ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar San José saramita

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

12	10	2022	al	12	10	2022

2.2. Nombre del encuentro: Envejecimiento Activo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Nancy Janeth Ramírez Gutierrez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades grupales que promuevan el envejecimiento activo y la desmitificación de estereotipos negativos hacia la vejez, dirigidos a las personas mayores con enfoque diferencial.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Sensibilizar a las personas mayores frente a los desafíos que implica envejecer en Colombia
2. Resaltar la importancia que tiene las relaciones intergeneracionales para favorecer la calidad de vida de las personas mayores.
3. Reflexionar frente a los factores que se requieren para vivir con autonomía e independencia para el desarrollo de actividades diarias.
4. dar a conocer los derechos y deberes de las personas mayores, para que estos no sean vulnerados por falta de conocimiento.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Para el desarrollo de esta actividad se programó en el mes anterior,se solicito el apoyo del Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasuga IDERF, esta articulación se realiza por vía wassap donde la respuesta fue positiva, pero el equipo que asistiria dependia según la disponibilidad.
Enfocando la actividad a través de ejercicos, que permitan promover el envejecimiento activo.
La actividad inicia con la presentacion de los colaboradores del Iderf, a las 9:00 a.m

MOMENTO CENTRAL

Esta actividad se ejecutó el día 12 de octubre del 2022, se contó con la participación de dos instructores especializados del IDERF, escogiendo la población mayor que presenta menos capacidad funcional, las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas, caminadores, personas con riesgo de caida.
Se realizaron algunos ejercicios de calentamiento y estirameinto teneiendo en cuenta las capacidades de cada persona mayor, posteriormente se realizaron algunas dinámicas que ayudan a fortalecer las habilidades sociales y que favorecen la ocupación del tiempo libre en los participantes, se realizó roda de canto y chistos expresados por algunos de los participantes, por último se realizó actividad de baile, donde todos los participantes tuvieron la oportunidad de realizar movimientos, ritmicos, algunos dejaron el caminador a un lado, los de sillas de ruedas se movian sentados y otros se levantaron de la misma y ayudados por los profesionales del iderf o la gerontóloga pudieron realizar algunos movimientos.

3.3.3. MOMENT

Se realiza cierre de la actividad a las 10:45 am, dando las gracias a los colaboradores del Iderf dejando alternativas para continuar en el próximo mes con la vinculación isterinstitucional.

3.4 RECURSOS	
sillas	Pesonal del Iderf
conos	Personas mayores
aros	Gerontóloga
musica	
bafle	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el desarrollo de la actividad se conto con la participación de 25 personas mayores, quienes mostraron participativos activos, reflejando entusiasmo y buen gusto por este tipo de actividades.

En constancia a lo anterior lo firman:

Fernando Salcedo	Coordinador	
Orlando Arturo Salomon	Persona mayor	
José Higinio Rodriguez	Persona mayor	
Ana Elvia Velosa	Persona mayor	

Fecha de evaluación del encuentro: 12/10/2022

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

Registro Fotográfico
Actividad: Envejecimiento Activo con Persona mayor





