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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: CCC Hogar Casa Nostra

2. Componente: Atención integral para el desarrollo humano

3 Eje de Atención: Cuidado integral

3.1 Línea de Atención: Cuerpo y mente

4. Nombre de la actividad: A mover la colita

5. Fecha de ejecución

21	10	2021	al	21	10	2021

6. Profesional a cargo de la actividad

Daren Anaya Pallares

7. OBJETIVO GENERAL

Educar a los adultos mayores de la institución en la importancia de la actividad física y ejercicio de acuerdo a la edad y estado fisiopatológico para promover la salud; a través de estiramientos y movimientos funcionales, en articulación con la fisioterapeuta de la Institución.

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Explicar a la población sobre la importancia de practicar adecuados estilos de vida saludable.
2. Promocionar la actividad física y el ejercicio.
3. Proporcionar espacios de esparcimiento y recreación.

8. PLANEACION

1. Se convocan a las personas mayores a participar de la actividad.
2. Se da apertura al encuentro con actividad rompe hielo (tingo- tango, la bola preguntona, alcanza una estrella).
3. Se explica el objetivo de la actividad y la dinámica a desarrollar.

9. DESARROLLO

En la actividad se reunió a las personas mayores, se explicó el objetivo del taller, dimos a conocer que era la actividad física y hablamos de sus propiedades o beneficios, dentro de los que se destacan: mejorar la calidad del músculo y puede enlentecer la pérdida de masa muscular producida por el envejecimiento, clave en el tratamiento y prevención de la artrosis, osteopenia y osteoporosis, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mamas y de colon. Ayuda en la prevención de factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, el sobrepeso y la obesidad, favorece el manejo del estrés y la depresión, es un gran elemento para nuestra salud mental, nos ayuda a mejorar la calidad del sueño, mejora nuestra capacidad para realizar otras actividades de la vida diaria.
Luego la fisioterapeuta hizo ejercicios y estiramientos funcionales con las personas mayores para poner en práctica lo aprendido en este taller, al finalizar se dio un espacio para dudas e inquietudes, las personas mayores quedaron contentas con la actividad.

10. EVALUACIÓN

En este mes participaron 40 personas mayores en las actividades planteadas, de lo cual se obtuvo un grado de satisfacción alta de los participantes que a través de la sensibilización compartieron experiencias de vida en relación a la actividad física y ejercicio; su importancia en sus vidas.
No obstante, aunque la participación en este encuentro aumentó, aun se tiene cierto porcentaje de personas mayores que no participan, se deben plantear espacios en la actividad que permita la participación de este porcentaje de la población.

11. RECURSOS

1. Bastones.
2. Aros.
3. Señalizaciones.

12. EVIDENCIAS

Registro fotográfico.

Daren Anaya Pallares	Yessica Cabrera
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

NO FIRMA Pablo Fuentes
NO FIRMA Ligia Borbon
NO FIRMA Leonilde Farfán
15. Nombre y firma personas mayores

Evidencia fotográfica.



