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 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: Comunidad de Cuidado San José Saramita

1.2 Localidad: NA

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	02	2023	al	24	02	2023

2.2 Nombre del encuentro: Explorando Sin Fronteras

2.3 Acompañante social a cargo de la digitación: Marian Carolina Alvarado Castillo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en las personas mayores el desempeño actividades de la vida diaria (AVD), mediante el conjunto de las habilidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) favoreciendo en su rol la autonomía e independencia de los participantes dentro de la institución.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Continuar con reeducación de la bipedestación y la marcha para las personas mayores que permanecen en silla de ruedas
2. Hacer entrenamiento de la marcha independiente para personas con invidencia
3. Continuar con plan de acondicionamiento físico para las personas mayores que realizan marcha independiente

3.3. METODOLOGÍA

01/02/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "marcha asistida", que se desarrollaría en el pasillo ubicado entre el pabellón y la carpa de Sagrada, y la zona del bioparque. Las dos personas en silla de ruedas, se ubican frente a la baranda de este pasillo mientras que las dos personas invidentes, se ponen de pie apoyados en la baranda.La fisioterapeuta da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
03/02/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Gimnasia al parque", que se desarrollaría en el bioparque y la carpa de Sagrada, con apoyo de gerontología. Estando reunidos sentados en sillas en la carpa de Sagrada, la fisioterapeuta y la gerontóloga dan saludo de bienvenida y explican el objetivo de la actividad.
13/02/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Caminemos juntos", que se desarrollaría en el pasillo ubicado frente al comedor de personas mayores. Estando reunidos sentados en sillas en la carpa de San Enrique, la fisioterapeuta da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
17/02/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Gimnasia al parque", que se desarrollaría en el bioparque y la carpa de Sagrada, con apoyo de gerontología. Estando reunidos sentados en sillas en la carpa de Sagrada, la fisioterapeuta y la gerontóloga dan saludo de bienvenida y explican el objetivo de la actividad.
17/02/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "marcha asistida", que se desarrollaría en el pasillo ubicado frente a la lavandería. Las dos personas en silla de ruedas, se ubican frente a la baranda de este pasillo mientras que las dos personas invidentes, se ponen de pie apoyados en la baranda.La fisioterapeuta da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
23/02/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "marcha asistida", que en esta oportunidad sería caminata extramural. Solo dos personas invidentes estuvieron, una facilitada por otra persona mayor y la otra por la fisioterapeuta. Se les explica el objetivo de la actividad y se inicia salida por la puerta principal.
24/02/2023: Siendo la 9:30 a.m se invitan a las personas mayores previamente elegidas para realizar una caminata, con acompañamiento de técnico en artes. Se les coloca gorra y/o sombrero, se les aplica bloqueador y se les explica el objetivo.
01/02/2023: Se hace calentamiento con ejercicios activos de movilidad articular cefalo-caudal, para luego realizar ejercicios propioceptivos, fortalecimiento y de coordinación con theraband y balones pequeños en miembros superiores e inferiores. LAs personas con amputación se pusieron de pie y trabajaron transferencias de peso en el miembro inferior, así como equilibrio botando pelotas a caneca. Mientras los invidentes caminaron por la zona del bioparque, usando bastón y guiados por la fisioterapeuta. Sin complicaciones
03/02/2023: Organizados en círculo, se hace calentamiento activo con balones de caucho pequeños, aros y balón de peso, con ejercicios propioceptivos, estiramientos y fortalecimiento. Luego se hace juego de lanzarse la pelota entre las personas mayores. Realizan movimientos rítmicos, transiciones a bípedo y fortalecimiento tanto en silla como en bípedo. Después, pasaron a bicicletas estáticas turnados, por 2 min sin complicaciones.
13/02/2023: La fisioterapeuta hace preparación física con estiramientos de miembros inferiores y ejercicios activos de miembros superiores, usando theraband y ejercicios activos coordinativos con gimnasia cerebral. Luego, se conllevaron a caminar pisando aros grandes y aros medianos ubicados unos frente al otro y otros en fila. A fin de trabajar equilibrio, propiocepción, longitud de paso y base de soporte. Además, se les insistió acerca de elevar la rodilla para cada paso para mejorar la longitud del paso y aumentar el balanceo.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

