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 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	3	2023	al	31	3	2023

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 las funciones cognitivas de calculo en las personas mayores, para mantener las habilidades intelectuales y de preservar su autonomía.
2- Fomentar la actividad física en las personas mayores manteniendo su funcionalidad en miembros superiores e inferiores por medio de bastones.
3- Promover la realización de la actividad física en la persona mayor con el fin de conservar su desempeño muscular con ayuda de aros.
4- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular en miembros superiores e inferiores promoviendo las capacidades físicas y motoras de la persona mayor.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Sesión 1:** 07/03/2023: Actividad denominada: Calculo, se realiza con la presentación del objetivo de la actividad, como actividad rompe hielo, se realiza calentamiento, con ejercicios de miembros superiores, cabeza, cuello y tronco, para finalizar con miembros inferiores; posteriormente se da inicio con ejercicios cognitivos de orientación y atención, identificando diferentes lugares donde esta ubicado el hogar.
	Sesión 1: 08/03/2023: Actividad denominada: Activación muscular se hace organización del lugar, se vincula a las personas mayores al salón múltiple para para llevar a cabo la jornada, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 10/03/2023: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se hace organización del espacio, se convoca a las personas mayores al prado para ejecutar la actividad, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 14/03/2023: Actividad denominada: Ejercicio de movilidad articular con bastones se organización del lugar se convoca a las personas mayores personas mayores al prado se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 17/03/2023:Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se hace organización del lugar, se convoca a las personas mayores a la zona verde, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 22/03/2023: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se hace una organización del espacio, se convoca a las personas mayores al prado para llevar a cabo la sesión, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 23/03/2023: Actvidad denominada: Ejercicios de movilidad articular con aros, se hace una organización del espacio se convoca a las personas mayores a la zona verde, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 24/03/2022: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se hace organización del lugar, se convoca a las personas mayores a la zona verde se ejecuta la sesión, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 28/03/2023: Actividad denominada: Ejercicios de fortalecimiento muscular con bastones, se hace organización del espacio se convoca a las personas mayores a la zona verde, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 29/03/2023: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se hace organización del espacio se convoca a las personas mayores al prado para ejecutar la sesión, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 31/03/2023: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular, se hace una organización del lugar se convoca a las personas mayores a la zona verde para llevar a cabo la actividad, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Sesión 1:** 07/03/2023: Siendo las 9:00 am se realiza la actividad dando las siguientes instrucciones a las cuales las personas mayores deben responder: ¿de cuántas maneras distintas puede planear su viaje, si el orden de los mismos depende de a quienes van a visitar, a que lugares pasarían para llegar a su destino, cuantas horas tardarían, cuantos minutos y si viajan en la mañana, tarde o noche cuantos días tardarían en arribar a su destino?.Se realiza en el tablero acrilico las diferentes anotaciones y se realizan operaciones matematicas sencillas.
	Sesión 1: 08/03/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al salón múltiple se da inicio con un calentamiento general seguido de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores finalizando con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 10/03/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores a la zona verde se inicia con un calentamiento previo a continuación ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores finalizando con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 14/03/2023: Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento general seguido de ejercicios de movilidad articular de miembros superiores e inferiores con bastones se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 17/03/2023: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores al prado, se da inicio a la actividad con un calentamiento de miembros superiores e inferiores seguido de ejercicios de movilidad articular se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 22/03/2023: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores al prado, se inicia la sesión con un calentamiento previo seguido de movilizaciones en miembros superiores e inferiores con pelotas se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 23/03/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado, se da inicio con un calentamiento previo de miembros superiores e inferiores, seguido de ejercicios de movilidad articular con aros, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 24/03/2023: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores a la zona verde , se da inicio con un calentamiento general a continuación se ejecuta la sesión con ejercicios de movilidad articular se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 28/03/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado, se da inicio con un calentamiento de manera general seguido de de ejercicios de fortalecimiento muscular en miembros superiores e inferiores, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 29/03/2023: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores a la zona verde, se inicia con un calentamiento previo a continuación de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores finalizando con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 4: 31/03/2023: Siendo las 8:40 am se convocó a las personas mayores al prado, se inicia con un calentamiento previo, seguido de movilizaciones 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.
	Sesión 1: Se logró la participación de 75 personas mayores.
	Sesión 1: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 75 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 80 personas mayores.
	Sesión 3: Se logro la participación de 80 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 70 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 75 personas mayores.
	Sesión 4: Se logró la participación activa de 80 personas mayores.
	Sesión 4: Se logró la participación activa de 75 personas mayores.
	Sesión 4: Se logro la participación de 65 personas mayores.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Sesión 1: 07/03/2023 En la jornada se evidencia mayor participación en personas mayores que cuentas con recursos cognitivos básicos y los demás participan en responder preguntas básicas pero en conteos se les dificulta.
Responsable: Diego Mamián Martínez/Psicólogo.

Sesión 1: 08/03/2023 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: 10/03/2023 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: 14/03/2023 En la jornada se logra una participación activa de las personas mayores, se evidencia la integración en la ejecución de los ejercicios de movilidad articular promoviendo sus habilidades físicas y motoras a fin de desempeñar eficazmente sus actividades de la vida diaria.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 2: 17/03/2023 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 3: 22/03/2022 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 movilidad articular promoviendo su desempeño muscular, a su vez mejorando la funcionalidad en miembros superiores e inferiores.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 3: 23/03/2023 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: Claudia Isabel Cardozo/ Nutricionista

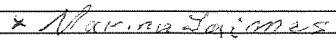
Sesión 3: 24/03/2023 En la jornada se logra una participación de personas mayores, les gusta realizar actividad física logrando mantener su funcionalidad evitando el sedentarismo y desacondicionamiento físico.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

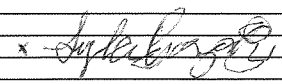
Sesión 4: 28/03/2023 En la actividad se evidencia una participación activa de las personas mayores, se realizan una serie de ejercicios de fortalecimiento muscular favoreciendo su desempeño muscular.
Responsable: Alexandra Rondon/ Jefe de Enfermería

Sesión 4: 29/03/2023 En la actividad se logra una participación de las personas mayores creando conciencia de la importancia del ejercicio físico para el manteni miento de su condición física.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

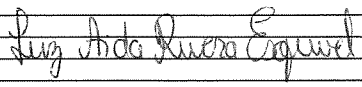
Sesión 4: 31/03/2023 En la jornada se muestra la participación por parte de las personas mayores, se evidencia gusto por la actividad física fortaleciendo el desarrollo de sus capacidades físicas y motoras.
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

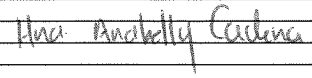
En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Marina Jaimes CC 20543432 

Leyla Gonzalez CC 41333144 

Luis Faire Perez CC 17069914 

Luz Aida Rivera Esquivel Fisioterapeuta CC 35536770 

Hna Anabelly Cadena Osuma Coordinadora CC 1086754440 

Fecha de evaluación del encuentro: **31/03/2023**
Nombre del profesional que evalúa: **Luz Aida Rivera Esquivel**

REGISTRO FOTOGRAFICO

VELOZ-MENTE

Sesión 1:










8 mar. 2023 8:41:36 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


8 mar. 2023 8:51:01 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


10 mar. 2023 8:45:52 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


10 mar. 2023 8:51:55 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 2:


14 mar. 2023 9:09:51 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


14 mar. 2023 9:14:52 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
ccc corazón inmaculado de María


14 mar. 2023 9:30:32 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


14 mar. 2023 9:51:31 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


17 mar. 2023 8:40:28 a. m.
Cl. 19 #6-61, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


17 mar. 2023 8:51:49 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 3:


22 mar. 2023 8:41:21 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


22 mar. 2023 8:52:09 a. m.
Cl. 19 #6-87, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


23 mar. 2023 9:15:24 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


23 mar. 2023 9:38:57 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


23 mar. 2023 9:43:24 a. m.
Cl. 19 #6 87, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


23 mar. 2023 9:57:28 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


24 mar. 2023 8:40:10 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


24 mar. 2023 8:51:42 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria

Sesión 4:


28 mar. 2023 9:21:44 a. m.
Cl. 19 #6 87, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


28 mar. 2023 9:32:07 a. m.
Cra. 6 #20-25, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


28 mar. 2023 9:45:18 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


28 mar. 2023 10:00:39 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


29 mar. 2023 8:41:18 a. m.
Cl. 19 #6-54, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


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


31 mar. 2023 8:41:09 a. m.
Cl. 21 #6-82, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria


31 mar. 2023 8:54:57 a. m.
Cra. 6a #19-10, Funza, Cundinamarca, Colombia
#Corazon Inmaculado de Maria