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 1

1. Servicio Social/Modalidad/Estr: Servico Integral de Bienestar y cuidado para las personas mayores / Modalidad Centro Comunidad de Cuidado / Estategia: Compromiso con el Enveiecimiento Activo y una Bogota Cuidadora e Incluvente

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa

1.2 Localidad: La Mesa Cundinamarca

2. Linea: Convivencia

2.1. Fecha de Ejecución:

22	9	2022	al	22	9	2022

2.2. Nombre del encuentro: Actividad Física

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paula Andrea Trejo - Nancy Sánchez

3. DESARROLLO

3.1. 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

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* 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
* Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas en las personas mayores del centro Comunidad de Cuidado La Mesa
* Potenciar la fuerza, resistencia y la flexibilidad con el fin de mejorar la movilidad articular

3.3. METODOLOGIA

En el marco de la política publica, nos enmarcamos en los ejes "seres asaludables y activos" y "entorno sano y favorable" por medio de las actividades que giran al rededor de la actividad física, correspondiendo a este mes la caminata en donde las personas mayores se benefician no solo desde la parte física, si no que tambien se busca el bienestar emocional ocupando parte de su tiempo con actividades al aire libre, en donde la persona mayor se siente parte de un grupo tanto de personas de su misma edad como de personas del equipo interdisiciplinario aprovechando dicho acompañamiento para hablar de diversos temas potenciando de esta manera su memoria.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Durante la actividad de ejercicio físico como parte de del programa de estilos de vida saludables se tienen en cuenta los pasos del protocolo COVID – 19, dispuestos por el Centro Comunidad de Cuidado La Mesa los cuales son los siguientes, como distanciamiento y uso de tapabocas en los casos en que se requiere *Se adecua el espacio utilizado para la caminata (sillas, hidratación, ubicación de conos) *Convocatoria al grupo de personas mayores
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Se ubica a los participantes en posición sentada y se inicia con ejercicios de respiración hasta 5 seguidas, luego se hace movimientos que involucran brazos y piernas con el fin de hacer calentamiento y preparar al cuerpo para la caminata y evitar dificultades como mareo y calambres. Seguido a esto el equipo interdisciplinario con el apoyo de los auxiliares de enfermería se dispone a brindar apoyo y acompañamiento a las personas mayores evitando así posibles caídas. Durante la caminata se tuvo en cuenta las condiciones fisiocineticas de las personas y momentos de descanso cuando la persona mayor lo requería. Una vez realizado el trayecto se finalizó la actividad con estiramiento muscular a nivel cefalocaudal, ejercicios respiratorios y vuelta a la calma.
3.3.3. MOMENTO	Al finalizar la actividad se les pregunta a los participantes como se sintieron, nivel de agrado de la actividad, propuestas y conclusiones; evidenciandose una buena acogida para el desarrollo de esta actividad

3.4.RECURSOS

• Equipo intersiciplinario
• Sillas, conos, agua, vasos

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

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

Fecha de evaluación del encuentro: 22/09/2022

Nombre del profesional que evalúa: PAULA ANDREA TREJO - NANCY SANCHEZ

CAPACITACION PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
ACTIVIDAD FISICA
SEPTIEMBRE 22/2022

REGISTRO FOTOGRAFICO









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 0 Fecha: Memo I2020035152 – 17/12/2020 Página: 2 de 2

Tema: Actividad Física - Caminata Lugar: Centro Comunidad de Cuidado La Mesa Fecha y hora: 22/09/2022 10:00 am

Ítem	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Entidad o Dependencia	Rol / Cargo	Correo electrónico	Teléfono y Ext. / Celular	Firma
1	Carlos Vivas	19287017	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa.	Persona Mayor			
2	Juan Hernández	17006146	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa	Persona Mayor			
3	James Herrera	3262015	Centro Comunidad de Cuidado La Mesa.	Persona Mayor.			
4.	Nancy Sánchez	51855917	Centro comunidad de cuidado La Mesa	Nutricionista	nathan743@gmail.com.	3195742910	
5.	Yolanda Tibaquirá	52348911	Centro comunidad de cuidado La Mesa	coordinadora	cpdomesabrisas@gmail.com.	3214507689	
6	Paula A Trejo C	27073927	Centro Comunidad de cuidado la mesa :	Fisioterapia	paulaudrea@gmail.com	3108103179	Paula Trejo

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.