17/02/2023: Organizados en la carpa de Sagrada, se hace calentamiento con ejercicios activos de movilidad articular cefalo-caudal, para luego realizar ejercicios propioceptivos, fortalecimiento y de coordinación con aros. Luego, se conllevaron a caminar pisando pástico enrollado en línea recta en el suelo y aros medianos ubicados unos frente al otro y otros en fila. A fin de trabajar equilibrio, propiocepción, longitud de paso y base de soporte. Finalmente, pasaron al bioparque pateando un balón y dando dos vueltas por este espacio. Sin complicaciones

17/02/2023: Se hace calentamiento con ejercicios activos de movilidad articular cefalo-caudal, para luego realizar ejercicios propioceptivos, fortalecimiento y de coordinación con theraband y balones pequeños en miembros superiores e inferiores. Las personas con amputación trabajaron manejo de la silla de ruedas trasladándose en el pasillo guiados por líneas curvas puestas en el piso con aros, en plano inclinado y superficies planas. Mientras tanto, los invidentes caminaron por el área de la lavanderia, usando bastón y guiados por la fisioterapeuta. Sin complicaciones

23/02/2023: Se hace calentamiento con ejercicios activos de movilidad articular cefalo-caudal, para luego realizar ejercicios propioceptivos, fortalecimiento y de coordinación con theraband y balones pequeños en miembros superiores e inferiores. Las dos personas mayores con invidencia salen hacia la calle, tomando el brazo de su acompañante dando indicaciones de elevar los pies para la marcha, usar el bastón para orientarse y estar atentos al terreno, sonidos y demás.

24/02/2023: Se inicia la caminata saliendo por la puerta principal, acompañados por la fisioterapeuta y técnico en artes. En esta ocasión indicando que seria hacia el polideportivo del barrio cercano. Durante el recorrido, una de las personas mayores actuó desafiante y decidió regresarse, por lo que la fisioterapeuta tuvo que acompañarlo hasta el hogar y allí se decidió quedar otra persona mayor. La técnica en artes llegó al polideportivo y mientras regresó la fisioterapeuta, jugaron pateando la pelota. Llego la fisioterapeuta, tomaron refrigerio y terminaron jugando fútbol sin complicaciones.

3.3.3. MOMENTO FINAL

01/02/2023: A las 3:30 p.m. se finaliza la sesión con estiramientos pasivos y respiración profunda, agradeciendo a las personas mayores su activa participación, se les asistió el lavado de manos y se les ofreció el refrigerio de la tarde.

03/02/2023: A las 11:00 a.m. se finaliza la sesión con estiramientos pasivos y respiración profunda, agradeciendo a las personas mayores su activa participación No se presentaron complicaciones y se dio agradeciimiento a las personas mayores por su disposición y el correcto seguimiento de instrucciones. Se les recomendó el lavado de manos y pasar al comedor una vez les corresponda.

13/02/2023: Se da finalización de la actividad a las 11:00 a.m. con estiramientos pasivos, movilidad articular e indicado respiración profunda para recuperación. No se presentaron complicaciones y se dio agradeciimiento a las personas mayores por su disposición y el correcto seguimiento de instrucciones. Se les recordó el lavado de manos y se les pidio esperar al almuerzo

17/02/2023: Se da finalización de la actividad a las 11:00 a.m. con estiramientos pasivos, movilidad articular e indicado respiración profunda para recuperación. No se presentaron complicaciones y se dio agradeciimiento a las personas mayores por su disposición y el correcto seguimiento de instrucciones. Se les recordó el lavado de manos y pasar al comedor para el almuerzo, cuando corresponda.

17/02/2023: A las 3:30 p.m. se finaliza la sesión con estiramientos pasivos y respiración profunda, agradeciendo a las personas mayores su activa participación, se les asistió el lavado de manos y se les ofreció el refrigerio de la tarde.

23/02/2023 Se da finalización de la actividad a las 3:30 p.m. con estiramientos pasivos, movilidad articular e indicado respiración profunda para recuperación. No se presentaron complicaciones y se dio agradeciimiento a las personas mayores por su disposición y el correcto seguimiento de instrucciones. Se les asistió para lavado de manos y se les entregó el refrigerio.

24/02/2023: Se finaliza la caminata una vez retornaron las personas mayores a la Comunidad de Cuidado, ingresando por la puerta principal sobre las 11:30 am.Se les agradeció por su participación y se les indicó lavado de manos para pasar al comedor para recibir refrigerio de la tarde que se les había guardado.

3.4 RECURSOS

Balones de caucho pequeños	Gorras-sombreros
Mesas	Theraband
Sillas	Aros de colores
Balón de peso	Gerontóloga
Balones de Bobath	Trabajadora Social
Palos de escoba	Fisioterapeuta
Baranda	Técnicos en Artes
Bloqueador solar	Auxiliares de enfermería

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Las personas mayores fueron colaboradoras, activas, prestas a las indicaciones y mostraron agrado por las diferentes actividades realizadas en el mes. Para el 01/02/2023, participaron 04 personas mayores; en la del 03/02/2022, estuvieron 20 personas mayores; el 13/02/2023, participaron 18 personas mayores; el 17/02/2023 en la mañana, participaron 22 personas mayores; el 17/02/2023 en la tarde, participaron 5 personas mayores; el 23/02/2023, 3 personas mayores; el 24/02/2023, participaron 15 personas mayores. No se presentaron complicaciones. En constancia de las actividades firman:

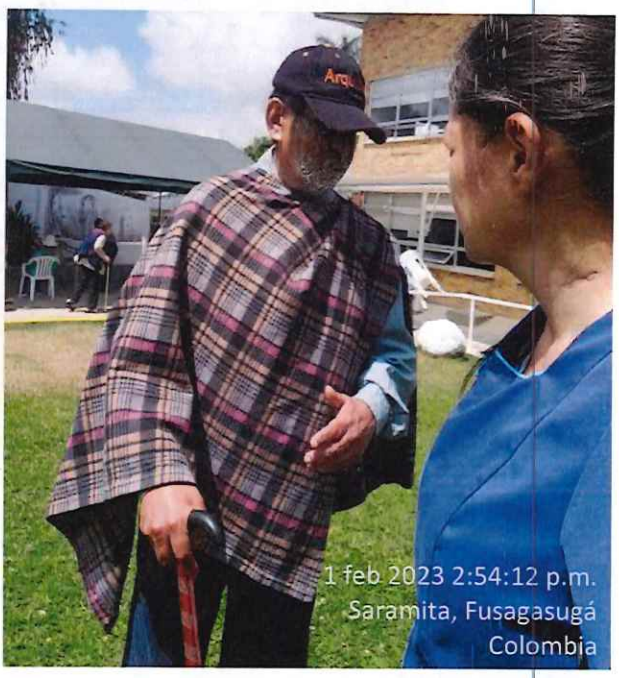
William Ronderos	**C.C. 19384513**	**Persona Mayor**
Saúl Bernal	**C.C. 4176427**	**Persona Mayor**
Martha Casasbuenas	**C.C. 51614521**	**Persona Mayor**
Fernando Salcedo	**C.C. 79.595.023**	**Coordinador**
Marian Alvarado	**C.C. 53.930.958**	**Fisioterapeuta**

Fecha de evaluación del encuentro: 24/02/2023

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

REGISTRO FOTOGRÁFICO










13 feb 2023 9:30:52 a.m.
Saramita, Fusagasugá
Colombia


13 feb 2023 9:58:19 a.m.
Saramita, Fusagasugá
Colombia


17 feb. 2023 9:46:36 a. m.
N° 40 - 73 Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


17 feb. 2023 9:46:59 a. m.
N° 40 - 73 Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


17 feb 2023 2:23:52 a.m.
Saramita, Fusagasugá
Colombia


Comunidad de Cuidado
San Jose Saramita, Fusagasugá
Jueves, 23 de febrero de 2023 10:07:28


24/02/2023 10:16:20 a.m.
Carrera 41
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia