ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION 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 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: servicio integral de bienestar y cuidado para personas mayores para la inclusión social, 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidado caminos de vida

1.2 Localidad: Cundinamarca

2. Linea: Participación

2.1. Fecha de Ejecución:

3	1	2023	al	31	1	2023

Nombre del encuentro: la vida es un carnaval/ Motorizo Mi Cuerpo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Ruth Stella Marin H Gerontologa

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Satisfacer las necesidades de esparcimiento con un carácter sistemático,favoreciendo el mantenimiento de la salud,proporcionando movimiento,alegría, relaciones sociales y la elevación del auto estima con actividesludico espirituales.demostrando que se pueden realizar acciones más allá del cuidado.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1, Direccionar la participación de estas actividades tradicionales con el propósito de mantener estímulos emocionales a un tiempo pasado estacionado en su proceso de envejecimiento respetando su patologia

2. Garantizar a las personas mayores estos espacios de ocio a fines de crear intercambios generacionales por medio del canto danza y expresión

3. crear estrategias en donde las personas mayores se identifiquen socialmente frente a estas celebraciones o actividades con distinción de ideologías

3.3. METODOLOGIA

Está actividad se desarrolla los días 3,10,17,24,31. de Enero en 5 tiempos secuenciales llamado Motorizo Mi cuerpo. Se le pide a los Auxiliares de enfermería

3.3.1 MOMENTO INICIAL

que ayudén a ubicar a las personas mayores en las mesas en grupos de 4 a 5 personas. Tratando que estos grupos tengan una hilaridad entre si.;

en este momento inicial se trata de que las personas mayores presten atención a la explicación de la gerontologa. cual realiza un abordaje que esta actividad ,

se realizrá en caminatas cortas algunas largas otras donde caminarán hasta donde aguanten los pies, otros solo moverán sus manos, otros sentados moverán

los pies, otros lo harán al ritmo de la música por momentos secuenciales donde algunos días trabajaremos hombros, cabeza, manos y pies.

Y caminando otras subiendo y bajando escaleras otras veces lo importante es mover el cuerpo" como lo dice la actividad es motorizar el cuerpo.

Que cada uno sea conciente de la importancia de mover el cuerpo cada que podamos. Siendo muy positivos en lo que hacemos y para que lo hacemos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Teniendo en cuenta que debemos movernos a diarió En este momento central de la actividad, cada sesión la gerontologa enseña la importancia del ejercicio

Hacer ejercicio te permite tener fisico para todos que causan el realizar ejercicio a diario. En el primer día de sesión los martes, se sale a caminar con algunas

personas y levantan los brazos, levantan los pies. Todo esto al ritmo de la música. Siempre todas las personas mayores muy concentradas en la importancia

del ejercicio. te permite tener un mejor estado físico y además mejora la saludmental y la sensación general de bienestar y goce espiritual y relajación Lo beneficioso

del ejercicio es que hoy en día existe un sinfín de posibilidades;mediante las cuales una persona puede realizar actividad física, ya sea en actividades individuales o

grupales, rutinarias o recreativas, de concentración o de relajación,caminatas con apoyo individual o en Grupo;para diversas edades y para diversas capacidades

o necesidades El ejercicio regular y la actividad física puede ayudar a: Controlar su esta actividad.

peso: Junto con la dieta, el ejercicio, situación que nos motiva para la realización de esta actividad secuencial durante cuatro sesiones todos los martes del mes

de enero; puede realizar actividad física, ya sea en actividades individuales o grupales, rutinarias o recreativas, de concentración o de relajación, para las personas

mayores en edad adulta de acuerdo a las diversas capacidades o necesidades también se pide utilizar el ritmo de la música, unas veces moderado,

otras ritmo de salsa, otras ritmo de musica vallenata, y por último musica colombiana se pide cambiar de ritmoa un ritmo orquestado con piano y alli nuevamente

se comienza a realizar ejercicio con los pies, las manos y aquellos que puedan moverse al ritmo de la musica y cantando la melodia lo hagán.

teniendo en cuenta la música nacional y su ritmo el llevar este ritmo de la música tiene importancia para el fortalecimiento del cerebro y sus funciones se

le explica a las personas mayores que Siempre debemos estar muy pendiente de mover nuestras articulaciones, para activar todo el sistema circulatorio, fortalcer

el corazón y demás organos internos;teniendo en cuenta que a medida que envejecemos vamos teniendo una serie de acmbios Físicos y mentales superiores

La actividad física es importante para favorecer la movilidad y evitar enfermedades asociadas al sedentarismo.Fomentar este ejercicio físico ya que de ello depende

en gran parte la autonomía, la independencia de la persona y el estado de ánimo, las posibilidades para ser feliz y tener libre desarrollo de la personalidad

;Es papel fundamental de los profesionales sanitarios fomentar el envejecimiento activo y saludable, la idea de está actividad secuencial es proponer

intervenciones para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en las atividades. El envejecimiento activo o envejecimiento saludable debe ser la

premisa importante para nuestra comunidad de cuidado.

Escaneado con CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL	a qui en este momento de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida Por otro lado, define la actividad física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía;Hay una gama amplia de actividades y movimientos para las personas mayores que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, de forma regular y rítmica, ir en la silla de ruedas realizar trabajos de jardinería, tareas domésticas o baile, estas actividades se promueven en el hogar desde el área de gerontología .El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados estructurados y repetitivos, con el fin de mejorar o mantener los aspectos de la salud física Todas las persona mayores debén tener la oportu nidad de participar en este tipo de actividades " para vivir como se quire en la vejez" para este moneto final hay gusto por la actividad

3.4.RECURSOS

Sillas	Personas mayores y auxiliar de enfermería y gerontologa
mesas.	
bafle. Computador, internet.	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

en esta actividad participan activamente 20 personas.las restantes 70 se vinculan de forma pasiva observadoras que disfrutan de las Música escuchadas en la actividad;esta terapia fisica funcional es entendida por las personas mayores com un logro de oportunidad de moverse su cuerpo y hacer acciones físicas;independientemente de su edad. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades de la persona mayor.después de los 65 años tiene un impacto positivo notable sobre el bienestar general mental fundamental La actividad física regular puede reducir e inclusive prevenir diversas disminuciones funcionales asociadas con el envejecimiento activo funcional Esta actividad es de grán beneficio para nuestras personas mayores. Las cuales se muestran satisfechas con el proceso.

En constancia a la actividad desarrollada firma las siguientes personas mayores

MARIA HELENA BARRERA
Persona mayor

BLANCA LILIA AVILA
Persona mayor

GILMA GONZALEZ
Persona mayor

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 31 Enero 2023

Nombre del profesional que evalúa: Ruth Marin Gerontologa.

Escaneado con CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

EJE DE ATENCION: FAMILIA, PARTICIPACIÓN Y REDES

LINEA DE ATENCION: PARTICIPACION

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: LA VIDA ES UN CARNAVAL/ Motorizo Mi Cuerpo.

FECHA 3, 10, 17, 24,31.DE ENERO 2023.









