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. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2023	al	30	6	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 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 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. En articulación con centro escucha de la subred norte realizada el mes de mayo por la profesional de psicología Rina Castillo se realizó actividad física los días 1,8 y 24 de este mes, donde una profesional de fisioterapia realizo actividades de calentamiento, estiramiento y ejercicios activos dirigidos, al cual participo la mayoría de adultos mayores de la comunidad de forma voluntaria. El día 28 de este mes se realizó las olimpiadas de los juegos tradicionales intercomunidades de cuidado de dentro y fuera de Bogotá, este día se realizó actividad física donde 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.
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.
Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Pedro Nel la Verde: No firma
CC. 1021670168

Maria Yinet Fernadez: : No firma
CC. 52873858

Flor Alba Lotta Sarmiento: No firma
CC. 53905712

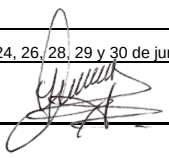
Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC. 52200787



Fecha de evaluación del encuentro: 1, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 29 y 30 de junio del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez



Cuerpo y mente

Mejorando mi Hábitos de Vida

Fecha de la actividad: 1, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 29 y 30 de junio del 2023










08-jun.-2023
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


11-jun.-2023
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


12-jun.-2023
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


14 jun. 2023 9:43:19 a.m.
183 carrera 8 c
Usaquen
Bogota




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


19/06/2023 9:06:21 a. m.
18404 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


19/06/2023 9:12:14 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Red:21/06/2023, 11:00:37 a.m. COT
Carrera 8C 184-23
Observación: CCC Tierra Del Sol


24 jun. 2023 11:47:03 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


24 jun. 2023 11:26:20 a. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


28 jun 2023 9:57:47 a.m.
183 carrera 8 c
Usaquen
Bogotá


28 jun 2023 10:12:45 a.m.
183 carrera 8 c
Usaquen
Bogotá


29 jun. 2023 11:34:35 a. m.
183 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


30-jun.-2023
Usaquén
Bogotá