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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Comunidad de Cuidado Hogar San Jose Saramita

2. Componente: Componente de Atencion Integral para el Desarrollo Humano

3 Eje de Atención: Cuidado Integral

3.1 Línea de Atención: Cuerpo y Mente

4. Nombre de la actividad: Moviendome Libremente

5. Fecha de ejecución

11	10	2021	al	25	10	2021

6. Profesional a cargo de la actividad

MARYAN LIZETH ESCOBAR ACOSTA
Fisioterapeuta

7. OBJETIVO GENERAL

Maximizar las habilidades físicas de las personas mayores, mediante ejercicios terapéuticos que prevengan el deterioro funcional, con el fin de mejorar la realización de actividades de la vida Diaria (AVD), actividades básicas cotidianas (ABC).

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incentivar a las personas mayores a la realización de actividad física diaria
- Mantener o conservar habilidades físicas básicas fuerza, flexibilidad, precisión y coordinación
- Promover hábitos saludables en la población atendida

8. PLANEACION

Esta actividad es programada para los días 11,12 y 25 de octubre de 2021 dentro de las temáticas mensuales, se ejecutará de la siguiente manera: se realizará la convocatoria de las personas mayores mediante el parlante, se acompaña el traslado de los participantes a el lugar destinado de la actividad. Se dará inicio a la actividad con la bienvenida, saludo y la presentación, luego de esto se explicará la actividad que se ejecutará dando las pautas, especificaciones de la misma, y dando la acotación sobre las medidas de bioseguridad que debemos mantener durante la realización de la actividad. Se realizará la entrega de elementos necesarios para la ejecución de la actividad donde se trabajarán capacidades físicas básicas coordinación, flexibilidad y precisión se llevará a cabo la demostración de cómo deberá ser manipulado el material otorgado, continuado a esto se les dará la indicación de comenzar a ejecutar la actividad de manera grupal. Se retomará a la calma, agradeciendo por la participación y se extenderá la invitación para las siguientes actividades programadas. Para evaluar la actividad programada se tendrá en cuenta el siguiente criterio cualitativo

- ¿La persona mayor permaneció durante toda la realización de la actividad?
- ¿la persona mayor participa activamente de la actividad?
- ¿La actividad fue de su interés?
- ¿Le gustaría participar nuevamente de la actividad?
- ¿Tuvo alguna dificultad durante la realización de la actividad?

9. DESARROLLO

11/10/2021: Se realizó convocatoria a las personas mayores a la carpa de San Enrique para la ejecución de la actividad a las 10:30 am, continuado a esto se realizaron los traslados de las personas mayores que lo requerían, se organizan a los participantes en círculo ya en el espacio destinado para la actividad se llevó a cabo el saludo y la bienvenida por parte de la profesional a todos los participantes, se reiteraron las medidas de bioseguridad para tener en cuenta durante la realización de la temática, se dio a conocer el objetivo de la actividad y las pautas para el desarrollo adecuado de la misma. Posteriormente se realizó la entrega del material requerido para la ejecución de la actividad donde se trabajó con una cuerda y aros grandes, con los cuales se les indico mediante el uso de comandos verbales y visuales como sería su manipulación, en primer lugar se les indico a todos tomar la cuerda con las dos manos, luego llevarla hacia arriba y abajo, se acompañó con movimientos laterales, con el objetivo de que todo el grupo coordinara los movimientos, posteriormente se entregaron los aros para continuar con los ejercicios de movilización de miembros superiores, se finaliza la actividad a las 11:30 am dando los agradecimientos por la participación y disposición en la sesión.

12/10/2021: Por medio del parlante se realizó la invitación para participar de la actividad dirigiendo a las personas mayores a ubicarse en el sendero de San Enrique, se apoyó el traslado de las personas que lo requirieron, se dio inicio a la actividad a las 10:30 am se realizó el respectivo saludo a las personas mayores participantes, se reiteraron las medidas de bioseguridad que se tuvieron en cuenta durante la realización de la temática, se inició la sesión con la movilización de segmentos corporales en sentido descendente, se realizó entrega de bastones de madera a cada uno de los participantes, se continuo con la reproducción de canciones movidas, se les indico seguir el ritmo con los bastones de madera, se entregó aros pequeños los cuales movieron según las indicaciones que se les otorgo, luego de ello se les da la directriz de ubicar el aro dentro del bastón de madera, se realizó demostración de cómo girar para lograr mover el aro al rededor del bastón, se realizó ubicación de una hilera de conos en el suelo indicándoles a las personas mayores lanzar los aros, se realiza apoyo a personas mayores que lo requirieron, se finalizó la actividad a las 11:30 am con el agradecimientos por la participación a la actividad se les reitera la importancia de la ejecución de actividad física constante, se extiende la invitación a las personas mayores de participar de las demás sesiones programadas.

