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. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

02	03	2023	al	31	03	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 o en silla rimax por tiempos prolongados

2. Hacer entrenamiento desplazamientos independientes ya sea con la marcha, para invidentes, o en la silla de ruedas.

3. Continuar con plan de acondicionamiento físico para las personas mayores para conservar sus patrones de desplazamiento independiente.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

02/03/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación directa a las 3 personas mayores con invidencia para que participen en la actividad denominada "Muevete tù Mismo", que se desarrollaría en el pasillo frente al comedor y diferentes áreas circundantes. Dos de ellos aceptaron, se ubicaron inicialmente sentados en sillas frente al comedor, la fisioterapeuta da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.

09/03/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación directa a las 3 personas mayores con invidencia para que participen en la actividad denominada "Caminemos Juntos", que se desarrollaría hacia fuera de la Comunidad de Cuidado. Solo aceptaron dos personas y una persona mayor adicional, quiso apoyar asistiendo a una de las personas mayores invidentes. Se ubicaron las tres personas frente a la puerta de salida de la Comunidad de cuidado, donde la fisioterapeuta hace el saludo, explica el objetivo de la actividad y luego de aplicar bloqueador a las tres personas mayores, se disponen a salir hacia la calle.

13/03/2023: 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 saliendo de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado. Estando reunidos sentados en sillas frente al comedor, la fisioterapeuta da saludo de bienvenida, explica el objetivo de la actividad, les aplica bloqueador solar y se disponen a salir por la puerta principal de la Comunidad de Cuidado.

17/03/2023: 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 pasillo que va hacia el pabellón de Sagrada. Estando reunidos sentados en sillas en el pasillo, la fisioterapeuta y la gerontóloga, dan saludo de bienvenida y explican el objetivo de la actividad.

17/03/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación directa a las 2 personas mayores que se encuentran en silla de ruedas para que participen en la actividad denominada "Caminemos Juntos", que se desarrollaría hacia fuera de la Comunidad de Cuidado. Solo una persona mayor acepta, la fisioterapeuta da saludo de bienvenida, explica el objetivo de la actividad y se dirige hacia la puerta de salida de la Comunidad de Cuidado.

23/03/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación directa a las 4 personas mayores con invidencia y baja visión para que participen en la actividad denominada "Caminemos Juntos", que se desarrollaría hacia fuera de la Comunidad de Cuidado. Solo aceptaron 3 personas y 10 m, quiso apoyar asistiendo más que quisieron acompañar, más la terapeuta ocupacional como apoyo. Se ubicaron las personas mayores frente a la puerta de salida de la Comunidad de Cuidado, donde la fisioterapeuta hace el saludo, explica el objetivo de la actividad y luego de aplicar bloqueador, se disponen a salir hacia la calle.

24/03/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación directa a las 4 personas mayores con invidencia y baja visión, más 4 personas mayores con deficiencias que están limitando la marcha, dos de ellas en silla de ruedas, para que participen en la actividad denominada "Muevete tù Mismo", que se desarrollaría en el pasillo que dirige al pabellón de Sagrada. 3 de ellos aceptaron, se ubicaron inicialmente sentados en sillas frente la baranda del pasillo, donde la fisioterapeuta da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.

27/03/2023: 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 "Caminemos juntos", que se desarrollaría saliendo de las instalaciones de la Comunidad de Cuidado. Estando reunidos sentados en sillas frente al comedor, la fisioterapeuta da saludo de bienvenida, explica el objetivo de la actividad, les aplica bloqueador solar, les ofrece gorras para protegerse del sol y se disponen a salir por la puerta de atrás de la Comunidad de Cuidado.

30/03/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación directa a las 4 personas mayores con invidencia y baja visión, más 4 personas mayores con deficiencias que están limitando la marcha, dos de ellas en silla de ruedas, para que participen en la actividad denominada "Muevete tù Mismo", que se desarrollaría en el pasillo frente al comedor de las personas mayores. 4 de ellos aceptaron, se ubicaron inicialmente sentados en sillas frente a la ventana del comedor, donde la fisioterapeuta da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.

