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:	10	02	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas practicas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Artista: Robert Alberto Ruiz. / Profesional en deportes.
Nombre de la actividad:	Fitness Villa Kennedy: Estilos de vida saludables			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Villa Kennedy, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Resignificar imaginarios adversos que tienen las personas mayores en relación con el envejecimiento con actividades que los motiven a vivir bien en la vejez.

2. Motivar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la practica de actividad física en las personas mayores asistentes al CCT Villa Kennedy.

3. Incentivar en las personas mayores el desarrollo de actividad física de manera diaria como parte de los hábitos saludables, fortaleciendo la relación mente-cuerpo y un envejecimiento saludable.

METODOLOGÍA

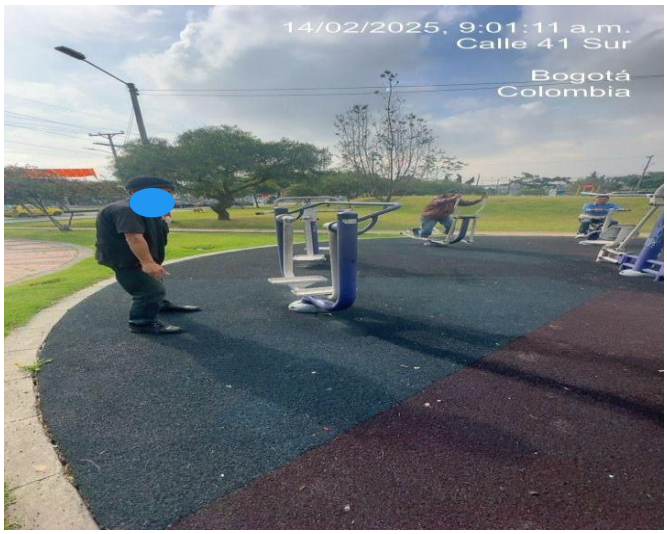
MOMENTO INICIAL	Estas actividades físicas se llevarán a cabo del 10 al 14 de Febrero del 2025. enmarcados en la dimensión vivir bien en la vejez, divididas en varias sesiones enfocadas a las buenas practicas de envejecimiento, divididas de la siguiente manera: 10/02/25: Fortalecimiento capacidades condicionales - 11/02/25:Movilidad articular tres superior - 12/02/25: Ejercicios de manejo de la respiración difragmatica - 13/02/25: Movilidad Articular Tren inferior – 14/02/2025 Ejercicios de resistencia y fuerza con maquina. Cada una de las actividades darán inicio con una invitación amigable y reflexiva sobre las buenas dinámicas que se deben llevar en la vejez, incentivando a las personas mayores a realizar uso de uno de sus derechos como lo es el de la participación en base a la búsqueda de entornos sanos, amigables, saludables y seguros, realizando también una contextualización de los ejercicios que se van a realizar para mayor aceptación de los participantes al centro transitorio.
MOMENTO CENTRAL	Fomentando el correcto desarrollo de cada uno de los encuentros y contribuyendo a una vida saludable para las personas mayores participantes, los ejes centrales de cada una de las actividades se realizarán en las instalaciones del centro transitorio o sus alrededores., para generar la línea de atención buenas practicas de envejecimiento. Cada encuentro se emprenderá como un eje importante en la actividad física de la persona mayor, ya que es la encargada de desempeñar diferentes roles importantes en el diario vivir del ser. En cada sesión se trabajo algo especifico con las personas mayores realizando ejercicios de: • Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello • Movimientos de la cabeza de manera circular • Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante • Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás • Flexionar y estirar los codos • Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares • Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro • Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza • Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza • Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra • Sentadillas • Ejercicios de rotación circular de los tobillos

	• Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa • Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente • Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo • Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo pero con las piernas abiertas • Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás.
MOMENTO FINAL	Cada uno de los momentos finalizará con una charla o conversatorio sobre las buenas dinámicas de vivir bien en la vejez y de como cada una de las actividades realizadas aportan diferentes habilidades y destrezas que favorecen a una vida digna y a un estilo de vida saludable.

RECURSOS	
Espacio ludicos	Personas Mayores
Escenarios deportivos	Profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se cumple con el objetivo de la actividad resaltando la participación activa de las personas mayores, se logra identificar rutinas personalizadas de las personas mayores y hábitos de tolerancia a tiempos de actividad y adecuado seguimiento instruccional. Adicionalmente se realiza retroalimentación con la participación de las personas mayores mediante el aporte de como poder realizar estas actividades sin la ayuda de un profesional. Adicionalmente se logra potenciar la capacidad condicionales al desarrollo de la persona mayor y mejorando el estado físico y aumentado sus ganas de realizar este tipo de actividades. Se evidencia que el índice de personas que decidieron participar a las actividades aumento, confirmando que esta practica diaria les gusta y sientes de mejor animo, dejando así como resultado que el 100% de las personas mayores que participan en los encuentros, conocen como adoptar unas mejores practicas y así tener una vida saludable, dejando por medio de la actividad física una semilla de los beneficios de tener unas buenas practicas de envejecimiento, logrando así dignificar y potenciar los derechos de la recreación y el deporte.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY** **8225/2024**
FECHA: 14/02/2025 **RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz. / Profesional en deportes.**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy**
	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY** **8225/2024**
FECHA: 10/02/2025 **RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz. / Profesional en deportes.**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 11/02/2025 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz. / Profesional en deportes.	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 12/02/2025 **RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz. / Profesional en deportes.**	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 13/02/2025 RESPONSABLE: Robert Alberto Ruiz Ortiz. / Profesional en deportes.	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Fitness Villa Kennedy acondicionamiento fisico.**
	