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:

4	5	2023	al	29	5	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. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se inicia la actividad en los días asignados según el cronograma mensual, se realiza la invitación por la emisora institucional y persona a persona, citándolos al lado de la cafetería de la institución si es la caminata corta o en portería si es la caminata larga por fuera de la institución; Se explica la actividad, teniendo en cuenta las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de 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 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, iniciando el recorrido dialogando, observando la naturaleza, teniendo en cuenta que las personas mayores siempre estén en grupo y no se queden atrasados, realizando pequeños descansos y esperando a quienes se han quedado, descansando en la parte alta de la institución, 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 pequeños espacios de tiempo a continuar, después del descanso se realiza el regreso para llegar al refrigero. Esta actividad se realizó los días: -06 de mayo con 10 personas mayores participantes. -08 de mayo con 9 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia. -29 de mayo con 14 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia. Temática de la caminata larga: Se da apertura a la actividad realizando el cierre de la vía por medio de las paletas de pare y siga para poder cruzar la calle organizando 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 por un tiempo entre 20 a 30 minutos para el regreso. Realizando lavado de manos al ingreso de la institución. Esta temática se realizó en los dias: -04 de mayo con la participación de 20 personas mayores vía Pasca, con el apoyo del área de enfermería. -11 de mayo con la participación de 20 personas mayores vía Fusagasugá, con el apoyo del área de enfermería. -18 de mayo se realizó con la vinculación de 22 personas mayores vía Pasca, con el apoyo del área de enfermería. -25 de mayo se realizó con la vinculación de 23 personas mayores vía Fusagasugá, con el apoyo del área de enfermería.
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 finalizar 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, 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 mayo 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 "Caminando con la naturaleza" cumpliéndose los objetivos planeados, teniendo un impacto a nivel social y físico ya que las personas mayores encuentran en ella motivación, socialización, esparcimiendto y el compartir con sus pares por medio del medio ambiente. Manteniendo sus habilidades como la movilidad, flexibitidad fortaleciendo sus sistemas corporales como: El respiratorio, digestivo, circulatorio entre otros. 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:**

Ana Beatriz Moreno Roa	Marleny Pérez	Lilia Gutierrez Barrera
C.C. **41510046**	**C.C. 53905321**	**C.C. 41419389**

Fecha de evaluación del encuentro: 29/5/2023

Nombre de los profesionales que evalúan:

Educador Físico Gustavo Adolfo Valencia Monje _____

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






08 may. 2023 09:30:50 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


08 may. 2023 09:46:39 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


29 may. 2023 09:44:59 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


29 may. 2023 09:46:50 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca