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:	4	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:	Movilidad funcional.		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Generar concientización sobre la importancia de la movilidad funcional en las personas mayores, fomentando su bienestar físico, emocional y social con el fin de mantener independencia y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

*Informar a los participantes sobre la relevancia de la movilidad funcional en la realización de las actividades de la vida diaria (AVD) para mantener su autonomía.

*Describir ejercicios y prácticas seguras que mejoren la movilidad, el equilibrio y la coordinación, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.

*Promover la adopción de hábitos saludables relacionados con la actividad física y posturas ergonómicas para prevenir el deterioro funcional y mejorar su calidad de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	A las 10:00 am, se convoca a las personas mayores a la zona del patio, se solicita que se ubiquen en las sillas. Se inicia con la explicación del tema, dando enfasis sobre el significado de movilidad funcional, por qué es importante y cómo mantenerla para contar con un envejecimiento activo en las actividades diarias. De igual forma, se menciona las ayudas tecnicas que requieren algunas personas para su movilidad funcional, se relaciona componentes importantes como: los traslados, desplazamientos, alcances y agarres de objetos.
MOMENTO CENTRAL	A las 10:10 am, se realiza una corta socialización a las personas mayores acerca de los riesgos del sedentarismo, la pérdida de fuerza muscular y equilibrio, se brindan ejemplos de actividades y ejercicios sencillos que se pueden realizar para mejorar la movilidad, tales como: movimientos de brazos, levantarse de una silla, estiramientos suaves, marchas cortas, de igual forma, se proporciona recomendaciones para adoptar buenas posturas y hábitos saludables en el día a día. Se realiza un ejercicio práctico el cual consiste en direccionar un par de movimientos simples de estiramiento o ejercicios de movilidad funcional (adaptados según las capacidades del grupo), donde deben realizar traslados de objetos pequeños (pimpones que se encuentran dentro de un molde), de un extremo a otro, realizando cambios de postura como levantarse de la silla y sentarse nuevamente. Se adapta también diferentes alcances y movilizaciones. Se brinda acompañamiento y direccionamiento a las personas mayores que requieren de ayuda tecnica para realizar su movilidad, donde deban realizar la solución de problemas o busqueda de estrategias para trasladar los objetos, teniendo en cuenta que presentan mayor dificultad debido a que sostienen ya sea, el bastón o el caminador. Por último, se incentiva a las personas mayores el diálogo y la socialización de experiencias personales relacionadas con la movilidad funcional.
MOMENTO FINAL	Finalmente, se resume a las personas mayores los puntos mas importantes en cuanto a los beneficios de prácticar la actividad de movilidad funcional, se les agradece por la participación y se les comparte una frase final: "Recordar que moverse cada día, aunque sea un poco, es necesario para que las personas se sientan mejor, más activos y más independientes".

RECURSOS

Para esta actividad se utilizaron como recursos materiales: sillas, pimpones, moldes.	Como recurso humano se contó con 1 profesional de terapia ocupacional y 38 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 la movilidad funcional participaron 38 personas mayores quienes se muestran atentas a la charla y socialización sobre la movilidad funcional donde se observa que les permitió sensibilizarse sobre la importancia de mantener la movilidad para conservar su independencia en las actividades diarias.
Durante la sesión, se observó una participación activa, donde las personas mayores compartieron experiencias, inquietudes y estrategias personales, lo que fomentó la interacción social y el apoyo mutuo. Así mismo, la charla facilitó la adquisición de conocimientos prácticos, como ejercicios sencillos y posturas adecuadas, promoviendo hábitos saludables y la prevención del deterioro funcional. Participaron 15 personas mayores en el ejercicio práctico con el objetivo de trasladar los objetos pequeños, se evidenció dificultad leve para las personas mayores que hacen uso de ayuda tecnica para su movilidad funcional, por lo cual se les brindo acompañamiento.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 4/12/2024
HORA: 10:00 a.m.
TEMA: Buenas prácticas del envejecimiento
RESPONSABLE: Lina Bermúdez



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





MUJER Y CIUDAD

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:	04-12-2024
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: Edwin Montes	Nombre del Profesional: Lina Bermudez	Nombre del Profesional: Edison Steffens	Nombre del Profesional: Camilo Steven
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buen trato y corresponsabilidad en el cuidado	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento	LINEA: Promoción y reconocimiento y ejercicio de ciudadanía	LINEA: movilizando capacidades potenciando habilidades
1	CC	29377385	Maria Lilia	Agudelo			NO	Si	SI	SI
2	CC	19131581	Jorge	Lato			SI	NO	SI	SI
3	CC	4172538	Alberto	Nagguera			SI	NO	ND	SI
4	CC	17110979	Tiberio	Lopez.			NO	SI	SI	SI
5	CC	13227505	Ildefonso	Silva			NO	SI	SI	SI
6	CC	4776037	Oswaldo	Collazos			SI	SI	SI	SI
7	CC	17063277	Alvaro	Betancourt.			NO	SI	SI	SI
8	CC	5554831	Jose	Carreño			NO	SI	ND	SI
9	CC	17069945	Carlos	Navarrete			SI	SI	SI	SI
10	CC	866236 3	Raimundo	Castilla.			SI	SI	SI	SI
11	CC	19470872	Ariel	Alfonso			SI	SI	SI	SI
12	CC	3506214	Jose	Muñoz			SI	SI	ND	SI
13	CC	19162921	Luis	Castellas			SI	SI	SI	SI
14	CC	19082759	Salomon	Nariño			NO	SI	ND	SI
15	CC	5257368	Hector	Mesa.			SI	SI	SI	SI
16	CC	79904038	Miguel	Torres			SI	SI	SI	SI
17	CC	17196879	Rafael	Vargas			SI	SI	ND	SI
18	CC	2258522	(ilegible)	Bobadilla			SI	SI	ND	SI
19	CC	51804602	Dilma	Claudio			NO	SI	SI	SI
20	CC	27517764	Mariela	Sanchez			NO	SI	SI	SI
21	CC	19223538	Victor	Fonseca			SI	SI	ND	No
22	CC	93200531	Jose	Rodriguez.			SI	SI	ND	No
23	CC	6760729	Omar	Caicedo			SI	SI	SI	SI
24	CC	83085404	Carlos	Chaparro			SI	SI	SI	SI
25	CC	19187606	(ilegible)	Lemus						

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: 04-12-2024

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: Edwin Fuentes	Nombre del Profesional: Lina Bermudez	Nombre del Profesional: Edisson Steffens	Nombre del Profesional: Carlos Steven
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Generos practicas convivencia	LINEA: Buenos Practicas del Envejecimiento	LINEA: Promocion y reconocimiento ejercicio de derechos	LINEA: movilizando capacidades y potencialidades
26	CC	19220104	JUAN	LANCHEROS			NO	SI	NO	<1
27	CC	19273081	Alvaro	Varon.			NO	SI	SI	SI
28	CC	19210200	LUIS	Gonzalez.			SI	SI	NO	SI
29	CC	5580988	Jose	Lizarazo			NO	SI	NO	SI
30	CC	19201000	LUIS	Bahaquez			SI	SI	SI	SI
31	CC	79250602	Antonio	Rincon			NO	SI	SI	SI
32	CC	41342119	Gladys	Torres			SI	SI	SI	SI
33	CC	19342420	Orlando	Chaparro			NO	SI	SI	SI
34	CC	17110247	Carlos	Prada			SI	SI	SI	SI
35	CC	19148562	Jorge	Higera.			NO	SI	SI	SI
36	CC	19247345	Fabio	Londeño			SI	SI	SI	SI
37	CC	37241218	Luz	Cuellar.			NO	SI	SI	SI
38	CC	51574931	Ana Maria	Ruiz.			NO	SI	SI	SI
39	CC	4579158	Jorge Luis	Quintero Sep			SI	SI	SI	SI
40	CC	2909611	RAMON ALFONSO	ESCOBAR DUEÑAS			NO	SI	SI	NO
41	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez S.			NO	NO	NO	NO
42	CC	10083550	Jairo	Muñoz villa			SI	NO	NO	SI
43	CC	19369876	Benjamin	Cortes H			SI	NO	NO	NO
44	CC	19454250	Gilberto	Perez			SI	NO	NO	NO
45										
46										
47										
48										
49										
50										