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 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:

10	8	2022	al	10	8	2022

2.2. Nombre del encuentro: Moviliza tu cuerpo - Actividades para fomentar el bienestar fisico.

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. Identificar en la persona mayor gustos e intereses a nivel físico con el fin de estimular su desarrollo motor y la incorporación en actividades que favorezcan su condición y hábitos de vida saludable y la ejecucion de actividades relacionadas a movilizar el cuerpo de acuerdo al tema establecido mensualmente.
2. Promover la participación activa en las dinamicas propuestas para el mes acordes con actividades para fomentar el bienestar fisico en las personas mayores.
3. Incentivar en la persona mayor la importancia del bienestar fisico por medio de ejericios de integración de habitos de vida saluble positivos y negrativos.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores de Centro Comunidad de Cuidado Gratitud, a la participación de actividades relacionadas con estrategia moviliza tu cuerpo en el desarrollo grupal con el tema "actividades para formentar el bienestar fisico" dentro de la actividad propuesta se llevará a cabo un encuentro para el mes de agosto en donde el profesional a cargo de la actividad desarrollará con las personas mayores mediante encuentro la conceptualización clave del tema por medio de presentacion dinamica y se dara incio la instauracion de rutinas de conocimiento y participacion de ejericios motores dentro del marco de actividad física siendo fundamental en el manejo de habitos negativos y positivos, se ejecutara actividad practica y la invitación a participar del encuentro. Se organizará el grupo de personas mayores de tal manera que se logre evidenciar la participación de aquellos que se integran a la actividad, se dará continuidad a la instauracion de dinamicas motoras que deben presentar entre ellos mismos donde se integrara a las personas mayores a que por medio de conceptualizacion teorica se proporcione el conocimiento a cerca de la disciplina de manera alterna ejecutaran ejericios dinamicos y participativos.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	1. Se realiza invitación y se convoca al grupo de personas mayores del centro de comunidad de cuidado Gratitud al desarrollo de la actividad propuesta de 2. Como estrategia se realizará 1 grupo para el encuentro con el fin de poder hacer más dinámico y participativo el tema relacionado. 3. Se realiza la conceptualización de temas relacionados con bienestar fisico, reconocimiento de habilidades positivas y negativas relacionadas con habitos saludables, dentro de los cuales se integran salud fisica, mental, instauracion de rutinas fisicas acordes a las necesidades de cada persona. 4. Como fase central del encuentro se realiza proyección de video relacionado con la instauracion de rutinas fisicas acordes con las capacidades motoras y mentales de las personas mayores; se continua con el establecimiento de pautas adecuadas a la integracion de rutinas importantes en los diferentes espacios como lo son: actividades dentro de la unidad operativa, actividades fuera de la unidad operativa, actividades en tiempo libre y actividades propias. 5. Se ejecuta actividad dinamica por medio de integracion con post indicando actividades generales y especificas, con el fin de que las personas mayores las clasificaras de acuerdo a lo comprendido y socializado en la tematica actividades de bienestar fisico.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Finalizando se realiza la respectiva retroalimentacion, integracion de panel de preguntas, respondiendo a las inquietudes generadas en el encuentro, se deja checklist de habitos saludables personales para su correspondiente diligenciamiento, asi mismo se realizaconteo de las personas mayores que participaron en el encuentro.

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 1 encuentro ejecutado sobre actividades para el bienestar fisico de 1 programado.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo una 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 modalidades o modos de intervención.

Asi mismo por medio de encuesta de percepción a 10 participantes, se realiza la aplicación del formulario como evaluación por parte de las personas mayores sobre el encuentro propuesto, determinado de la siguiente manera:

¿La actividad desarrollada de bienestar fisico fue de su agrado e interés?
¿La temática desarrolla en el mes está acorde con la estrategia moviliza tu cuerpo?

Se evidencia que las personas participan de manera activa en la ejecucion de actividades relacionadas al bienestar fisico y aquellas sobre la conceptualización de habitos de vidad saludable.

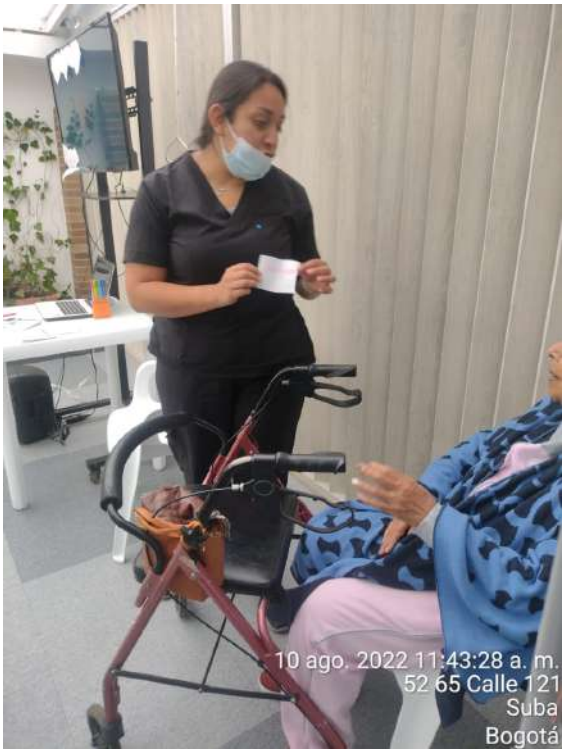
Fecha de evaluación del encuentro: 10 agosto de 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fernanda Jimenez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
10 - Agosto -2022	Moviliza tu cuerpo actividades para el bienestar físico	Fisioterapeuta Johanna López Rojas







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-P55-525
Versión: 0
Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro Comunidad de Ciudad Bolívar | Fecha: 10 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	1117108	X		Julio	Enciso		ninguna
2	CC	79318535	X		Miguel	Garzón		ninguna
3	CC	4337001	X		Jesus Omar	Lopez		ninguna.