ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARIA 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/Estrategi: Comunidad de cuidadc 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zon: Hogar San José saramita

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: Ponderables

2.1. Fecha de Ejecución:

11	11	2022	al	11	11	2022

2.2. Nombre del encuentro: Gerontogimnasia física

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Equipo Geropsicosocial

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades de gerontospa a fin de que las personas mayores dediquen tiempo para relajarse y mejorar su calidad de vida además que favorece su estado de salud física, mental y espiritual.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aumentar el autoestima
2. Mantener buen estado de salud física
3. Mantener buen estado de salud mental
4. disminuir los niveles de stres institucional

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

El día 11 de noviembre del 2022 siendo las 2:00 p.m., se solicito a las personas mayores que deseen participar de la actividad de gerontogimnasia fisica ubicarse en la carpa de sagrada, para dar inicio a la misma, se explica el objetivo de la actividad el cual está enfocado a mantener calidad de vida y bienestar por medio de ejercitar el cuerpo a través de la actividad física

MOMENTO CENTRAL

Se solicita a las personas mayores que se ubiquen en semicírculo, posteriormente se inician un precalentamiento con ejercicios suaves empezando por la cabeza, y poco a poco se va en forma descendente, se continúa con ejercios de equilibrio con brazos abiertos, las personas que caminan dan unos pasos adelante, los que no caminan, levantan brazos a los lados y mirada al frente, sosteniendo dicha posición por un momento, se solicita que se apoyen con el compañero del lado y traten de levantar un pie, los participantes que deben hacer el ejercicio sentados con espalda recta, levantan los pies y los sostienen el mayor tiempo posible, nuevamente realizamos rotación de cuello, hombros, rodillas y tobillos. Por último se realizan ejercicios por medio de uso de bandas de resistencia, con movimientos suaves de estiramientos.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Para finalizar la actividad se realizan algunos ejercicios suaves y recogiendo el material usado, da cierre de la actividad a las 03:30 p.m. donde se contó con la participación de 33 personas mayores, quienes mostraron dispuestos y a gusto y por la actividad ejecutada,

3.4 RECURSOS	
sillas	Equipo Geropsicosocial
Sonido	Personas mayores
Musica	personal de las academias
equipo de peuquería	
equipo de masaje	
guantes	
equipo de estilistas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el desarrollo de la actividad se conto con la participación de 33 personas mayores, quienes mostraron interes sobre el tema, se vincularón personas mayores con discapacidad funcional, quienes realizaron ejercicios según sus habilidades.

En constancia a lo anterior lo firman:

Fernando Salcedo	Coordinador	
Eva María Bejarano	Persona mayor	Eva Bejarano
Nidia Aideé Jimenez	Persona mayor	
Marina Becerra	Persona mayor	Marina Becerra P.
Nancy Janeth Ramirez	Gerontóloga	Nancy Janeth Ramirez

Fecha de evaluación del encuentro: 11/11/2022

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

Registro Fotográfico
Actividad: Ponderables “Gerontogimnasia Física”





