| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO: PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO: REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES | Código: FOR-PSS-XXX<br>Versión:<br>Fecha:<br>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( Reconociéndome con Alegría

5. Fecha de ejecución

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 4 | 2022 | al | 21 | 4 | 2022 | |

6. Profesional a cargo de la actividad

**MARYAN LIZETH ESCOBAR ACOSTA**
Fisioterapeuta

## 7. OBJETIVO GENERAL

Mejorar las capacidades físicas de las personas mayores atravesé de las actividades estructuradas y sistematizadas que involucren el movimiento corporal humano como estrategia preventiva funcional

## 7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Promover el envejecimiento activo mediante la conservación de habilidades físicas
- Incentivar a las personas mayores a la realización de actividad física diaria
- Incrementar la capacidad para desarrollar tareas cotidianas del diario vivir.

## 8. PLANEACION

Estas actividades son programadas para ser ejecutadas a lo largo del mes de abril con las personas mayores que lo requieran. Durante este mes se proyecta realizar actividades grupales de fomentar hábitos de vida saludable. Se dará inicio a la actividad con el saludo, luego de esto se dará a conocer el objetivo, se explicará la actividad que se ejecutará dando las pautas y dando la acotación sobre las medidas de bioseguridad (uso de tapabocas - lavado de manos) que debemos mantener durante la realización de la actividad, 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: participación, la integración y la respuesta emocional de cada persona mayor teniendo en cuenta los siguientes criterios cualitativos:

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

## 9. DESARROLLO

**13/04/2022:** Desde la emisora la profesional realizó convocatoria a las personas mayores mediante el parlante donde se les indicó ubicarse frente al comedor para la ejecución de la actividad a las 02:00 pm, 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 palos de madera, 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, se realiza en sentido cefalocaudales, luego de esto se les señalo tomar el palo con las dos manos realizando movimientos aleatorios, se continua el ejercicio, se finaliza la actividad a las 03:00 pm incentivando a los usuarios a participar activamente de las dinámicas que se ofrecen diariamente.

**20/04/2022:** Se realizó convocatoria a las personas mayores al comedor 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 reprodujo música donde se les indicó mediante comandos verbales y visuales los movimientos a ejecutar estos se realizaron en dirección cefalocaudal, se les indico a todos realizar movilizaciones de segmentos corporales con el fin de activar el cuerpo para la realización de la rutina, luego de ello se aumentó la intensidad y la dificultad de los movimientos intercalando movimiento de piernas y de brazos, se finaliza la actividad a las 11:30 am dando los agradecimientos por la participación y disposición en la sesión.

**21/04/2022**: Se realiza la convocatoria de las personas mayores mediante el parlante solicitándoles ubicarse frente al comedor, se apoyó el traslado de las personas que lo requirieron, 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, ya en el espacio se realiza dinámica utilizando el dado definiendo así cuantos aros debían lanzar al cono, luego de ello se trabajó movilización de segmentos corporales con los aros en dirección cefalocaudales se le solicita a las personas mayores seguir los comandos verbales y visuales que dirige la profesional utilizando varios ritmos musicales, se finalizó la actividad a las 03:00 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, al igual que realizar estiramientos diariamente los cuales permiten la conservación de la movilidad corporal.

## 10. EVALUACION

Las personas mayores que participaron activamente de la temática programada, ha recibido gran acogida por los usuarios, se observan receptivos y colaboradores con el talento humano, las tematicas manejadas fueron de gran interés, se ha evidenciado durante el trascurso de los días mejor respuesta emocional, mayor participación en las jornadas, no se han presentado novedades o dificultades para realizar la actividad. Durante las 03 jornadas realizadas se contó con la participación de 18 personas mayores en la fecha de 13/04/2022 en la siguiente fecha 20/04/2022 se integraron 35 personas mayores y en la ultima fecha participaron 18 usurios, teniendo una totalidad de 71 asistencias.

| 11. RECURSOS | |
|---|---|
| Parlante | Profesional en Fisioterpia |
| Microfono | Bandas elasticas |
| Memoria USB | Aros |
| Sillas | Palos de madera |

| 12. EVIDENCIAS |
|---|
| En conjunto a este documento se envía anexo de registro fotográfico de las jornadas ejecutadas durante el mes con 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 |
| EDGAR OMAR ALVAREZ GOEZ |
| LUZ EMILIA LOPERA GALEANO |
| 15. Nombre y firma personas mayores |

## REGISTRO FOTOGRAFICO










20 abr. 2022 10:39:01 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


20 abr. 2022 10:39:42 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


20 abr. 2022 10:42:09 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


21 abr. 2022 2:27:27 p. m.
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


21 abr. 2022 2:27:30 p. m.
Fusagasuga, Colombia
San José Saramita


Fusagasuga, Colombia
San José Saramita