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 José Saramita
2. Componente: Componente de Atención Integral para el Desarrollo Humano
3 Eje de Atención: Cuidado Integral
3.´ Línea de Atención: Cuerpo y Mente
4. Nombre de la activi: Moviéndome Libremente

5. Fecha de ejecución

8	9	2021	al	22	9	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

- Favorecer espacios que promuevan una vejez activa.
- Mantener o conservar habilidades físicas básicas fuerza, flexibilidad, precisión y coordinación
- Incrementar la capacidad para desarrollar tareas cotidianas del diario vivir.

8. PLANEACION

Esta actividad es programada para los días 08-16-20-22 de septiembre 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 fuerza, flexibilidad, precisión y coordinación, 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

08/09/2021: Se convocó a las personas mayores a la carpa de sagrada para la ejecución de la actividad a las 15:00pm el cual estuvo organizada con anticipación en hileras de sillas plásticas, continuado a esto se realizaron los traslados de las personas mayores que lo requerían, 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 mancuernas y bandas elásticas, con los cuales se les indico mediante el uso de comandos verbales y visuales como sería su manipulación, en primer lugar se les indico una serie de movimientos con las mancuernas en las palmas de las manos con el fin de trabajar fuerza de miembros superiores, involucrando cadenas musculares, se trabajó mediante 3 series de 15 repeticiones, con descanso fluctuantes de 2 minutos entre series, continuado a esto se realiza entrega de bandas elásticas de baja resistencia para trabajar movilización y estiramiento de los segmentos corporales, se realizó cambio de roles donde las personas mayores tuvieron la oportunidad de dirigir a sus compañeros mediante la ejecución del movimiento, se finaliza la actividad a las 16:00 pm dando los agradecimientos por la participación y disposición en la sesión.

16/09/2021: 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 apoya el traslado 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 inicia la jornada con una dinámica mediante bolos con el fin de romper el hielo entre el grupo de participantes, consistió en responder el color de cada pin y con la letra inicial de esa palabra mencionaron una nueva palabra, seguido a esto se dio a conocer el objetivo de la actividad para el desarrollo adecuado de la misma. Posteriormente se realizó la entrega del material requerido para la ejecución de la actividad: dado grande, pelotas plásticas pequeñas, juego de bolos, se entregaron las pautas para iniciar a lanzar las pelotas pequeñas con el fin de derrumbar todos los pines, se les solicito conservar el orden y respetar el turno, mediante el dado se determinaba la cantidad de oportunidades que podía lanzar la pelota, seguido a esto se realiza entrega de las bandas elásticas con las cuales realizamos una rutina de movilización de segmentos corporales generalizada de cabeza a pies trabajando 2 series de 10 repeticiones con intervalos de descanso de 1 minuto, se realiza apoyo a personas mayores que lo requirieron, se finalizó el cierre de 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.

20/09/2021: Se realizó la convocatoria de las personas mayores a él pacillo frente a la enfermería para la ejecución de la actividad a las 10:40am en la pista de obstáculos, 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 las mismas. Posteriormente se les entrego unas pelotas requeridas para la ejecución de la actividad, en primer lugar la profesional realiza el trayecto de la pista con el fin de darles a comprender como sería el recorrido, se les indico pasar por los conos en zig -zag llevando la pelota en las manos, seguido se lanzó la pelota dentro del cubo, se procedió a caminar dentro de los aros, continuaron armando cuidadosamente una torre con cilindros de cartón, se repitió la misma acción con los demás integrantes del grupo, se finaliza la actividad a las 11:45am se acompañó la actividad con música de acuerdo a los gustos de los participantes.

22/09/2021: Se informó a las personas mayores que se realizaría la actividad en la sala de televisión, 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 realiza entrega de bastones de madera a cada uno de los participantes, se dan las indicaciones de seguir el ritmo de la música mediante comandos verbales, posterior se entregó las pelotas las cuales debían sujetar con las palmas de las manos y realizar los mismos movimientos que estaba ejecutando la profesional, después de esto se les indico lanzar las pelotas a diferentes compañeros a diferentes distancias y la persona tenía que sujetarla, se realiza esta dinámica varias veces, se finaliza 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.

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 flexibilidad, precisión, coordinación y agilidad con el fin de optimizar su funcionalidad. Durante las actividades ejecutadas se contó con la participación de 13 personas mayores en la fecha del 08/09/2021, el día 16/09/2021 se obtuvo una participación de 15 usuarios, para la actividad programada del día 20/09/2021participaron 13 personas mayores en la temática propuesta y por último en la fecha del 22/09/2021 conto con la participación de 18 personas mayores teniendo una totalidad de 59 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 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 Profesional de Fisioterapia	20 conos
01 Parlante	12 Aros
01 Micrófono	18 Pelotas plásticas
01 Memoria USB con música	10 pelotas plásticas pequeñas
18 Sillas de plástico	10 cilindros de cartón
06 Mancuernas	10 pares de bastones de madera
13 Bandas elásticas	
02 Juegos de bolos	

12. EVIDENCIAS

En conjunto a este documento se envía anexo de registro fotográfico 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

EDGAR OMAR ALVAREZ GOEZ

SAUL BERNAL MARTINEZ

AMPARO CANTOR SUAREZ

15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO








jueves, 16 de septiembre de 2021 10:48:02
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita


jueves, 16 de septiembre de 2021 11:12:01
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita


jueves, 16 de septiembre de 2021 11:12:12
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita


lunes, 20 de septiembre de 2021 11:06:46
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita


lunes, 20 de septiembre de 2021 11:23:23
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita


lunes, 20 de septiembre de 2021 11:42:56
Fusagasugá, Colombia
Hogar San José Saramita


miércoles, 22 de septiembre de 2021 14:28:08
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita


miércoles, 22 de septiembre de 2021 14:45:18
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita


miércoles, 22 de septiembre de 2021 14:33:43
Fusagasugá, Fusagasugá 252212
Colombia
Hogar San José de Saramita