			SI			
29	cc	83085404	Carlos	Chaparro			no			
30	cc	19204257	Jorge	Alvarez			SI			
31	cc	5761587	Ancisar	Vanegas			SI			
32	cc	14977749	Mario	Mora.			ho			
33	cc	3078186	William	leon.			SI			
34	cc	19943042	Clemente	lopez.			SI			
35	cc	11337726	Carlos	Torres			no			
36	cc	79750602	Antonio	Rincon.			SI			
37	cc	10083550	Jairo	Muñoz			SI			
38	cc	19131581	Jorge	Lato			SI			
39	cc	6760729	Omar	Caicedo			no			
40	cc	16392420	orlando	chavarrio			no			
41	cc	19444250	Gilberto	Perez			SI			
42	cc	70058213	Ramon Angel	Mejia.			SI			
43	cc	19277345	fabio	londoño.			no			
44	cc	19273572	Vidal Alberto	Rocha.			ho			
45	cc	19364876	Benjamin	Herrera.			ho			
46	cc	77027742	Gorge Miller	nolo.			SI			
47	cc	19278120	Carlos leon	Parra.			SI			
48	cc	14119491	fernando	wilches			SI			
49										
50										