ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA 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

8	11	2021	al	23	11	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 agilidad, fuerza, atrapar, patear, coordinación y la cognición
- Implementar nuevas estrategias que promuevan hábitos saludables

8. PLANEACION

Esta actividad es programada para los días 08, 17 y 23 de noviembre 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 retornará 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

08/11/2021: Se realizó convocatoria a las personas mayores a la sala de televisión 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 aros y pelotas, indicándoles mediante el uso de ritmos musicales comandos verbales y visuales los movimientos a ejecutar, en primer lugar se les indico a todos realizar movilizaciones de segmentos corporales con el fin de activar el cuerpo para la realización de la rutina, se realiza en sentido cefalocaudales, luego de esto se les señalo tomar el aro con las dos manos realizando movimientos aleatorios, se continua el ejercicio con las pelotas las cuales tenían la indicación de lanzar entre los compañeros y atraparlas al igual que se les solicito patear las pelotas trabajando así miembros superiores y miembros inferiores, se finaliza la actividad a las 11:30 am dando los agradecimientos por la participación y disposición en la sesión.

17/11/2021: Por medio del parlante se realizó la invitación para participar de la actividad dirigiendo a las personas mayores a ubicarse en la carpa de San Enrique, se apoyó el traslado de las personas que lo requirieron, se dio inicio a la actividad a las 14:00 pm 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 realiza entrega de material (hojas, colores) se dio a conocer el objetivo de la actividad mostrando la imagen durante 5 minutos que tenían que memorizar para luego plasmarla en una hoja blanca estimulando así funciones cerebrales primordiales, después de que todos los participantes culminaron su tarea se entrega una guía la cual contiene palabras teniendo como objetivo buscar la palabra contraria ej: frio- caliente, sal - azúcar trabajando la percepción y la atención, se finalizó la actividad a las 15:00 pm 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.

23/11/2021: Se informó a las personas mayores que se realizaría la actividad en la carpa de San Enrique, se procede a realizar el desplazamiento de las personas que lo requerían, se dio inicio a la actividad a las 14:00 pm 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 sillas en mesa redonda, se unieron las bandas elásticas para formar un circulo, se les indico tomar la banda con las dos manos, realizando movimientos aleatorios al mismo tiempo que todos trabajando la coordinación en equipo, se incorpora a las bandas elásticas un aro, el cual debían girar por todas las bandas, se entregan los palos de madera se les indica los movimientos a realizar se acompaña la actividad con un cilindro de cartón el cual debían pasarse entre ellos por medio del palo de madera sin utilizar las manos, se finaliza la actividad a las 15:00 pm con el agradecimientos por la participación a la actividad se les reitera la importancia de participar de actividades que estimulen habilidades básicas.

10. EVALUACIÓN

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 16 personas mayores en la fecha del 08/11/2021, el día 17/11/2021 se obtuvo una participación de 13 usuarios, para la actividad programada del día 23/11/2021 participaron 14 personas mayores en la temática propuesta mayores teniendo una totalidad de 43 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

Pelotas

01 Micrófono	plantillas
01 Memoria USB con música	Colores
Mesas	Palos de madera
Sillas de plástico	Cilindro de carton
Bandas elásticas	01 Profesional de Fisioterapia
conos	
Aros Grandes	
Aros Pequeños	

12. EVIDENCIAS

En conjunto a este documento se envia anexo de registro fotografico de las actividades ejecutadas a lo largo de ete mes 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

SAUL BERNAL MARTINEZ
LUIS EDUARDO ALVAREZ
LUIS EDUARDO HERNANDEZ MONRROY
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO








miércoles, 17 de noviembre de 2021 14:39:23
4.3289N 74.3814W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


miércoles, 17 de noviembre de 2021 14:39:41
4.3289N 74.3814W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


miércoles, 17 de noviembre de 2021 14:51:38
4.3289N 74.3814W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


martes, 23 de noviembre de 2021 14:37:05
4.3290N 74.3815W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


martes, 23 de noviembre de 2021 14:37:11
4.3290N 74.3815W
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


23/11/2021 14:57:43
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Número de índice: 879