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: S. Integral de Bienestar y cuidado 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Nazareth Chinauta

1.2 Localidad: _____

2. Linea: CUERPO Y MENTE Eje: CUIDADO INTEGRAL

2.1. Fecha de Ejecución

4	1	2023	27	1	2023

2.2. Nombre del encuentro: EJERCITATE SIN LIMITES

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Paola Pedreros Garzon - Fisioterapia

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable en las personas mayores incentivando a la participacion en actividades de estimulacion cognitiva, promocion de la salud, de acondicionamiento fisico, habitos de la vida y jornadas de auto cuidado diaria a traves de procesos de sensibilizacion e informacion minimizando los riesgos a los que estan expuestos en su condicion de salud,en pro de un envejecimiento activo

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Mejorar resistencia a nivel muscular de las personas mayores por medio de ejercicios activos.
* Mejorar flexibilidad de las personas mayores por medio de estiramientos musculares.
* Mejorar la funcion cardiovascular de las personas mayores por medio del baile y gimnasia.

3.3. METODOLOGÍA

* Preparacion de los adultos mayores
* Realizacion de la gimnasia-aerobica
* Calentamiento suficiente previo al ejercicio
* Periodos de descanso

3.3.1 MOMENTO INICIAL	En la primera etapa, se inicia con un previo calentamiento: es el proceso activo que se realiza previo que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad física permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	En el mes de enero se realizaron 08 sesiones, los dias 04-16-17- 18-19-20-26-27 del 2023; enfocadas en mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, metabólica y muscoesquelética de los adultos mayores. se da inicio a la actividad una vez terminada la Misa, idealmente de 15- 30 minutos diarios, con el apoyo del equipo interdisciplinario. Son sesiones encaminadas a elevar la calidad de vida en las personas de la tercera edad de nuestra institución, permitiendo que su desarrollo se haga extensivo. Disfrutando de una vejez activa, saludable y feliz evitando el sedentarismo y dependencia; con una intensidad menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Damos por finalizada con la última etapa "Vuelta a la Calma" En esta etapa el adulto mayor debe volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración; junto con ejercicios de estiramiento que son parte de la rutina de ejercicios, aun cuando los músculos ya están calientes.

3.4.RECURSOS

* Fisico: salon/ comedor
* Humano: Personas mayores y Equipo interdiciplinario
* Materiales: Musica y microfono

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se logró demostrar que realizar actividad física con una intensidad moderada, movimientos de bajo impacto y una frecuencia de cinco días/semanal de 30 minutos diarios; durante 4 semanas, aporta mejorías en la capacidad aeróbica de esta población. Además, se observó que por medio de un interés como el baile, puede usarse como factor motivacional y crear adherencia al programa y gusto por la actividad física.
La meta: es mejorar la capacidad aeróbica y/o fuerza, dependiendo de la frecuencia, intensidad y duración del programa de ejercicios. La práctica continua de ejercicio mejorará la funcionalidad e independencia, así como también será benéfico para el estado de ánimo y la calidad de vida del adulto mayor.

Bertha Lilia
Aura Solarte
Clara Antonio

Fecha de evaluación del encuentro: 27 de enero del 2023

Nombre del profesional que evalúa: Paola Pedreros Garzon/Fisioterapeuta _____ Rubiela Giraldo/Coordinadora: _____


GRACIAS SEÑOR PORQUE EX
HOGAR NAZAR
CONGREGACION SIERVAS DEL
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
04/01/2023 09:42:28 a. m.


LA PRESENCIA DE DIOS...
IAS SEÑOR PORQUE EXISTO
GAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CARIDAD
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
04/01/2023 09:42:39 a. m.


GRACIAS SEÑOR POR
EXISTO
HOGAR NA
CONGREGACION SIERVAS
JESUS Y DE LA CARIDAD
16 ene. 2023 9:59:38 a. m.
Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta


CONGREGACION
DEL SANTISIMO Y DE LA
10
Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
17/01/2023 09:49:01 a. m.


18 ene. 2023 9:42:16 a. m.
Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta
269°
19/01/2023 02:41:04 p. m.


cc Hogar Nazareth Chinauta.
20/01/2023 10:07:42 a. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
26/01/2023 2:57:40 p. m.


Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth
26/01/2023 2:57:49 p. m.


ACIAS SEÑOR PORQU
HOGAR NAZARETH
CONGREGACION SIERVAS DEL SANTISIMO Y DE LA CARIDAD
4
27 ene. 2023 09:39:02
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
tro Comunidad de cuidado Hogar Nazareth Chinauta