



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN 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 12022016490 -
13/05/2022

Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

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

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2 3 2023 al 30 3 2023

2.2. Nombre del encuentro: Mejorando mis Hábitos 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 ecobiosociales dentro del marco de derechos y reconocimiento de su dignidad individual, familiar y social.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Reducir el riesgo de lesiones en las personas mayores por medio de la actividad física.

Aumentar 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. 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. Se da inicio de la actividad con una invitación a las personas mayores para que se dirijan a las zonas verdes de la comunidad o en un lugar donde puedan recibir un poco de aire y sol. Luego, se brinda un saludo motivador explicando la importancia de realizar actividad física como estilo de vida saludable, se procede a colocar música movida especialmente al gusto de ellos como merengue, carrilera, ranchera, salsa, rocanrol entre otras. Seguidamente 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 repetitivos con una intensidad más alta y con movimientos activos dirigidos por intervalos incluyendo ejercicios de respiración profunda diafragmática- abdominal, además de movimientos estáticos y dinámicos. Se trabajan traslados para mejorar el sentido de orientación. Se efectúan movimientos individualizados para las personas mayores en silla de ruedas. Se utilizaron palos, balón y aros, con el fin de poder mantener la movilidad articular de manera rítmica. Duración de la actividad física 40 minutos. Para este mes se incluyó actividades como caminatas en las zonas verdes interinstitucionales y actividad física dirigida en celebración del día del agua. El día 30 de este mes se realizó actividad de zumba en articulación con una Mara Angarita, docente de danzas, articulación realizada por la gerontóloga de la comunidad. 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.

3.3.3. MOMENTO FINAL
Se termina la actividad con los agradecimientos y un aplauso. También se hace unos minutos de respiración profunda acompañado de movimientos de relajación y de enfriamiento muscular por 5 minutos. se dejó la música para que las personas mayores siguieran disfrutando.

3.4. RECURSOS

Personas Mayores

Fisioterapeuta

Parlante

música

Bicicleta estática

pedales

palos

aros

balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores se divertieron, 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 estiramientos y movimientos repetitivos y secuenciales en cada rutina de ejercicios. Se evidencia 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.

Flor Lotta
CC 53905712

No firma

Martha Garzon
CC 41786179

Pedro Nel la Verde
CC 1021670168

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC 52200787

Fecha de evaluación del encuentro: 2, 6, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 20, 22, 24, 26, 27 y 30 de marzo del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez CC 52371846

Cuerpo y mente

Mejorando Mis Hábitos de Vida.

Fecha de la actividad: 2, 6, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 20, 22, 24, 26, 27 y 30 de marzo del 2023