25/10/2021: Se informó a las personas mayores que se realizaría la actividad en zona verde de Sagrada, se procede a realizar el desplazamiento de las personas que lo requerían, se dio inicio a la actividad a las 10:30 am se realizó el respectivo saludo a las personas mayores participantes, se reiteraron las medidas de bioseguridad que se tuvieron en cuenta durante la realización de la temática, se dio a conocer el objetivo de la actividad y las pautas para el desarrollo adecuado de las mismas, se organizó el espacio con antelación ubicando las colchonetas en las zonas verdes, se les indico ubicarse boca abajo en las colchonetas y realizar giros con todo el cuerpo en ambos sentidos (derecha e izquierda), luego de ello se realiza entrega de las bandas elásticas con las cuales se realiza movilización de extremidades tanto superiores como inferiores mediante estiramientos se realizaron 2 series de 10 repeticiones por cada segmento, se finaliza la actividad a las 11:30 am con el agradecimientos por la participación a la actividad se les reitera la importancia

10. EVALUACION

El grupo de personas mayores que participó de las actividades permaneció activo, receptivo, colaborador, atento a las instrucciones y comandos que se les indicaban, se observó buena acogida de las actividades, los participantes refirieron que las actividades fueron de interés, no se evidencio dificultad o alguna novedad negativa, se dio cumplimiento a los objetivos planteados de las actividades los cuales a grandes rasgos pretendían trabajar en mantener o conservar habilidades físicas básicas como la coordinación, flexibilidad y precisión con el fin de optimizar su funcionalidad. Durante las actividades ejecutadas se contó con la participación de 11 personas mayores en la fecha del 11/10/2021, el día 12/10/2021 se obtuvo una participación de 10 usuarios, para la actividad programada del día 25/10/2021 participaron 11 personas mayores en la temática propuesta mayores teniendo una totalidad de 32 asistencias, donde se evidencio que algunas personas mayores las cuales anteriormente no participaban en las dinámicas, se vincularon a las actividades propuestas, como plan de mejora se espera aumentar la participación de las personas mayores mediante nuevas estrategias dinámicas con el uso de diferentes materiales y elementos para lograr una mejor acogida de la actividad, prevalecer sobre el uso adecuado de medidas de bioseguridad antes durante y después de la actividad efectuada.

11. RECURSOS	
01 Parlante 01 Micrófono 01 Memoria USB con música Sillas de plástico Cuerda Bandas elásticas conos Aros Grandes Aros Pequeños Bastones de madera	01 Profesional de Fisioterapia

12. EVIDENCIAS
En conjunto a este documento se envia anexo de registro fotografico se adjunta el registro fotográfico con la respectiva marca de agua (fecha, hora y lugar)

MARYAN LIZETH ESCOBAR ACOSTA	HNA. ELIA EDIT MENDOZA AVILEZ
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

LUIS NAPOLEON TELLEZ FONTECHA
ALCIDES HERNANDEZ
MARIA MARLEN SANCHEZ
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO








martes, 12 de octubre de 2021 10:59:36
Fusagasugá, Colombia
Hogar San José Saramita


martes, 12 de octubre de 2021 11:06:19
Fusagasugá, Colombia
Hogar San José Saramita


martes, 12 de octubre de 2021 11:23:47
Fusagasugá, Colombia
Hogar San José Saramita


lunes, 25 de octubre de 2021 10:53:37
4.3290N 74.3813W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


lunes, 25 de octubre de 2021 11:04:18
4.3290N 74.3813W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


lunes, 25 de octubre de 2021 11:14:14
4.3290N 74.3813W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita