ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. 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 2022016490 – 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
1.3 Linea: Cuerpo y Mente
2.1. Fecha de Ejecución: 03 02 2023 al 27 02 2023
2.2 Nombre del encuentro: Reconociendome con Alegria
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Marian Carolina Alvarado Castillo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Potencializar las capacidades físicas de las personas mayores con sobrepeso, oxígeno requirientes y de baja funcionalidad a través de las actividades estructuradas y sistematizadas que involucran el movimiento corporal humano a fin de prevenir el deterioro funcional

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Continuar promoviendo la actividad física como hábito de vida saludable con rutinas grupales sencillas
2. Crear rutinas de ejercicios de bombeo, movilidad articular y propiocepción que favorezcan el retorno venoso enfocado en el abordaje de las vasculopatías, que han limitado el movimiento independiente y funcional en las personas mayores que las padecen
3. Continuar proponiendo el baile como ejercicio aeróbico que favorece la salud física, fortaleciendo la conformación del grupo de personas mayores que puedan realizar revista gimnastica y coreografías con diferentes ritmos, figuras y culturas.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. MOMENTO INICIAL	**03/02/2023:** Siendo las 2:00 p.m., se hace convocatoria a las personas mayores, usando el parlante para hacer el llamado y trasladando a quienes lo requieren para desplazarse hacia la carpa de San Enrique. Una vez reunidos, se da la bienvenida y se explica el objetivo de la actividad llamada "Vamos a Bailar", que en el mes de febrero estará inspirada en la cultura raizal y del caribe colombiano.
	09/02/2023: Siendo las 2:00 p.m., con apoyo de los auxiliares en artes, se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Vamos a Bailar", que se desarrollaría en el taller de terapia ocupacional. Estando reunidos sentados en sillas organizadas en media luna, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
	13/02/2023: Siendo las 9:00 a.m., con apoyo de la gerontóloga, se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Retorna tu Sangre, Retorna tu Movimiento", que se desarrollaría en la sala de televisión, ubicándose en círculo. Estando reunidos sentados en las sillas, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
	16/02/2023: Siendo las 10:00 a.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Vamos a Bailar", que se desarrollaría en la carpa de San Enrique con las personas mayores. Estando reunidos sentados en sillas organizadas en media luna, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica que desde este día se ensayaría el baile del Garabato, ya que en este mes se celebró en el país el carnaval de Barranquilla y se hará presentación de éste el día de celebración de cumpleaños.
	23/02/2023: Siendo las 9:00 a.m., con apoyo de los auxiliares en artes, se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para ensayar el baile "el garabato" con el apoyo de los auxiliares de enfermería, que se desarrollaría en el taller de terapia ocupacional. Estando reunidos, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y junto con los auxiliares de enfermería se organizaron a las personas mayores frente al espejo.
	24/02/2023: Siendo las 8:30 a.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Retorna tu Sangre, Retorna tu Movimiento", que se desarrollaría en la carpa de San Enrique y sus alrededores. Estando reunidos sentados en las sillas, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
	24/02/2023: Sobre la **1:30 p.m**, se convoca a las 3 personas mayores para ponerse el traje y disponerse a presentar su baile, "el garabato", como punto artístico en la celebración de cumpleaños mensual. Se organizaron a las personas mayores que bailarían, fuera del comedor para personas mayores y esperar su turno.
	27/02/2023: Siendo las 9:00 a.m., con apoyo de gerontología, se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Retorna tu Sangre, Retorna tu Movimiento", que se desarrollaría en la carpa de Sagrada, ubicándose inicialmetnte en sillas organizadas en círculo. Estando reunidos, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**03/02/2023:** Se hace preparación sentados, con ejercicios de movilidad articular y fuerza con theraband, que luego se realizaron en bípedo, con aros. Se coloca música caribeña, los tres ritmos más autoctonos de la comunidad raizal: Calypso, Mentó, Schottische. Libremente, realizan movimientos con su cuerpo, haciendo uso del espacio y quienes permanecieron en silla, movían sus extremidades. Luego, con pausas para recuperarse, se promueve el baile en parejas permitiendo sentir el ritmo y expresarlo con su cuerpo.
	09/02/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, con el apoyo de los auxiliares en artes y proyectando video relacionado con el tema y como guía para iniciar el ensayo del "calypso" por primera vez, haciendo énfasis en dos pasos principales buscando coordinación y mantenerlos motivados, seguros y atentos a las indicaciones. Se daban espacios cortos en los que hicieron respiración profunda y movilidad articular para recuperar y así lograr prolongar la actividad sin causar fatiga extrema.
	13/02/2023: Estando sentados en las sillas, se hace calentamiento usando bandas elásticas de bajo calibre para estiramientos resistidos en las cuatro extremidades, cabeza y cuello. Luego, se les entrega un balón de Bobath para que subieran sus piernas estiradas sobre el balón, brindándoles asistencia para lograrlo sin complicaciones. Una vez ubicados, se les dio orientación de movimientos laterales, antero posteriores y en círculos, fomentando flexo-extensión de cadera y rodilla, así como abducción y aducción de caderas. De igual modo, movimientos en tobillos y dedos, con técnicas de contraer-relajar para fomenar bombeo y estimular el retorno venoso. Finalmente, bajaron sus piernas y se promovió juego de patear un balón de peso (3kg) pasándolo entre compañeros, con el que ejercitaron fuerza y continuaron estimulando la circulación de miembros inferiores, con una actividad más dinámica y recreativa.
	16/02/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, se da inicio del ensayo del baile "el garabato" , usando aros en el suelo para ponerles un lugar fijo y las manos libres. Así, realizaron movimientos dirigidos de coordinación con miembros superiores e inferiores. Se dieron espacios cortos en los que hicieron respiración profunda y movilidad articular para recuperar y así lograr prolongar la actividad sin causar fatiga extrema. Además, se les explicó que iban a hacer su presentación el día siguiente en la fiesta de cumpleaños mensual.
	23/02/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, con el apoyo de los auxiliares en enfermería continuar el ensayo del baile "el garabato", proponiendo coreografía completa usando palos y eligiendo solo tres hombres de las personas mayores para que este baile se presentara integrados con auxiliares de enfermería y la fisioterapeuta. Debido a una actividad que se realizaría en el taller de terapia ocupacional, se trasladó el ensayo al salón Santo Domingo. Se dieron espacios cortos en los que hicieron respiración profunda y movilidad articular para recuperar y así lograr prolongar la actividad sin causar fatiga extrema.

24/02/2023: Estando sentados en las sillas, se hace calentamiento con balones pequeños de caucho. Luego, se les entrega un balón de Bobath para que subieran sus piernas estiradas sobre el balón, brindándoles asistencia para lograrlo sin complicaciones. Una vez ubicados, se les dio orientación de movimientos laterales, antero posteriores y en círculos, fomentando flexo-extensión de cadera y rodilla, así como abducción y aducción de caderas. De igual modo, movimientos en tobillos y dedos, con técnicas de contraer-relajar para fomenar bombeo y estimular el retorno venoso.

24/02/2023: Una vez fueron anunciados, se ubicaron en el espacio que se organizó como pista de baile, acompañados por tres auxliares de enfermería y la fisioterapeuta e iniciaron su presentación, realizando las figuras y los pasos orientados, coordinados y atentos a las indicaciones de manera satisfactoria. Debido a que le gustó al público y a llegada del equipo supervisor de SDIS, se repitió la presentación sin complicaciones.

27/01/2023: Se ubicaron unas personas mayores sentados en las sillas y otras en colchonetas, se hace calentamiento con balones pequeños de caucho. Luego, se les entrega un balón de Bobath para que subieran sus piernas estiradas sobre el balón, brindándoles asistencia para lograrlo sin complicaciones. Una vez ubicados, se les dio orientación de movimientos laterales, antero posteriores y en círculos, fomentando flexo-extensión de cadera y rodilla, así como abducción y aducción de caderas. De igual modo, movimientos en tobillos y dedos, con técnicas de contraer-relajar para fomenar bombeo y estimular el retorno venoso. Luego, se intercambiaron las personas de colchoneta a la silla y viceversa sin complicaciones

3.3.3. MOMENTO FINAL

03/02/2023: A las 3:30 p.m., se proponen ejercicios de estiramiento pasivo de extermidades, cabeza y cuello, indicando además respiración profunda para un enfriamiento progresivo. Se dio finalizada la sesión dando gracias a las personas que participaron e invitándolas para que vayan a lavandería quienes tienen que hacerlo, tomar onces y dar espera al rosario. Sin complicaciones.

09/02/2023: A las 3:30 p.m., se proponen ejercicios de estiramiento pasivo de extermidades, cabeza y cuello, indicando además respiración profunda para un enfriamiento progresivo. Se dio finalizada la sesión dando gracias a las personas que participaron e invitándolas para que vayan a lavandería quienes tienen que hacerlo, tomar onces y dar espera al rosario. Sin complicaciones.

13/02/2023: A las 11:00 a.m., se proponen ejercicios de estiramiento pasivo de extermidades, cabeza y cuello, indicando además respiración profunda para un enfriamiento progresivo. Se dio finalizada la sesión dando gracias a las personas que participaron e indicándoles lavado de manos para estar atentos al almuerzo

16/02/2023: A las 11:30 a.m., se proponen ejercicios de estiramiento pasivo de extermidades, cabeza y cuello, indicando además respiración profunda para un enfriamiento progresivo. Se dio finalizada la sesión dando gracias a las personas que participaron e indicándoles lavado de manos para pasar al comedor y estar atentos al almuerzo.

23/02/2023: A las 11:30 a.m., se proponen ejercicios de estiramiento pasivo de extermidades, cabeza y cuello, indicando además respiración profunda para un enfriamiento progresivo. Se dio finalizada la sesión dando gracias a las personas que participaron e indicándoles lavado de manos para estar atentos al almuerzo

24/02/2023: A las 9:30 am se termina la sesión con ejercicios respiratorios acompañados de movimientos de miembros superiores favoreciendo la movilidad de reja costal para la inspiración profunda. Se hace el agradecimiento a las personas mayores participantes y se les reparte el refrigerio de la tarde, sin complicaciones.

24/02/2023: Terminada la presentación, se les dio una gran felicitación por su baile, motivándolos a continuar y solicitandoles se sentaran en su silla para luego cantar el feliz cumpleaños a las personas mayores cuyo natalicio fue en febrero como se acostumbra sin complicaciones. Se trasladaron a cambiar y se les dirigió a los sitios donde a cada uno le correspondía recibir dotación. Allá, recibirían el refrigerio.

27/02/2023: Sobre las 11:00 am se finaliza la actividad, solicitando a las personas mayores que bajaran sus piernas del balón y realizaron movimientos de las cuatro extremidades, haciéndo énfasis en la movilidad articular y respiración profunda para recuperación, sin complicaciones. Sin complicaciones y se les indica lavado de manos y esperar al llamado para el almuerzo.

3.4 RECURSOS

Aros	Parlante
Balón de Bobath mediano y grande	Micrófono
Theraband	Trajes típicos
Bastones de madera	Auxiliares de enfermería
Mesas	Técnicos en artes
Sillas	Fisioterapeuta
Computador	Psicólogo
Videobeam	Gerontóloga

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Hubo participación activa de las personas mayores, notando su interés y por ello, realizando las actividades que se propusieron trabajando su coordinación, equilibrio, planeación de movimiento, movimientos rítmicos, bombeo y retorno venoso. El 03/02/2023, hubo participación de 22 personas mayores; el 09/02/2023, de 27 personas mayores; el 13/02/2023, participaron 08 personas mayores; el 16/02/2023, participaron 16 personas mayores; el 23/02/2023, participaron 06 personas mayores; el 24/02/2023 en la mañana, participaron 16 personas mayores; el 24/02/2023, participaron 3 personas mayores bailando la "el garabato" y ell 27/02023, participaron 7 personas mayores.

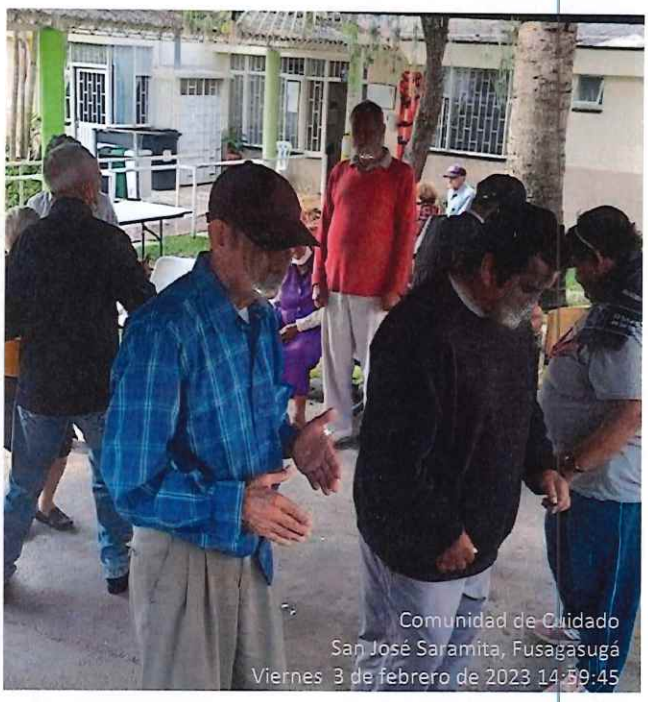
Arturo González	**C.C. 4096274**	**Persona Mayor**	
Ricardo Moreno	**C.C. 79288460**	**Persona Mayor**	
Orlando Salomón	**C.C. 19103494**	**Persona Mayor**	
Fernando Salcedo	**C.C. 79.595.023**	**Coordinador**	
Marian Alvarado	**C.C. 53.930.958**	**Fisioterapeuta**	

Fecha de evaluación del encuentro: **27/02/2023**

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

REGISTRO FOTOGRÁFICO










Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 9 de febrero de 2023 14:24:22


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 9 de febrero de 2023 14:46:33


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 9 de febrero de 2023 14:50:33


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 9 de febrero de 2023 14:51:43


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 13 de febrero de 2023 09:15:57


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 13 de febrero de 2023 09:37:00


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 16 de febrero de 2023 10:32:39


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá


San José Saramita, Fusagasugá


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Jueves, 23 de febrero de 2023 9:12:0


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Jueves, 23 de febrero de 2023 9:41:10


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Jueves, 23 de febrero de 2023 10:03:12


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Jueves, 23 de febrero de 2023 10:10:32


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá

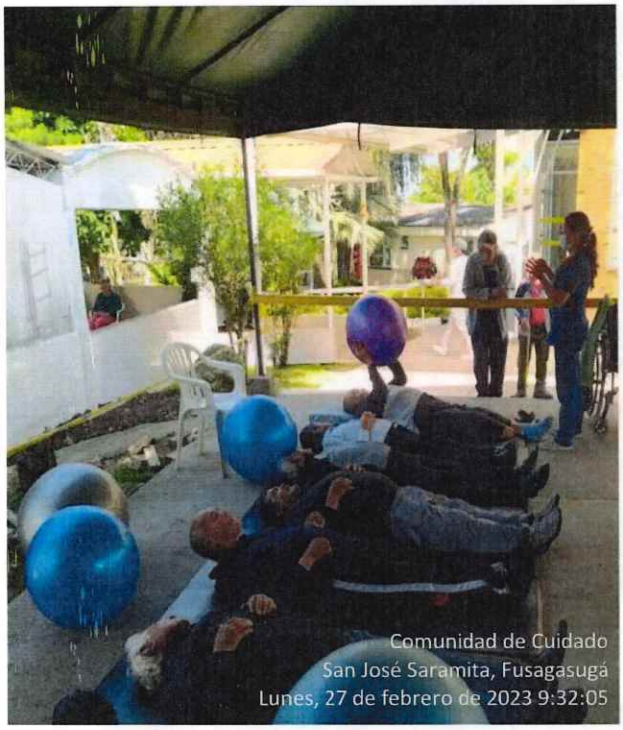

Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 24 de febrero de 2023 8:45:18


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 24 de febrero de 2023 8:55:40


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasuga
Jueves, 24 de febrero de 2023 1:43:38


24/02/2023, 2:07:47 p.m.
Carrera 41
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Lunes, 27 de febrero de 2023 9:32:05


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Lunes, 27 de febrero de 2023 9:48:21


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Lunes, 27 de febrero de 2023 10:09:27


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Lunes, 27 de febrero de 2023 10:14:48