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	30	03	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. Poner en práctiva el protocolo de actividad física, enfocada hacia las deficiencias que afectan la movilidad de las personas mayores residentes en la Comunidad de Cuidado
2. Continuar las sesiones 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. Fortalecer la actividad del baile como entrenamiento aeróbico que mejora la salud física de las personas mayores y continuar creando las coreografías de tal modo que se presenten en las celebraciones y puedan representar la Comunidad de Cuidado en otros encuentros.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**02/03/2023:** Siendo las 10:00 a.m., se inicia la sesión de baile con las personas mayores, con acompañamiento de técnico en artes en el taller de terapia ocupacional. Estando sentados en sillas, ubicadas media luna, la fisioterapeuta los saluda y les explica el objetivo de la actividad llamada "Vamos a Bailar", que en esta ocasion se haría al ritmo de la samba brasilera.
	09/03/2023: 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 "Vamos a Bailar", que se desarrollaría en comedor, cuyo tema sería fiesta crossover. Estando reunidos sentados en sillas organizadas en media luna, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
	10/03/2023: Siendo las 10:00 a.m., con apoyo del psicólogo y la nutricionista, se continúa conferencia acerca del cuidado de riñones, con actividad práctica de "retorna tu sangre, retorna tu movimiento", en el comedor de las personas mayores. Estando reunidos sentados en sillas organizadas en media luna, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
	13/03/2023: A las 15:00 p.m., se invita mediante parlante a las personas mayores para reunirse a realizar la actividad denominada, "Retorna tu Sangre, Retorna tu Movimiento", que se desarrollaría en la sala de televisión, trasladando a quienes lo requieren y ubicándolos en sillas organizadas en círculo. Se da saludo de bienvenida y explicación del objetivo de la actividad
	16/03/2023: 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 "Vamos a Bailar", que en esta ocasión sería una clase de zumba aeróbica en la carpa de San Enrique, dirigida por profesinales del IDERF, invitados con el apoyo de gerontología. Estando reunidos sentados en sillas organizadas en media luna, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
	23/03/2023: Sobre las 2:00 p.m., se convoca por la emisora a las personas mayores para realizar la actividad denominada "Vamos a Bailar", retomando el ensayo de la revista con el ritmo de la samaba brasilera, en la carpa de Sagrada. Estando en el lugar, la fisioterapeuta da la bienvenida y explica el objetivo de la actividad, que en esta ocasión estría acompañada por el equipo de terapia ocupacional, quienes a su vez estarían pintando murales alusivos a brasil.
	27/03/2023: Sobre las 2:00 p.m., se convoca por la emisora a las personas mayores participar de la actividad denominada "Retorna tu sangre, retorna tu movimiento" que se dearrollaría en el pasillo del pabellón de Sagrada, ubicándolos sentados se les hizo el saludo y se les explicó el objetivo de la actividad.
	30/03/2023: A las 3:00 p.m., se invita mediante parlante a las personas mayores para reunirse a realizar la actividad denominada, "Vamos a Bailar", que se desarrollaría en el taller de terapia ocupacional., donde se haría una parranda vallenata. Ubicados en media luna, se da saludo de bienvenida y explicación del objetivo de la actividad
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**02/03/2023:** Se hace preparación sentados, con ejercicios de movilidad articular y fuerza que luego se realizaron en bípedo, usando theraband y aros. Se coloca música de diferentes ritmos y se dirigen movimientos con palos y bastones que progresivamente incremento la intensidad. Dando pausas para recuperarse, se promueve el baile en parejas. Quienes permanecieron sentados, también realizaron movimientos rítmicos con sus extremidades, buscando su inclusión y motivación para participar.
	09/03/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, se realiza fiesta crossover animando a las personas mayores a realizar actividad aeróbica bailando toda clase de ritmos, usando luces y oscureciendo el espacio. 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.
	10/03/2023: Se entregaron theraband de bajo calibre a las personas mayores y se les indicó ejercicios de movilidad con estiramientos resistidos y prolongados de distal a proximal, en las cuatro extremidades para generar bombeo y retorno venoso. Se les explicó acerca de la importancia de estos y mantenerse activos para cuidar los riñones y demás órganos blancos.
	13/03/2023: 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 Bobath pasándolo entre compañeros, con el que ejercitaron fuerza y continuaron estimulando la circulación de miembros inferiores, con una actividad más dinámica y recreativa.
	16/03/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, realizar zumba aeróbica dirigida por 4 instructores del IDERF, integrandose con el talento humano de la comunidad de cuidado. Esto generó un ambiente dinámico y agradable mayor a 1 hora con la participación activa de las personas mayores, sin complicaciones.
	23/03/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, continuar el ensayo de la revista gimnástica la ritmo de samba brasilera, repasando los dos pasos principales para despues iniciar figuras. Es así que se organizaron en triangulo y allí recibieron orientación de los pasos a seguir, creando así la coreografía del baile completo con un grupo de personas mayores. 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.

