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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	04	2025	al	30	04	2025

2.2. Nombre del encuentro: 1 Desafío, 2. Vida activa y saludable, 3.Prevención en acción.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez -Enfermera, Yuly Avila - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en la población intencionalidad de respuesta motora en la ejecución de patrones funcionales, acciones de autocuidado, y aquellas que tiene que ver con los estilos de vida saludable a través de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad orientados a un envejecimiento activo y con los mayores niveles de autonomía posible.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ofrecer a las personas mayores experiencias enriquecedoras que fortalezcan sus capacidades psicomotoras y cognitivas, contribuyendo a un envejecimiento activo, saludable y placentero.

2. Promover en la persona mayor un envejecimiento activo y consciente por medio de actividades de cuidado y autocuidado que aporten a su independencia y presentación personal, potencializando las capacidades y habilidades de cada una .

3. Fomentar la participación regular en actividad física de baja a moderada intensidad en personas mayores, a través de movimientos placenteros, ritmos variados y experiencias gratificantes, facilitando así la adaptación a un estilo de vida activo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:Desafío:** Se lleva a cabo los días **2, 9, 24 y 30 de abril del 2025**, donde se realiza selección y distribución del grupo de impacto en el espacio asignado y según las necesidades individuales del grupo, adicional se expone el trabajo a realizar para la intervención y se da inicio con movilidad articular de forma céfalo caudal.
	Actividad 2: Vida activa y saludable. se realiza los días 4, 9, 11 y 23 de abril, de acuerdo a la actividad programada para cada día se organiza el material y se disponen los espacios indicados para las mismas; luego se convoca el grupo de personas mayores con apoyo de los técnicos de enfermería.
	Actividad 3: Prevención en acción: se desarrolla los días **8, 22 y 29 de abril del 2025**, donde se convoca al grupo de impacto, se distribuyen en el patio principal de tal forma que puedan llevar a cabo la actividad con fluidez, armonía y espacio suficiente para moverse. Se contextualiza que se van a realizar diversidad de jornadas que cumplen con el objetivo de proporcionar espacios de actividad física de baja intensidad y otras de autocuidado.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:Desafío:** Durante las sesiones del mes de abril, el enfoque principal fue mejorar la coordinación viso-manual para las personas mayores. Para lograrlo, se utilizaron balones de 23 cm de diferentes colores, conos, pelotas pequeñas y bandas en una serie de ejercicios secuenciales. Estos incluyeron: Pases de balón en zigzags, diseñados para estimular la coordinación entre la vista y las manos, así como la concentración. Movimientos secuenciales en círculo, estos ejercicios fomentaron la coordinación neuromotora a través de la rotación del tronco al tomar y pasar el balón a sus pares. Cálculo de distancia y encestar, actividad orientada a trabajar la percepción de profundidad y la precisión en los movimientos. Adicionalmente, se programó una sesión de yoga con el objetivo de promover la conexión entre la respiración y el flujo de energía, así como el trabajo de posicionamiento para la relajación.
	Actividad 2: Vida activa y saludable: En jornadas programadas para el mes de abril con la actividad "vida activa y saludable" se trabaja en actividades de autocuidado como son el reconocimiento y reorganización de los elementos de aseo, actividad de higiene oral, corrigiendo la técnica y felicitando a las personas mayores que permiten realizar esta actividad, también se refuerza por medio de caminatas fuera de la institución y se fortalecen las habilidades y destrezas por medio de la ejecución de actividades de arreglo personal.
	Actividad 3: Prevención en acción: En las jornadas de "Prevención en Acción" de este mes, se implementa un programa de actividad física de baja intensidad diseñado específicamente para realizarse en silla, priorizando la protección y seguridad de las personas mayores. A través de ritmos suaves y ajustes progresivos, se ofrecieron estímulos visuales y motivación verbal constante para guiar la ejecución de los movimientos, permitiendo una progresión gradual en la frecuencia e intensidad, desde baja hasta moderada. Estas sesiones buscan incrementar ligeramente la temperatura corporal, generar un modesto gasto energético y fomentar el mantenimiento de los movimientos durante un lapso de 30 a 40 minutos, contribuyendo así a la activación física y al bienestar general. Adicionalmente, en la primera fecha se llevó a cabo un taller educativo liderado por enfermería, enfocado en la identificación de la sintomatología respiratoria (IRA), así como en el reconocimiento de signos y síntomas relevantes, con el objetivo de fortalecer las prácticas de autocuidado en la población participante.
3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:Desafio:** Al cierre de la sesión, se indaga acerca de cómo vivenciaron los ejercicios y la actividad en general. Aquellas personas mayores que compartieron verbalmente sus impresiones expresaron satisfacción y gratitud por el espacio brindado para llevar a cabo la sesión. La conclusión se dio con una felicitación colectiva, seguida de una invitación a disfrutar de su tiempo libre de la manera que prefirieran.
	Actividad 2: Vida activa y saludable: al finalizar cada actividad se evalúan las sesiones donde las personas mayores muestran interés y agrado por medio de su lenguaje verbal y de señas. A demás muestran interés en la actividad, y en el desarrollo de las mismas. Finalmente se acompañan a las personas mayores a las áreas comunes.

3.3	
	Actividad 3: Prevención en acción: Al finalizar cada encuentro, se motiva a los participantes a incorporar caminatas breves a lo largo del día como una forma de actividad física suave. Se enfatiza la relevancia de la actividad física para sostener un rol activo en la vida cotidiana y se fomenta su adopción como un hábito diario fundamental para la salud y el bienestar.

3.4.RECURSOS	
cepillo de dientes	Balones de goma de 23 cm
crema corporal	Mini bicicletas
vaso en acero inoxidable	cabina de sonido.
crema de dientes	Micrófono inalámbrico de diadema.
pañitos húmedos	internet
colores	Bicicleta horizontal
impresora	prendas de vestir

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1, Desafío: En los encuentros destinados al desarrollo de habilidades y cualidades, se observó que las personas mayores logran ejecutar los ejercicios propuestos mediante una guía constante. Adicionalmente, para aquellos con mayor compromiso motor, la creación de un entorno de interacción con sus pares demostró ser una estrategia valiosa para mantener la conexión con el entorno y estimular el movimiento voluntario a lo largo de la sesión.

Persona mayor: María de los ángeles Rodríguez C.C 52286654 No firma

Actividad 2 Vida activa y saludable: se logra la participación activa de las personas mayores de acuerdo a sus gustos y habilidades, identificando y haciendo uso de los elementos para su higiene personal, también se logra que realicen de forma periódica caminatas asistidas dentro y fuera de la comunidad de cuidado.

Persona mayor: Concepción Bernal Ovalle, c.c. 35475774, no firma.

Actividad 3, Prevención en acción : La implementación de estímulos adecuados durante las sesiones de actividad física logró despertar el interés de la población en la realización de ejercicios de baja intensidad. Así mismo, el acompañamiento mediante estímulo verbal favoreció la continuidad y constancia en la frecuencia de los movimientos ejecutados. Logran identificar signos respiratorios de alarma por medios visuales.

Persona mayor: Rosa Helena Gómez C.C: 53905861, no firma

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de abril del 2025

Nombre del profesional que evalúa: Yuly Avila Torres, Fisioterapeuta, Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez -Enfermera.

Coordinadora: Sor María Gilma Castro Castro. Sor Ma Gilma C.

Anexo registro fotográfico

Actividad 1: Desafío









Actividad 2: Vida activa y saludable









Actividad 3:Prevención en acción







