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	1	2023	al	31	1	2023

2.2. Nombre del encuentro: Veloz-mente

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

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 memoria declarativa basada en el conocimiento cultural a traves de los conceptos aprendidos para entender sus diversos significados de palabras, imágenes, objetos y rostros.
2- Fomentar la realización de la actividad física por medio de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores con aros promoviendo sus habilidades físicas y motoras.
3- Ejecutar ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores con ayuda de bastones favoreciendo su desempeño muscular.
4- Realizar movilizaciones de miembros superiores e inferiores através de balones terapeúticos favoreciendo su funcionalidad.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Sesión 1:** 10/01/2023: Actividad denominada: Memoria semántica, para lo cual se convoca a las personas mayores a participar en el salón multiple, se organiza el tablero acrilico, marcadores y dibujos de rostros, para posteriormente explicar el objetivo de la actividad iniciando con ejercicios de movimiento físicos a miembros superiores y ejercicios cognitivos en ubicación temporo-espacial.
	Sesión 1: 11/01/2023: Actividad denominada: Activación muscular donde se realiza una organización del espacio se convoca a las personas mayores al prado para el desarrollo de la jornada se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 13/01/2023: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se realiza una organización del lugar se invita a las personas mayores a la zona verde para ejecutar la actividad se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 17/01/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con aros se realiza una organización del espacio se convoca a las personas mayores a la zona verde para llevar a cabo la jornada se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 18/01/2023:Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se realiza organización del lugar se convoca a las personas mayores al prado para ejecutar la sesión, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 20/01/2023.Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se realiza organización del espacio, se convoca a las personas mayores para llevar a cabo la actividad, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 24/01/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con bastones, se realiza una organización del lugar, se convoca a las personas mayores para ejecutar la jornada, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 25/01/2023: Actvidad denominada: Ejercicios de activación muscular, se realiza organización del lugar, se convoca a las personas mayores para llevar a cabo la jornada, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 27/01/2023: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se realiza organización del espacio, se convoca a las personas mayores para ejecutar la actividad, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 31/01/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con balones terapeúticos, se hace organización previa del lugar, se convoca a las personas mayores para llevar a cabo la jornada, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sesión 1:** 10/01/2023: Siendo las 9:00 am, se da inicio con la identificación de significados de palabras a través del cuento el ave fenix, y rostros, se realiza la identificación de diferentes significados y su aplicabilidad según las diferentes culturas y aprendizajes de las personas mayores , posterior con letras presentadas, se realiza reconocimiento de diferentes palabras con su significados.
	Sesión 1: 11/01/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento en miembros superiores e inferiores con ayuda de pelotas, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 13/01/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores a la zona verde se da inicio con un calentamiento previo, seguido de esto movilizaciones en miembros superiores e inferiores, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 17/01/2023: Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con una calentamiento general a continuación se ejecutan una serie de ejercicios de movilidad articular con aros en miembros superiores e inferiores, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 18/01/2023: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores a la zona verde se da inicio con un calentamiento previo de miembros superiores e inferiores seguido de ejercicios de movilidad articular, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 20/03/2022: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores al salón múltiple, se inicia con un calentamiento general, seguido de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores con ayuda de pelotas, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 24/01/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores a la zona verde, se da inicio con un calentamiento previo en miembros superiores e inferiores, a continuación ejercicios de movilidad articular con bastones, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 25/01/2023: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores al prado, se inicia con un calentamiento previo, a continuación ejercicios de movilidad articular en miembros superiores, se finaliza con estiramientos a tolerancia.

	Sesión 3: 27/01/2023: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores a la zona verde, se da inicio con un calentamiento generalizado, seguido de movilizaciones de hombro, antebrazo, mano con pelotas, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 31/01/2022: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado, se inicia con un calentamiento previo de miembros superiores e inferiores por medio de balones terapeúticos, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Sesión 1: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	Sesión 1: Se logró la participación de 65 personas mayores.
	Sesión 1: Se logró la participación de 65 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 85 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 65 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación de 65 personas mayores.
	Sesión 3: Se logro la participación de 70 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 65 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 70 personas mayores.
	Sesión 4: Se logró la participación activa de 75 personas mayores.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Sesión 1: 10/01/2023 Las personas mayores participan desde su aprendizaje la identificación de diferentes conceptos aprendidos, según el estimulo presentado.

Responsable: Diego Mamián Martínez/Psicólogo.

Sesión 1: 11/01/2023 En la jornada se evidencia la mayor participación de las personas mayores a la realización de la actividad física promoviendo su funcionalidad.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 1: 13/01/2023 En la actividad se logra una participación activa de las personas mayores en la ejecución del ejercicio físico promoviendo sus habilidades físicas y motoras.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 2: 17/01/2023 En la jornada se evidencia una vinculación continua de las personas mayorea para llevar a cabo la actividad generando fortalecimiento de sus capacidades físicas y motoras.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 2: 18/01/2023 En la actividad se logra una participación de las personas mayores constantemente, manteniendo funcionalidad en miembros superiores e inferiores.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 2: 20/01/2023 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: 24/01/2023 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 movilidad articular promoviendo su desempeño muscular, a su vez mejorando la funcionalidad en miembros superiores e inferiores.

Responsable: Claudia Isabel Cardozo/Nutricionista

Sesión 3: 25/01/2023 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: 27/01/2023 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: 31/01/2023 En la actividad se evidencia una participación activa de las personas mayores, se realizan una serie de ejercicios de movilidad articular con balones terapeúticos favoreciendo su funcionalidad en miembros superiores e inferiores.
actividades de la vida diaria.

Responsable: Alexandra Rondón/ Jefe de Enfermería

En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Luis Faire Perez

Luz Magnolia Villamil

Luis Antonio Tibaduiza

Luz Aida Rivera Esquivel Fisioterapeuta

Hna Anabelly Cadena Osuma Coordinadora	x Hna Anabelly Cadena
Fecha de evaluación del encuentro: 31/01/2023	
Nombre del profesional que evalúa: Luz Aida Rivera Esquivel	

REGISTRO FOTOGRAFICO

VELOZ-MENTE

Sesión 1:










11 ene. 2023 8:43:37 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


11 ene. 2023 8:55:36 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


13 ene. 2023 8:41:43 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


13 ene. 2023 8:51:32 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 2:


17 ene. 2023 9:09:42 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


17 ene. 2023 9:28:20 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


17 ene. 2023 9:38:13 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


17 ene. 2023 9:51:57 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


18 ene. 2023 8:40:14 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


18 ene. 2023 8:53:00 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


20 ene. 2023 8:46:51 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


20 ene. 2023 8:53:47 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 3:


24 ene. 2023 9:12:42 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


24 ene. 2023 9:25:08 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


24 ene. 2023 9:31:08 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


24 ene. 2023 9:56:34 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


25 ene. 2023 8:42:23 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


25 ene. 2023 8:54:24 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


27 ene. 2023 8:40:22 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


27 ene. 2023 8:50:56 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 4:


31 ene. 2023 9:15:20 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


31 ene. 2023 9:20:59 a. m.
Cra. 6a # 19 - 53, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


31 ene. 2023 9:30:50 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


31 ene. 2023 9:54:53 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria