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: 04 05 2023 al 26 05 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 reeducando la marcha para las personas mayores que redujeron sus desplazamientos manteniendose sentados por tiempos prolongados

2. Continuar el 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	**04/05/2023:** 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 con las personas con marcha más funcional, ya que el destino era la planta de acueducto que estaba un poco distante. Estando reunidos sentados en sillas frente al comedor, la fisioterapeuta y el técnico ambiental, dan el saludo de bienvenida, explican el objetivo de la actividad, les aplican bloqueador solar, les ofrece gorras para protegerse del sol y se disponen a salir por la puerta principal de la Comunidad de Cuidado.
	05/05/2023: 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 de las personas mayores, inciando en la carpa de Sagrada. Estando reunidos sentados en sillas de la carpa de Sagrada, la fisioterapeuta y la gerontóloga, dan saludo de bienvenida y explican el objetivo de la actividad e inician el conversatorio acerca del envejecimiento y la actividad física.
	11/05/2023: Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación directa a la personas mayores que actualmente permanece en silla de ruedas, con invidencia y otras limitaciones en la marcha, para que participen en la actividad denominada "Muevete tú Mismo", que se desarrollaría en el pasillo frente al comedor. Aceptaron, se ubicaron inicialmente sentados en sillas frente al comedor, la fisioterapeuta da el saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad, diferenciando las necesidades de cada uno y la importancia de lograr mayor independencia.
	15/05/2023: Siendo las 1:30 p.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, hacia el club del Comercio que se encuentra en seguida, para conocerlo y explorarlo, permitiendo la participación tanto de personas mas funcionales como de las que tienen mayor limitación en la marcha y los que se desplazan en silla de ruedas. Estando reunidos sentados en sillas en el pasillo, la fisioterapeuta da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
	26/05/2023: 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 da saludo de bienvenida y explica el objetivo de la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**04/05/2023:** Estando fuera, 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 altena de la Comunidad de Cuidado hacia el la planta de acueducto que se encuentra en el sector, pero es distante. Durante el trayecto, se caminó al costado de la vía y se ingresó a los barrios aledaños para además, ofrecer a las personas que se encontraran en la calle, los productos que las personas mayores elaboran. Se hizo una parada en un parque para que descansaran las personas mayores y tomaron su merienda. En este lugar, se les hizo reflexión de la importancia el agua y el buen manejo que se debe hacer. Luego, se continuó hasta llegar a la planta y en este lugar descansar nuevamente, realizando ejercicios de recuperación con respiración y movilidad articular.
	05/05/2023: Ubicados en las sillas, se hace calentamiento con juego de pelota de baloncesto para movilidad articular en miembros superiores, así como pateando una de fútsal para miembtos inferiores. Luego, se ubicaron en círculo, estando en bípedo dándose la espalda para pasarse el balón de baloncesto, indicando que intercalarían pasarlo por encima de la cabeza de la persona mayor ubicada en frente y luego a la de atrás. En ese momento, se les entrega merienda sentados en la silla rimax. Después, ubicados de pie hombro a hombro en el mismo círculo, midando hacia fuera del círculo, se pasarían el balón lado a lado y despues por entre las piernas. luego movilidad articular y se procede al uso por turnos de las máquinas que se encuentran en el bioparque, dirifidos y asistidos tanto por la fisioterapeuta como por la gerontoga. Allì, se les ofreció la merienda 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.
	11/05/2023: 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 realizar circuito psicomotor que incluía pisar línea curva abierta elaborada con aros. LAs personas con invidencia, tendrian que prestar atención al contacto de esta línea, la persona en silla de ruedas tenia que practicar destreza a realizar desplazamientos pequeños (como necesita hacerlos en el comedor evitando golpear a sus pares o cuidadores), a las personas con limitación en la marcha por otros motivos, trabajaron el sorteo de obstaculos y equilibrio. A la persona mayor en silla, le costó mucho realizar la actividad y se mostró intolerante a la frustración, por lo que decidió retirarse. Las demás personas, se mostraron a gusto y sin contratiempos.

