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:

05	05	2023	al	29	05	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 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

2 Continuar promoviendo el baile como entrenamiento aeróbico que mejora la salud física de las personas mayores y creando las coreografías de tal modo que se presenten en las celebraciones y puedan representar la Comunidad de Cuidado en otros encuentros.

3. Continuar la promociòn de la ejecución de actividades deportivas adaptadas la condición física de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**05/05/2023:** Siendo las 2:00 p.m., se hace invitación a las personas mayores para acercarse al pasillo que va al pabellón de Sagrada, para realizar la actividad denominada "Juguemos todos". Estando sentados en sillas rimax ubicadas a un lado, la fisioterapeuta les da la bienvenida y les explica el objetivo de la actividad mostrándoles que se desarrollaría tanto en este pasillo como en la zona verde del bioparque, incluyendo en esta ocasion, juego de tejo y fútbol.
	11/05/2023: A las 10:00 a.m., se inicia la sesión de baile con las personas mayores en la carpa de Sagrada. Estando sentados en sillas, a los lados, la fisioterapeuta los saluda y les explica el objetivo de la actividad llamada "Vamos a Bailar", que en esta ocasion sería la continuación del ensayo de la revista gimnástica usando bastones de madera al ritmo de la musica popular.
	12/05/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación a las personas mayores para reunirse frente al comedor a fin de desplazarse hacia el Club del Comercio, ubicado junto a la Comunidad de Cuidado, para realizar la actividad IEC de nutrición y "Juguemos todos" de fisioterapia. Se toman signos vitales y se procede a salir por la puerta principal, tanto la nutricionista como la fisioterapeuta y el psicólogo los saluda y los dirigen hacia el lugar donde en esta oportunidad se programó el encuentro.
	15/05/2023: Siendo las 9:00 a.m., se hace invitación a las personas mayores para acercarse a la carpa de Sagrada para realizar la actividad denominada "Retorna tu sangre, retorna tu movimiento". Se ubican en sillas organizadas en redondo, la fisioterapeuta realiza el saludo de bienvenida y les explica el objetivo.
	29/05/2023: Siendo las 9:00 a.m. se invita mediante el parlante de la emisora a las personas mayores para acercarse pasillo frente al comedor de personas mayores, para realizar la actividad denominada "Retorna tu santre, retorna tu movimiento". Se ubicaron en sillas a cada lado del pasillo, se les dio el saludo de bienvenida y se les explicó que en esta oportunidad realizarían actividad con balón y theraband.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**05/05/2023:** Sentados en sillas rimax, hacen movilidad articular y estiramientos activos usando balones pequeños. Luego, juegan sentados y de pie, a patear la pelota en el pasillo y finalmente, se trasladan a la zona verde en la que están ubicados los conos y bastones de madera para que pasen pateando la pelota en zig-zag, quienes deseen. Otros, jugaron a hacer goles y otros jugaron al tejo, sin complicaciones.
	11/05/2023: Se hace preparación con ejercicios de estiramiento activo y movilidad articular para luego, continuar el ensayo de la revista gimnástica que en esta ocasión sería con bastones de madera y al ritmo de música popular colombiana, repasando los dos pasos principales para despues iniciar figuras. Es así que se organizaron en media luna mirandose entre si 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.
	12/05/2023: Ubicados dentro del Club, se sentaron en sillas ubicadas en media luna para realizar actividad lúdica que la nutricionista tenía preparada para las personas mayores con el tema del sobre peso, la obesidad y las enfermedades crónicas y el manejo nutricional. Luego, recibieron en refrigerio que fue programado e iniciaron actividad física tipo deporte. Así, realizaron cuatro tipos de juegos que ellos pudieron elegir según su interés: balonmano, pasandose el balón sentados y haciendo gol en un arco. Fútbol, en bípedo pateando la pelota e intentando hacer gol a un solo arco. Rodando llantas de sillas de ruedas, pasandolas en zig-zag por los conos ubicados en línea recta y regresando sobre línea blanca dibujada en el suelo. La otra, era lanzando aros a ensartarlos en 3 conos ubicados, sepadados formando un triángulo, quien lograra ensartar los 5 aros desde una distancia marcada, podía pasar al siguiente cono y luego al otro. Durante esta actividad, tuvieron oportunidad de cambiarse de juego y/o descansar cuando dispusieran.
	15/052023: Luego, de calentamiento con movilidad articular y estiramientos activos generalizados tanto de pie como sentados, se les entrega una pelota pequeña de espuma para fomentar propiocepción y facilitar ejercicios de contraer -realajar distal a proximal para el bombeo venoso. También, 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, sin complicaciones.
	29/05/2023: 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. También, se les entregó balón de Bobath para repasar los ejercicios ya aprendidos que fomentan movilidad de las piernas, el bombeo y la propiocepción. Se les explicó acerca de la importancia de estos y mantenerse activos para cuidar los riñones y demás órganos blancos.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**05/05/2023:** 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.
	11/05/2023: 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.
	12/05/2023: A las 11:40 a.m., se proponen ejercicios de estiramiento pasivo de extermidades, cabeza y cuello, indicando además respiración profunda para un enfriamiento progresivo. Se trasladaron de regreso hacia la Comunidad de Cuidado y allí, se les indicó lavado de manos y pasar al comedor para recibir el almuerzo.
	15/05/2023: A las 11:00 a.m., se dio finalizada la sesión realizando ejercicios de estiramiento pasivo y respiracón para recuperación, dando gracias a las personas que participaron e indicándoles lavado de manos para pasar al comedor y estar atentos al almuerzo.
	29/05/2023: A las 11:00 a.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 pasar al comedor y estar atentos al almuerzo.

3.4.RECURSOS	
Aros	Parlante
Balón de Bobath mediano y grande	Micrófono
Theraband	Llantas de sillas de ruedas
Bastones de madera	Pelota de futsal
Canchas de tejo y tejos	Conos
Mesas	Nutricionista
Sillas	Fisioterapeuta

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 acondicionamiento aeròbico, coordinación, equilibrio, planeación del movimiento, movimientos rítmicos, bombeo y retorno venoso. El 05/05/2023, hubo participación de 17 personas mayores; el 11/05/2023, de 15 personas mayores; el 12/05/2023, de 26 personas mayores; el 15/05/2023, de 16 personas mayores; el 29/05/2023, 17 personas mayores. En constancia a lo anterior, firman:

Martin David Suárez	**C.C. 3.055.730**	**Persona Mayor**	
Josè Higinio Rodríguez	**C.C. 1.032.635**	**Persona Mayor**	
Ricardo Cometa	**C.C. 81.716.068**	**Persona Mayor**	
Fernando Salcedo	**C.C. 79.595.023**	**Coordinador**	
Marian Carolina Alvarado	**C.C. 53.930.958**	**Fisioterapeuta**	

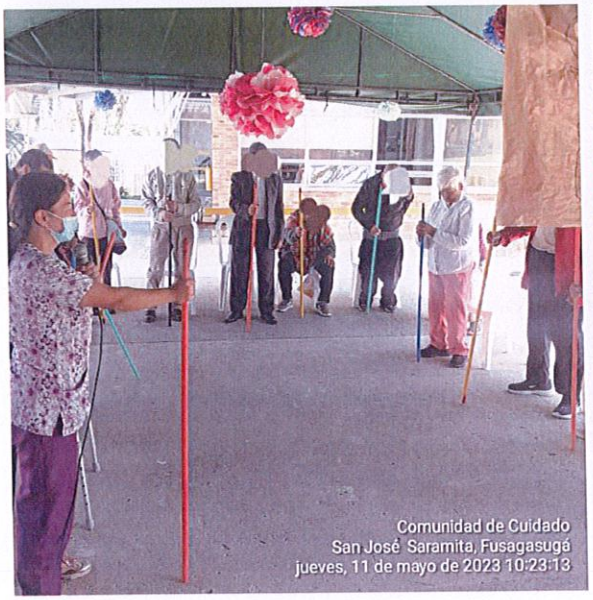
Fecha de evaluación del encuentro: 29/05/2023

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado Castillo

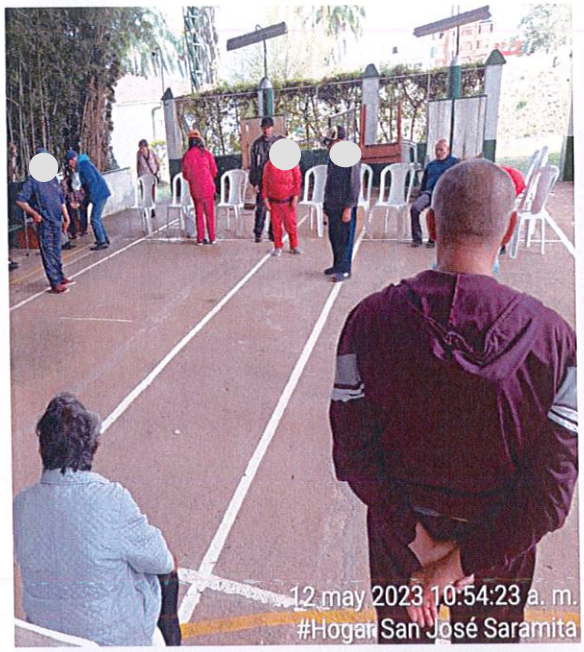
REGISTRO FOTOGRÁFICO





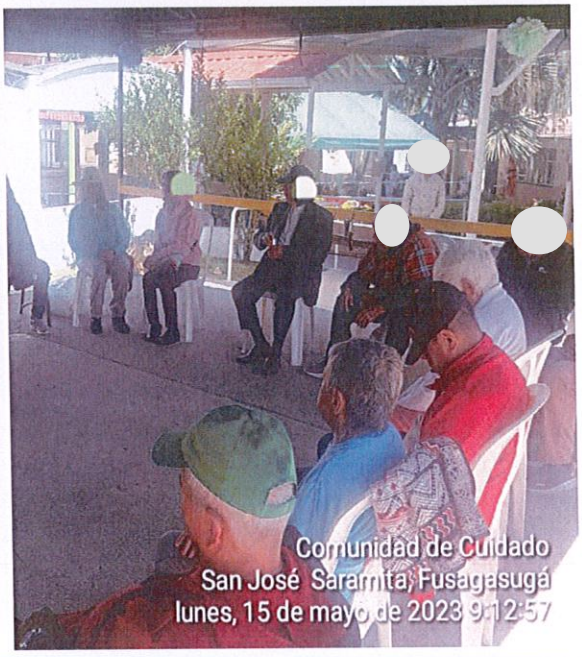





12 may 2023 10:54:23 a. m.
#Hogar San José Saramita


12 may 2023 11:00:12 a. m.
#Hogar San José Saramita


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 15 de mayo de 2023 9:33:21


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 15 de mayo de 2023 9:12:57


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 29 de mayo de 2023 09:40


Comunidad de Cuidado
San José Saramita, Fusagasugá
lunes, 29 de mayo de 2023 09:42:50