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: Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: Fuera de Bogotá D.C.

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2	5	2023	al	30	5	2023

2.2. Nombre del encuentro: Me muevo, me cuido

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Sandra Margarita Pinzón Pinzón

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 ESPECÍFICOS

Identificar las personas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara.
Promover en las personas mayores la actividad física y el ejercicio físico, que dé como resultado la modificación positiva de hábitos y estilos de vida.
Favorecer la independencia funcional en las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se convocó por el parlante de la institución y de manera personal a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles (Hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes mellitus, etc), a participar en la actividad me muevo, me cuido liderada por el área de Fisioterapia, teniendo en cuenta su estado de salud, grado de compromiso musculo esquelético, osteo articular, neurológico, su disposición, gustos e intereses. Con antelación a la realización de la actividad se mantuvieron 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 Covid-19 en la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara, tales como: uso correcto del tapabocas, higienización de las manos, mantenimiento del distanciamiento físico, en los diferentes espacios en los que se realizó la misma; así como, aspersión de amonio cuaternario a 2.000 ppm tanto en los aparatos y elementos de los gimnasios, traje, calzado y elementos de protección entre otros. Se les explicó de nuevo a las personas mayores participantes que durante la ejecución de algunos ejercicios que requieren mayor esfuerzo físico podrían retirarse el tapabocas para poder tener una mejor oxigenación y disminuir el riesgo de reinhalación de dióxido de carbono.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Las actividades ejecutadas durante el mes de mayo se desarrollaron con la orientación y supervisión de la Fisioterapeuta en el gimnasio de Fisioterapia, en grupos de 10 a 14 personas mayores de acuerdo a sus necesidades individuales, y en dos sesiones de 30 a 60 minutos apróximadamente. Se emplearon para la realización de las mismas aparatos de mecanoterapia y diversos elementos tales como: bicicletas estáticas, escaladores, elípticas,c aminadora, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, entre otros; así mismo se continuó ambientando el área con aceites esenciales y música variada.

El 02 de mayo: Se realizaron ejercicios de calentamiento general previos, siguiendo con ejercicios de acondicionamiento físico, propioceptivos y de coordinación; así como, ejercicios respiratorios, teniendo en cuenta la tolerancia y necesidades especificas de las personas mayores, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 20 personas mayores.

El 05 de mayo: Se llevaron a cabo ejercicios de calentamiento previos, ejercicios de acondicionamiento físico de bajo impacto, ejercicios respiratorios, finalizando con movimientos corporales globales favoreciendo un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 17 personas mayores.

El 09 de mayo: Se realizaron ejercicios de calentamiento general, ejercicios cardiovasculares progresivos de moderada intensidad, ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de vuelta a la calma, potenciando habilidades físicas y sensoriomotoras. Se vincularon 25 personas mayores.

El 12 de mayo: Se efectuaron ejercicios previos de calentamiento general, siguiendo con ejercicios de acondicionamiento físico de moderada intensidad, propioceptivos, de coordinación y equilibrio, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 22 personas mayores.

El 16 de mayo: Se llevaron a cabo ejercicios movilizaciones globales simples como calentamiento previo, siguiendo con ejercicios detonificación muscular de tren superior e inferior, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 19 personas mayores.

El 19 de mayo: Se ejecutaron ejercicios de calentamiento general previos, continuando de acuerdo a necesidades especificas y tolerancia de las personas mayores con ejercicios de acondicionamiento físico, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Se vincularon 24 personas mayores.

El 23 de mayo: realizaron ejercicios de calentamiento general previos, seguidos de ejercicios de acondicionamiento físico, ejercicios de fortalecimiento de tren superior e inferior, estiramientos suaves de estructuras músculotendinosas específicas, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 19 personas mayores.

El 25 de mayo: Se llevaron a cabo ejercicios previos de calentamiento, ejercicios cardiovasculares de moderada intensidad, ejercicios de tonificación muscular general, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 20 personas mayores. La actividad se ejecutó por reprogramación de fecha 26 de mayo.

El 26 de mayo: Se reprogramó la actividad anticipándola para el día 25 de mayo, debido a refuerzo en fumigación Institucional y a jornada de vacunación para la Influenza llevadas a cabo en la comunidad de cuidado.

El 30 de mayo: Se efectuaron ejercicios de calentamiento general, continuando con ejercicios de acondicionamiento físico de baja intensidad alternados con ejercicios respiratorios, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma, potenciando habilidades físicas. Participaron 15 personas mayores.

3.3.3 MOMENTO FINAL	Posterior a la realización de la actividad se llevó a cabo aspersión de amonio cuaternario a 2.000 ppm tanto en los aparatos del gimnasio y elementos empleados,como traje, calzado, entre otros.

3.4.RECURSOS

Materiales: Bicicletas estáticas,escaladores, caminadoras, pedales eléctricos, elípticas, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, ruedas para hombro, aceites esenciales, portátil, parlantes, música variada.	**Humanos:** Personas mayores participantes caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles y fisioterapeuta.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se invitó al 100% de las personas mayores de la comunidad de cuidado caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles representado en 180 personas mayores a vincularse en la actividad programada, participando 59 personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transisibles, las cuales representan el 33%, este valor se obtiene de calcular: N° de personas mayores participantes / N° total de la población identificada con enfermedades crónicas no transmisibles x 100, así : 59 /180 x 100 = 33%

Para estimar el numerador se tomó como referencia una persona mayor en relación al grupo total de participaciones que se efectuaron a fecha de corte, contando su asistencia al menos de una sola vez durante el respectivo mes.

Durante la ejecución de la actividad se continuó manteniendo la restricción del ingreso a la misma de algunas personas mayores, debido a condiciones de salud de tipo respiratorio y/o gastrointestinal y a medidas institucionales implementadaspara la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19. Así mismo, se incentivó la higienización de las manos, el uso correcto del tapabocas, el mantenimiento del distanciamiento social y el ser responsables en el autocuidado.

Se aplicó a 12 personas mayores participantes en la actividad el instrumento de evaluación de actividades, las cuales expresaron su gusto por la actividad, por la metodología empleada, reconociendo su importancia en su bienestar y salud, y el poder compartir con otras personas mayores su gusto por el ejercicio.

En los meses de julio, agosto, septiembre, noviembre y diciembre de 2.021 ; así como, en enero, febrero, abril , mayo de 2.022 se aplicó la escala whodas 2.0, la siguiente aplicación de escala Whodas 2.0 se inició en el mes de julio de 2.022 y se continuará mes a mes de acuerdo a fechas establecidas para tal fin, con las cuales se podrán establecer los valores iniciales y finales en el dominio movilidad de las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles que se vinculan en la actividad. Se espera que el resultado sea igual o menor al resultado de la escala Whodas 2.0 dominio movilidad aplicada al inicio.

x Nelson Páez		Ana C. Valderrama
NELSON HUMBERTO PAEZ HERNANDEZ	ERNESTO PINZON	ANA CECILIA VALDERRAMA VELASCO
C.C. 3.227.303	C.C. 5.847.814	C.C. 29.808.423

Fecha de evaluación del encuentro: Mayo 30 de 2023

Nombre del profesional que evalúa: Sandra Margarita Pinzón Pinzón.

Cordinadora comunidad de cuidado: Hna. María Flor Elba Zuluaga Duque. Hna María Flor Elba Zuluaga D

COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 7459. PROYECTO 7770 – COMPROMISO CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y UNA BOGOTA CUIDADORA E INCLUYENTE

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDAD ME MUEVO, ME CUIDO MAYO 2.023
















09 may. 2023 10:28:36 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


09 may. 2023 10:41:49 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


09 may. 2023 10:59:43 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


12 may. 2023 10:29:44 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


12 may. 2023 10:43:48 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


may. 12.2023 10:57:00 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


16 may. 2023 10:27:27 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


16 may. 2023 10:43:02 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


19 may. 2023 10:43:06 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


19 may. 2023 10:33:52 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


19 may. 2023 10:54:48 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


may. 19,2023 10:58:00 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


23 may. 2023 10:19:03 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


23 may. 2023 10:44:23 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


23 may. 2023 10:46:26 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


25 may. 2023 10:23:23 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


25 may. 2023 10:39:16 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


25 may. 2023 10:42:00 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


30 may. 2023 10:27:12 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


30 may. 2023 10:27:42 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


30 may. 2023 10:45:13 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


30 may. 2023 10:51:15 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: GUILLERMO ENRIQUE ESCOBAR G **N° de identificación:** 19.145.270

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?		
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?		
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?		
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?		
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?		

Firma de la persona mayor: Guillermo Escobar G.

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: NELSON HUMBERTO PAEZ H **N° de identificación:** 3.227.303

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?		
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?		
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?		
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?		
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?		

Firma de la persona mayor: Nelson Paez

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: ERNESTO PINZON **N° de identificación:** 5.847.814

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor:

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: ANA CECILIA VALDERRAMA V **N° de identificación:** 29.808.423

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: Ana Valderrama

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: JOSE GUILLERMO SOCADAQUI V **N° de identificación:** 19.103.241

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: _____

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: ALVARO SAAVEDRA ACEVEDO **N° de identificación:** 19.403.135

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: _____

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: LUIS EDUARDO GUTIERREZ G. **N° de identificación:** 11.372.562

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: x Eduardo Gutierrez

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: MARIA DE JESUS ROCHA CAÑON **N° de identificación:** 41.601.818

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: x Maria R

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: IRMA MURCIA VARGAS **N° de identificación:** 39.804.243

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: x IRMA

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: CAMPO DIAZ SAEZ **N° de identificación:** 10.482.283

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: x

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: JORGE LEAL GARAVITO **N° de identificación:** 19.242.175

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: Jorge Leal G

Instrumento de evaluación de actividades

Actividad a evaluar: Me muevo, me cuido **Fecha de evaluación:** 30/05/2023

Nombre de la persona mayor: JOSE REINEL GOMEZ **N° de identificación:** 14.965.032

A continuación se realizaran una serie de preguntas para evaluar la actividad que se realizó en el presente mes de acuerdo a la fecha de aplicación en las sesiones programadas.

N°	Preguntas	Buena/Si	Mala /No
1	Como le pareció la metodología implementada en la actividad?	X	
2	Considera que el tiempo de ejecución de la actividad fue el adecuado?	X	
3	Usted adquirió un nuevo conocimiento frente a la actividad?	X	
4	Le gustaría volver a participar de la actividad?	X	
5	Esta actividad fortaleció las relaciones de convivencia con sus compañeros?	X	

Firma de la persona mayor: