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: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado para personas mayores/Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	10	2022	al	31	10	2022

2.2. Nombre del encuentro: Veloz-mente

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luz Aida Rivera Esquivel

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Fomentar la actividad física y cognitiva de las personas mayores de manera activa y activa asistida por medio de estimulación cognitiva y actividad física dirigida, con el fin de contrarestar los efectos del sedentarismo y mejorar el desempeño en sus actividades de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1-Estimular la función cognitiva de cálculo en las personas mayores para mantener el funcionamiento cognitivo en general mediante ejercicios estructurados de atención, concentración y funciones ejecutivas (solución de problemas, planificación, razonamiento).
2- Promover habilidades físicas y motoras por medio de ejercicios con aros favoreciendo su funcionalidad en miembros superiores e inferiores.
3- Conservar funcionalidad en miembros superiores e inferios por medio de bastones promoviendo sus capacidades físicas y motoras.
4- Mantener arcos de movimiento en miembros superiores e inferiores por medio de actividades con bastones promoviendo su desempeño muscular.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Sesión 1:** 04/10/2022: Actividad denominada relaciona y calcula, se realiza en zona verde con la ayuda de tablero acrílico y marcadores para que las personas mayores realicen actividades de ejercicios de cálculo, explicándoles el objetivo y las reglas de la actividad a desarrollar según la complejidad de las tareas.
	Sesión 1: 05/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se hace organización del espacio, se convoca a las personas mayores al prado para ejecutar la sesión, se explica el objetivo de la actividad se lleva a cabo, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 07/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se realiza organización del lugar se convoca a las personas mayores al prado para llevar a cabo la sesión, se explica el objetivo de la jornada, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 11/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con aros, se hace organización del lugar, se convoca a las personas mayores al prado para el desarrollo de la actividad, se explica el objetivo de la sesión se ejecuta la jornada se finaliza con estiramientos musculares a tolerancia.
	Sesión 2: 12/10/2022:Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se realiza organización del espacio se convoca a las personas mayores al prado para ejecutar la actividad, se explica el objetivo de la sesión, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 14/10/2022.Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular, se realiza organización del lugar se convoca a las personas mayores al prado, se explica el objetivo de la jornada se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 18/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de fortalecimiento muscular con aros, se hace una organización previa del lugar, se convoca a las personas mayores al prado para llevar a cabo la jornada, se justifica el objetivo de la sesión, se ejecuta la actividad se finaliza con estiramientos musculares a tolerancia.
	Sesión 3: 19/10/2022: Actvidad denominada: Ejercicios de activación muscular, se realiza organización del espacio, se convoca a las personas mayores al prado para el desarrollo de la sesión, se explica el objetivo, finalizando con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 21/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se lleva a cabo la organización del lugar, se convoca a las personas mayores a la zona verde se desarrolla la jornada, se explica el objetivo, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 25/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con bastones, se hace organización del espacio, se convoca a las personas mayores al prado, se explica el objetivo de la actividad, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 26/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se ejecuta la organización del espacio, se convoca a las personas mayores al salón múltiple para el desarrollo de la sesión, se explica el objetivo, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 28/10/2022: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se desarrolla organización de lugar se convoca a las personas mayores al prado se ejecuta la jornada se explica el objetivo se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 04/10/2022: Siendo las 9:00 am, se inicia la actividad de (relaciona y calcula), iniciando por ejercicios de calentamiento físico de miembros superiores y ejercicios cognitivos de atención; posteriormente se realizó ejercicios de cálculo sencillos con dos cifras para ir a los más complejos como la combinación de sumas, restas, multiplicación y divisiones, acorde a sus recursos y capacidades cognitivas.
	Sesión 1: 05/10/2022: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento en miembros superiores e inferiores manteniendo funcionalidad, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 07/10/2022: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se da inicio con un calentamiento general conservando movilidad articular, finalizando con estiramientos a tolerancia.

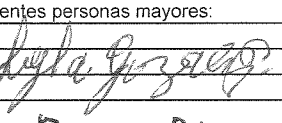
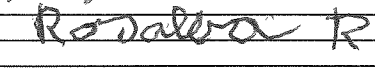
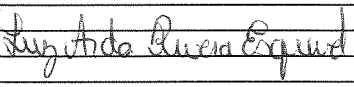
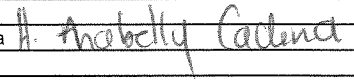
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sesión 2:** 11/10/2022: Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores a la zona verde, se da inicio con un calentamiento general en miembros superiores e inferiores seguido de esto se ejecutan una serie de ejercicios de movilidad articular con aros para mejorar funcionalidad, y se da finalización a la actividad con unos estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 12/10/2022: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores al prado, se da inicio a la actividad con un calentamiento general a continuación se ejecutan movilizaciones en miembros superiores e inferiores manteniendo funcionalidad y se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 14/10/2022: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores al prado, se inicia la jornada con un calentamiento previo, seguido de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 18/10/2022: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado, se da comienzo con un calentamiento previo de miembros superiores e inferiores, después de esto se lleva a cabo unos ejercicios enfatizando en fortalecimiento muscular con aros para tener un buen desempeño muscular, se finaliza la actividad con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 19/10/2022: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores al prado, para desarrollar la sesión se da inicio con un calentamiento general en miembros superiores e inferiores se ejecutan unos ejercicios de movilidad articular, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 21/10/2022: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores a la zona verde, para ejecutar la jornada se inicio con un calentamiento previo, se realizan ejercicios en miembros superiores e inferiores se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 25/10/2022: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado, se da inicio con un calentamiento en miembros superiores e inferiores, después de esto se lleva a cabo una serie de ejercicios de movilidad articular con bastones manteniendo arcos de movimiento, se da finalización a la jornada con unos estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 26/10/2022: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores al salón múltiple, se da inicio con un calentamiento en miembros superiores e inferiores, después de esto se lleva a cabo una serie de ejercicios de movilidad articular, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 28/10/2022: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores al prado, se inicia con un calentamiento general se realizan ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Sesión 1:** Se logró la participación de 47 personas mayores, finalizando con refuerzo social verbal positivo sobre su participación
	Sesión 1: Se logró la participación de 50 personas mayores.
	Sesión 1: Se logró la participación de 50 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 50 personas mayores en la actividad con aros.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 30 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación de 25 personas mayores.
	Sesión 3: Se logro la participación de 50 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 40 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 50 personas mayores.
	Sesión 4: Se logró la participación activa de 50 personas mayores.
	Sesión 4: Se logro la participación de 25 personas mayores.
	Sesión 4: Se logró la participación de 30 personas mayores.

3.4.RECURSOS

RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS
Tablero acrílico	Fisioterapeuta
Marcadores Borrables	Personas Mayores
Sonido	Psicologo
Micrófono	Nutricionista
Aros	Jefe de Enfermería
Sillas	
Borrador	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Sesión 1: 04/10/2022 las personas mayores logran realizar ejercicios de cálculo combinando operaciones matemáticas como suma, resta multiplicación y división, algunas personas mayores con deterioro cognitivo moderado logran identificar los días de la semana y mes
Responsable: Diego Mamián Martínez/Psicólogo.
Sesión 1: 05/10/2022 En la jornada se evidencia la mayor participación de las personas mayores a la realización de la actividad física mejorando hábitos de vida saludables.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
Sesión 1: 07/10/2022 En la actividad se logra una participación activa de las personas mayores en la ejecución del ejercicio físico conservando habilidades físicas y motoras.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
Sesión 2: 11/10/2022 En la jornada se logra una participación activa de las personas mayores, ya que se integran en la realización de los ejercicios de movilidad articular promoviendo sus habilidades físicas y motoras, mejorando su funcionalidad en miembros superiores e inferiores con la finalidad de desempeñar eficazmente sus actividades de la vida diaria.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
Sesión 2: 12/10/2022 En la actividad se logra una participación de las personas mayores constantemente, manteniendo funcionalidad en miembros superiores e inferiores, creando conciencia de la realización de la actividad física.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
Sesión 2: 14/10/2022 En la jornada se evidencia que las personas mayores tienen más motivación sobre la realización de la actividad física y conciencia sobre la importancia que tiene sobre su salud.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 3: 18/10/2022 En la jornada se muestra una adecuada participación de las personas mayores ya que se convocan y llevan a cabo una serie de ejercicios de fortalecimiento muscular promoviendo su desempeño muscular, a su vez mejorando la fuerza muscular en miembros superiores e inferiores.
Responsable: Claudia Isabel Cardozo
Sesión 3: 19/10/2022 En la sesión se evidencia una participación de las personas mayores en la realización de la actividad física generando conciencia de la importancia de llevar a cabo el ejercicio físico para su salud.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
Sesión 3: 21/10/2022 En la jornada se logra una participación de personas mayores, les gusta realizar actividad física logrando mantener su funcionalidad evitando el sedentarismo y desacondicionamiento físico.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
Sesión 4: 25/10/2022 En la actividad se evidencia una participación activa de las personas mayores, se realizan una serie de ejercicios de movilidad articular, manteniendo las capacidades físicas y motoras contribuyendo a mantener su funcionalidad, llevando a cabo adecuadamente sus actividades de la vida diaria.
Responsable: Laura Alejandra Ruiz
Sesión 4: 26/10/2022 En la actividad se logra una participación de las personas mayores creando conciencia de la importancia del ejercicio físico para su condición física.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
Sesión 4: 28/10/2022 En la jornada realizada se evidencia que las personas mayores participan activamente de los ejercicios mejorando su funcionalidad en miembros superiores e inferiores.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta
En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:
Leyla Gonzalez x 
Rosalba Ramirez Zuluaga x 
Luz Marina Garces x 
Luz Aida Rivera Esquivel Fisioterapeuta 
Hna Anabelly Cadena Osuma Coordinadora 
Fecha de evaluación del encuentro: **31/10/2022**
Nombre del profesional que evalúa: **Luz Aida Rivera Esquivel**

REGISTRO FOTOGRAFICO

VELOZ-MENTE

Sesión 1:










5 oct. 2022 8:40:22 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


5 oct. 2022 8:50:17 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


7 oct. 2022 8:44:15 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


7 oct. 2022 8:52:35 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 2:


11 oct. 2022 9:09:33 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


11/10/2022 9:26:56 a. m.
6c9 Calle 23
Funza
Cundinamarca
corazón inmaculado de María


11 oct. 2022 9:38:11 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


11/10/2022 9:50:47 a. m.
2325 Carrera 6a
Funza
Cundinamarca
corazón inmaculado de María


12 oct. 2022 8:45:19 a. m.
Cl. 19 #6-107, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


12 oct. 2022 8:51:12 a. m.
Cra. 6a #20-37, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


14 oct. 2022 8:40:45 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


14 oct. 2022 8:51:42 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 3:


18 oct. 2022 9:11:07 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


18 oct. 2022 9:17:42 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


18 oct. 2022 9:31:12 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


18 oct. 2022 9:53:46 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


19 oct. 2022 8:40:22 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


19 oct. 2022 8:51:25 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


21 oct. 2022 8:41:13 a. m.
Cra. 6a # 19 - 53, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


21 oct. 2022 8:52:51 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 4:


25 oct. 2022 9:24:01 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


25 oct. 2022 9:28:26 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


25 oct. 2022 9:42:05 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


25 oct. 2022 9:42:33 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 oct. 2022 8:41:07 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


26 oct. 2022 8:50:41 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


28 oct. 2022 8:41:12 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


28 oct. 2022 8:53:18 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria