ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C. SECRETARIA DE INTEGRACION 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 Hogar San José saramita

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Cuerpo y Mente 2.1. Fecha de Ejecución: 01 03 2023 al 17 03 2023

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 mes de marzo se programaron tres actividades, **01,16/03/2023** se inicia con la llegada de las personas del IDERF, a las 9:00 a.m. y a las 2:00 p.m, respectivamente, se solicita a las personas mayores ubicarse en la carpa de sagrada y la carpa de San Enrique donde con antelación tenemos preparado el espacio con el bafle y microfono. Los colaboradores del IDERF inician ambientando el espacio con música suave. **17/03/2023:** Se solicita a las personas mayores ubicarse en el pasillo de sagrada para dar inico a la actividad denominada seamos activos apoyada por el área fisioterapia. La actividad inicia a las 9:00 a.m.
MOMENTO CENTRAL	**01/03/2023** se continua la actividad realizando ejercicios de calentamiento, moviendo manos arriba, abajo a los lados, compaginar los movimientos con el movimiento de los pies, se realiza actividad recreativa con el reconocimiento de las partes del cuerpo, donde el instructor cantando nombra diferentes partes del cuerpo y las personas mayores deberían tocar las partes nombradas, se continua con ejercicios de atención donde se realizan ritmos y movimientos con el cuerpo los cuales deben ser seguidos por los participantes, se realizan actividades de refranes y coplas dichas por los participantes, en medio de actividad recreativa se realizan bailes con diferentes ritmos musicales, se ejecuta actividad recreativa con el canto del pollito donde las personas mayores debían cantar algún trozo de la canción y hacer los movimientos del pollo. **16/03/2023:** Durante la ejecución de la actividad liderada por los miembros del IDERF, se realizarón algunos ejercicios de baile, posteriormente con diferentes ritmos musicales, los participantes debian de seguir los pasos guidos por los instructores y posteriormente algunos bailes eran realizados con parejas, la actividad se ejecutó durante una hora consecutiva al titmo de los participantes. **17/03/2023:** Despues de tener la población ubicada se da inicio con una charla relacionada al envejecimiento activo, donde se pregunta a cada participante que hacen a nivel personal para el logro de un envejecimiento activo y saludable, algunos responde que tenere buenos hábitos, actividad física, buenas relaciones sociales, buena alimentación, tener un buen dormir entre otros, se realiza actividad de de sencibilización para el logro de un envejecimiento activo y saludable, para posteriormente dar paso a los ejercicios apoyados por el área de fisioterapia, utilizando cintas, ayudando a mantener el equilibrio y la estabilidad, se realizan ejercicios de fuerza y resistencia en miembros inferiores, teniendo la cinta amarrada en las rodillas las personas mayores prendidos de las barandas deben de pasar los aros que estan ubicados en el suelo de manera lateral y de frente, realizando la misma actividad por dos veces.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**01/03/2023:** Finalmente se realizan actividad recreativa con movimientos suaves y un baile de música carranga, los participantes se sintieron muy motivados dando las gracias a los instructoresdel Instituto de Recreación y Deporte de Fusagasugá IDERF. La actividad terminó a las 11:00 a.m, contó con la participación de 30 personas mayores. **16/03/2023:** La actividad finaliza agradeciendo al equipo colaborador del IDERF, dando las gracias por el apoyo prestado en la ejecución de actividades que favorecen el logro de un envejecimiento activo. Se termina a las 3:30 p.m, contó con la participación de 17 personas mayores. **17/03/2023:** La actividad termina agradeciendo a las personas mayores por involucrarsen en las actividades que se ejecutan para bienestar de ellos, se contó con la participación de 15 personas mayores, la actividad terminó a las 11:00 a.m.

3.4 RECURSOS	
Sillas, bafle, micrófono	Nancy Janeth Ramirez: Gerontóloga
Cinta elástica	3 Instructores Instituto de Recreación y Deporte de Fusagasuga IDERF
Ula ula	Marian Carolina Alvarado: Fisioterapeuta
Internet	Personas mayores

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el desarrollo de la actividad se conto conbuena participación de las personas mayores, quienes se mostraron activos, y solicitando la posibilidad de seguir realizando este tipo de actividades de manera más continua, participaron en total en las tres actividades 62 personas mayores

En constancia a lo anterior lo firman:

Fernando Salcedo	CC: 79.595.023	Coordinador	
Luis Eduardo Alvarez	CC: 19089366	Persona mayor	
Miriam Molina Barragan	C.C: 41402771	Persona mayor	
María Mabel Varela	CC: 41690758	Persona mayor	
Nancy Janeth Ramirez	CC: 41.920.181	Gerontóloga	

Fecha de evaluación del encuentro: 17/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

Registro Fotográfico
Actividad: Envejecimiento Activo con Persona mayor









Actividad: Envejecimiento Activo con Persona mayor


17 mar. 2023 9:17:52 a. m.
Fusagasugá
Cundinamarca


17 mar. 2023 10:26:57 a. m.
39 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca