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: Centro Comunidad de cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Linea: Cuerpo y Mente

1	4	2023	al	27	4	2023

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 el desacondicionamiento fisico
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 grupal 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 al as zonas verdes 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 con inauguración de la huerta en celebración del día de la tierra. En articulación con centro escucha de la subred norte realizada el mes pasado por la profesional de psicología Rina Castillo se realizó actividad física los días 13, 20, 21 y 27 de este mes, donde una profesional de fisioterapia y de psicología efectuaron actividades con bombas, balones, ejercicios de calentamiento, estiramiento y ejercicios activos dirigidos, al cual participo la mayoría de adultos mayores de la comunidad de forma voluntaria. El día 16 de este mes se realizó actividad con estudiantes del séptimo semestre de Cultura Física, Recreación y Deporte de la Universidad Santo Thomas. Este día se incluyó zumba, ejercicios de estiramiento muscular y ejercicios activo dirigidos, repetitivos y suaves para que las personas mayores participantes en silla de ruedas lo puedan realizar. También se trabajó de manera individual por 15 a 20 minutos con la bicicleta estática y con los pedales en las personas mayores que se les dificulta estar en grupo por su tema comportamental.
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	Parlante
Fisioterapeuta	música
	Bicicleta estática
	pedales
	palos
	aros
	balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores se divirtieron, se integraron, bailaron, se relajaron y estimularon su sistema cinematico 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 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.

Ana Isabel Aponte: No firma
CC. 52092526

Maria Yinet Fernadez: : No firma
CC. 52873858

RAFAEL SANDOVAL: No firma
CC. 19091277

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC. 52200787

SIGNED VIA ILOVEPDF
BFE6A446-A429-47EF-94CC-10F9B7F1B8B4

Fecha de evaluación del encuentro: 1, 3, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 24, 26 y 27 de abril del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez

Cuerpo y mente

Mejorando mi Hábitos de Vida

Fecha de la actividad:1, 3, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 24, 26 y 27 de abril del 2023




3-abr-2023
184-23 carrera 8c
usaquen
Bogotá


9 abr. 2023 9:29:36 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


11-abr-2023
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá


AGUA
13/04/2023 8:47:08 a. m.
Usaquén
Bogotá


14 abr. 2023
18404 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


15 abr. 2023
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


16-abr.-2023
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


17 abr. 2023 12:09:28 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


20/04/2023 10:45:53 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


21 abr. 2023 12:01:34 p. m.
#9-25 Calle 185a
Usaquén
Bogotá


24 abr. 2023
18404 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


26/4/2023 11:55:27
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Red:26/04/2023, 9:45:44 a.m. COT
Carrera 8C 184-23
Observación: CCC Tierra Del Sol


27/04/2023 10:58:36 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Red:27/04/2023, 11:01:21 a.m. COT
Carrera 8C 184-23
Observación: CCC Tierra Del Sol