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/Estrate: Servicio integral de bienestar y cuidado para personas mayores comunidad de cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidado Gratitud

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2	8	2022	al	31	8	2022

2.2 Nombre del encuentro: mañanas saludables

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el mantenimiento de las capacidades de autocuidado, habilidades cognitivas y físicas mediante acciones interdisciplinarias a través de actividades de la vida diaria, orientadas a fortalecer en las personas mayores un envejecimiento activo y sano.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover y fortalecer rutinas básicas de movimiento con el fin de conservar procesos lúdico motores relacionados con el fortalecimiento tanto físico como mental, la calidad de vida y el bienestar general en la persona mayor.
2. Incentivar en el adulto mayor la necesidad y la conciencia de conservar sus habilidades motoras como parte fundamental en procesos de funcionalidad junto con estilos de vida saludable.
3. Mantener los buenos hábitos de autocuidado fisico en las personas mayores como parte de la condición de vida.
4. Implementar rutinas de actividad fisica en zona senorial con el fin de mantener capacidades aerobicas.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se dará inicio a actividad física diaria, instaurado en horas de la mañana para mayor activación motora. Se realizará convocatoria 10 minutos antes de la hora establecida, con el fin de hacer partícipes a las personas mayores a los encuentros diarios. Se llevará a cabo dichos encuentros en espacios controlados, respetando el distanciamiento social para la mitigación de riesgos; así mismo se dispondrá de áreas comunes y terraza para la ejecución de la actividad física, de ser necesario se establecerán división por grupos funcionales para ejecutar dichas sesiones. La ejecución de las actividades estará dadas por 3 fases, que serán distribuidas de la siguiente manera: Fase inicial: ejercicios que permitan realizar calentamiento de cada una de las extremidades con el fin de activar motoramente a la persona y disminuir riesgo de lesión Fase central: hace referencia a actividades de orden aeróbico o anaeróbico que permitan desarrollar en la persona habilidades y destrezas motoras básicas o complejas Fase final: ejecución de estiramientos encaminados a disminuir carga energética mediada en la fase central A su vez se realizará aplicación de identificación de participación por medio del número de persona mayores que participaron activamente en la actividad sobre el número de personas mayores que asisten a la actividad propuesta. Se desarrollará con las mismas actividades encaminadas a fortalecer, mantener e incentivar condiciones físicas propias y grupales mediadas por ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, estiramientos, ajustes posturales, cambios de posicionamiento y fortalecimiento tanto de tren superior con de tren inferior.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	2 agosto 2022: Ejercicios de banda eslastica: participacion de 12 personas mayores se realiza trabajo de fuerza a nivel de tren supeior por medio de isometria y ejercicios concentricos a fin de mantener descasgas con propio peso y promover motricidad gruesa. 3 agosto 2022: Ejercicios de adecuación postural y respiracion: participacion de 18 personas mayores, se ejecutan ejercicios de adecuacion postural por medio de ejercicios en posicionamiento sedente en silla se fortalecen adecuaciones relacionadas con estiramiento a nivel de columna vertebral en funciones basicas de movimiento, se ejecuta fase central con ejericios de funcion motora donde por medio de 5 series de 12 segundos mantenidos se incorporan acciones de fortalecimeinto de abdomen y para espinales contribuyendo con core, se fializa con sesion de estiramientos activos asistidos y ejericios de respiracion. 4 agosto 2022: Ejercicios con video dirigido: participacion de 22 personas mayores, se realizan dos actividades alternas: se ejecuta con un grupo caminata por el parque aledaño y ejercicios en maquinas del parque zonal adecuando ejericios a las persnas mayores con movildiad reducida; se realiza activacion motora basica por medio de video dirigido asociado a movilidad articular y ejercicios de orden aerobico y anaerobico. 5 agosto 2022: Estiramientos activos tren superior e inferior: participacion de 26 personas mayores, se realiza sesion de estiramientos activos con uso de banda elastica, inciamente se trabaja sobre calentamiento motor generalizado, en fase central se proporcionan dinamicas de fuerza a nivel de tren superior mediado por la resistencia propia de la persona mayor, se finaliza con ejercicios de enfriamiento y respiracion con vuelta a la calma. 6 agosto 2022: Actividad fisica de movildiad articular: se realiza trabajo de movildiad generalizada como parte de conciencia corporal matutin, participacion de 10 personas mayores. 8 agosto 2022 : Ejercicios cardio musicalizados: participacion de 18 prsnas mayores, se ejecuta por medio de video ejercicios de adecuacion motora, fuerza muscular y procesos de equilibrio dinamico. 09 agosto 2022: Actividad que sera realizada el dia 27 de agosto debido a que las personas mayores participan en actividad en vivo de comunidad indigena. 10 agosto 2022: Ejercios con theraband de fuerza muscular: participacion de 20 personas mayores, se ejecuta sesion de actividad fisica relacionada con mantenimiento de propiocepcion y equilibrio dinamico, por medio de activacion motora se promueve habildiades y caapcidades fisica integrando a personas con movildiad reducida.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	11 agosto 2022: Movilidad articular rutina cardio - resistencia: participacion de 12 personas mayores, Se inicia con rutina de calentamiento por medio de pliometria basica y movilidad articular, se continua con ejericios guiados fortaleciendo la resistencia cardio, se ejecutan ejericios paulatinos de flexos extension de rodillas y cadera aumentando progresivamente el gasto energetico, se evidencia buena particpacion e interaccion entre las personas mayores asistentes. 12 agosto 2022: Ejericios de ajuste postural y marcha estacionaria: participacion de 18 personas mayores, e realiza trabajo de ajuste postural por medio de ejercicios en poicion sedente en silla, se inicia con activación por medio de calentamiento articular generalizado, se continua con trabajo objetal donde se promueve alineacion y movimentos de flexo extension e inclinaciones de tronco. 16 agosto 2022: Ejericios de movilidad generalizada: participacion de 26 personas mayores, participacion de 20 personas mayores, se inicia con estiramientos alternos en tren superior e inferior permitiendo mantener aumento de gasto energetico, se continua con ejercicios centrales de continuacion de rutina del dia anterior en donde por medio de movimientos alternos y de disciminación y coordinación se fortalece en las personas mayores apitudes relacionadas con propiocepción. 17 agosto 2022: Movilidad articular rutina cardio: participacion de 20 personas mayores, se ejecutan acciones motoras encaminadas a realizar y mantener capacidad cardiorespiratoria, se establecen tiempos e intervalos de intensidad leve moderada y de acuerdo a las habilidades presentes en cada persona mayor participante. 18 agosto 2022: Estiramientos activos en tren superior e inferior: participacion de 20 personas mayores: inicia con ejercicios de calentamiento previo a la actividad central, se realiza trabajo de fuerza a nivel de tren superior e inferior junto con sesión de fuerza en core permitiendo mantener habilidad motora a nivel de tronco, se ejecutan series y repeticiones acordes con la capacidad y resistencia cardio de cada persona mayor. 19 agosto 2022: Tecnicas de relajacion muscular Ejericios de respiracion: participacion de 18 personas mayores: se realiza trabajo de relajacion por medio de ejericios respiratorios, se promueven tecnicas de relajación muscular por medio de ejericios de tensión - distensión, se logra integrar personas mayores nuevas a la actividad, por medio de ejercicios dirigidos se promueve esquema respiratorio como parte importante luego de los ejeicios propuestos en la semana, a su vez se da manejo a ejericios tanto en posicion sedente como en posicion bipeda.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	22 agosto 2022: Ejericios aerobica y anaerbico- resistencia: participacion de 18 personas mayores, se realiza inicio de sesion por medio de movildiad articular basica, se continua con esquema de estiramientos cefalocaudal promoviedo elongacion muscular basica, por medio de diferentes ejericios de aproximacion, de isometria y de estavildiad segmentaria se da manejo a acciones aerobicas y anarobicas permitiendo mantener activacion motora, se trabajo de manera alterna en ejericios para personas de condicion movildad reducida brindando el apoyo a los ejercicios de orden terapeutico. 23 agosto 2022: Ejericios con Theraband fuerza a nivel de tren superior e inferior: participacion de 12 personas mayores, se realiza trabajo con direccionamiento a fin de mantener procesos de fuerza en tren superior, por medio de seriaciones se promueven adecuaciones de resistencia muscular. 24 agosto 2022: Ejercicios con therabanden tren superior e inferior: participacion de 20 personas mayores, se realiza trabajo de fuerza muscular a nivel de tren superior e inferior, asi mismo se promueve aumento en gasto energetico, de manera progresiva se da manejo de esqquemas de respiracion controlada y adecuaciones posturales en el momento de los ejercicios. 25 agosto 2022: Ejercicio de movilidad articular generalizada: participación de 20 personas mayores, se da inicio a actividad por medio de movimientos ritmicos, segudio de adecuaciones en movimientos sincronizados y con elevacion del gasto calorico, en la fase central se da manejo a ejericios del core favoreciendo control postural, fuerza abdominal y trabajo de orden anaerobico; se finaliza con vuelta a la calma por medio de estiramientos activos, se brinda ayuda a las personas de movilidad reducida. 25 agosto 2022: Sesion maquinas: se ejecuta circuito en maquinas fortaleciendo activacipn motora, adecuacion en posturas para bicicleta estatica y trabajo de orden aerobico, logrando mantener entre las personas mayores participantes aumento de gasto calorico y ejericios de manera independiente. 26 agosto 2022: Ejericios Movilidad articular y estiramiento generalizado: participación de 24 personas mayores se realiza actividad de movilidad articular generalizada por medio de estimulos musicalizados fortaleciendo ritmo, atencion motora y coordinacion, se ejecuta de manera alterna ejercicios de activacion y relajacion muscular por medio de estiramientos activos con duracion de 12 segundos por cada grupo muscular. 29 agosto 2022: Ejericios de movilidad generalizada: participacion de 18 personas mayores, se ejecuta trabajo de adecuacion de movimientos de manera cefalocaudal fortaleciendo rangos de movilidad presente, se ejecuta de manera alterna dinamica con activacion de linea media vertical y linea media horizontal, logrando mantener integración de hemicuerpos. 30 agosto 2022: Ejericios de fuerza con banda elastica: participación de 17 personas mayores se realiza trabajo de fortalecimeinto con uso de bandas donde por medio de ejericios en contra de gravedad con el fin de promover mayor respuesta motora y contribuir con procesos de isometria y fuerza concentrica. 31 agosto 2022: Ejericios de adecuacion postural y respiración: participacion de 20 personas mayores, se realiza dinamica en posicionamiento sedente en silla donde por medio de ejercicios de ajuste postural se logra que las personas mayores mantengan una posicion erguida contribuyendo con la correcta alineacion, se fortalece al mismo tiempo el core por medio de ejericios de respiración.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Finalizando se realiza la respectiva retroalimentacion, integracion de las activdiad realizada de manera diaria, asi mismo se realiza conteo de las personas mayores que participaron en el encuentro y proceso de encuesta de percepción sobre la actividad realizada en el ultimo dia del mes.

