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: Centro Comunidad de Cuidado Hogar C. Santa Maria

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Movilizando Capacidades

2.1. Fecha de Ejecución:

8	3	2023	al	21	3	2023

2.2. Nombre del encuentro: Educación No Formal / Aprendo

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Leidy Johanna Olaya Olaya

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

• Diseñar e implementar una intervención educativa para el adulto mayor para mejorar los conocimientos y las prácticas de procesos de autocuidado que garanticen la autonomia en procesos de actividad fisica, manejo del medio ambiente y manejo de movilizaciones.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Generar actividades participativas y de comprensionde estilos de vida saludables

Generar conciencia y enseñanzas sobrelos beneficios de la actividad fisica.

3.3. METODOLOGÍA

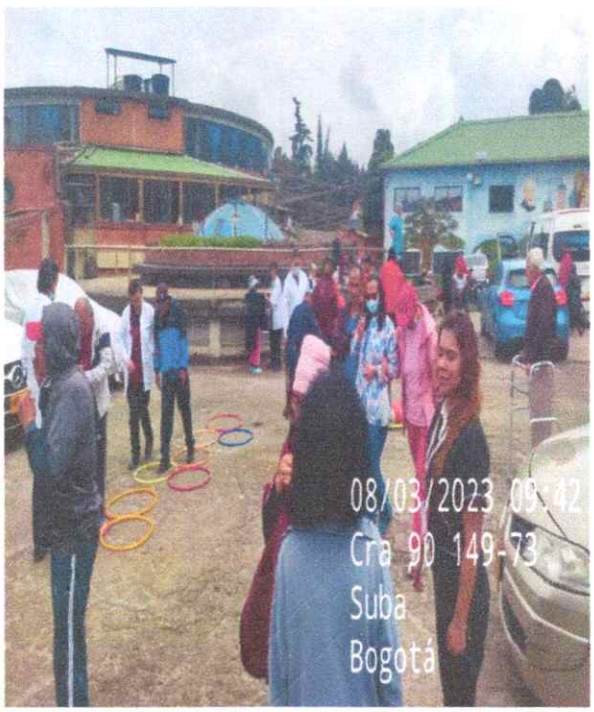
3.3.1 MOMENTO INICIAL	1. Organizacion de la sala del Centro 2. Se conecta el video beam, el computador y el bafle 3. Se trasladan a las personas a la sala del centro Se organizaron a las personas mayores en la sala del Centro en donde por medio de ayuda audiovisual las profesionales capacitaron acerca de manejo de la actividad fisica y manejo del medio ambiente
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	08/03/2023 09:00 am a 10:30 am/ Todas las Personas Mayores: Se hace convocatoria de todas las personas mayores a fin de poder generar un espacio de aprendizaje relacionado con la actividad fisica bajo un programa liderado por la alcaldia local de suba correspondiente a una iniciativa que gana en los presupuestos participativos relacionada con la actividad fisica relacionada como sistema EDI. El dia de hoy se hace refuerzo con aros y demás material dispuesto para que a traves de un circuito las personas mayores puedan ejercitar procesos mentales superiores y praxis locomotoras, se observa motivación de varios de las personas en donde se destacan Rosa Beltrán, Antonio Rendón Jaime Caro, Rosario Saray y Luis molina quienes logran pasar con apoyo las diferentes estacones propuestas evidenciando coordinación viso motriz y manejo adecuado de la coordinación dinámica general, por otra parte en el caso Martha Murcia y Luis Ausique se evidencia que requieren apoyo para el desplazamiento y algunos obstáculos, no obstante se destaca que pese a ello son receptivos en el manejo de las indicaciones logrando culminar y atravesar las diferentes estaciones, a nivel general se evidencia una adecuada participación del grupo de personas mayores. Se finaliza con actividad de estiramiento. 15/03/2023 11:30 am a 12:30 pm/ Todas las Personas Mayores: Se hace convocatoria de todas las personas mayores a fin de poder generar un espacio de aprendizaje respecto a la conciencia ambiental, por medio del manejo y conservacion del agua, dado que en el mes a nivel distrita se lanza una campaña desde la salud publica en el uso adecuado de este recurso. Se desarrolla una actividad de rompe-hielo que favorece para que las personas mayores tengan mayor claridad frente a la temática abordar que fue en la sala de televisión, allí, se observa que Yolanda Porras, Rosalba escobar, Clara Berrios, Dolores Rodriguez, realizando reflexiones del agua que es necesaria no sólo para beber, bañarse y las funciones más obvias y cotidianas. No existe una sola cosa necesaria para la preservación de la especie humana en la que no intervenga el agua, lo que menciona es que dentro de la comunidad de cuidado intentan hacer ahorro del mismo por medio de algunas estrategias, como cerrar la llave mientras se cepillan o lavan las manos. Así mismo , Gilberto Villarraga, Luis Ausique y Libardo Ortegón, hacen comentarios relacionados hacia la importancia de modificación de nuestros hábitos y costumbres en cuando al consumo del agua; luego está la transformación y adaptación del estilo de vida de cada uno, se observa interés por parte de las personas mayores durante la intervención con el personal de la sub red norte.

	21/03/2023 2:30 pm a 3:30 pm/ Todas las Personas Mayores: Se hace convocatoria de todas las personas mayores a fin de poder generar un espacio de aprendizaje relacionado con la actividad fisica bajo un programa liderado por la la universidad iberoamericana relacionada con la imrtancia de las pausas activas y la imprtancia de los ejercicoo de calestenia durante la jornada del dia. Se inicia la actividad con un estiramiento y mientras se desarrolla se explica las razones por las cuales es importante hacer este tipo de actividades a lo largo de la jornada, se observa que Yolanda Porras, es participativa mencionando que eso es lo que ayuda a moverse mejor y no quedarse inmóvil durante el dia, así mismo Cara Berrios menciona que de manera diaria en las horas de la mañana dedica una franja de su tiempo para hacer ese tipo de estiramientos. Por otra parte se apoya en el uso de aros y pelotas para generar estiramientos promover la activación muscular, se resalta en este sentido la intervención de las personas: Luis Molina, Jaime Ospina y Humberto Cardona quienes menciona que: mejorar la calidad de vida y mejorar tu capacidad de hacer las actividades cotidianas, que puede proteger las articulaciones de las lesiones. La formación de músculo también puede contribuir a un mejor equilibrio y reducir el riesgo de caídas. Se finaliza la actividad sin ninguna novedad.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se observa que los participantes estuvieron interesados en la actividades propuestas, desarrollaron de manera correcta las activdiades propuestas, con motivacion en el desarrollo de esta actividad.

3.4.RECURSOS	
Mesa	Extensiones
Video Beam	Bafle
Sillas	Computador

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO
Se continuaran generando conciencia en las personas acerca de la importancia en la higiene oral.
Yolanda Porras Yolanda Porras CC: 41.617.332
Luis Ausique CC: 19.088.379
Luis Molina CC: 5.961.365
Fecha evaluacion del encuentro: 21 de marzo 2023
Nombre del profesional que evalúa: Leidy Johanna Olaya Olaya Coodinador. Juan Carlos Rodriguez

REGISTRO FOTOGRAFICO REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES APRENDO






21/03/2023 15:18
Cra 90 149-73
Suba
Bogotá