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 integral de bienestar y cuidado para personas mayores/ comunidad de cuidado

1 1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de Vida

1 2 Localidad: FUSAGASUGA,CHINAUTA-CUNDINAMARCA

2 1. Fecha de Ejecución:

2 Linea: CUERPO Y MENTE — 9 | 8 | 2023 al 24 | 8 | 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 INICIO

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 días: 9-11-15-17-22-24 de agosto 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 CIERRE

se continua actividades como gimnacia pasiva , rumbaterapia, caminatas ecologicas largas, rutinas de estiramiento con balon de bobad.

3.4 RECURSOS

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

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:**

No firma

MARIA ANTONIA SANCHEZ SANTOFIMIO
Persona mayor cc 20117666

MARIA HELENA BARRERA POVEDA
Persona mayor CC 53905885

GILMA GONZALEZ RAMIREZ
Persona mayor cc 53906239

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 9-11-15-17-22-24 de agosto 2

Nombre del profesional que evalúa: NANCY ADRIANA PLAZAS — Nancy Adriana Plazas

Powered by CamScanner

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

ACTIVIDAD: EJERCITA SIN LIMITES
LINEA: CUERPO Y MENTE
FECHA: 9-11-15-17-22-24 DE AGOSTO 2023

9 DE AGOSTO 2023







11 DE AGOSTO 2023





15 DE AGOSTO 2023



17 DE AGOSTO DE 2023





22 DE AGOSTO 2023





24 DE AGOSTO 2023



