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 LAS PERSONAS MAYORES

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA

1.2 Localidad: SUBA

2. Linea: CUERPO Y MENTE- Gimnasio

2.1. Fecha de Ejecución:

3	10	2022	al	31	10	2022

2.2. Nombre del encuentro: VIAJANDO POR EL MUNDO

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: ADRIANA MARCELA FORERO SANCHEZ

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores la movilidad articular, funcionalidad e independencia; por medio de actividades físicas y de motricidad que permitan de forma activa y participativa desarrollar sus habilidades dentro del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar casa Santa María

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Evitar descalcificación ósea por medio de ejercicios de cadenas cinéticas.
- Incrementar la capacidad respiratoria.
- Mantener la movilidad articuala al igual que la funcionalidad e independencia.
- Incrementar la estabilidad en las fases de la marcha.
- Promover la higiene postural y ergonomia.
- Mejorar la flexibilidad y amplitud de arcos articulares.
- Facilitar procesos de equilibrio, coordinación y propiocepción.

3.3. METODOLOGIA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se plantea realizar actividades de fortalecimiento muscular en gimnasio por medio de mecanoterapia y así buscar la funcionalidad de cada uno de los participantes, con el fin de mantener la funcionalidad de cada un o de ellos.
Se lleva a cabo por medio de los subgrupos de trabajo.
Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio para la realización de las actividades propuestas para el gimnasio de tal manera que se inicia con un precalentamiento muscular de forma lenta y progresiva buscando la acomodación intraarticular así como la lubricación y el deslizamiento de las fibras musculares.
Luego de toma de signos vitales, se lleva a cabo por 15 minutos actividad en circuito de mecanoterapia.
Se realizan 5 series de 15repeticiones con balón medicinal, mancuerna, sobre colchoneta o silla para miembros superiores .
Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.

Estas actividades se desarrollaran los días 3, 4, 10, 11, 18, 24, 25, 31 de Octubre de 2022

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

OCTUBRE 3 DE 2022

9:00 - 10:30
Se logró evidenciar en las personas mayores que al realizar primero acondicionamiento físico en las máquinas existentes en el gimnasio, genera mayor agrado para la realizacion de los diferentes movimientos obteniendo una respuesta positiva por parte de ellos, de la misma manera que las actividades lúdicas relacionadas con actividad física moderada. Se evidencia en Juana Villazon y Jorge Peña una actitud positiva y de ejecución al momento de realizar cada actividad planteada. En la persona mayor Alvaro Cañon se evidencia una indisposición para realizar ejercicio fisico; sin embargo al finalizar la actividad ejecuta los ejercicios propuestos.

11:00 - 12:30
Se logró denotar la participación activa de la persona mayor Narciso Casas. Se logró evidenciar en la población gusto en la realización de actividades motoras y aeróbicas, se inicia por realizar primero acondicionamiento físico con mecanoterapia en el gimnasio; se observa una respuesta positiva por parte de ellos, y motivación de la ejecución con las actividades lúdicas relacionadas con actividad física moderada. se finaliza con estiramientos generalizados.

14:00 - 15:30
El acondicionamiento físico comienza con un calentamiento de los miembros superiores e inferiores, después de lo cual se asigna a cada persona ejercicio de mecanoterapia de acuerdo con la prescripción de ejercicio indicada, se realizan ejercicios de fortalecimiento muscular mediante estaciones. Se realiza en los miembros superiores e inferiores una resistencia e intesidad baja a moderada durante 8 minutos, seguido de 8 minutos de ciclismo estacionario; Se considera la resistencia y flexibilidad de cada persona. Esto se observa en Gilberto Villarraga, quien se involucra en todas las actividades propuestas en cada estación . Mantienen horarios de trabajo constantes. Terminando con estiramientos generales.odriguez Zapata, Gloria Ruiz mayor gusto por los elementos de mecanoterapia, todas las personas mantienen tiempos de permanencia en la actividad. Finalizan con estiramientos generalizados.

OCTUBRE 4 DE 2022

9:00 - 10:30
Se logró evidenciar en las personas mayores participación activa por realizar primero acondicionamiento físico relacionado con mecanoterapia a lo cual se dió una respuesta positiva por parte de Rosalba Escobar quien demuestra un gusto e interés por la musica, ya que mediante los ejercicios se presenta musica referente a Venezuela, Rafael Fernandez quien demuestra interes y respuesta confortable acerca de la bicicleta estática, escaladora y caminadora, Vitalia Oyola e Ismael Cabarcas, generan la participación que se buscaba en las actividades lúdicas relacionadas con actividad física moderada y fortalecimiento muscular. En general hubo una actitud positiva al realizar cada actividad planteada.

11:00 - 12:30
Se logró evidenciar en las personas mayores participación activa por realizar primero acondicionamiento físico relacionado con mecanoterapia a lo cual se dió una respuesta positiva por parte de Luis Ausique quien demuestra un gusto e interés por la musica, ya que mediante los ejercicios se presenta musica referente a Venezuela, Narciso Casas quien demuestra interes y respuesta confortable acerca de la bicicleta estática y escaladora, Ana Osma y Elicenia Tafur, generan la participación que se buscaba en las actividades lúdicas relacionadas con actividad física y fortalecimiento muscular. En general hubo una actitud positiva al realizar cada actividad planteada.

14:00 - 15:30
Se inicia con actividades de core y pilates frente al espejo, comenzando con un calentamiento, en colchoneta, ejercicios de mecanoterapia, según las condiciones de entrenamiento indicadas para cada una de las personas mayores, fortalecimiento muscular, subir y bajar escalones durante 8 minutos. Se considera la resistencia y flexibilidad de cada persona, llevando a cabo la intensidad. Existe evidencia del gusto e interés de las actividades de baja resistencia. Manteniendo tiempos de trabajo constantes. Terminando con estiramientos generalizados.

OCTUBRE 10 DE 2022

9:00 - 10:30
Se ejecuta actividad de acondicionamiento físico, iniciando con pre calentamiento de miembros superiores e inferiores, luego se designa a cada persona el correspondiente ejercicio en mecanoterapia, por un tiempo de 8 minutos segun la prescripción del ejercicio indicado para cada uno, por medio de estaciones se llevan a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores e inferiores de baja y mediana resistencia; teniendo en cuenta la resistencia y flexibilidad de cada una de las personas se lleva a cabo la intensidad; Se evidencia en las personas mayores, Alvaro Alvarez, Juana Villazon, Jaime Rodriguez, Jaime Ospina, la adecuada ejecución de la disposicion de ellos en todas las estaciones, ya que mantienen tiempos de permanencia en las actividades, finalizando con stretching generalizados.

11:00 - 12:30
Se ejecuta actividad de mecanoterapia para el fortalecimiento muscular a las personas mayores, Rafael Fernandez, Luis Molina, Rosalba Escobar, Vitalia Oyola, a quienes se les tienen planeadas estaciones con el fin de estimular un fortalecimiento muscular para miembros superiores e inferiores, se inicia la ejecucion de los ejercicios en mecanoterapia con un duracion de 8 minutos, en un complemento aeróbico y de fortalecimiento; con una preescripcion del ejercicio adecuado a las condiciones de resistencia y flexibilidad en cada uno de las personas mayores a trabajar, finalizando con una serie de stretching generalizados.

14:00 - 15:30
Las actividades realizadas por la mayoría de las personas mayores toleran y aceptan la actividad, se evidencia que muestran afinidad a la actividad, desarrollan los ejercicios de forma autónoma, se observa en Daniel Rojas que logra control postural con retroalimentación de engrama cerebral en espejo. Gustavo Aguirre realiza ejercicios de core según indicaciones dadas, Clara Ines Berrios realiza marcha en barras paralelas, Maria Florinda Rojas imita movimientos en miembros superiores e inferiores y los integra de forma autónoma.

OCTUBRE 11 DE 2022

9:00 - 10:30
Se logró evidenciar en el grupo 4, interés y ejecución de los ejercicios planteados. Para el fortalecimiento de miembros inferiores cómo a nivel de miembros superiores, se resalta en Luis Molina y Rosalba Escobar mayor movilidad articular. Se evidencia en todas las personas mayores manejo en espejo con retroalimentación de ejerccios de core y pilates. Se continúa con actividades de destreza motriz, con cierre y amarre para los zapatos; se determina que así como algunos lo amarran de la forma correcta y eficazmente, a algunos otros se les complica, esto debido a diferentes respuestas y estímulos motores proporcionados por cada uno de ellos.

11:00 - 12:30

Para la actividad , se tuvo en cuenta la participaciòn de Elicenia Tafur y Ana Osma, llevando a cabo una adecuada realización de ejercicios para el fortalecimiento muscular de tren superior e inferior con bandas elásticas y mancuernas, se determina que aunque se dificulta un poco la movilidad, hacen el mayor esfuerzo posible por cumplir con el objetivo de la actividad, tienen un nivel de desempeño muscular un poco bajo a comparación de algunas otras personas mayores con rangos más amplios.

14:00 - 15:30
Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio. Se ubican en diferentes espacios. Se inicia actividad con musica con calentamiento por medio de movimientos amplios que involucren grandes grupos musculares (brazos, piernas, cabeza y tronco) incrementando el desarrollo integral y motor. Se realiza a cada una de las personas liberación miofacial de distal a proximal en miembros superiores, reconociendo estímulos. Se evidencia que Rosa Contreras realiza la actividad donde reconoce las diferentes sensaciones provocadas por el aceite y el medio ambiente que lo rodea. Se logra observar que todas las personas mayores son capaces de realizar la mayoria de movimientos propuestos.

OCTUBRE 18 DE 2022

9:00 - 10:30
Se logra evidenciar en las personas mayores, Rafael Fernandez, Vitalia Oyola, Rosalba Escobar, que al momento de realizar las actividades propuestas, tienen mayor interes y gusto en mecanoterapia, en los ejercicios de fortalecimiento en miembros superiores se evidencia una flexion y extension con mayor firmeza y elasticidad. Se trabaja por medio del balon de pilates donde llas prsonas mayores refieren agrado de cada una de las actividades planteadas; se desarrolló actividad de equilibrio y reeducacion postural; asi mismo tambien se pudo evidenciar en la poblacion los ejercicios que promueven juegos , motricidad y cognicion generan en ellos una participación activa y positiva.

11:00 - 12:30
Se logra evidenciar en la personas mayores, Elicenia Tafur, Luis Ausique, que al momento de realizar las actividades propuestas, es de mayor agrado e interés en mecanoterapia con máquina de soleos y gluteos. En los ejercicios de fortalecimiento para miembros superiores se evidencia una flexion y extension con mayor firmeza y elasticidad. Se realiza por medio del balon de pilates actividades de equilibrio y reeducacion postural. Los ejercicios que se desarrollan por medo de juegos , motricidad y cognicion generan en ellos una participación activa y positiva.

14:00 - 15:30
Con el grupo 1, se desarrollan ejercicios de lateralidad, equilibrio y coordinación, con estrategias de retroalimentación para la realización de patrones fundamentales y manipulativos por medio de actividades lúdicas para precisión y lanzamiento. En cada lanzamiento se lleva a cabo retroalimentación en precisión, logrando cada vez un mayor dominio del juego por parte de las personas mayores Martha Cano, Jaime Cano, Maria Gloria Ruiz, Maria Saray, donde se refuerzan espacios y distancias para la ejecución de la actividad,en el caso de la persona mayor Martha Cano que se distrae y no sigue seguimiento de instrucciones; sin embargo termina con las actividades propuestas.

OCTUBRE 24 DE 2022 DE 2022

9:00 - 10:30
Se llevan a cabo ejercicios de acondicionamiento físico, iniciando con pre calentamiento de miembros superiores e inferiores, luego se designa a cada persona el correspondiente ejercicio en barras paralelas, rampa y escaleras, por medio de estaciones se llevan a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros superiores e inferiores de baja y mediana resistencia con bandas elásticas; Se evidencia en las personas mayores, Alvaro Alvarez, Jaime Rodriguez, Jaime Ospina, la adecuada ejecución de la disposicion de ellos en todas las estaciones, ya que mantienen tiempos de permanencia en las actividades, finalizando con estiramientos generalizados.

11:00 - 12:30
Se circuito con mecanoterapia para el fortalecimiento muscular a las personas mayores, Rosalba Escobar, Vitalia Oyola, a quienes se les tienen planeadas estaciones con el fin de estimular un fortalecimiento muscular para miembros superiores e inferiores, ejercicios de coordinación y lateralidad, se inicia la ejecucion de los ejercicios en barras para marcha y equilibrio en un complemento aeróbico y de fortalecimiento; con una preescripcion del ejercicio adecuado a las condiciones de resistencia y flexibilidad en cada uno de las personas mayores a trabajar, finalizando con una serie de stretching generalizados.

14:00 - 15:30
Se inicia con ejercicios en espejo para fortalecimiento de core, actividades realizadas por la mayoría de las personas mayores toleran y aceptan la actividad, se evidencia que muestran afinidad a la actividad, desarrollan los ejercicios de forma autónoma, se observa en Martha Murcia que logra control postural con retroalimentación de engrama cerebral en espejo. Gustavo Aguirre realiza ejercicios de core según indicaciones dadas, Clara Ines Berrios realiza marcha en barras paralelas, Gloria Ruiz imita movimientos en miembros superiores e inferiores y los integra de forma autónoma.

OCTUBRE 25 DE 2022

9:00 - 10:30
Se inicia actividad con estilos de vida saldable, con eercicios aerobicos. Para el fortalecimiento de miembros inferiores cómo a nivel de miembros superiores, se resalta en Luis Molina mayor movilidad articular. Se logró evidenciar en el grupo 4, interés y ejecución de los ejercicios planteados. Se evidencia en todas las personas mayores manejo en espejo con retroalimentación de ejercios de core y pilates. Se continúa con actividades de destreza motriz, con cierre y amarre para los zapatos; se determina que así como algunos lo amarran de la forma correcta y eficazmente, a otros se les dificulta e proces, esto debido a diferentes respuestas y estímulos motores proporcionados por cada uno de ellos.

11:00 - 12:30
Durante la actividad la persona mayor Libardo Ortegon y Vitalia Oyola, llevan a cabo una adecuada realización de ejercicios para el fortalecimiento muscular de tren superior e inferior con bandas elásticas y mancuernas de bajo peso, se determina que aunque se dificulta un poco la movilidad, hacen el mayor esfuerzo posible por cumplir con el objetivo de la actividad, tienen un nivel de desempeño muscular un poco bajo a comparación de algunas otras personas mayores con rangos más amplios.

OCTUBRE 31 DE 2022

9:00 - 10:30
Se evidencia participación de Luis Molina, Rosalba Escobar, Rafael Fernandez, Vitalia Oyola; quienes participan Ejecutando ejercidos de mecanoterapia, por medio de bicicleta estatica, iniciando por 8 minutos en escaladora, luego con balon pilates, aros, Bandas elásticas, Flexibilidad, Fortalecimiento muscular, acondicionamiento físico, equilibrio, propiocepcion. Se finaliza con stretching generalizado.

11:00 - 12:30
Se evidencia una participación por parte de Jaime Caro, Maria Gloria Ruiz. Maria Rosario Saray, Yolanda Porras; quienes realizan actividad física por medio de mecanoterapia entre ellos bicicleta estática, escaladora y caminadora. Finalizando la intervencion con circuito de cognición, propiocepción y orientación espacial. Se evidencia un adecuado manejo en las funciones ejecutivas de cada una de las personas mayores.

14:00 - 15:30
Se evidencia una participación por parte de las personas mayores en actividades realizadas en el salón blanco con temática de Venezuela. La actividad propuesta ejecutada se distribuyó por estaciones las cuales desarrollaron patrones fundamentales locomotores y manipulativos con juegos de bolos baloncesto y juegos de mesa acompañados de musicoterapia con folklore venezolano. Se lleva a cabo movilidad articular funciones ejecutivas sensitivas cognición motricidad fina y gruesa y acondicionamiento físico.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Se logra evindenciar que durante la ejecución de las actividades las personas mayores han mejorado su participación, acondicionamiento físico, estabilidad corporal minimizando el apoyo en sus desplazamientos.

3.4.RECURSOS

Mecanoterapia
Escaladoras
Banda sin fin
Bicicleta estática
Aductor
Extensor de cadera
Barras paralelas
Mancuernas
Balón de Bobath
Balón medicinal
Pesas rusas
Colchonetas
Cabina de sonido
USB con música
Sillas
Escleras y rampa
Step

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Se desataca la participación e iniciativa en las actividades de acondicionammiento físico en las personas mayores, fomentando el desarrollo de sus capacidades condicionales y coordinativas para la mejora de su rendimiento físico a través del ejercicio, tonificación, equilibrio, coordinación, estiramientos, relajación, entre otras, manteniendo mejores hábitos de vida saludable.

En constancia de que se han realizado las actividades referidas firman:

Álvaro Cañón Carrillo

Vitalia Oyola Rodríguez

Libardo Ortegón

Nombre del profesional que evalúa:ADRIANA MARCELA FORERO SANCHEZ Coordinador: WILLIAM BENÍTEZ LÓPEZ

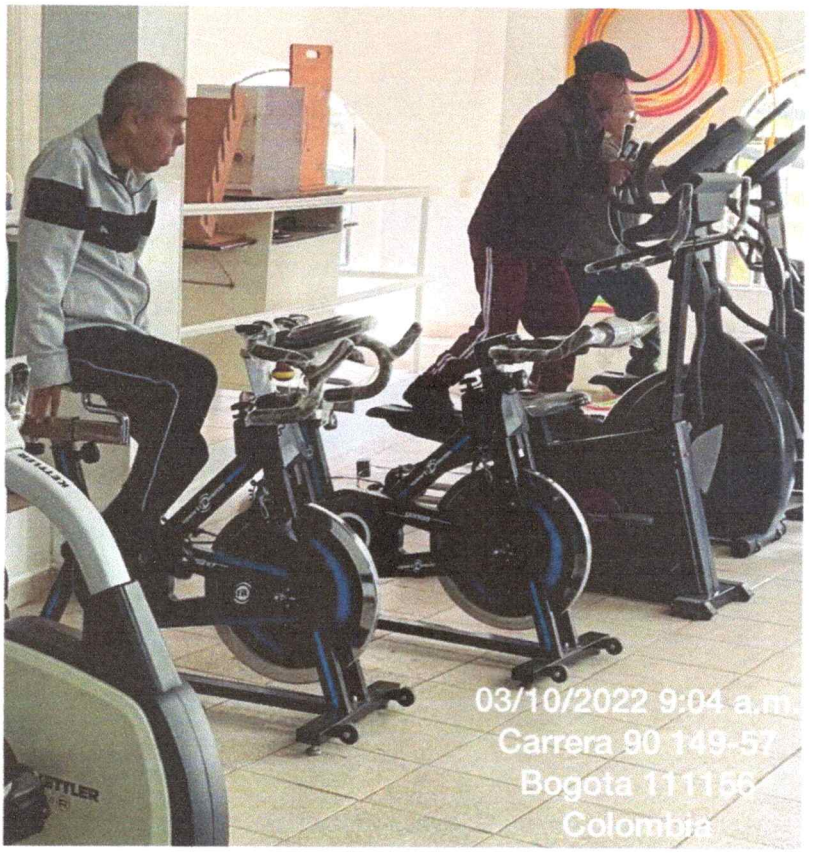
Fecha de evaluación del encuentro: Estas actividades se desarrollaran los días 3, 4, 10, 11, 18, 24, 25, 31 de Octubre de 2022

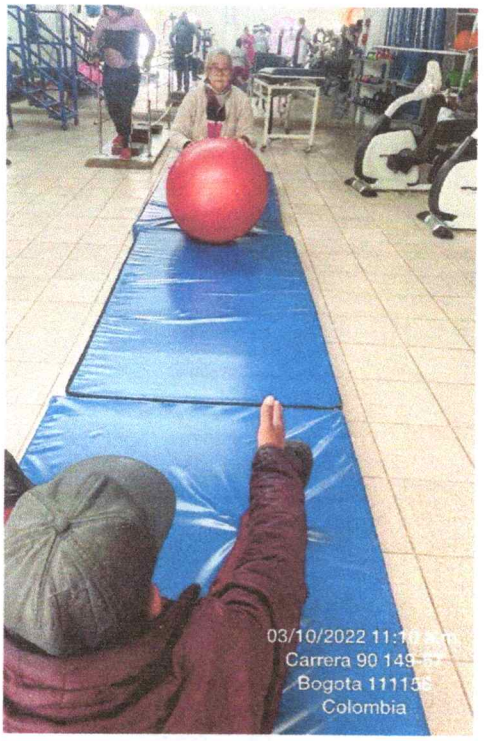
CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA

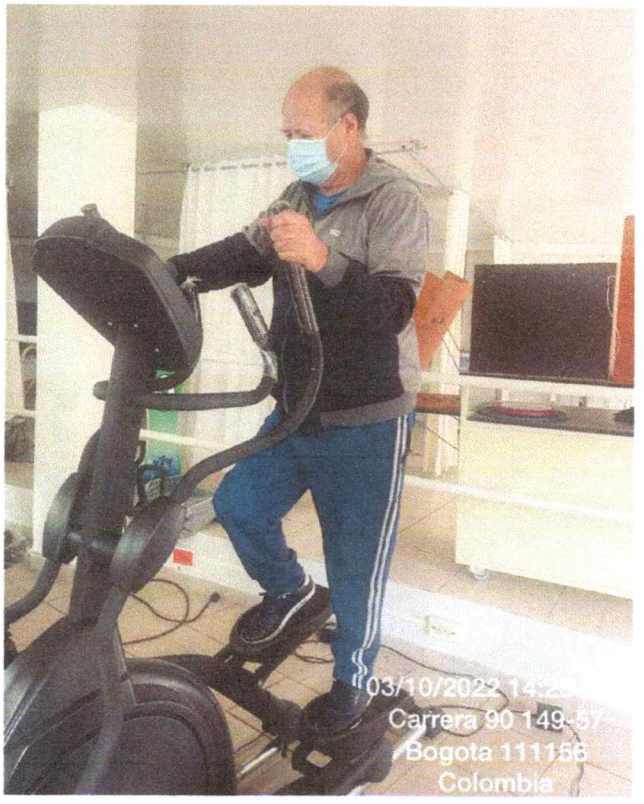
Unidad Operativa:	CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA
Componente:	ATENCION INTEGRAL PARA EL DESARROLLO HUMANO
Eje de Atención:	CUIDADO INTEGRAL
Línea de Atención:	CUERPO Y MENTE
Nombre de la actividad:	RECONOCIENDO LA CULTURA LATINOAMERICANA-FISIOTERAPIA

FECHAS

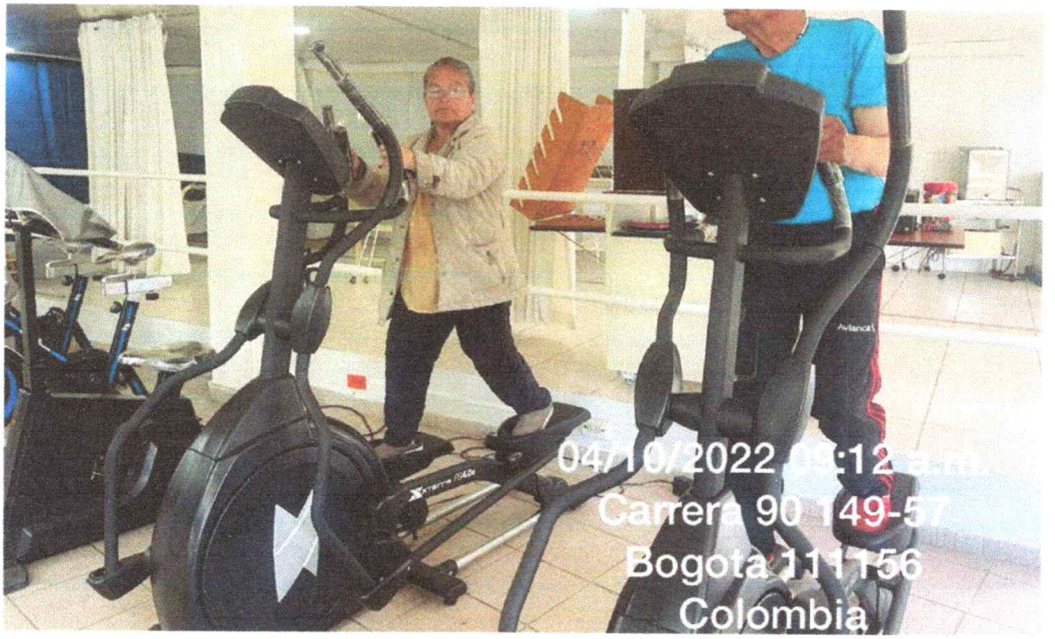
3 de Octubre de 2022



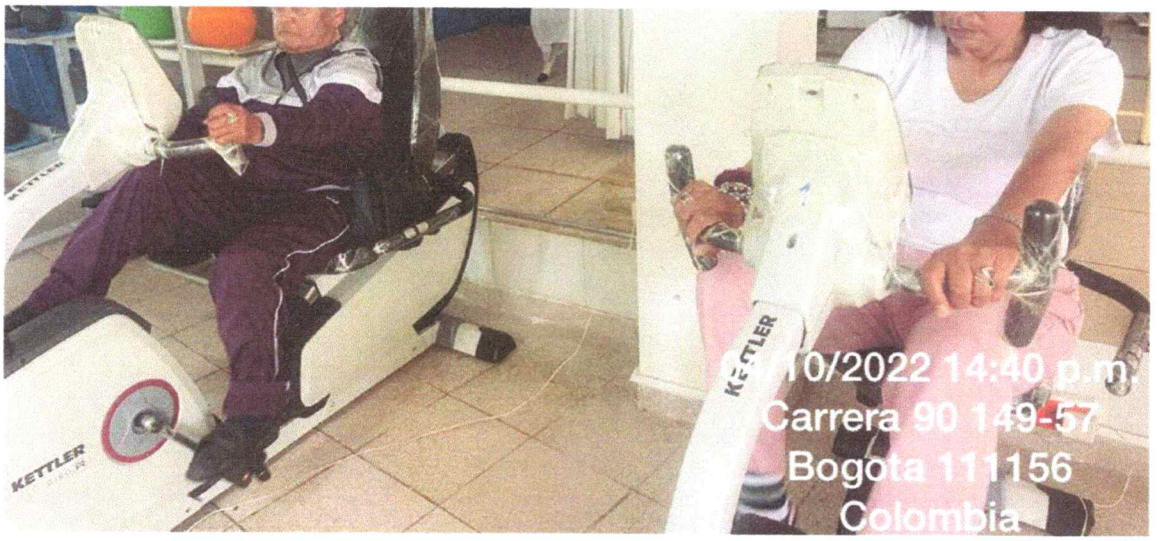

Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia

4 de Octubre de 2022







10 de Octubre de 2022




/2022 11:56 a.m.
Bogota 111156
Colombia


Bogota 111156
Colombia

11 de Octubre de 2022







18 de Octubre de 2022




18/10/2022
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


2022 14:14 p.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia

24 de Octubre de 2022







25 de Octubre de 2022





31 de Octubre de 2022




31/10/2022 11:19 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


31/10/2022 15:19 p.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia