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:

26	11	2024	al	26	11	2024

2.2. Nombre del encuentro: **Envejecimiento Activo: Actividad Física**

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 ESPECIFICOS
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: 26 de Noviembre 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 participantes sobre la importancia que tiene la actividad fisica en la vida cotidiana. La actividad se inica a las 10:45 a.m.
MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: 25 de noviembre 2024:** Después de tener la población organizada se explica el objetivo de la actividad el cual esta enfocado a mantener capacidades físicas que los participantes aun conservan, las cuales son de beneficio parael logro de un envejecimiento activo, se explica de manera sencilla los beneficios que traen consigo este tipo de actividades como son relentizar el deterioro físico, mejorar el estado de salud, mantener calidad de vida y bienestar. La actividad se llevo a cabo por medio de ejercicios guiados teniendo en cuenta cada una de las capacidades y habilidades de los asistentes, se empieza por ejercicios de cabeza en varios tiempos, evitando que las personas mayores presenten mareos, cabeza atrás, al centro, al frente y así sucesivamente, se pasa a mover los hombros, brazos, manos, dedos, se continua con la cadera (teniendo en cuenta que los estos movimientos se realizaran en las sillas), todos los ejerccios se practicaron de manera repetida por varios minutos. Depués de ejecutar los ejercicios de manera práctica se explica a los participantes sobre la importancia que trae con sigo esta actividad, motivándoles para que de manera individualizada los realicen en sus momentos de quietud o mientras ven la televisón, además cuando esten en as habitaciones al levantarsen, es bueno iniciar el día de buena manera y de forma saludable.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: 26 de noviembre 2024:** Para finalizar la actividad se interroga a las personas mayores participantes que quienes realizan actividad física durante el día, algunos refieren que lo hacen de manera frecuente, ya que consideran que les trae grandes beneficios en su salud, además refieren que si no realizan actividad el organismo se vuelve peresoso y esto afecta la vida diaria.

3.4.RECURSOS	
Sillas	Nancy Janeth Ramirez-Gerontóloga
Mesas	Personas mayores

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: 26 de noviembre 2024. Se da por terminada la actividad a las 11:30 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. Se cumplio con el objetivo planteado.
participaron 35 personas mayores
En constancia a lo anterior lo firman:
María del Pilar García Gálvis CC: 52348977 Coordinadora
Angel Ardila CC: 6092897 Persona Mayor
Fecha de evaluación del encuentro: **26/11/2024**
Nombre del profesional que evalúa: NANCY JANETH RAMIREZ GUTIERREZ

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

REGISTRO FOTOGRAFICO EJE OCUPACION HUMANA
COMUNIDAD DE CUIDADO LA MESA
CONVENIO 7460 de 2021

EJE: OCUPACIÓN HUMANA
ESPACIOS PARA LA REALIZACION
Envejecimiento Activo: Actividad Física

26/11/2024





