ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ 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 Comunidad de Cuidado — 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

1.2 Localidad: FUSAGASUGA,CHINAUTA-CUNDINAMARCA

2. Linea: CUERPO Y MENTE — 2.1. Fecha de Ejecución: 11 5 2023 al 25 5 2023

2.2. Nombre del encuentro: EJERCITATE SIN LIMITES

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: NANCY ADRIANA PLAZAS FISIOTERAPEUTA

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Generar un programa fisioterapéutico que garantice actividades grupales a la poblacion de personas mayores de la comunidad de cuidado caminos de vida como caminemos juntos, rumbaterapia, atevete y ejercitate con los debidos protocolos de bioseguridad con el fin de mantener fuciones osteomusculares, neuromusculares y disminuir el impacto del desacondicionamiento fisico por inmivilizacion prolongada garantizando su calidad de vida,

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. optimizar desempeño muscular, postura equilibrio coordinacion propiocepcion y marcha atraves de las actividades motoras con el fin de promover independencia
2. fortalecer marcha y equilibrio atraves de las actividades grupales como caminatas, rumbaterapia y gimnacia pasiva
3. vincular a las personas mayores a las actividades propuestas con el fin de prevenir la emfermedad y promover estilos de vida saludable.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MOMENTO	En primera instancia se realiza desinfeccion de los elementos que se utilizaran en la actividad terapeutica, se acondiciona el lugar donde se va a desarrollar la actividad y se vinculan las personas mayores en el area establecida y se garantiza el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el protocolo de bioseguridad. Se desarrolla satisfactoriamente la actividad propuesta, sin presentar novedades o complicaciones.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	el presente mes las actividades grupales se llevaron acabo para los dias 11-16-18-19-25 de Mayo 2023. en los diferentes escenarios con el objetivo de promover el habito del ejecicio, sencibilizar sobre la importancia y los beneficios del mismo como matener capacicades de relajacion, reducir el riesgo de hipertencion y enfemedades cardivasculares, ademas disminuir la dificultad cardiopulmonar involucrar al programa ejercitate sin limites a las personas mayores en cual se realizan actividades fisicas grupales en diferentes areas del centro y cumpliendo asi con lo programado en el programa
3.3.3. MOMENTO	se continua actividades como gimnacia pasiva , rumbaterapia, caminatas ecologicas largas, rutinas de estiramiento con balon de bobad.

3.4 RECURSOS

balon de bobad bastones colchonetas aros parlante	personas mayores, fisioterapeuta, tallerista, auxiliar de enfermeria

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

En esta actividad se integran personas mayores realizando actividad terapeutica logrando a cabalidad lo planteado donde se observa la participacion activa de las personas mayores en todos los ejercicios cineticos y mecanicos propuestos.

*** En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:**

JUSTA ANTONIA QUIÑONEZ
Persona mayor C.C 27136550

SATURIA ARANDA
Persona mayor C.C 53905691

GILMA GONZALEZ RAMIREZ
Persona mayor C.C 53906239

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 11-16-18-19-25 de Mayo 2023.

Nombre del profesional que evalúa: NANCY ADRIANA PLAZAS 52,229,863 Bta — Nancy Adriana Plazas

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

ACTIVIDAD: EJERCITA SIN LIMITES
LINEA: CUERPO Y MENTE
FECHA: 11-16-18-19-25 DE MAYO 2023

11 DE MAYO 2023





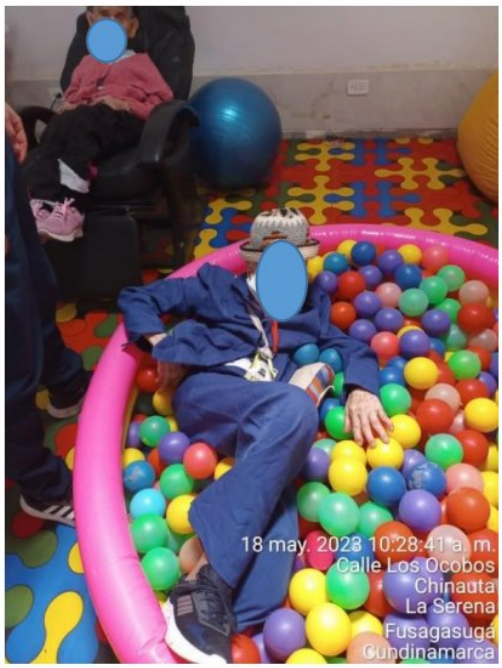
16 DE MAYO 2023





18 DE MAYO 2023







19 DE MAYO 2023









25 DE MAYO 2023



