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: ____ Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: __ Tierra de Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente___

2.1. Fecha de Ejecución:

5	8	2022	al	30	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Mejorando mis Habitos de Vida

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fair Yancy Castrillón Ramírez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludables en las personas mayores de la comunidad de cuidado tierra de sol.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reducir el riesgo de lesiones en las personas mayores por medio de la actividad física.
Aumenta la flexibilidad muscular.
Controlar la presión sanguínea.
Disminuir dolores articulares.
Prevenir la osteoporosis.
Reducir el estrés
Mejorar la coordinación, el equilibrio y a mantener la movilidad articular.
Mantener nuestro cerebro más irrigado, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se crea una actividad dirigida a las personas mayores de la comunidad de cuidado con el fin de minimizar los efectos que conlleva el sedentarismo, es necesario que las actividades sean en horas de la mañana ya que en ese horario se evidencian las personas mayores más despiertas y activas, en lo posible que sean al aire libre y se beneficien del sol y de la calidad del aire donde la polución es más baja. Se realizarán con una intensidad de tres veces a la semana teniendo en cuenta la implementación del nuevo PAI, donde se trabajará con las personas mayores más funcionales en su desplazamiento y se procurará ejecutar en las zonas verdes fuera de la comunidad con el fin de minimizar los efectos que conlleva el encierro y el hacinamiento. Se da inicio de la actividad con una invitación a las personas mayores para que participen. Luego, se brinda un saludo motivador explicando la importancia de realizar actividad física como estilo de vida saludable. Posteriormente se hacen ejercicios de calentamiento con caminata, movimiento lento, progresivo, graduable a tolerancia por 15 minutos.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se realizaron ejercicios activos dirigidos con una intensidad más alta por intervalos incluyendo ejercicios de respiración profunda diafragmática-abdominal, además de movimientos estáticos y dinámicos. También se trabajó de manera individual con la bicicleta estática y con los pedales en las personas mayores que se les dificulta estar en grupo por su tema comportamental. Duración de esta actividad de 15 a 20 minutos aproximadamente. En las actividades en parque, se hiso uso de los gimnasios al aire libre con el fin de ejercitar y fortalecer zonas más específicas de su cuerpo como son brazos, cintura, glúteos y piernas. Estos ejercicios los desarrollaron las personas mayores a tolerancia. El día 30 de agosto: se realizaron varias actividades culturales como terminación del mes del adulto mayor donde se incluyó juegos tradicionales como la golosa, rana y tejo entre otros promoviendo la coordinación el movimiento, el salto, la propiocepción y la fuerza muscular de las personas participantes. Se efectúan movimientos individualizados para las personas mayores en silla de ruedas. Duración de la actividad física 40 minutos. tiempo prudente para aumentar la frecuencia cardiaca, activar la circulación y mejorar la oxigenación de los tejidos. Para este mes teniendo en cuenta que la población actual que es más dependiente, se incluyó el baile, ya que es una de las actividades que más disfrutan las personas mayores y se considera como un medio de reacondicionamiento físico. .
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se termina la actividad con los agradecimientos y con un aplauso para todos los participantes. Se tuvo en cuanta un periodo de 3 minutos de recuperación con respiración profunda diafragmática- abdominal. Se continuo con la música, pero a gusto de las personas mayores.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Auxiliar de fisioterapia	música
Fisioterapeuta	Bicicleta estática
	pedales
	palos
	aros
	Rana, golosa, canchas de tejo

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante la actividad se evidencia una buena participación y motivación por parte de las personas mayores en realizar actividades fuera de la comunidad, están más motivados y participativos durante el desarrollo de esta. También se observa mayor resistencia durante la ejecución de los ejercicios y mayor coordinación.

Fecha de evaluación del encuentro: 5,8,9,11,12,15,16,17,18,19,23,24,25,29 y 30 de agoto del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y Mente

Mejorando Mis Hábitos de Vida.

Fecha de la actividad: 5, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 29 y 30 de agosto del 2022.








8 ago. 2022 08:58:36
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


9 ago. 2022 9:19:35 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
#Terapia Ocupacional


11 ago. 2022 9:39:08 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


12 ago. 2022 10:55:05 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Network. 15/08/2022 10:50:52 a. m. COT
184 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


16 ago. 2022 10:02:28
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


17 ago. 2022 9:42:21 a. m.
184 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
#Terapia Ocupacional


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
18 de agosto de 2022, 9:21:49 a.m.


19 ago. 2022 10:01:42
10 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Network: 23/08/2022 8:56:18 a. m. COT
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Carrera 8C 184-23
Bogotá
Colombia
24 de agosto de 2022, 9:15:48 a.m.


25/08/2022, 10:11:13
Calle 192 14A-33–14A-91
Bogotá
Colombia
Centro comunidad de Cuidado
Tierra de Sol


Carrera 8C 186-3
Bogotá
Colombia
29 de agosto de 2022, 9:32:45 a.m.


29 ago. 2022 09:54:17
185b - 36 Carrera 8d
Usaquén
Bogotá


30 ago. 2022 10:56:34
18404 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá