ACTA N° 421 Comunidad De Cuidado Corazón Inmaculado De María– 2022

FECHA: Funza, abril 29 de 2022

HORA: 11:00 a.m. - 12:00. m.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado De María

TEMA: Redes – Juntos somos más fuertes

ASISTENTES: Marcela Carvajal – Gerontóloga. Hna. María Lucía Gaona – Coordinadora. Lina Fernanda Marín - Facilitadora

ORDEN DEL DÍA

1. Objetivo de la actividad
2. Introducción de la actividad
3. Actividades desarrolladas
4. Materiales a utilizar
5. Compromisos

Anexos

DESARROLLO:

1. Objetivo de la actividad.

Desarrollar con las personas mayores actividades que favorezcan las habilidades físicas que contribuyan a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, en el ámbito institucional.

2. Introducción de la actividad.

La actividad se desarrolló a partir de una acción intersectorial establecida entre la Comunidad de Cuidado Hogar Corazón Inmaculado de María y el Instituto Municipal de Deportes – Cundeportes – de Funza, en conformidad con el objetivo propuesto en el PAI, de fomentar la actividad física y cognitiva en las personas mayores de manera activa y activa asistida, por medio de estimulación cognitiva y actividad física dirigida, con el fin de mitigar los efectos del sedentarismo y mejorar el desempeño en sus actividades de la vida diaria.

3. Actividades desarrolladas

04/04/2022. Actividad física dirigida. Se convocó a las Personas Mayores para reunirse en la zona verde de la Comunidad de Cuidado y ejecutar una jornada de actividad física dirigida, con la orientación de la facilitadora de Cundeportes. Se organizaron a los participantes de forma circular y se les invitó a prestar atención a los ejercicios que les indicarían y que pueden repetir de forma individual, todos los días, con el fin de obtener mayor beneficio de la actividad física regular. Participaron 40 personas mayores.

08/04/2022. Ejercicios de respiración consciente. Se convocó a las personas mayores para reunirse en el salón de actividades con el fin de llevar a cabo una sesión de ejercicios de respiración consciente, orientados por la facilitadora de Cundeportes. Se les pidió a los participantes organizar el mobiliario de manera que, sentados en filas, todos pudieran escuchar y ver a la facilitadora, quien de forma gradual fue explicando y realizando los ejercicios, estableciendo una rutina que pudieran memorizar las personas y repetirla en otros momentos del día, de forma individual y regular. Participaron 45 personas mayores

29/04/2022. Ejercicios de respiración consciente. Se convocó a las personas mayores para reunirse en el salón de actividades con el fin de llevar a cabo una sesión de ejercicios de respiración consciente, orientados por la facilitadora de Cundeportes. Se les pidió a los participantes organizar el mobiliario de manera que, sentados en filas, todos pudieran escuchar y ver a la facilitadora, quien de forma gradual fue explicando y realizando los ejercicios, estableciendo una rutina que pudieran memorizar las personas y repetirla en otros momentos del día, de forma individual y regular. Se hizo énfasis en los ejercicios y la respiración que implica la movilidad de los miembros inferiores, como apoyo para mantener una adecuada postura y equilibrio en la marcha; respecto a los miembros superiores se enfatizó en la importancia de mantener una adecuada respiración y postura, que contribuya al bienestar desde la oxigenación de todo el cuerpo. Participaron 35 personas mayores

4. Materiales a utilizar.
Sillas, equipo de amplificación de sonido.

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA. No aplica.

En constancia de lo anterior firman

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Hna. María Lucía Gaona	Coordinadora	Comunidad de Cuidado Hogar Corazón Inmaculado de María	
Marcela Carvajal	Gerontóloga	Comunidad de Cuidado Hogar Corazón Inmaculado de María	
Lina Fernanda Marín	Facilitadora	Cundeportes Funza	

Anexos: Registro Fotográfico.

Elaboró: Marcela Carvajal

REGISTRO FOTOGRÁFICO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: DIALOGOS QUE CONSTRUYEN

Sesión 1. 04/04/2022





Sesión 2. 08/04/2022





Sesión 3. 29/04/2022



