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

9	12	2021	al	13	12	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 equilibrio, fuerza, atrapar,lanzar, coordinación y la cognición
- Implementar nuevas estrategias que promuevan hábitos saludables

8. PLANEACION

Esta actividad es programada para los días 09 y 13 de diciembre 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

09/12/2021: Se informó a las personas mayores que se realizaria 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 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 la malla de bolleyball y sillas plasticas, se ubicaron a las personas mayores participantes a los cosatdos de l malla con el objetivo de realizar actividad fisica en parejas mediante balon, se finaliza la actividad a las 11:30 am con el agradecimientos por la participación a la actividad se les reitera la importancia de participar de actividades que estimulen habilidades básicas.

13/12/2021: Se realizó convocatoria a las personas mayores a la sala de televisión para la ejecución de la actividad a las 14:00 pm, 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 globos 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, se finaliza la actividad a las 15:00 pm dando los agradecimientos por la participación y disposición en la sesión.

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, equilibrio, cognición con el fin de optimizar su funcionalidad. Durante las actividades ejecutadas se contó con la participación de 12 personas mayores en la fecha del 09/12/2021, el día 13/12/2021 se obtuvo una participación de 15 usuarios, en la temática propuesta mayores teniendo una totalidad de 27 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	globos
01 Memoria USB con música	01 Profesional de Fisioterapia
Mesas	
Sillas de plástico	
Malla	

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 A.
MARYAN LIZETH ESCOBAR ACOSTA
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato

Hna. Diana Tovar
HNA. DIANA MARGARITA TOVAR CIFUENTES
14. Nombre y firma del Coordinador (e)

NAPOLEON TELLEZ FONTECHA

JORGE RINCON MORA

SAUL BERNAL
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO








lunes, 13 de diciembre de 2021 14:30:05
4.3289N 74.3814W
La Serena, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José Saramita


13/12/2021 14:35:12
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Número de índice: 1180


13/12/2021 14:35:33
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Número de índice: 1182