	27/03/2023: 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.y sin complicaciones.
	30/03/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, se realiza fiesta crossover animando a las personas mayores a realizar actividad aeróbica bailando vallenatos al gusto de las personas mayores, usando instrumentos con los que se interpretan los vallenatos, mostrándose agradados y sin complicaciones
3.3.3. MOMENTO FINAL	**02/03/2023:** 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 invitándolas para que vayan a lavandería quienes tienen que hacerlo, tomar onces y dar espera al rosario. Sin complicaciones.
	09/03/2023: 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 pasar al comedor y estar atentos al almuerzo.
	10/03/2023: 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 pasar al comedor y estar atentos al almuerzo.
	13/03/2023: A las 4:00 p.m., 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. Se dio finalizada la sesión dando gracias a las personas que participaron e indicándoles lavado de manos para participar del Rosario y estar atentos a la cena.
	16/03/2023: 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 pasar al comedor y estar atentos al almuerzo.
	23/03/2023: A las 3:30 p.m., 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.
	27/03/2023: 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 indicándoles lavado de manos para ir a la lavandería, participar del Rosario y estar atentos a la cena.
	30/03/2023: Sobre las 4:30 pm se termina la sesión con ejercicios respiratorios acompañados de movimientos de miembros superiores favoreciendo la movilidad de reja costal para la inspiración profunda. Sin complicaciones y se les indica el lavado de manos y recibir su pasar al comedor para recibir la cena.

3.4.RECURSOS	
Aros	Parlante
Balón de Bobath mediano y grande	Micrófono
Theraband	Nutricionista
Bastones de madera	Técnicos en Artes
Mesas	Técnicos en artes
Sillas	Fisioterapeuta
Computador	Psicólogo
Videobeam	Terapeuta Ocupacional

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 del movimiento, movimientos rítmicos, bombeo y retorno venoso. El 02/03023, hubo participación de 31 personas mayores; el 09/03/2023, de 18 personas mayores; el 10/03/2023, de 23 personas mayores; el 13/03/2023, de 07 personas mayores; el 16/03/2023, 32 personas mayores; el 23/03/2023, participaron 15 personas mayores; el 27/03/2023, 09 personas mayores bailando; y el 30/03/2023, de 35 personas mayores.

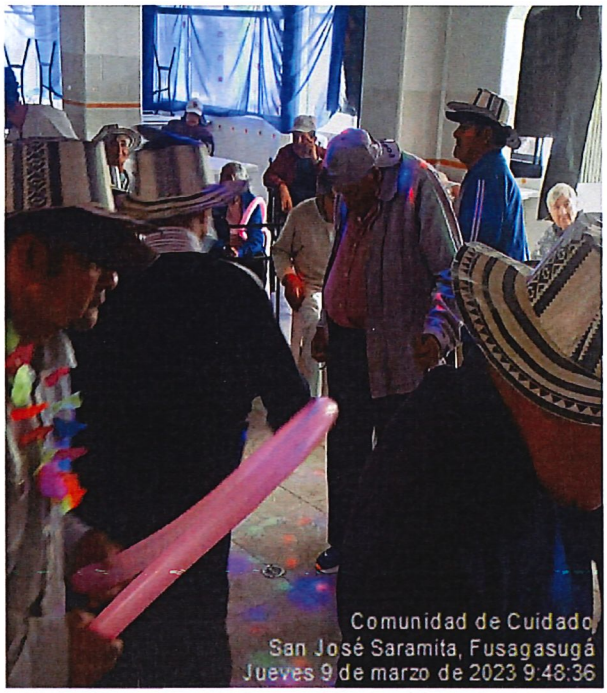
Raúl Hernandez	**C.C. 80.525.183**	**Persona Mayor**	NO FIRMA
Deyanira López	**C.C. 39.557.415**	**Persona Mayor**	Deynira Lopez
Otoriano Sais	**C.C. 9.731.449**	**Persona Mayor**	
Fernando Salcedo	**C.C. 79.595.023**	**Coordinador**	
Marian Alvarado	**C.C. 53.930.958**	**Fisioterapeuta**	

Fecha de evaluación del encuentro: 30/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

REGISTRO FOTOGRÁFICO










Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 16 de marzo de 2023 10:20:43


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 23 de marzo de 2023 14:47:17


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 27 de marzo de 2023 2:48:15


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
30 de marzo de 2023 16:20:08