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. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	12	2023	al	31	12	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1- Buenas Prácticas de Cuidado 2- Velozmente Física 3- Velozmente Cognitiva 4- Minutos de energía

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 en las personas mayores de manera asistida, mediante estimulación cognitva y actividad física dirigida con el fin de mejorar el desempeño en sus actividades de la vida diaria.
	3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
	1- Reconocer y comprender el proceso de envejecimiento como una etapa más del ciclo vital, que a pesar de los cambios biopsicosociales comprende crecimiento y desarrollo conservando su autonomía e independencia su autonomía e independencia y alcanzando bienestar y satisfacción por la vida
	2- Fomentar la ejecución de la actividad física en las personas mayores manteniendo funcionalidad a nivel de miembros superiores e inferiores.
	3- Favorecer el entrenamiento en memoria semántica en las personas mayores para mejorar la atención, almacenamiento y recuperación de la información según los estímulos presentados.
	4- Conservar capacidad física,aeróbica,mental por medio de ejercicios de respiración, relajación, físicos fomentando funcionalidad y patrón respiratorio.
	3.3. METODOLOGÍA
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:**
	14/12/2023: Actividad denominada: Cuidemos nuestro cuerpo se da inicio a la actividad donde primeramente se convoca a las personas mayores para que asistan al comedor para dar inicio, posteriormente se le explica la dinamica de la actividad, lo objetivos propuestos, asi mismo se realizan preguntas de apertura al tema de conocimientos previos. Se tiene preparado el comedor para un cineforo sobre el cuidado de la salud.
	2-Actividad Velozmente Física:
	01/12/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con aros y pelotas se convoca a las personas mayores a la zona verde se hace explicación del objetivo de la actividad la finalidad se finaliza con estiramientos musculares.
	19/12/2023: Actividad denominada: Ejercicios de movilidad articular con bastones se convoca a las personas mayores al prado se explica el objetivo de la jornada, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	26/12/2023: Actvidad denominada: Ejercicios de movilidad articular con balones se convoca a las personas mayores a la zona verde se da explicación sobre la finalidad de la actividad se termina con estiramientos musculares a tolerancia.
	3-Actividad Velozmente Cognitiva:
	12/12/2023: Actividad denominada: Memoria semántica se convoca a las personas mayores a la zona verde, se da explicación del objetivo de la actividad, se ejecuta con un calentamiento cognitivo recordando día de la semana, meses del año en forma directa e inversa, se realiza dinámica siguiendo instrucciones verbales de menor a mayor complejidad.
	4-Actividad Minutos de energía:
	13/12/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores al prado, se socializa la actividad el objetivo de la misma se lleva a cabo y se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	15/12/2023: Actividad denominada: Gimnasia Funcional se convoca a las personas mayores al salón mútilple se explica el objetivo de la jornada, se lleva a cabo la actividad, se da finalización con estiramientos musculares.
	20/12/2023: Actividad denominada: Activación muscular se convoca a las personas mayores al prado se da explicación de la finalidad de la jornada, se lleva a cabo se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	22/12/2023: Actividad denominada: Activación funcional se hace una organización del lugar, se explica el objetivo de la sesión y se ejecuta la actividad se da finalización con estiramientos a tolerancia
	27/12/2023: Actividad denominada: Activación muscular se hace una organización del lugar, se da explicación del objetivo de la jornada se lleva a cabo y se finaliza con estiramientos musculares a tolerancia.
	29/12/2023: Actividad denominada: Gimnasia Funcional se hace una organización del espacio, se explica el objetivo de la actividad se ejecuta la misma se da finalización con estiramientos musculares a tolerancia.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:**
	14/12/2023: Siendo las 2:00 pm se da inicio con un saludo de bienvenida a las personas mayores del centro al salon de de actividades, se lleva carteleras con imagenes de los distintos sistemas del cuerpo humano, donde se inicia con una explicación de la funcion y caracteristicas de los sistemas, se realiza un test de preguntas sobre los conocimiento previos. Posteriormente se realizo la explicación de cada uno de los sistemas digestivo tiene una función clave porque interviene para masticarla, tragarla, degradarla, incorporarla y aprovecharla muy bien. Pero para crecer saludables, recuperarnos si estamos enfermos y tener energía, no solo es importante comer, también es fundamental que los nutrientes lleguen a todo el cuerpo, esto es posible gracias al sistema circulatorio ya que se encarga de transportar los nutrientes y el oxígeno a todos los órganos y la respiración tendrá algo que ver, el oxígeno que incorporamos al respirar permite que los nutrientes se conviertan en energía, para ingresar el oxígeno al cuerpo contamos con un eficaz sistema respiratorio, todo lo que no sea aprovechado por el organismo o lo que sea tóxico será desechado por el sistema excretor. Posteriormente se da directrices sobre el cuidado de la salud tales como establecer buenos hábitos de salud puede ayudarnos a sentirnos con más energía y lucidez, lo que nos permite ser más productivos en nuestras tareas cotidianas. Los buenos hábitos, como hacer ejercicio con regularidad y seguir una dieta equilibrada, ayudan a mejorar el bienestar mental, proporcionando mayores oportunidades para la creatividad, la resolución de problemas, el enfoque y la concentración. Establecer hábitos saludables no sólo mantiene a raya las enfermedades, sino que también favorece un sueño de mejor calidad para que nos levantemos cada mañana frescos y listos para afrontar el día
	2-Actividad Velozmente Física:
	01/12/2023: Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores a la zona verde se da inicio con un calentamiento de manera generalizada seguido de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores con aros y pelotas se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	19/12/2023: Siendo las 9:00 am, se convoca a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento previo a continuación de movilizaciones en miembros superiores e inferiores con bastones, se da finalización con estiramientos musculares.
	26/12/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores a la zona verde se inicia la actividad con un calentamiento de manera general seguido de ejercicios de movilidad articular con balones, se da finalización con estiramientos musculares a tolerancia.
	3-Actividad Velozmente Cognitiva:
	12/12/2023: Siendo las 9:00 am, se da inicio con ejercicios de recuperación de la información através de claves para realizarles preguntas sobre una parte de la información o estímulos inicialmente presentados y se dan refuerzos verbales según la recuperación de la información.
	4-Actividad Minutos de energía:
	13/12/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se da inicio con un calentamiento previo a continuación de ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores con ayuda de pelotas, se finaliza con estiramientos musculares.
	15/12/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al salón múltiple se inicia con un calentamiento de manera general seguido de movilizaciones de todos los segmentos corporales, se da finalización con estiramientos musculares a tolerancia.
	20/12/2023: Siendo las 8:40 am, se vincula a las personas mayores al prado, se da inicio con un calentamiento de manera generalizada, ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores, se finaliza con estiramientos musculares.
	22/12/2023: Siendo las 8:40 am, se convoco a las personas mayores a la zona verde se da inicio con un calentamiento previo de miembros superiores e inferiores a continuación de movilizaciones en miembros superiores e inferiores, se finaliza con estiramientos musculares.
	27/12/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado se inicia con un calentamiento general a continuación de ejercicios de movilidad articular en todos los segmentos corporales, se da finalización con estiramientos musculares a tolerancia.
	29/12/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores a la zona verde se inicia con un calentamiento generalizado a continuación movilizaciones en miembros superiores e inferiores se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:
	14/12/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	2-Actividad Velozmente Física:
	01/12/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL	
	19/12/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	26/12/2023: Se logró la participación de 90 personas mayores.
	3-Actividad Velozmente Cognitiva:
	12/12/2023: Se logró la participación de 69 personas mayores.
	4-Actividad Minutos de Energía:
	13/12/2023: Se logró la participación de 90 personas mayores.
	15/12/2023: Se logró la participación de 70 personas mayores.
	20/12/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	22/12/2023: Se logró la participación de 70 personas mayores.
	27/12/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.
	29/12/2023: Se logró la participación de 80 personas mayores.

3.4.RECURSOS

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

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1-Actividad Buenas Prácticas de Cuidado:

14/12/2023 Durante la actividad participaron 80 personas mayores, donde se observo buena disponibilidad y disposición para la actividad, de las 80 personas mayores que se vincularon 10 no permanecen en la jornada.

Responsable: Laura Alejandra Ruiz/Jefe de Enfermería

2-Actividad Velozmente Física:

01/12/2023 En la actividad se evidencia una mayor participación por parte de las personas mayores muestran interés y motivación, de las 80 personas mayores que participaron 10 no tienen permanencia en la actividad completamente.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

19/12/2023 En la actividad se logra una participación de las personas mayores constantemente promoviendo el fortalecimiento de sus capacidades físicas y motoras, de las 80 personas mayores que participan 10 no terminan completamente la actividad, presentan cansancio.

Responsable: Laura Alejandra Ruiz/Jefe de Enfermería

26/12/2023 En la sesión se evidencia una participación de las personas mayores fomentando la ejecución de la actividad física manteniendo funcionalidad en miembros superiores e inferiores de las 90 personas mayores que participaron 10 no completan la actividad en su totalidad.

Responsable: Claudia Isabel Cardozo/Nutricionista

3-Actividad Velozmente Cognitiva:

12/12/2023 En la actividad se evidencia motivación para realizar los ejercicios de memoria recordando las cosas diarias a realizar, manteniendo reflexión y evitando ser mecánicos en las actuaciones de las 69 personas mayores que participaron 43 conservan habilidades para recuperar información y referido acertadamente.

Responsable: Diego Mamián Martínez/Psicólogo.

4-Actividad Minutos de Energía:

13/12/2023 En la actividad se muestra la vinculación inmediata de las personas mayores con respecto a la actividad realizada se tornan motivados y alegres de las 90 personas mayores que participaron 10 personas mayores no la terminan completamente, se distraen constantemente.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

15/12/2023 En la jornada se evidencia la participación constante de las personas mayores muestran interés por la actividad física de las 70 personas mayores que participan 10 no completan la jornada, no tienen permanencia o se distraen.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

20/12/2023 En la sesión se logra una gran participación por parte de las personas mayores motivados constantemente de las 80 personas mayores que se vinculan 10 personas mayores no terminan en su totalidad la actividad, no tienen permanencia.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

22/12/2023 En la jornada se evidencia una adecuada participación de las personas mayores vinculandose a las actividades de las 70 personas mayores que se involucran 10 personas mayores no tienen permanencia se tornan cansados.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

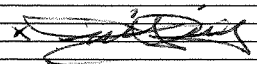
27/12/2023 En la actividad se muestra mas vinculación por parte de las personas mayores fortaleciendo su desempeño muscular de las 80 personas mayores que participaron 10 se muestran sedentarias.

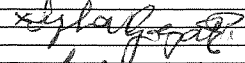
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

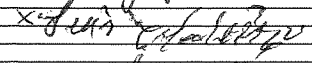
29/12/2023 En la jornada se logra la participación inmediata de las personas mayores logrando el mantenimiento en sus habilidades físicas y motoras de las 80 personas mayores que se vinculan 10 personas no completan la jornada.

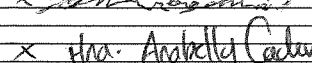
Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

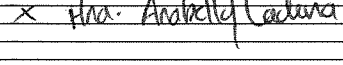
En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Luis Faire Perez Garzon CC 17069914 

Leyla Gonzalez Pardo CC 41333144 

Luis Antonio Tibaduiza CC 19235346 

Santiago Mancera Castañeda CC 1136911676 

Hna Anabelly Cadena Osuma Coordinadora CC 1086754440 

Fecha de evaluación del encuentro: **31/12/2023**

Nombre del profesional que evalúa: **Luz Aida Rivera Esquivel Fisioterapeuta, Laura Alejandra Ruiz Jefe de Enfermeria, Claudia Isabel Cardozo Nutricionista, Diego Mamian Martínez Psicologo.**

REGISTRO FOTOGRAFICO CUERPO Y MENTE

VELOZ-MENTE FISICA



VELOZMENTE COGNITIVA



MINUTOS DE ENERGIA



BUENAS PRACTICAS DE CUIDADO

