

 ALCALDIA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-570	
			Versión: 1	
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ		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	1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona:	Centro Comunidad de cuidado Gratitud							
1.2	Localidad:	Suba	2.1. Fecha de Ejecución:								
2.	Línea:	Actividad Ponderable	<table border="1"> <tr> <td>7</td> <td>12</td> <td>2022</td> <td>al</td> <td>27</td> <td>12</td> <td>2022</td> </tr> </table>		7	12	2022	al	27	12	2022
7	12	2022	al	27	12	2022					
2.2.	Nombre del encuentro: Escalera de la Salud										
2.3.	Acompañante social a cargo de la digitación: Juliana Castro- Nutricionista, Angela Maria Rico - Gerontóloga, Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta.										
3. DESARROLLO											
3.1. OBJETIVO GENERAL											
Desarrollar o promover habilidades y destrezas motoras de las personas mayores, a través de sesiones de actividad física apoyadas en diferentes técnicas de intervención terapéutica y pedagógicas.											
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS											
1. Promover la participación activa en las personas mayores, relacionadas con temas trabajados desde el área de nutrición, gerontología y fisioterapia, donde por medio de estrategia denominada Escalera de la Salud se refuerzan hábitos de vida saludable. 2. Incentivar en la persona mayor la participación de actividades relacionadas con la sana alimentación. 3. Identificar procesos de envejecimiento activo pro emdio del refuerzo de informacion trabajado desde gerontologia. 4. Promover procesos motores específicos grupales e individuales que permitan a adecuada integracion a ejercicios propuestos desde fisioterapia.											
3.3. METODOLOGÍA											
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Gratitud, a la participación de actividades relacionadas con escalera de la salud. En el desarrollo grupal dentro de la actividad propuesta se llevaran a cabo dos encuentros para el mes de diciembre en donde los profesionales a cargo de la actividad desarrollaran con las personas mayores dinamica de integración asociadas con el conocimiento adquirido dentro de las diferentes estrategias propuestas en el plan de atención institucional y así mismo aquellas de aprendizaje y adecuación de rutinas físicas. Se estableceran 4 grupos, que a su vez estaran conformados de 4 personas mayores y por los cuales competirán entre ellos teniendo en cuenta el desarrollo de la escalera de manera grupal e individual; una vez conformados se dará inicio al juego el cual está diseñado estratégicamente logrando integrar el conocimiento en hábitos de vida saludable y la práctica motora como parte de la dinámica propuesta.										
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	7 diciembre 2022: 1. Se dispone de manera aleatoria los grupos para la ejecución de la dinámica propuesta. 2. Se realiza calentamiento motor por medio de ejercicios dirigidos en relación a movilidad articular, estiramientos activos y adecuación a ejercicios para las personas de movilidad reducida que participan en la dinámica. 3. Se inicia la participación en el juego, para lo cual cada persona mayor lanza el dado y corre el número de casillas que obtuvieron. 4. Se dispone de 5 preguntas relacionadas con nutrición, 5 preguntas relacionadas a gerontología, 10 ejercicios básicos de movimientos y casillas con retos relacionados a fortalecer sus capacidades sociales y de integración con otras personas mayores y con el personal de la comunidad, se tiene en cuenta el conocimiento adquirido por las personas mayores en encuentros anterior y la práctica de ejercicios específicos que promuevan áreas relacionadas con integración entre pares y la correcta identificación de estilos y hábitos de vida saludable. 5. De cada grupo propuesto se destina un representante, el cual en el segundo encuentro realizará la primera intervención en el juego y dar paso a la siguiente dinámica propuesta el día 27 de diciembre de 2022. 27 diciembre 2022: 1. Se dispone de manera aleatoria los grupos para la ejecución de la dinámica propuesta. 2. Se realiza calentamiento motor por medio de ejercicios dirigidos en relación a movilidad articular, estiramientos activos y adecuación a ejercicios para las personas de movilidad reducida que participan en la dinámica. 3. Se da continuidad a dinámica planteada la sesión anterior con el fin de integrar nuevamente conocimientos y ejercicios propios para la identificación de hábitos de vida saludable. 4. Se continúa con 5 preguntas relacionadas con nutrición, 5 preguntas relacionadas a gerontología, 10 ejercicios básicos de movimientos con aumento de la intensidad a tolerancia de cada persona mayor 5. De cada grupo propuesto en el encuentro anterior se destinan 4 personas para dar inicio a la integración de la escalera de la salud, se evidencia buena participación y adherencia a la dinámica propuesta.										
3.3.3 MOMENTO FINAL	Finalizando se realiza la respectiva retroalimentación, integración de panel de preguntas, respondiendo a las inquietudes generadas en el encuentro, así mismo se realiza conteo de las personas mayores que participaron en el encuentro y cierre por medio de ejercicios de vuelta a la calma.										
3.4. RECURSOS											

Locativas: sillas, espacio para la realización del encuentro, parlante amplificador.

Humanos: Profesional a cargo de la actividad.

Materiales: Computador, televisor, sonido, tablero, juego de escalera adaptado a las capacidades de las personas mayores, dado grande, bicicleta estática, balones de diferentes tamaños, pesas, theraband de diferentes resistencias.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se realiza para el mes 2 encuentros ejecutados sobre escalera de la salud de 2 encuentros programados.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo una participación de 20 personas en el encuentro, se logró mantener buen adherencia al taller programado como parte de actividades sensoriales.

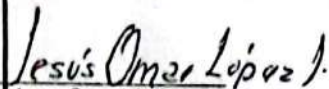
Así mismo por medio de encuesta de percepción a 5 participantes, se realiza la aplicación del formulario como evaluación por parte de las personas mayores sobre el encuentro propuesto, determinado de la siguiente manera:

¿La actividad desarrollada fue de su agrado e interés?

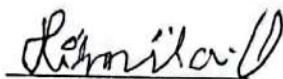
¿La temática desarrollada en el mes está acorde con la llevada a cabo de manera práctica?

Se ejecuta buena participación e integración de conocimientos de en gerontología, nutrición y fisioterapia, donde manifiestan el gusto y el interés por el aprendizaje tanto teórico como práctico y la adecuación de estos en las diferentes actividades cotidianas que ayudan con su calidad y hábitos de vida saludable.

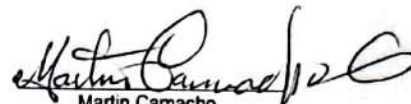
En constancia de lo anterior, firman:



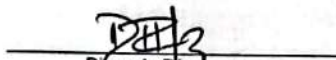
Jesus Omar López
Persona Mayor



Filonila Ospina
Persona Mayor

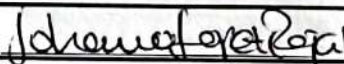


Martin Camacho
Persona mayor


Disneyla Diaz
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 27 diciembre 2022

Nombre del profesional que evalúa: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta



REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 7 y 27 —Diciembre— 2022	Nombre de la Actividad: Técnicas de automasaje	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas
--	--	---



REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha: 7 y 27 —Diciembre— 2022	Nombre de la Actividad: Técnicas de automasaje	Responsable: Fisioterapeuta Johanna López Rojas
--	--	---