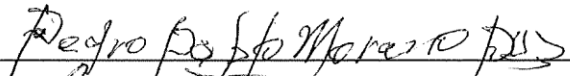
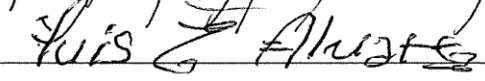
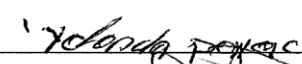
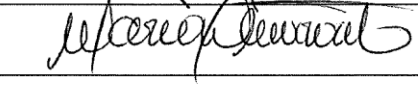
	31/03/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación a las personas mayores por medio de la emisora para que participen en la actividad denominada "Gimnasia al Parque", que se desarrollaría en el pasillo frente al comedor de las personas mayores. Estando reunidos sentados en sillas en el pasillo, la fisioterapeuta y la gerontóloga, dan saludo de bienvenida y explican el objetivo de la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**02/03/2023:** Se hace calentamiento con ejercicios activos de movilidad articular cefalo-caudal, para luego realizar ejercicios propioceptivos, fortalecimiento y de coordinación, con miembros superiores e inferiores y luego iniciar caminata por diferentes lugares de la Comunidad de Cuidado, ingresando por el comedor, luego saliendo de él por la puerta de atrás, subiendo por el pasillo que va hacia el taller de terapia ocupacional, el pasillo hacia la lavandería y finalmente, bajar desde la lavandería hacia el comedor. Se hizo énfasis en el uso del bastón para ayudarse a ubicarse espacialmente e identificar los altibajos del terreno donde van deambulando.
	09/03/2023: Estando fuera de la Comunidad de Cuidado, se hace calentamiento con ejercicios activos de movilidad articular cefalo-caudal, para luego realizar ejercicios propioceptivos, fortalecimiento y de coordinación, con miembros superiores e inferiores y luego iniciar caminata hacia la avenida y por un costado, hacia un barrio que queda cercano, donde se hizo parada en una tienda para tomar jugo y hacer pausa. En este lugar, además, se les hizo énfasis en la importancia de hacer ejercicio regular porque se perciben fatigados y son concientes de su desacondicionamiento.
	13/03/2023: Se hace calentamiento con ejercicios activos de movilidad articular cefalo-caudal, para luego realizar ejercicios propioceptivos, fortalecimiento y de coordinación, con miembros superiores e inferiores y después iniciar caminata saliendo por la puerta principal de la Comunidad de Cuidado hacia el Centro Comercial cercano. Durante el trayecto, se caminó al costado de la vía, se cruzó un puente peatonal y se llegó al Centro Comercial, donde se ubicaron en sillas y se les ofreció jugo para hidratarse. En este lugar, se les hizo reflexión de la importancia de crear el hábito de hacer actividad física diaria, usando los espacios y elementos que hay dentro del Hogar, para lograr mantener su condición física en buenas condiciones y prolongar su funcionalidad motora.
	17/03/2023: Ubicadas las personas en el pasillo que colleva al pabellón de Sagrada, sentadas en sillas rimax, se hace calentamiento con movilidad articular y estiramientos resistidos con theraband en las 4 extremidades. Después, con balones de caucho, ejercicios propioceptivos y fortalecimiento de tronco y las cuatro extremidades, tanto en sedente como en bípedo. A las 10:00 a.m. se les ofrece merienda. Acto seguido, realizan circuito psicomotor sorteando aros ubicados en el suelo, hacia adelante, hacia atrás y los lados, teniendo atadas las piernas con theraband, a la altura del muslo. Trabajando así fuerza, equilibrio, coordinación, entre otros componentes del movimiento sin complicaciones.
	17/03/2023: Previo calentamiento con estiramientos resistidos y fortalecimiento con theraband, con mayor énfasis en espalda y miembros superiores, se inicia salida extramural por la puerta principal de la Comunidad de Cuidado para dirigirse hacia la avenida y a un costado de ella, dirigirse hacia el primer barrio. De esta manera, la persona mayor experimentó desplazarss por sí mismo en superficies irregulares, regulares y una distancia que exigía su estado físico, por lo que fue asistido ocasionalmente para evitar la fatiga. En el barrio, se dio una pausa en la que tomó jugo, hizo estiramientos y movilidad articular a fin de descansar, sin contratiempos.
	23/03/2023: Se hace calentamiento frente a la puerta principal con movilidad articular y se inicia la caminata hacia la avenida para dirigirse hasta el puente peatonal, ubicado a una distancia mayor que la caminata anterior, logrando llegar allí para descansar en unas bancas, tomar jugo y reflexionar nuevamente acerca de la importancia del ejercicio diario para tener mejor condición física que pueda dar respuesta a la exigencia de la caminata, pero también para conservar la marcha por más tiempo.
	24/03/2023: Ubicados sentados en silla de ruedas y rimax, frente a la baranda del pasillo para hacer ejercicios de calentamiento con movilidad articular y estiramientos activos-resisitidos con theraband en las 4 extremidades, asistiendo a las personas mayores que mostraron mayor dificultad. Luego, se separararon para el trabajo principal. Las dos personas en silla de ruedas, trabajararon transiciones a bípedo: quien tiene amputación, hizo equilibrio liberando los miembros superiores progresivamente, mientras la otra persona en silla de ruedas, hizo marcha lateral con apoyo, mostrando mayor dificultad en los desplazamientos hacia la izquierda. La persona que tiene invidencia, entre tanto, hizo desplazamientos en zona verde con dirección de la fisioterapeuta, haciendo énfasis en aumento del monopedestación flexionando más la rodilla en la fase de balanceo y haciendo uso del bastón para orientarse espacialmente. Todo sin complicaciones.
	27/03/2023: Estando fuera, se hace calentamiento con movilidad articular y estiramientos activos para luego dirigirse hacia la avenida, con dirección al hospital de Fusagasugá, recordando la importancia de estar atentos a las precauciones de mantenerse en grupo, marcando el ritmo las dos personas mayores que usan bastón para deambular. De esta manera, se hizo una pausa luego de una gran distancia para descansar y dar espera a la trabajadora social había informado que alcanzaría al grupo, una vez terminara la eucaristía en el Hogar. Allí, se les ofreció jugo y se les conversó acerca del plan de acondicionamiento físico que se está implementando para mejorar la condición física de cada persona mayor, buscando conservar la marcha funcional y prevenir caídas.
	30/03/2023: La fisioterapeuta hace preparación física con estiramientos de miembros inferiores y ejercicios activos de miembros superiores, ubicando a las personas mayores frente a la baranda del pasillo. Después, se promueve la bipedestación con apoyo anterior en la baranda y en esta posición, se pide a la persona mayor que se permanece en silla por amputación , a que juegue a ensartar 5 aros en los 5 palos enterrados en zona verde, frente a la baranda. Así, debía ubicarse frente a uno de esos palos, ensartar 5 aros, sentarse en la silla, ubicarse en el siguiente palo y continuar hasta terminar los 5 palos y 5 aros en cada uno. A la persona mayor que camina con caminador, se le pidió hacer marcha lateral sorteando aros en el suelo, subiendo y bajando rampa que conecta el comedor con la carpa de San Enrique. Mientras las dos personas mayores con invidencia, hicieron un recorrido dirigido por la fisioterapeuta, por el pasillo frente al comedor que se dirije hacia la lavandería. De esta manera, las 4 personas trabajaron sin complicaciones, mostrando mayor estabilidad y confianza en sus movimientos.
	31/03/2023: Se hace calentamiento usando balones de caucho con ejercicios propioceptivos y theraband, estiramientos resistidos y se les indica realizar circuito psicomotor trasladando pelotas pequeñas de espumas ubicadas en un balde pequeño en el suelo frente a la enfermería para pasar en zig-zag por conos ubicados en línea recta hasta la carpa de San Enrique para lanzar la pelota intentando hacerla caer donetro de otro balde y regresar sorteando aros ubicados en línea recta. Así, caminaron hacia adelante, hacia atrás y hacia cada lado, esperando su turno y respetando el ritmo de cada uno de los que participaron. Sin complicaciones
	02/03/2023: A las 3:30 p.m. se finaliza la sesión con estiramientos pasivos y respiración profunda, agradeciendo a las personas mayores su activa participación y se les indicó lavado de manos para pasar al comedor a recibir refrigerio.
	09/03/2023: Se retoma la caminada de regreso hacia la Comunidad de Cuidado, por el mismo trayecto, logrando llegar a buen tiempo y sin complicaciones. Es así, que se ingresa a la Comunidad de Cuidado a las 10:00 a.m., se ubican sentados en unas sillas donde hacen movilidad articular y ejercicios respiratorios de recuperación y se les traslada para el lavado de manos y se dirijan la comedor para que ingieran su refrigerio a las 10:30 a.m., dando por finalizada la sesión sin contratiempos.
	13/03/2023: Se retoma la caminata de regreso a la Comunidad de Cuidado, por el mismo trayecto, a buen ritmo y sin requerir paradas. Una vez dentro del Hogar, se hace una pausa para movilidad articular, estiramientos pasivos y respiración como enfriamiento. Se les direcciona hacia el lavado de manos y ubicarse en el comedor a las 10:30 a.m. para que reciban su refrigerio, dando las gracias y finalizando la actividad sin ninguna complicación.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**17/03/2023:** Se finaliza la sesión con juego de ensartar aros en palos ubicados en zona verde, frente a la baranda del pasillo. Así se hizo enfriamiento activo sin contratiempos y se dio por finalizada la sesión sobre las 11:00 a.m. indicando a las personas mayores ir a lavarse las manos e ir hacia el comedor cuando sea el momento para el almuerzo.
	17/03/2023: Se hace el retorno a la Comunidad de Cuidado por el mismo trayecto, en esta ocasión en ascenso, por lo que se asistió más a la persona mayor para impulsar la silla. Una vez dentro de la Comunidad de Cuidado, se hizo enfriamiento con estiramientos pasivos y respiratorios, se trasladó a la persona mayor al lavado de manos y luego al comedor para que recibiera su refrigerio, a las 3:30 p.m.
	23/03/2023: Se retorna hacia el hogar por el mismo trayecto, teniendo que hacer 4 pausas debido a agotamiento de algunas personas mayores, permitiendoles recuperarse y así regresar al Hogar sobre las 10:00 a.m., sin complicaciones. Se les solicita hacer lavado de manos y dirigirse al comedor para recibir el refrigerio y se dio por terminada a las 11:00 a.m. después de estiramientos pasivos y respiración profunda.
	24/03/2023: Se reúnen a las personas mayores nuevamente para hacer estiramientos pasivos y de respiración para la recuperación. Se les traslada para lavado de manos y luego al comedor para recibir refrigerio a las 3:30 p.m., sin complicaciones y las personas mayores en buenas condiciones.
	27/03/2023: Ya que no llegó la trabajadora social y que las personas mayores motraron fatiga, se retoma la caminada de regreso hacia la Comunidad de Cuidado, por el mismo trayecto, logrando llegar a buen tiempo y sin complicaciones. Es así, que se ingresa a la Comunidad de Cuidado a las 10:00 a.m., se ubican sentados en unas sillas donde hacen movilidad articular y ejercicios respiratorios de recuperación, se les indica lavarse las manos y trasladarse hacia el comedor, para que ingieran su refrigerio a las 10:30 a.m., dando por finalizada la sesión sin contratiempos.
	30/03/2023: 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.
	31/03/2023: Se da pausa, se les entrega refrigerio y con una actividad de pasarse un balón de bobath rodado con las manos se finaliza la actividad a las 10:50 a.m. sin complicaciones, indicando a las personas mayores que entraran al comedor para participar de la actividad preparada por la trabajadora social.

3.4.RECURSOS	
Balones de caucho pequeños	Gorras-sombreros
Balón de Bobath mediano	Parlante con micrófono
Sillas rimax	Pelotas de espuma con baldes
Theraband	Fisioterapeuta
Aros	Auxiliar de Artes
Bloqueador solar	Terapeuta Ocupacional

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 02/03/2023, participaron 02 personas mayores; en la del 09/03/2023, estuvieron 02 personas mayores; el 13/03/2023, participaron 12 personas mayores; el 17/03/2023 en la mañana, 17 personas mayores; el 17/03/2023 en la tarde, participó 01 persona mayor; el 23/03/2023, participaron 13 personas mayores; el 24/03/2023, participaron 3 personas mayores; el 27/03/2023, participaron 18 personas mayores; el 30/03/2023, estuvieron 4 personas mayores, y el 31/03/2023, fueron 20 personas mayores. No se presentaron complicaciones y las personas mayores terminaron en buenas condiciones de salud. En constancia de las actividades firman:

Pedro Pablo Moreno	**C.C. 17.199.073**	**Persona Mayor**	
Luis Eduardo Alvarez	**C.C. 19.089.366**	**Persona Mayor**	
Yolanda Palacios	**C.C. 51.853.233**	**Persona Mayor**	
Fernando Salcedo	**C.C. 79.595.023**	**Coordinador**	
Marian Alvarado	**C.C. 53.930.958**	**Fisioterapeuta**	

Fecha de evaluación del encuentro: 31/03/2023

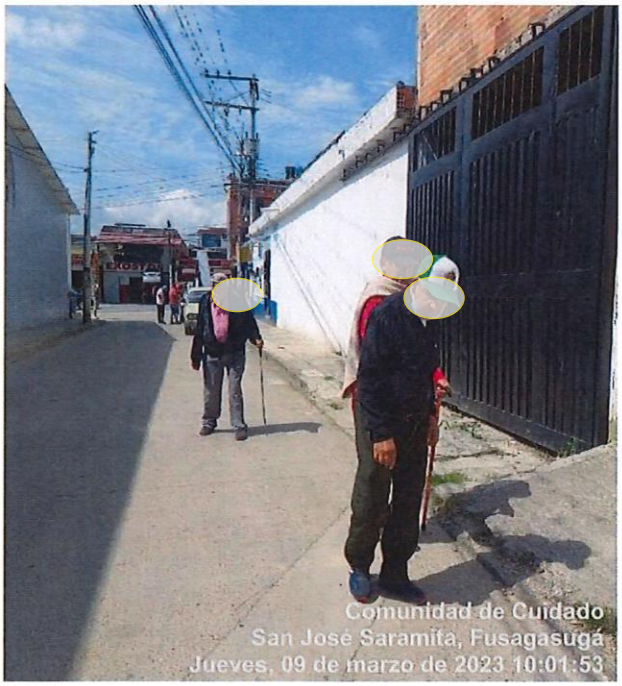
Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

REGISTRO FOTOGRÁFICO










Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Lunes, 13 de marzo de 2023 9:17:21


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Lunes, 13 de marzo de 2023 10:25:42


17 mar. 2023 9:32:10 a. m.
37 - 06 Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca

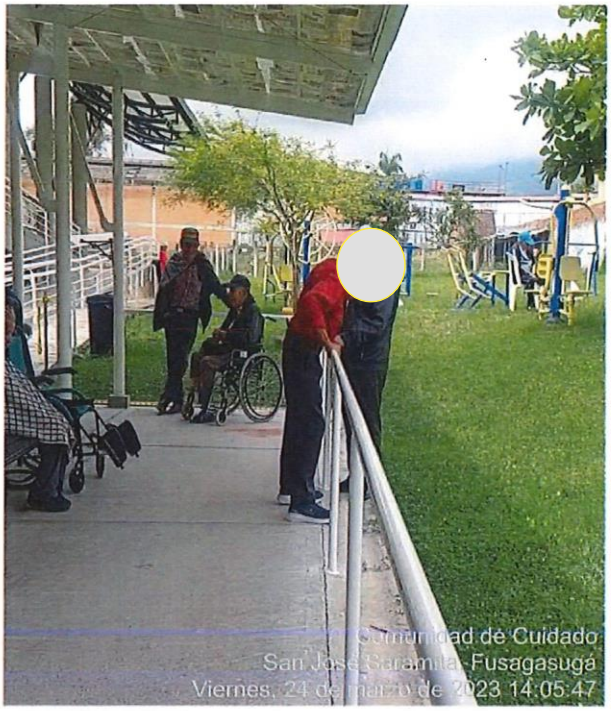

17 mar. 2023 9:46:48 a. m.
37-87 Avenida Calle 22
Fusagasugá
Cundinamarca


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 17 de marzo de 2023 14:30:35


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 17 de marzo de 2023 15:19:36


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Jueves, 23 de marzo de 2023 9:23:31


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 23 de marzo de 2023 10:49:54


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 24 de marzo de 2023 14:05:47


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 24 de marzo de 2023 14:37:11


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 27 de marzo de 2023 08:50:00


316 397 6709
Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 27 de marzo de 2023 08:52:37


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Jueves, 30 de marzo de 2023 14:43:00


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Jueves, 30 de marzo de 2023 14:57:28


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 31 de marzo de 2023 9:15:32


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
Viernes, 31 de marzo de 2023 10:38:06