

 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 12022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2						
1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>S. Integral de Bienestar y cuidado</u> 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: <u>Hogar Nazareth Chinauta</u>								
1.2 Localidad: _____		2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1" style="display: inline-table; margin-left: 20px;"> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>2023</td> <td>30</td> <td>3</td> <td>2023</td> </tr> </table>	1	3	2023	30	3	2023
1	3	2023	30	3	2023			
2. Línea: <u>CUERPO Y MENTE Eje: CUIDADO INTEGRAL</u>								
2.2. Nombre del encuentro: <u>EJERCITATE SIN LIMITES</u>								
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: <u>Paola Pedreros Garzon - Fisioterapia</u>								
3. DESARROLLO								
3.1. OBJETIVO GENERAL								
Promover estilos de vida saludable en las personas mayores incentivando a la participación en actividades de estimulación cognitiva, promoción de la salud, de acondicionamiento físico, hábitos de la vida y jornadas de auto cuidado diaria a través de procesos de sensibilización e información minimizando los riesgos a los que están expuestos en su condición de salud, en pro de un envejecimiento activo								
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS								
<ul style="list-style-type: none"> * 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 función cardiovascular de las personas mayores por medio del baile y gimnasia. 								
3.3. METODOLOGÍA								
<ul style="list-style-type: none"> * Preparación de los adultos mayores * Realización de la gimnasia-aeróbica * 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 permitiendo 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 marzo se realizaron 14 sesiones, los días 01-02-03-06-07-10-13-14-15-21-24-27-29-30 del 2023; enfocadas en mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, metabólica y musculoesquelética 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.							
3.4. RECURSOS								
<ul style="list-style-type: none"> * Físico: salón/ comedor * Humano: Personas mayores y Equipo interdisciplinario * Materiales: Música y microfono 								
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO								
Se logró demostrar que realizar actividad física con una intensidad moderada, movimientos de bajo impacto y una frecuencia de cinco días/semanal de 30 minutos diarios; durante 4 semanas, aporta mejoras 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.								
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p><i>Lucia Herrera</i> C.C. 41460504</p> <p><i>Eduardo Veia</i> C.C. 278972</p> </div> <div> <p><i>Humberto Hoyos</i> C.C. 19380467</p> </div> </div>								
Fecha de evaluación del encuentro: <u>30 de marzo del 2023</u>								
Nombre del profesional que evalúa: <u>Paola Pedreros Garzon/Fisioterapeuta</u> Rubiela Giraldo/Coordinadora: _____								



1 mar. 2023 9:36:47 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth



miércoles, 1 de marzo de 2023 09:36:50
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
COMUNIDAD DE CUIDADOS HOGAR NAZARETH



2 mar. 2023 9:41:08 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth



2 mar. 2023 9:48:32 a. m.
Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth





6 mar. 2023 9:37:26 a. m.

Boqueron-Fusagasuga

Chinauta

La Serena

Fusagasugá

Cundinamarca

Comunidad de Cuidados Hogar Nazareth





COMUNIDAD DE CUIDADORES HOGAR NAZARETH
10/03/2023 9:46:19 a. m.









COMUNIDAD DE CUIDADORES HOGAR NAZARETH
21/03/2023 9:51:39 a. m.







Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
30/03/2023 09:35:22 a. m.



Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
30/03/2023 09:35:07 a. m.