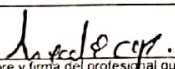
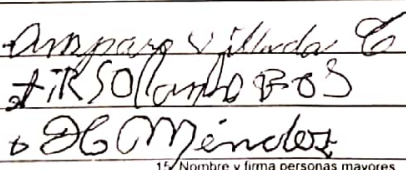


 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1							
DOCUMENTO NO CONTROLADO									
1. Unidad Operativa	CENTRO DE COMUNIDAD Y CUIDADO HOGAR CASA NOSTRA	5. Fecha de ejecución							
2. Componente	ATENCIÓN INTEGRAL								
3. Eje de Atención	Ocupación Humana								
3.1. Línea de Atención:	MOVICILIZANDO CAPACIDADES								
4. Nombre de la actividad:	CAMINEMOS POR CASA NOSTRA								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">4</td> <td style="width: 25%;">8</td> <td style="width: 25%;">2021</td> <td style="width: 25%;">al</td> <td style="width: 25%;">25</td> <td style="width: 25%;">8</td> <td style="width: 25%;">2021</td> </tr> </table>	4	8	2021	al	25	8	2021
4	8	2021	al	25	8	2021			
		6. Profesional a cargo de la actividad							
		Angélica Poblador Lizarazo							
7. OBJETIVO GENERAL									
Implementar actividades de ocupación humana, que promuevan el desarrollo y/o mantenimiento de las capacidades, habilidades cognitivas, comunicativas y sociales de las personas mayores, mediante procesos educativos, formativos y actividades de ocio productivo.									
7.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS									
1. Favorecer sistema cardiopulmonar y musculoesquelético. 2. Fortalecimiento de miembros inferior. 3. Disminuir riesgo de presentar caídas. 4. Mejorar equilibrio y propiocepción.									
8. PLANEACIÓN									
Para el mes de Agosto de 2021 se tienen proyectadas las siguientes fechas para la realización de la actividad: los días 4, 11, 18 y 25. Caminemos por casa nostra es una actividad, la cual por medio de caminatas rehabilitadoras se consiguen múltiples beneficios los cuales contribuyen al buen funcionamiento del corazón, pulmones y vasos sanguíneos aumentando la resistencia a la actividad física, mejora el equilibrio y disminuye el riesgo de presentar caídas.									
9. DESARROLLO									
04/08/2021 (Actividad con conos) Se reúnen a las personas mayores en el kiosco, donde se les da la bienvenida y se inicia la actividad con ejercicios de respiración, calentamiento articular cefalo caudal, ejercicios de movilidad articular y estiramientos musculares, se colocan los conos en fila y luego se le indica a la persona mayor que debe pasarlos en zig zag contribuyendo al fortalecimiento y propiocepción en musculatura de miembros inferiores. 11/08/2021 (Entrenamiento con ayuda técnica) Se reúnen a las personas mayores en el kiosco, se les da la bienvenida a la actividad y se inicia con calentamiento articular en tren superior y tren inferior, estiramientos musculares en general, se continua con ejercicios para entrenamiento de la bipedestación y en algunos casos se entrena la marcha con ayuda técnica (Bastón). 18/08/2021: (Aros y Caminadora) Se reúnen a las personas mayores en el kiosco, se les da la bienvenida a la actividad y se inicia con calentamiento y estiramiento muscular en general, se colocan aros en el piso formando obstáculos los cuales deben pasarlos con el objetivo de mejorar el equilibrio dinámico, se realiza entrenamiento de marcha y cardiopulmonar en caminadora. 25/08/2021: (Rampas) Se reúnen a las personas mayores en el kiosco, se les da la bienvenida a la actividad y se inicia con ejercicios de respiración, calentamiento y estiramiento muscular en general, se desplazan a las personas mayores a realizar recorrido en las rampas del hogar que van en subida y en bajada con el objetivo de mantener sistema cardiopulmonar y fuerza en miembros inferiores.									
10. EVALUACIÓN									
Durante este mes la Persona mayor Heladio mendez pasa de silla de ruedas a realizar desplazamientos con ayuda técnica (bastón) y a realizar entrenamiento cardiopulmonar en caminadora, en otras personas mayores se evidencia mejoría en cuanto a su equilibrio dinámico y resistencia cardiopulmonar teniendo en cuenta que estos ejercicios se realizan a tolerancia de cada persona mayor.									
11. RECURSOS									
1. Silla de ruedas 2. Bastón 3. Conos 4. Aros 5. Hipocinto 6. Alcohol									
12. EVIDENCIAS									
Registro Fotográfico									


 13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato


 14. Nombre y firma del Coordinador


 15. Nombre y firma personas mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO

