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: Servicio comunidad de cuidado

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos

1.2 Localidad: No Aplica

2. Línea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

01	03	2023	al	31	03	2023

2.2. Nombre del encuentro: Saludo al sol

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yuly Paola Avila Torres, Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer en la población acciones de movimiento voluntario, a través de rutinas de ejercicios adaptados y caminatas según características de la población en cuanto a frecuencia, intensidad, tiempo y resistencia, que aporte a sus condiciones física y mentales.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Proporcionar espacios para las personas mayores donde se incentive el ejercicio activo y activo asistido según sus características por medio de rutinas preestablecidas con una duración mínima de 30 minutos.
Promover la resistencia cardiopulmonar de las personas mayores, por medio de caminatas y recorridos a lugares aledaños a la institución, que favorezcan la interacción de la población con el medio externo.

3.3. METODOLOGIA

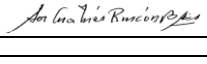
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Reunir a las personas mayores en el área del comedor o en el patio principal con su respectivo colaborador o el encargado de acompañar la intervención. La actividad se lleva a cabo los días: **1, 2, 3, 7, 8, 10, 15, 16, 17, 21, 22, 24, 28, 29, 31 de marzo del 2023**. en las actividades de rumba y ejercicio planificado, se realiza movilidad articular de forma Activa céfalo caudal. Aumento de temperatura corporal por medio de movimientos más fluidos, que implique una ejecución multiarticular, a través de ritmos musicales que faciliten la integración de las personas mayores a la actividad. Si es actividad de caminata esta se estipula la ejecución en las zona aledañas a la institución según la resistencia de la población, se inicia con la identificación del grupo a impactar, y la distribución según la cantidad de colaboradores que se presenten.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	En la actividad física realizada los días: **2, 3, 8, 10, 16, 17, 22, 24, 28 y 31 de marzo del 2023**; Para este mes se planificó la ejecución de actividad dirigida por parte del profesional de fisioterapia, en diversos ritmos, explorando la zumba como medio para la ejecución de actividad física de baja a mediana intensidad, con ritmos urbanos, cumbia, merengue, salsa choque, entre otros, con movimientos sencillo que contemplan aumento de temperatura, amplitud de rangos y estimulación de la actividad motora voluntaria. Siempre en colaboración con el personal de la institución que facilita la retroalimentación de las personas mayores. Las caminatas se realizaron los días: **1, 7, 15, 21 y 29 de marzo del 2023** con recorridos que oscilan desde la 100 metros hasta 1 kilometro según las características individuales, en un día que por el clima no fue posible salir a hacer el recorrido matutino, se trabaja un circuito de ejercicios específicos para trabajando altura del paso, sorteo de obstáculos, y cambios de dirección,
3.3.3. MOMENTO FINAL	En actividad física se realiza vuelta a la calma y estiramientos de forma global dirigidos por el profesional de fisioterapia. En la caminata se finaliza la sesión ingresando al hogar y ubicándola en la zona donde deseen permanecer.

3.4.RECURSOS

Cabina de sonido	1
Micrófono	1
Sillas Rimas	35
Talento Humano	20
Celular	1
Internet	1

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se logró actividad motora voluntaria donde la población participante ejecuta al menos la mitad de la rutina y las demás personas se benefician de los estímulos de la música y del entorno.
En las caminatas se obtiene mayor resistencia a la ejecución de la marcha voluntaria así como a la distancia planificada, con adaptación a cambios de terreno, reconocimiento del mismo, goce y disfrute de los estímulos que se presentan de las personas mayores que van como espectadoras (en sillas de ruedas). Esta actividad permite también un intervención personalizada donde se adapta a las características individuales logrando mayor impacto en la población.

NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	Rol/Cargo	FIRMA
Mercedes Romero Fajardo	53906024	Persona Mayor	No firma
Lucia Rojas	53905999	Persona Mayor	No firma
Ana Rosa Rojas	1072188624	Persona Mayor	No firma
Yuly Paola Ávila Torres	1070010133	Fisioterapeuta	
Sor Ana Inés Rincón Barbosa	41495867	Coordinadora	

Fecha de evaluación del encuentro: 31/03/2023

Nombre del profesional que evalúa: Yuly Paola Avila Torres, Fisioterapeuta.

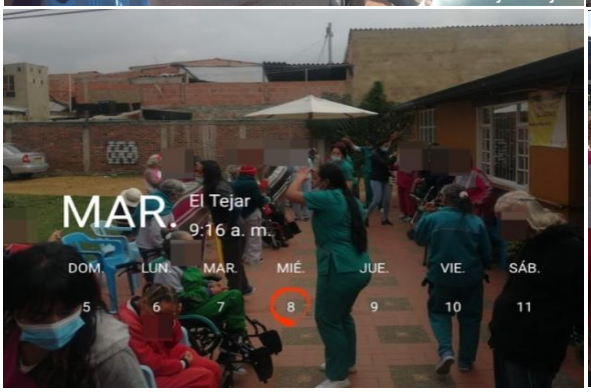
Registro fotográfico


















17/3/2023 9:21 a. m.
Cajicá


Cajicá
21 mar 2023 9:19:32 a. m.


22/03/2023 9:32 El tejar, Cajicá


MAR
9:21
MON TUE WED THU FRI SAT SUN
25 26


28/3/2023


Cajicá
29 mar 2023 9:20:27 a. m.


MAR
9:21
SUN MON TUE WED THU FRI SAT
26 27 28 29 30 31