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 – Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategi: Comunidad de Cuidado

1.1 Unidad Operat a/lote/zona: Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: Fuera de Bogota DC

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2	3	2023	al	30	3	2023

2.2. Nombre del encuentro: "Caminando con la naturaleza"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Gustavo Adolfo Valencia Monje

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado, hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, neuro sensorio motoras, propioperceptivas, de autocuidado y alimentación saludable, que favorezca la independencia, el auto cuidado y autodeterminación en pro de un mayor bienestar y calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Motivar la práctica de hábitos y estilos de vida saludables, a través de actividades físicas, relajación y reflexión.
- Desarrollar habilidades físicas y cognitivas que afiancen la autonomía e independencia de las personas mayores participantes de la actividad.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se inicia con la planeación de los días a realizar en el cronograma mensual; En los días asignados se inicia con la invitación por la emisora institucional y persona a persona, citándolos si es la caminata corta al lado de cafetería de la institución o en portería si es la caminata larga por fuera de la institución; Se explica la actividad, teniendo en cuenta los protocolos de seguridad con la previa higiene de manos y desinfección con gel antibacterial garantizando el distanciamiento social para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19, antes de salir; de igual forma se portan los chalecos reflectivos y paletas de pare y siga para el tráfico según protocolo de salidas recordando que al llegar entrar el lavado de manos.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Temática de la caminata larga: Se da apertura con la salida de la institución realizando el cierre de la vía por medio de las paletas de pare y siga para poder cruzar la calle enfilando las personas mayores por la orilla de la carretera, avanzando teniendo en cuenta de que no se adelanten demasiado o se queden, por lo cual la actividad es acompañada por el área de enfermería para orientar adelante y atrás del grupo; se realiza un pequeño descanso sobre la mitad del recorrido también en espera de los posibles quedados en el recorrido, al final del trayecto se descansa y se ofrece el refrigerio, y se comparten diálogos sociales; fortaleciendo y/o manteniendo su estado físico y cognitivo aportando en sus procesos mentales activando sus diferentes sistemas corporales; Se descansa un tiempo ente 20 a 30 minutos para el regreso. Esta temática se realizó en los días: -02 de marzo no se realizó por fuera de la institución por día nublado, por los cual se realizó la actividad de la gimnasia rítmica con 20 participantes y caminata por los senderos ecológicos de la institución con 11 personas mayores participantes. -09 de marzo no se realizó por fuera de la institución por lluvia, por los cual se realizó la actividad de la gimnasia rítmica con 9 participantes y juegos autóctonos con 2 ranas, con 11 personas mayores participantes. -16 de marzo se realizó en trasversalidad con el área de psicología, con la vinculación de 16 personas mayores vía Fusagasugá. -30 de marzo se realizó con la vinculación de 16 personas mayores y el apoyo del área de enfermería via Pasca. Temática de la caminata corta: La temática de la caminata corta se realiza dentro de la institución donde se inicia con la previa higiene de manos y desinfección con gel antibacterial garantizando el distanciamiento social para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por la COVID-19, se inicia el recorrido, dialogando, observando la naturaleza por los senderos ecológicos que pasamos en el recorrido, teniendo en cuenta que no se queden atrasados, realizando pequeños descansos y esperando estas personas que se han quedado, al igual los que se adelantan, descansando en la parte alta de la institución, el espacio más alto del recorrido se descansa escuchando audios de reflexión y la palabra del día, en el recorrido se está continuamente motivando a las personas mayores que se quedan atrás o se sientan por espacios de tiempo a avanzar un poco más y se realiza el regreso para llegar al refrigero. Se realizó los días: -04 de marzo con 11 personas mayores participantes. -06 de marzo con 11 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia. -27 de marzo con 13 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Al finalizar la temática de la caminata larga se realiza el lavado de manos para el ingreso a la institución. Al finatizar la temática de la caminata corta se realiza el lavado de manos y se dan las indicaciones para que se ubiquen y reciban el refrigerio. Periódicamente lavando los chalecos reflectivos, limpiando las paletas de pare y siga y el maletín del refrigerio.

3.4.RECURSOS

Recursos Humanos: Profesional de educación física, profesional en fisioterapia, profesional en psicología, auxiliar de enfermería y personas mayores.
Recursos Físicos: Chalecos reflectivos, paletas de pare y siga, teléfonos con minutos para comunicación en caso de emergencia durante el recorrido, refrigerios.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de marzo se logró mantener la participación de las personas mayores en la actividad manteniendo el promedio para conservar y/o mejorar lo proyectado en la meta programada para la actividad "Caminando con la naturaleza" cumpliéndose los objetivos planeados, teniendo un impacto a nivel social y físico ya que las personas mayores encuentran en ella una actividad de motivación, socialización, de compartir y esparcimiento por medio del medio ambiente y física ya que mantienen su habilidad de movilidad, respiratoria, digestiva, manteniendo y/o fortaleciendo sus estado físico conllevando a continuar participando de la actividad. Hasta el momento los elementos y el personal requerido son óptimos para el desarrollo de la actividad.

Registro fotográfico
Formato de registro de actividades
Fotografías de las temáticas

Firma de tres personas mayores asistentes en la actividad:

Magnolia Gómez Galeano	Ana Beatriz Moreno Roa	Marleny Pérez
C.C. 41557101	C.C. 41510046	C.C. 53905321

Fecha de evaluación del encuentro: 30/3/2023

Nombre de los profesionales que evalúan:

Educador Físico Gustavo Adolfo Valencia Monje _____

Psicólogo Yeferson Fernando Ortiz Anzueta _____

Jefe de Enfermería Lina Mayerly Cruz _____

Fisioterapeuta Sandra Margarita Pinzón Pinzón _____

Coordinadora de la Comunidad de Cuidado: Hna María Flor Elba Zuluaga Duque _____

Temática: Caminata Larga

















Temática: Caminata Corta






06 mar. 2023 09:48:43 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


06 mar. 2023 09:51:18 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


27 mar. 2023 09:29:52 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


27 mar. 2023 09:39:44 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca