INFORME DE ACTIVIDADES
DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE DEL 2022
CONTRATISTA: Angie Paola Vargas Mondragón
CONTRATO NO. 72 DE 2022

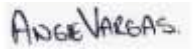
OBLIGACIONES	ACTIVIDAD DESARROLLADA	EVIDENCIAS
1.. Garantizar en todo momento el respeto por lascondiciones, situaciones, gustos e intereses particulares de las personas mayores, atendiendolos procesos, actividades y protocolos técnicos	Se proponen, ejecutan y orientan espacios de esparcimiento y disfrute por medio de diferentes actividades físicas, teniendo en cuenta las diferentes ramas como son hábitos de vida saludable, manejo de máquinas y actividades físicas grupales. Con estas actividades se pretende cumplir con las expectativas, gustos e intereses de cada usuario; adicional a ello de manera constante se realiza un acompañamiento en diferentes espacios en donde se interactuar verbalmente con ellos o también facilitando medios de distracción (Juegos de mesa, sopa de letras, crucigramas y demás actividades que necesiten) • **Días de ejecución actividades diarias 24,25,27,28 de noviembre del 2022** • **Pausas activas 24,25,27,28 de noviembre del 2022**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link **Pausas activas** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link
2. Conocer y apropiar la Política Pública Social parael Envejecimiento y la Vejez - PPSEV, el Lineamiento Técnico y todos aquellos documentos relacionados que socialice el equipo técnico de la Subdirección para la Vejez.	Se realizan actividades, sesiones y planificaciones de acuerdo a la política pública social para el envejecimiento y la vejez, teniendo como prioridad los derechos de cada participante e incentivando a procesos de autonomía y fortalecimiento de relaciones interpersonales entre el grupo y los funcionarios del centro. • **Días de ejecución actividades diarias 24,25,27,28 de noviembre del 2022** • **Pausas activas 24,25,27,28 de noviembre del 2022**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link **Pausas activas** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link
3 participar en las acciones de focalización e identificación de personas mayores que permitanel ingreso a la modalidad de atención de acuerdo conlos criterios de focalización, ingreso, egreso, priorización y restricciones, dando cumplimiento a la cobertura mensual establecida	Durante el periodo del mes transcurrido se realizó recorrido por la plaza de Paloquemao y sectores aledaños interviniendo personas mayores de 60 años en adelante que requirieran el servicio, durante el recorrido se hace acercamiento al CAI de Paloquemao a fin de brindar la información para que cuando los policías en turno evidencien a un adulto mayor en situación de vulnerabilidad le puedan trasmitir la invitación y así poderle brindar el servicio.	**Acta de focalización** NO APLICA

	• **Fecha de focalización**	
4. Participar desde su disciplina en la intervencióny aplicar los instrumentos definidos para la valoración inicial, que se realizará durante el primer mes deasistencia de la persona mayor	Dando cumplimiento a esta obligación se realiza la correspondiente valoración física inicial de los participantes que ingresan a la unidad operativa por primera vez en el mes de octubre, verificando su estado físico y funcional y sus valores antropométricos: talla y peso para poder obtener el IMC y saber el estado nutricional de cada uno de ellos. • **Fechas de valoraciones físicas**	**Formato de valoraciones** NO APLICA
5 participar desde su disciplina en la elaboración y ejecución del Plan de Atención Institucional -PAI	Se da respuesta al cumplimiento de las actividades de diferentes ramas del área deportiva y de actividad física, teniendo en cuenta las pautas e indicaciones del PAI. • **Días de ejecución de actividades físicas 24,25,27,28 de noviembre del 2022**	**Informe trimestral** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link
6 implementar actividades y estrategias que favorezcan el desarrollo de las funciones psicomotoras y físicas de las personas mayores enel marco del Modelo de Atención Integral para Persona Mayor (MAIPM) y los lineamientos técnicos del servicio.	Se planifica, desarrolla y ejecutan sesiones de actividad física y ejercicio que involucren acciones motrices básicas, siendo combinadas en su intensidad y duración, así como también con capacidades condicionales y coordinativas necesarias para la población con el objetivo de mantener y no perder debido al avance de su edad. • **Fechas de ejecución 24,25,27,28 de noviembre del 2022**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link
7 realizar acompañamiento a las personas mayores en actividades físicas que promuevan hábitos de vida saludable para el envejecimiento activo, así como condiciones que favorezcan un adecuado descanso en la noche, documentando el seguimiento en los formatos institucionales adoptados para el lineamiento.	Desarrollo de actividad física grupal y manejo de máquinas en la noche donde se realizan acciones de baja intensidad orientadas a la relajación muscular, se hace énfasis a los participantes que la práctica de actividad física ayuda a disminuir los riesgos de contraer enfermedades cardiacas, mejora la autoestima, fortalece músculos y disminuye los pensamientos negativos. • **Días de ejecución 24,28 de noviembre del 2022**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1VFLmpOfxmA1u3OvZHsklka0RfzmQB_CK?usp=share_link

8. Desarrollar acciones que promuevan estilos de vida saludable y motiven la participación de las personas mayores en actividades y ejercicio físico.	Planificación y orientación sobre hábitos de vida saludable desde la parte del ejercicio, actividad física e higiene corporal; durante estas sesiones se realizan charlas contextualizando a cada usuario sobre los beneficios (fisiológicos, mentales, biomecánicos) e importancia de tener una vida activa y unos buenos hábitos, al final de cada charla se realiza una actividad física y lúdica enfocada al tema de la clase, creando una retroalimentación e interiorización. • **Día de ejecución 24,25,27,28 de noviembre del 2022**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link
9. Planear, programar, ejecutar y evaluar las actividades grupales, que promuevan el desarrollo de potencialidades y destrezas a través de la actividad y el ejercicio físico en las personas mayores.	Se planifican y ejecutan actividades lúdicas, recreativas y físicas en los diferentes espacios del centro, teniendo en cuenta las expectativas e intereses de cada participante y el tema o capacidad en específico para trabajar, dando variedad a intensidades, ejercicios y juegos con el fin de tener una acogida mayor por parte de la población y en específico aquellos que no participan continuamente. Durante cada sesión se tiene en cuenta los diversos aspectos pedagógicos, fisiológicos y faltantes de la población con el fin de reflejar las capacidades y habilidades para reforzar y fortalecer en el grupo, dando un enfoque integral sin exclusión alguna. Se desarrollan pausas activas para tener una activación corporal e interacciones interpersonales entre compañeros y funcionarios. • **Días de ejecución** **23,25,28 de noviembre del 2022** • **Pausas activas** **25 de octubre del 2022**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/14yA83Qc1uKF9xu-7BcTAVIXRT6iU6Y-k?usp=share_link **Pausas activas** https://drive.google.com/drive/folders/14yA83Qc1uKF9xu-7BcTAVIXRT6iU6Y-k?usp=share_link
10. Implementar estrategias que permitan la consolidación de redes de apoyo generacional e intergeneracional, en el marco de la implementación de la Política Pública Social de Envejecimiento y Vejez, Modelo de Atención Integral de PersonaMayor y los lineamientos técnicos del servicio.	Se realiza una gestión con el club deportivo Sanar Academia F.C, quienes practican fútbol y están ubicados en la localidad quinta de Usme, específicamente se interactuó con la categoría 2012. Dicha actividad se ejecutará el día 29 de noviembre de 2022	**Acta** NO APLICA
11. Diligenciar y aplicar de manera oportuna, sistemática, permanente los	Se diligencian formatos de ficha de actividad, registro fotográfico y actas de focalización de todas las actividades físicas diarias y focalizaciones ejecutadas	**Acta de focalización** https://drive.google.com/drive/folders/17YX_LuPz_

procedimientos,instrumentos, formatos definidos para la modalidad dando cuenta del registro, consolidación, sistematizacióny reportes de los procesos y novedades sobre las actuaciones adelantadas con las personasmayores	durante elmes • **Días de ejecución actividades diarias 24,25,27,28 de noviembre del 2022** • **Fecha de focalización**	i9noMfstDPqSODnv0VdYnIq?usp=share_link **Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1g1hOLKR794U0rimVDnwyg47MOZvTJoNd?usp=sharing
12. Garantizar el uso de las maquinas o implementos para hacer actividad física dispuestos en la unidad operativa, con el fin de diversificar las rutinas construidas para las personas mayores que ayudena su mantenimiento físico y calidad de vida	Planificación, corrección y desarrollo de sesiones de clase en el gimnasio dando uso a las máquinas mecánicas y electrónicas con las que cuenta el lugar, brindando acompañamiento, apoyo y correcciones sobre la ejecución del trabajo evitando posibles lesiones o movimientos inadecuados para una mayor durabilidad en cada una. Sin embargo, la exigencia, intensidad y duración será regido de manera individual de acuerdo a la capacidad de cada usuario. Las pausas activas van orientadas al buen uso de las herramientas del lugar y a la activación y uso constante del cuerpo potencializando las capacidades y habilidades de cada quien. • **Días de trabajo enfocado a maquinas en el gimnasio 24,28 de noviembre del 2022** • **Pausas activas manejo de maquinas 24,28 de noviembre del 2022**	**Registro de actividades** https://drive.google.com/drive/folders/1VFLmpOfxmA1u3OvZHskIka0RfzmQB_CK?usp=share_link **Pausas activas** https://drive.google.com/drive/folders/1VFLmpOfxmA1u3OvZHskIka0RfzmQB_CK?usp=share_link
13. Apoyar las contingencias y emergencias de salud pública del Distrito Capital, de acuerdo conla normatividad, los lineamientos y protocolos establecidos por la administración Distrital y el Gobierno Nacional.	Se apoyaron las contingencias y emergencias de salud pública del distrito capital, de acuerdo con la normatividad, los lineamientos y protocolos establecidos por la administración Distrital y el Gobierno Nacional.	**Protocolos de bioseguridad** https://docs.google.com/presentation/d/1D4IN7vX5HkATvCQXuTF0OCGY5yEPBCSB/edit?usp=sharing&ouid=116228121344602983949&rtpof=true&sd=true
14. Las demás que se requieran en atención alperfil y al servicio prestado.	Se genera un apoyo a las actividades propuestas por las demás áreas, siendo participe en acondicionamiento de espacio, participante en cada actividad y se aplica el formato adecuado para asignación de cama de los participantes que ingresan al centro en la noche. Se crea y aplica formato para control de asignación de cama a los participantes que ingresa a centro noche en articulación con terapeuta ocupacional	
15. Presentar bitácora mensual dentro de los tresúltimos desde	Se entrega bitácora el día 28 de noviembre respondiendo a las obligaciones establecidas por d	

cada mes en la cual conste descripción de las actividades desarrolladas y soporte de la evidencia	anexo técnico y demás que requiera el servicio.	
16. Presentar cronograma de actividades dentro de los últimos cinco días de cada mes proyectando para el mes siguiente, las actividades a desarrollar,en el cual se describa nombre de la actividad componente al que pertenece, eje y línea de atención	Para la entrega de esta obligación se tiene programada reunión el 28 de noviembre del 2022 Se adjunta cronograma de actividades realizadas de octubre	Cronograma de noviembre https://drive.google.com/drive/folders/1gVqWe82L0pBzKKByUQ2idVoYrYSxnIrO?usp=share_link
17. Implementar los procesos de bioseguridad alingreso y salida de las personas mayores en la unidad	En el momento de ingreso a la unidad operativase refiere el lavo de mano y el uso adecuado de el tapabocas	No aplica



Angie Paola Vargas
CONTRATISTA CC 1023030857
Técnico en NBC deportes, Educación Física y Recreación



William Fernández
Coordinador