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 Tierra del Sol

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	11	2022	al	28	11	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

Establecer estrategias multidimensionales e integrales que estén orientadas a la superación de condiciones particulares de las personas mayores con el propósito de promover el desarrollo de capacidades para mantener y fortalecer la autonomía e independencia de esta manera aportar a la realización ecobiosicosociales dentro del marco de derechos y reconocimiento de su dignidad individual, familiar y social.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

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.

3.3. METODOLOGIA

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	Posterior al calentamiento se realizó ejercicios activos dirigidos con una intensidad más alta por intervalos incluyendo ejercicios de respiración profunda diafragmática- abdominal, además de movimientos estáticos y dinámicos. Se utilizaron palos, balón y música baile de interés de las personas mayores para acompañar la actividad y mezclarla con el baile ya que a la mayoría de los participantes le gusta. 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. Por temas climáticos solo a comienzo del mes se llevaron a las personas mayores al parque. Duración de la actividad física 40 minutos. tiempo prudente para aumentar la frecuencia cardiaca, activar la circulación y mejorar la oxigenación de los tejidos. Durante las actividades de parque se incluyó actividades lúdicas como juegos de rondas, balón, aros, saltar laso entre otras, con el fin de potencializar el equilibrio, coordinación y propiocepción. Actividades deportivas como baloncesto ya que se evidencia cierta preferencia de las personas participantes.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se termina la actividad con los agradecimientos y un aplauso. Dependiendo de la intensidad del sol se realiza hidratación de las personas participantes y se encuentran en el parque se hace el retorno a la comunidad por medio de la vans. Se tuvo en cuanta un periodo de 3 minutos de recuperación con respiración profunda diafragmática- abdominal con una caminata lenta. En las actividades dentro de la comunidad se dejó la música para que las personas mayores siguieran disfrutando.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Fisioterapeuta	música
	Bicicleta estática
	pedales
	palos
	aros
	balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores se divirtieron, integraron, bailaron, se relajaron y estimularon su sistema osteoarticular y cardiopulmonar por medio de descargas de peso y movimientos activos, se estimuló la coordinación y el equilibrio estático y dinámico durante la ejecución de saltos, repeticiones y secuencias en cada rutina de ejercicios. Se promovió para este mes la participación individual de algunas personas mayores en las máquinas de ejercicios. Se videncia que la actividad física en ciertas personas mayores hace parte de su estilo de vida y la esperan con agrado.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Omar Garcia No firma

Virginia Figueroa No firma

William Diaz No firma

Nombre y firma del coordinador del centro

Selene Guerrero Medina selene gurrrero

SIGNED VIA ILOVEPDF
A05B9003-65F5-4794-92BE-A07725BE96C7

Fecha de evaluación del encuentro: 1,3,4,8,10,11,16,18,20,21,23,25 y 28 de noviembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y mente

Mejorando Mis Hábitos de vida

Fecha de la actividad: 1, 3, 4, 8, 10, 11, 16, 18, 20, 21, 23, 25 y 28 de noviembre del 2022










10 de nov. 2022 9:26 a.m.
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


11 nov. 2022 2:27:49 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


16 nov. 2022 9:21:14 a. m.
10 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


18 de nov. 2022 9:30 a.m.
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


2022/11/19 13:47


21 de nov. 2022 9:46 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Usaquén
Bogotá


25 nov. 2022 10:00:36 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


28 de nov. 2022 9:16 a.m.
184-23 Carrer 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia