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 Gratitud

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Cuerpo y mente

2.1. Fecha de Ejecución:

3	4	2023	al	3	4	2023

2.2. Nombre del encuentro: Moviliza tu cuerpo - Escalera de destreza física II

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, junto con la ejecución de actividades relacionadas a movilizar el cuerpo de acuerdo al tema establecido mensualmente. 2. Promover la participación activa en las dinámicas propuestas para el mes acordes con actividades para fomentar el bienestar físico en las personas mayores. 3. Incentivar en la persona mayor la importancia del bienestar físico por medio de ejercicios de integración de hábitos de vida saludable por medio de actividades al aire libre o actividades dinámicas.

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 "escalera de la salud" dentro de la actividad propuesta se llevará a cabo un encuentro para el mes de abril en donde el profesional a cargo de la actividad desarrollará con las personas mayores mediante encuentro la conceptualización clave del tema por medio instauración de rutinas de participación de ejercicios de activación psicomotora. Se organizará el grupo de personas mayores de tal manera que se logre evidenciar la participación de aquellos que se integran a la actividad.
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 escalera de la salud. 2. Como estrategia se realizará 1 grupo para el encuentro con el fin de poder realizar juego de escalera de la salud entre varios participantes colocando retos y diferentes interacciones. 3. Se realiza la conceptualización de temas relacionados con la estrategia moviliza tu cuerpo por medio de preguntas y ejercicios que atañen a todas las áreas que se manejan dentro de la comunidad como parte de correlacionar un envejecimiento activo en los diferentes espacios en los que interactúan. 4. se inicia con ejercicios de calentamiento articular generalizado y estiramientos a fin de preparar el cuerpo para los diversos ejercicios planteados. 5. Por medio de instauración de juego de escalera a gran escala, se da inicio a la dinámica propuesta; dentro de la cual los diferentes participantes debían lanzar el dado y dar inicio al recorrido sobre el tablero, dependiendo del número obtenido en el lanzamiento las personas mayores debían responder de manera agil y rápida las preguntas, retos, analisis y ejercicios planteados en estos mismos; una vez dada la respuesta correcta podían avanzar en el juego y/o solicitar ayuda e los demás compañeros para de manera asertiva contestar o practicar lo estipulado; se realiza por medio de la dinámica la participación activa de las personas mayores logrando integrar los diferentes conocimientos y colocando a prueba sus capacidades de refuerzo como se evidencia en las diferentes sesiones de activación motora. 6. se logra que las personas mantengan una participación de interés teniendo en cuenta la importancia de mantener rutinas integradas y asociarlas a su cotidianidad en búsqueda del bienestar físico. 7. Finalizando se realiza conteo respectivo de las personas mayores que participaron en el encuentro y las conclusiones adaptadas a las necesidades grupales o individuales.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Finalizando se realiza la respectiva retroalimentación, integracion 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.

3.4.RECURSOS
Locativos: sillas, espacio para la realización del encuentro, parlante amplificador. Humanos: Profesional a cargo de la actividad. Materiales: Juego de escalera, dado, bandas elasticas, maquinas, pesas, bastones.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se realiza para el mes 1 encuentro ejecutado sobre actividades de escalera de la salud de 1 encuentro programado.

Dentro del desarrollo de la actividad se tuvo una participación de 18 personas en el encuentro, se logró evidenciar que muestran interés en el tema, participan activamente en el juego relacionado con integración de términos y en el constante desarrollo de habilidades físicas y mentales que trae consigo la actividad física en búsqueda del bienestar físico.

Así mismo por medio de encuesta de percepción a 5 participantes, se realiza la 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 desarrolla en el mes está acorde con la estrategia moviliza tu cuerpo?

Durante el desarrollo de la actividad las personas mayores indican la importancia de mantener juegos de este tipo con el fin de reforzar diariamente lo aprendido en la comunidad y cómo de manera integrada se propone mantener un envejecimiento activo teniendo en cuenta las diferente manera de aplicar la actividad física en el entorno.

Maria Mancera Santos
c.c 41361995
Persona Mayor

Emelina López Alarcon
c.c 35461153
Persona Mayor

Gloria Lopez Garcia
c.c 51661413
Persona mayor

Disneyla Díaz
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 3 abril de 2023

Nombre del profesional que evalúa: Johanna Lopez Rojas - Fisioterapeuta

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Fecha:	Nombre de la Actividad:	Responsable:
3 - abril– 2023	Moviliza tu cuerpo: Escalera de la salud	Fisioterapeuta Johanna López Rojas





