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	Código: FOR-PSS-XXX Versión: Fecha: Página: 1 de 1

DOCUMENTO NO CONTROLADO

1. Unidad Operativa: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

2. Componente: Nutrición y Salubridad

3 Eje de Atención: Cuerpo y Mente

3.1 Linea de Atención: Cuidado Integral

4. Nombre de la actividad: Actividad Física

5. Fecha de ejecución

24	5	2022	al	24	5	2022	

6. Profesional a cargo de la actividad

Paula Trejo

7. OBJETIVO GENERAL

Velar por el adecuado estado de salud y nutrición de las personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa por medio del suministro de una alimentación balaneada, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, además de la implementación de estrategias que promuevan la salud física, mental y espiritual implementando actividades incluidas en el programa de Estilos de Vida Saludables

7.1 . OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover la actividad física en el adulto mayor del Centro Comunidad de Cuidado La Mesa con el fin de lograr la independencia por más tiempo y con mejor capacidad, mejorar la movilidad articular, estimular la disminución de peso y disminuir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles

8. PLANEACION

La actividad física forma parte de las actividades desarrolladas en la Estrategia IEC, las cuales se vienen desarrollando con los adultos mayores; para el desarrollo de ésta actividad se tuvo en cuenta:

* Planeación de acuerdo al cronograma de Capacitación de Promoción de los Estilos de Vida Saludables
* Elaboración listado pesonas en silla de ruedas o con dificultad para la bipedestación
* Dialogo con la profesional en fisioterapia para el alistamiento de los materiales a utilizar
* Convocatoria motivacional
* Desarrollo de la actividad
* Evaluación.

9. DESARROLLO

Siendo las 09:30 am se da inicio a la actividad de promoción de actividad física programada para el mes de mayo con las personas mayores teniendo en cuenta las medidas de prevención frente al COVID 19 (lavado de manos, uso adecuado de los elementos de protección personal, distanciamiento) con el fin de mitigar los riesgos de exposición y contagio.

Se ubica a los participantes en mesa redonda y se da explicación por parte de la fisioterapeuta de los ejercicios a desarrollar y sus beneficios.

La actividad inicia con ejercicios activo-dirigidos de miembros superiores e inferiores con ayuda dee los theraban o bandas elásticas, posteriormente se trabaj corrdinación viso-motriz con juego de bolos, lanzamiento de aros artesanales hacia un punto fijo y por último se trabajó agarre y lanzamiento con pelotas pequeñas sobre diferentes oficios.
Siendo las 10:15 am se termina la actividad y se procede a la evaluación de la misma
Las personas mayores participantes en esdta actividad son: Juan Hernandez, Arcelina Vargas,Elvia Triana, Carlos Vivas, José Nasamues, Matilde Cárdenas, Raúl, Anunciación Quintana, Beatriz Gómez, Josefa Castro, Luz Dary Torres, Juan Amado, Martha Millares, Ana Virginia Gómez, Elvira Cardona, Belisario Ricaute, Antonia Estepa, Ramón Correa, Abel Arango, Bayardo Calderón, Paulina Lamy,Celia Alférez, Edilberto Vásquez, Efrain Martínez, Flor Casas, Israel Bejarano,

10. EVALUACIÓN

La evaluación se desarrolla en dos momentos, en primer lugar, se observa el mantenimiento de la movilidad articular de la persona mayor y en segundo lugar se utiliza la evaluación gráfica en donde el adulto mayor por medio de pictogramas manifiesta el agrado o desagrado por la actividad; las personas mayores mostraron interes y refirieron agrado por la actividad.

11. RECURSOS

Recurso humano: profesional en fisioterapia
Recurso físico: sillas, bolos, bandas elásticas, aros, conos, hidratación.

12. EVIDENCIAS

Se anexa registro fotográfico

Nancy Sánchez Duarte	María del Pilar García
13. Nombre y firma del profesional que diligencia el formato	14. Nombre y firma del Coordinador

Martha Millares
Paulina Lamy
Luz Dary Torres
15. Nombre y firma personas mayores

CAPACITACION PROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
ACTIVIDAD FISICA
“FORTALECIMIENTO DE HUESOS Y ARTICULACIONES”
MAYO 24 DE 2022

REGISTRO FOTOGRAFICO









Elaboró
Nancy Sánchez Duarte