3.4.RECURSOS

Locativos: sillas, espacio para la realización del encuentro, parlante amplificador.
Humanos: Profesional a cargo de la actividad.
Materiales: Computador, televisor, sonido, bandas elasticas, aros, pelotas de diferentes tamaños, colchonetas, caminadora, elipticas, bicicletas estaticas, balones de bobath.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se realiza para el mes 22 encuentros ejecutados sobre actividad física diaria de 22 programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo un promedio de participación de 20 personas en el encuentro se logró evidenciar que muestran interés en el tema, participan activamente en el tema relacionado con la conceptualización de términos y en el constante desarrollo de habilidades físicas y mentales que trae consigo la actividad física en sus diferentes modos de intervención.

Se evidencia buena participación en las actividades propuestas diariamente, personas mayores quienes mantienen rutinas en area sensorial como parte de su calidad de vida refieren que es de agrado.

Fecha de evaluación del encuentro: 31 agosto 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fernanda Jimenez

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 0
Fecha: Memo I2021038413-22/12/2021
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro Emprendet de Ciudad Bolivar. Fecha: 31 Agosto 2022.

Nombre del responsable: Johanna López Rojas - fisioterapeuta

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		ASISTE A LAS ACTIVIDADES		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	Nº	SI	NO				
1	CC	35461153	X		Emelina	Lopez	Emelina López	ninguna.
2	CC	19318535	X		Miguel	garzon		ninguna
3	CC	13823497	X		Humberto	Suarez		ninguna.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
2 al 31 - Agosto -2022	Mañanas saludables	Fisioterapeuta Johanna López Rojas









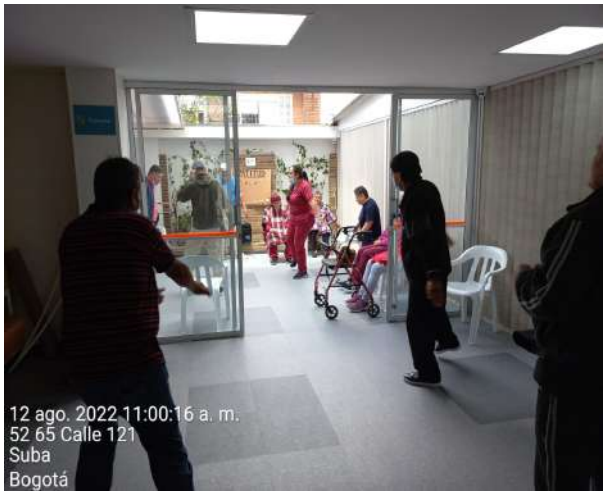




REGISTRO FOTOGRÁFICO













REGISTRO FOTOGRÁFICO













REGISTRO FOTOGRÁFICO







