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: S. Integral de Bienestar y cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: _____

2. Linea: CUERPO Y MENTE Eje: CUIDADO INTEGRAL

2.1. Fecha de Ejecución:

1	2	2023	24	2	2023

2.2. Nombre del encuentro: EJERCITATE SIN LIMITES

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paola Pedreros Garzon - Fisioterapia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable en las personas mayores incentivando a la participacion en actividades de estimulacion cognitiva, promocion de la salud, de acondicionamiento fisico, habitos de la vida y jornadas de auto cuidado diaria a traves de procesos de sensibilizacion e informacion minimizando los riesgos a los que estan expuestos en su condicion de salud,en pro de un envejecimiento activo

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Mejorar resistencia a nivel muscular de las personas mayores por medio de ejercicios activos.
* Mejorar flexibilidad de las personas mayores por medio de estiramientos musculares.
* Mejorar la funcion cardiovascular de las personas mayores por medio del baile y gimnasia.
* F

3.3. METODOLOGÍA

* Preparacion de los adultos mayores
* Realizacion de la gimnasia-aerobica
* Calentamiento suficiente previo al ejercicio
* Periodos de descanso

3.3.1 MOMENTO INICIAL	En la primera etapa, se inicia con un previo calentamiento: es el proceso activo que se realiza previo que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad física permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	En el mes de febrero se realizaron 12 sesiones, los dias 01-03-04- 07-08-13-16-17-20-21-22-24 del 2023; enfocadas en mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, metabólica y muscoesquelética de los adultos mayores. se da inicio a la actividad una vez terminada la Misa, idealmente de 15- 30 minutos diarios, con el apoyo del equipo interdisciplinario. Son sesiones encaminadas a elevar la calidad de vida en las personas de la tercera edad de nuestra institución, permitiendo que su desarrollo se haga extensivo. Disfrutando de una vejez activa, saludable y feliz evitando el sedentarismo y dependencia; con una intensidad menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Damos por finalizada con la última etapa "Vuelta a la Calma" En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración; junto con ejercicios de estiramiento que son parte de la rutina de ejercicios, aun cuando los músculos ya están calientes.

Mas

Ac

3.4.RECURSOS

* Fisico: salon/ comedor
* Humano: Personas mayores y Equipo interdiciplinario
* Materiales: Musica y microfono

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se logró demostrar que realizar actividad fisica con una intensidad moderada, movimientos de bajo impacto y una frecuencia de cinco días/semanal de 15 a 30 minutos diarios; durante 4 semanas, aporta mejorías en la capacidad aeróbica de esta población. Además, se observó que por medio de un interés como el baile, puede usarse como factor motivacional y crear adherencia al programa y gusto por la actividad física.
La meta: es mejorar la capacidad aeróbica y/o fuerza, dependiendo de la frecuencia, intensidad y duración del programa de ejercicios. La práctica continua de ejercicio mejorará la funcionalidad e independencia, así como también será benéfico para el estado de ánimo y la calidad de vida del adulto mayor.

- AMPARO ZAIMES
- Elsa Ma Valbuena Muñoz
- Lucia Herrera

Fecha de evaluación del encuentro: 24 de febrero del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon/Fisioterapeuta _____ Rubiela Giraldo/Coordinadora: _____

}


1 feb. 2023 9:41:20 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


1 feb. 2023 9:52:49 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

}


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
03/02/2023 9:41:16 a. m.


3 feb. 2023 9:39:59 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

}


4/02/2023 9:42:09 a. m.
Viota-Fusagasuga
Tibacuy
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH

}


ENTRENADOR
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
07/02/2023 9:54:15 a. m.


GRACIAS SEÑOR PORQUE EXISTO
HOGAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CARIDAD
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
07/02/2023 9:53:40 a. m.

}


8/02/2023 9:43:53 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH

}


13 feb. 2023 2:52:53 p. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

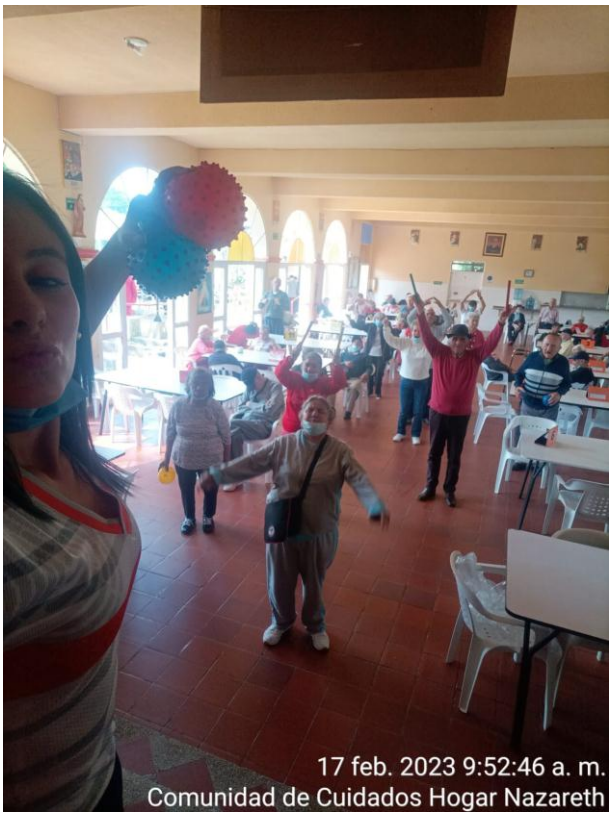
}


16 feb. 2023 9:59:10 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


16 feb. 2023 9:56:21 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


16 feb. 2023 9:49:10 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

}


17 feb. 2023 9:52:46 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


17 feb. 2023 9:49:50 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

}

}


lunes, 20 de febrero de 2023 09:44:16
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH

}


CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CARIDAD
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
21/02/2023 10:31:38 a. m.


CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CAR
5
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
21/02/2023 10:31:11 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
21/02/2023 10:30:04 a. m.

}


22 feb. 2023 10:40:50 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


22 feb. 2023 10:40:43 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth


22 feb. 2023 10:40:43 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth

}


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
24/02/2023 09:33:05 am


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
24/02/2023 09:35:00 am


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
24/02/2023 09:41:28 am

}