	15/05/2023: .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 Club del Comercio, ubicado en seguida. Luego, se les dio oportunidad de que abiertamente hicieran recorrido por la zona verde, las canchas de tenis, la cancha de tejo, cruzaron un puete pequeño en piedra, entre otros. Haciendo la reflexión de dar oportunidad a todos de explorar, así tengan limitaciones como invidencia o usen sillas de ruedas
	26/05/2023: Se hace preparación en el pasillo, realizando movilidad articular y estiramientos activos generalizados. Luego, con aros, se trabaja coordinación y equilibrio sentados, ensartando el aro en silla ubicada frente a ellos y despues a los lados, explicando que se pone distante para que muevan su tronco y brazos con la seguridad de estar sentados, desplazando el peso en las piernas y pies. Después, se trabajó en bípedo, salvo a la persona en silla de ruedas que continuó trabajando sentado. Además, se les pasó un balón de Bobath mediano para pasarlo mano a mano por ambos lados y luego un balón de peso de 3kg, con el que también caminaron én línea recta, sosteniendolo con ambas manos. Con esto, se les explicó que se debe continuar trabajando el equilibrio para que cuando caminen eviten caerse.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**04/05//2023:** A las 11:40 a.m. se reingresa al la Comunidad de Cuidado, ubicándolos sentados en sillas frente al comedor para recibir las gorras y hacer otros ejercicios de recuperación, con mayor énfasis en respiración y estiramientos generalizados. Se finaliza la sesión agradeciendo a las personas mayores su activa participación y se les indicó lavado de manos para pasar al comedor para el almuerzo.
	05/05/2023: Se finaliza la sesión con enfriamiento con estiramientos pasivos, movilidad cefalocaudal y respiración profunda 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.
	11/05/22023: 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 recordó el lavado de manos, recibir el refrigerio y pasar a la lavandería por su ropa, quienes lo hacen.
	15/05//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 3:20 p.m., se les pide lavado de manos y se ubican sentados en sus lugares dentro del comedor para que ingieran su refrigerio, dando por finalizada la sesión sin contratiempos, recordandoles pasar a la lavandería por su ropa y esperar el rosario a las 4:00 p.m., como es lo habitual.
	26/05/2023: 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 esperar el llamado a pasar a almorzar.

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
Balones de peso (3kg)	Técnico ambiental
Aros	Auxiliar de Artes
Bloqueador solar	Gerontóloga

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 04/05/2023, participaron 22 personas mayores; en la del 05/05/2023, estuvieron 24 personas mayores; el 11/05/2023, participaron 18 personas mayores; el 15/05/2023, 26 personas mayores; y el 26/052023, participaron 26 personas mayores. No se presentaron complicaciones y las personas mayores terminaron en buenas condiciones de salud. En constancia de las actividades firman:

Andrés María Acero Londoño	**C.C. 79.104.876**	**Persona Mayor**	ANDRES ACERO.
Isabel Rojas	**C.C. 1.032. 383.365**	**Persona Mayor**	NO FIRMA
Eva Ma. Francisca Bejarano	**C.C. 41.527.922**	**Persona Mayor**	Eva Bejarano
Fernando Salcedo	**C.C. 79.595.023**	**Coordinador**	
Marian Carolina Alvarado	**C.C. 53.930.958**	**Fisioterapeuta**	Marian Alvarado

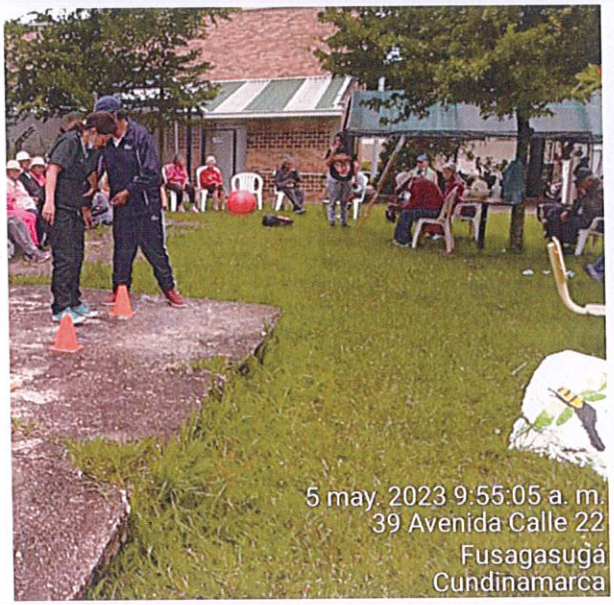
Fecha de evaluación del encuentro: 26/05/2023

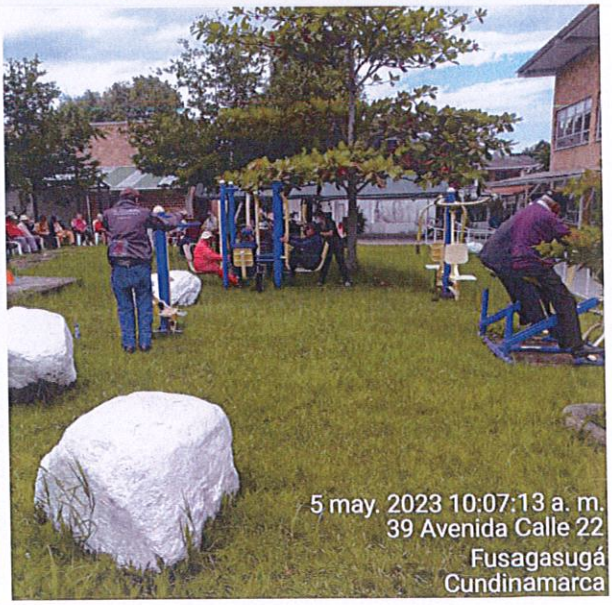
Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

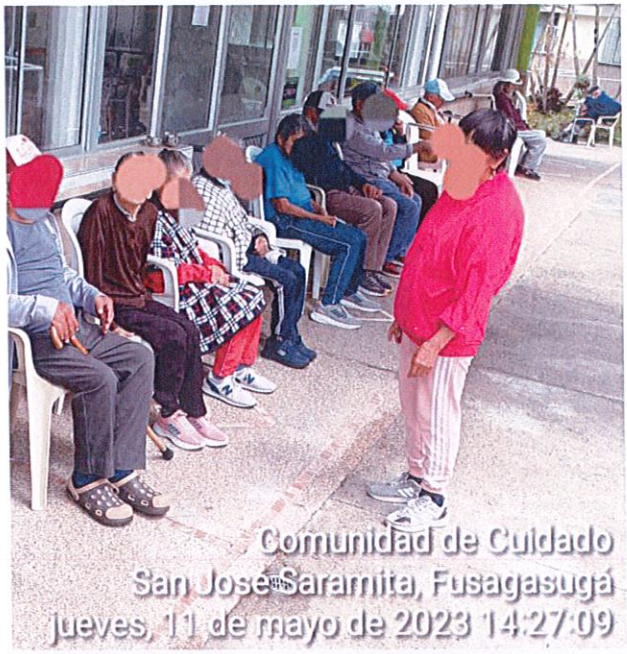
REGISTRO FOTOGRÁFICO

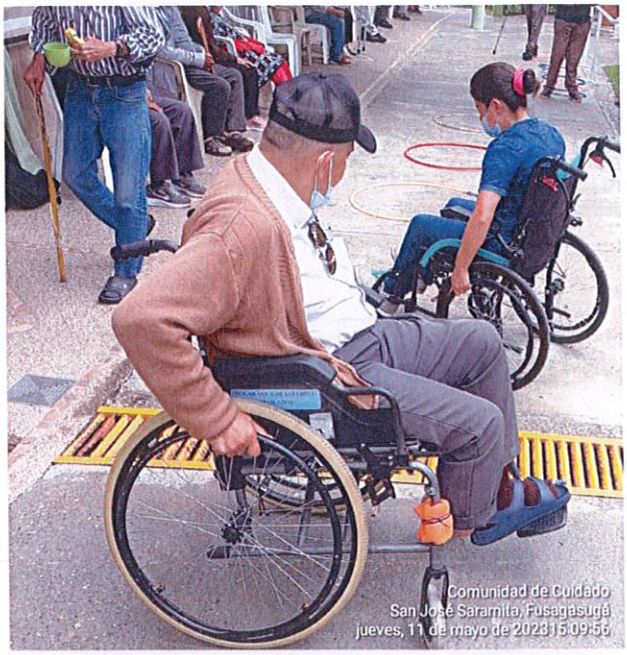


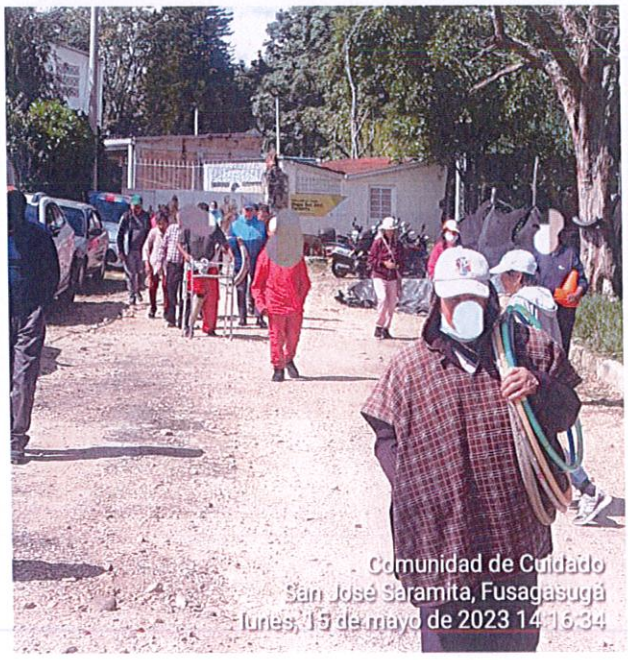


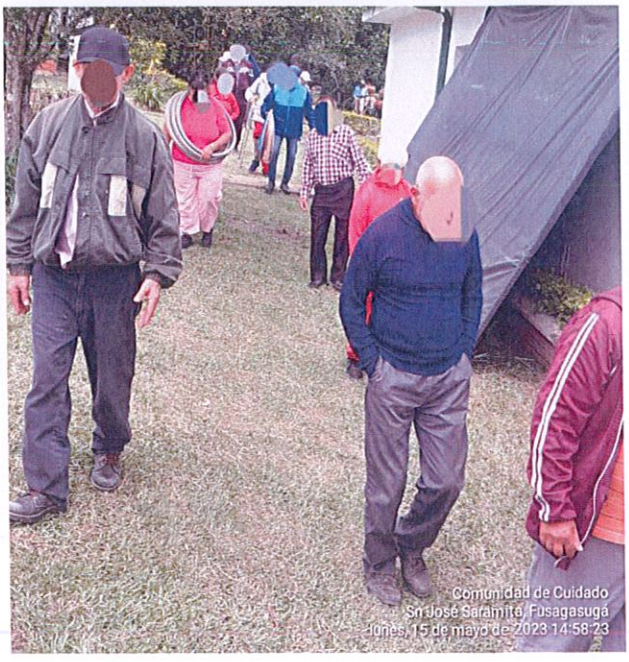





Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 11 de mayo de 2023 14:27:09


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
jueves, 11 de mayo de 2023 15:09:56


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 15 de mayo de 2023 14:16:34


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 15 de mayo de 2023 14:58:23


Comunidades de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
viernes, 26 de mayo de 2023 9:31:57


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
viernes, 26 de mayo de 2023 10:33:11