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: ____ Comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ___ Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: _ N/A

2. Linea: Espacios para la realización

2.1. Fecha de Ejecución:

15	07	2024	al	15	07	2024

2.2. Nombre del encuentro: __ Envejecimiento Activo: Actividad fisica

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: _Nancy Janeth Ramírez Gutierrez_

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar actividades grupales que promuevan el envejecimiento activo y la desmitificación de estereotipos negativos hacia la vejez, dirigidos a las personas mayores con enfoque diferencial.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Sensibilizar a las personas mayores frente a los desafíos que implica envejecer en Colombia

2. desmitificar mitos negativos que existen en torno a las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: 15 de julio 2024:** Se realiza invitación a las personas mayores para que se vinculen en la actividad la cual se ejecutara en el sector del salón principal, la actividad esta basada en sensibilizar a las personas mayores sobre los beneficios que trae consigo el desarrollo de actividad física , para el logro de un envejecimiento activo y saludable. La actividad se inica a las 09:30 a.m.
MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: 15 de julio 2024:** Después de tener la población organizada se explica el objetivo de la actividad el cual esta enfocado a mantener habilidades que aun conservamos que son de beneficio para la etapa de la vejez Se explica de manera sensilla los benefricios que traen consigo este tipo de actividades como son relentizar el deterioro, mantener activos, ser independeientes, mantener buena salud, entre otras, la sesión se inicia con la ejecución de ejercicios suaves, se realiza un breve calentamiento posteriormente comenzamos movimientos desde la la parte superior, cabeza, cuello, hombros, brasos, meñecas, manos, y asi sucesivamente se va bajando hasta llegar a los pies, se explica que los ejercicios se deben realizar en varios tiempos ejemplo bajar la cabeza, tratando de tocar con el mentol lo mas que pueda, vuelve al centro, tirar la cabeza hacia atrás, volver al centro, de esta forma se evita que se sufran mareos, de igual manera al decir no se hace en os mismos tres tiempos. Durante la actividad se evidencia que hay personas mayores que prestan cierto grado de dificultad para realizar algunos movimientos, debido a las patologías de base que presentan, además se realizaron los ejercicios con personas mayores que se encuentran en sillas de ruedas, donde se le s motiva para que realicen actividad teniendo en cuenta habilidades y capacidades. Durante la actividad los participantes mostraron buena tolerancia del tiempo, los ejercicios se realizaron en sesiones repetitivas, donde se hacian sesiones de 5 cada ejercicio.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: 15 de julio 2024:** Para finalizar la actividad se solicita a las personas mayores que expliquen con sus propias palabras que beneficios tiene realizar actividades de este tipo en esta etapa de la vida, la señora Luz Dary refiere que los ejercicios son importantes ya que les permite moverse y cambiar de activiad, para no permanecer sentados y quietos durante el día.

3.4.RECURSOS	
Sillas	Nancy Janeth Ramirez-Gerontóloga
internet	Personas mayores
música	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: 15 de julio 2024. Se da por terminada la actividad a las 10:30 a. m. donde las personas mayores se vincularon de manera autónoma, observándose interesados y siguiendo adecuado patron de instrucciones, de acuerdo a sus habilidades y capacidades. La actividad fue ejecutada en el tiempo establecido en el cronograma cumpliendo con el objetivo planteado. participaron 20 personas mayores

En constancia a lo anterior lo firman:

María del Pilar García Gálvis CC: 52348977 Coordinadora

Luz Dary Torres CC: 53905979 Persona Mayor

Fecha de evaluación del encuentro: **15/07/2024**

Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

Área: Gerontología
Eje: Ocupación Humana
Línea de Atención: Espacios para la realización
Periodo – Fecha: 15 de julio de 2024
Actividad: Envejecimiento Activo: Actividad física





