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/Estrate Comunidad de Cuidado

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

1.2 Localidad: Usaquén

2.1. Fecha de Ejecución:

2. Linea: Cuerpo y Mente

1	8	2023	al	28	8	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

3.3. METODOLOGIA

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 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 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. Dentro de la actividad se incluyó 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

Para este mes se evidencio mayor participación de las personas mayores, especialmente en las que se encuentran en silla de ruedas. Motivo por el cual las actividades se orientaron a trabajar miembros superiores, cabeza y tronco. Se estimulo la coordinación, propiocepción, movilidad articular y el equilibrio. Cantidad de personas atendidas 280.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

Jaime Armando Perez : No firma
CC.79183918

Gloria delRosario Rojas : No firma
CC. 20278046

Jose Benedicto Ojeda: No firma
CC. 19092193

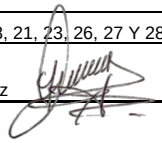
Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto
CC. 52200787



Fecha de evaluación del encuentro: 1, 4, 5, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 23, 26, 27 Y 28 de agosto del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez



Cuerpo y mente

Mejorando Mis Hábitos de Vida.

Fecha de la actividad: 1, 4, 5, 10, 11, 13, 14,16, 18, 21, 23, 26, 27 Y 28 de agosto del 2023









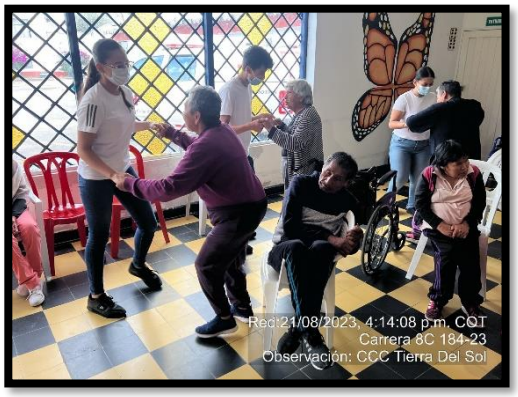

11 agost 2023 9:34:21 a.m.
184 - 23 Carrera 8 c
Usaquen
Bogotá


13 agost 2023 9:47:38 a.m.
184 - 23 Carrera 8 c
Usaquen
Bogotá


14 ago. 2023 9:12:45 a. m.
10b31 Calle 182a
Usaquén
Bogotá


16/08/2023 9:42:51 a. m.
18323 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


18 ago. 2023 9:35:22 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Red:21/08/2023, 4:14:08 p.m. COT
Carrera 8C 184-23
Observación: CCC Tierra Del Sol


Red:21/08/2023, 4:14:46 p.m. COT
Carrera 8C 184-23
Observación: CCC Tierra Del Sol


25 ago 2023 11:17:59
18404 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá




27 ago. 2023 9:37:37 a. m.


28 ago. 2023 10:47:21 a. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá