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.' Línea de Atención: Cuerpo y Mente
4. Nombre de la activi: Moviendome Libremente

5. Fecha de ejecución

6	4	2022	al	26	4	2022

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

- Fomentar espacios con dinámicas recreativas que incentiven a realizar actividad física
- Buscar lugares externos que promuevan a una vejez feliz
- Implementar estrategias que incentiven el trabajo en equipo

8. PLANEACION

Esta actividad es programada para los días 06 -12 y 26 de abril de 2022 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 como, concentración, precisión y coordinación visomanual, 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

06/04/2022: La profesional realizó la convocatoria del grupo de personas mayores a las 07:00 am las cuales han sido seleccionadas con anterioridad, donde se les extendió la invitación a participar de la conmemoración del Día Internacional de la Actividad Física, se les indico ubicarse frente a la emisora con el fin de entregar escarapelas de identificación personal al igual que la aplicación de bloqueador solar, se les indica la hora de salida para estar en el punto de encuentro, en compañía del Auxiliar de enfermería se alistan implementos necesarios para la salida como lo es el botiquín de emergencias, el refrigerio de las personas mayores, fotocopia del carnet de vacunación, ya en el punto de encuentro se entregaron recomendaciones puntuales del egreso, traslado e ingreso al lugar destinado (Universidad de Cundinamarca) donde también se les recordó las medidas de bioseguridad que debíamos cumplir como el uso adecuado del tapabocas, permanecer siempre cerca a la profesional y al equipo. Se realizó el ingreso de las personas mayores a el vehículo institucional con ayuda del Auxiliar de enfermería e instructor del SENA, ya en el lugar de destino se realiza ingreso y ubicación del grupo, dentro de la celebración del día mundial de la actividad física se realizó bailo terapia en el polideportivo de la universidad de Cundinamarca trabajando la movilización de todos los segmentos corporales utilizando varios ritmos musicales de alta y baja intensidad, las personas mayores conservaron una buena disposición a la actividad, posteriormente se realizó entrega del refrigerio, se culmina la jornada con rumba utilizando Ritmos musicales de las regiones de nuestro país, se finalizó la salida desplazándonos nuevamente a la Comunidad de Cuidado retornando a las 10:00 am, agradeciendo el buen comportamiento y disposición durante la jornada.

12/04/2022: Por medio del parlante se extiende la invitación a las personas mayores para realizar actividad física 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 02:00 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 donde se trabajaría coordinación viso manual, concentración y precisión, ya ubicados en el lugar se le solicita ubicarse en mesa redonda se realiza entrega del material el cual fue antorchas que fueron utilizadas como cañas de pescar, en el centro del círculo se encontraba un balde lleno de agua con pelotas de diferentes tamaños las cuales debían sacar e introducirlas dentro de un recipiente, se les realizó la demostración de la dinámica, se les indico que será una competencia entre ellos logrando sacar la mayor cantidad de pelotas, se finaliza la actividad a las 03:05 pm con el agradecimiento por la participación a la actividad se les reitera la importancia de participar de actividades que estimulen habilidades básicas enfocando el trabajo colaborativo.

26/04/2022: En compañía del auxiliar de terapia ocupacional se informó a las personas mayores que se realizaría caminata a los alrededores del hogar, abriendo la convocatoria a quienes deseaban participar de la actividad se les solicito ubicarse en una fila al frente de la lavandería a las 8:30 am, sugiriéndoles utilizar gorro o sombrero para protegerse del sol, se realiza aplicación de bloqueador solar a cada uno de los participantes al igual que el cambio de tapabocas, antes de dar inicio a la caminata se dan las pautas necesarias para el desarrollo adecuado de la actividad como lo son: caminar al mismo paso del grupo, no alejarse de la vista de la profesional o auxiliar de terapia ocupacional, seguir instrucciones e indicaciones, no entrar a tiendas sin el consentimiento de la profesional, después de estos se procede a salir de la institución, se realiza caminata hasta zona común de barrio aledaño donde se realiza el compartir con el refrigerio de la institución, se les indica regresar al hogar con el mismo orden, a la entrada del hogar el guarda de seguridad indica lavado de manos, se finalizó la actividad a las 11:40 am con el agradecimiento 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 con el fin de optimizar su funcionalidad. Durante la actividad ejecutada el día 06/04/2022 se obtuvo una participación de 12 usuarios y para la actividad programada del día 12/04/2022 participaron 08 personas mayores en la temática propuesta, en la última fecha 26/04/2022 se contó con la participación de 17 usuarios, teniendo una totalidad de 37 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 ejecutada.

11. RECURSOS	
01 Parlante	01 Profesional de Fisioterapia
01 Micrófono	Auxiliar de Enfermeria
01 Memoria USB con música	Auxiliar de terapia ocupacional
Antorchas	Instructor del SENA
Agua	Bloqueador solar
Pelotas	Vehiculo Institucional
Sillas de plástico	

12. EVIDENCIAS
En conjunto a este documento se envía anexo de registro fotográfico de las actividades ejecutadas a lo largo de este 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

MARGARITA NIETO CASTELLANOS
GLORIA STELLA MALAGON BALLESTEROS
JESUS MERCHAN
15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO








12 abr. 2022 2:51:00 p. m.
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


12 abr. 2022 2:51:04 p. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasuga
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


12 abr. 2022 2:59:41 p. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


26 abr. 2022 8:50:31 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


26 abr. 2022 9:12:09 a. m.
Transversal 37
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


26 abr. 2022 9:54:29 a. m.
59 Transversal 406
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita