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 MAR

1.2 Localidad: SUBA

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

1	3	2023	al	29	3	2023

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 fisicas 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.

Mejorar la fuerza muscular, de modo que aumente la resistencia al esfuerzo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Se realiza actividad en las Zona previamente seleccionada en donde cada una de las personas realizaran la actividad acorde a las necesidades y patologías de base, generando en ellos acciones de fortalecimiento muscular y permitiendo la actividad según la funcionalidad e independencia estas actividades se desarrollan por medio de ejercicios de cadenas cinéticas abiertas, cerradas, ejercicios por medio de diagonales de Kabath, técnica Bobath, ejercidos resistidos por medio de bandas elásticas con diferente resistencia, mancuernas entre otros

Estas actividades se ejecutaron los dias 1, 8, 15, 22, 29 de Marzo de 2023

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

MARZO 1 DE 2023

9:00 - 10:30
Se realizan actividades con las personas mayores para incrementar la coordinación, equilibrio y estabilidad en los diferentes estadios de los patrones fundamentales locomotores y manipulativos. Se llevan a cabo ejercicios terapéuticos con aros; se inicia con movimientos asistidos de flexión y de extensión de miembros superiores, los cuales se desarrollaron de forma individual, se realizó elongación resistida; se continuo con elevación de miembros superiores por tiempos de 10 a 15 segundos en donde hay resistencia pero no autonomía de ejecución por parte de las personas mayores Dolores Rodriguez y José Serrano.

11:00 - 12:30
Se llevan a cabo ejercicios para activación muscular para tren sueprior e inferior por medio de actividades de lanzamiento, de atajar y manipular a mano llena, con el fin de mejorar el rango de movimiento de las personas mayores, quienes presentan poca amplitud y movilidad por lo tanto requieren de apoyo fisico, luego estos ejercicios se realizan con lanzamientos desde distancias de 1 y 2 metros donde se observa poca potencia, donde se debe bajar la altura del aro para que se logren canastas, se evidencia que hay agarre inadecuado porque no hay apertura de la mano, se finalizó con la ejecución de pases entre los participantes pero hay poca precisión por lo tanto se realiza apoyo fisico y verbal de forma individual.

MARZO 8 DE 2023

9:00 - 10:30
Se encontró que las personas mayores se mostraron participativos frente a la actividad, la persona mayor Jaime Ospina, se mostró interesado al realizar todas las actividades propuestas de manera independiente, la persona mayor Rafael Fernández y la persona mayor Julio Sabalza realizaron las actividades programadas; sin embargo requirieron de constante supervisión para realizar los ejercicios dirigidos; la persona mayor Rosario Saray requirió ayuda para la movilización y así evitar caidas en la actividad; sin embargo fue participativa y realizó todos los ejercicios propuestos, los demás asistentes a la actividad realizaron los ejercicios activamente y de manera independiente.

11:00 - 12:30
Los participantes se mostraron activos en la realización de los ejercicios propuestos, sin embargo; la persona mayor Álvaro Álvarez no se mostró tan interesado y decidió abandonar la actividad recién comenzaba. El señor Luis Molina fue muy participativo y se involucró de una manera autónoma en la actividad, se le dificultaron un poco los traslados pero logró llevar acabó toda la actividad sin dificultad y por otra parte la señora Rosa Beltrán y el señor Jaime Caro, aunque fueron partícipes de la actividad se les debía repetir la instrucción constantemente para que pudieran ejecutarla de la manera correcta y ahí sí la ejecutaban, el resto de participantes demostraron entendimiento en todas las actividades y realizaron las actividades de manera autónoma.

MARZO 15 DE 2023

9:00 - 10:30
Se evidencia buena actitud en todas las personas mayores, se resalta dentro de la actividad a la persona mayor Rosario Saray que ejercuta todos los ejercicios propuestos; dichos ejercicios los ejecuta con un palo, los demas participantes realizan las elevaciones de brazos con mancuernas de 3kg, 4kg, 6kg sin presentar dificultad. Las personas mayores Jaime Rodriguez y Jaime Ospina realizan actividad de poleas para fortalecimiento de tren superior. Tods finalizan con estiramientos generalizados.

MARZO 22 DE 2023

9:00 - 10:30
Se evidencia que las personas mayores como Julio Sabalza se destaca por ser muy hábil en actividaes de asociación, Leonel González se destaca por la agilidad en que arma los rompecabezas, Luis Molina se destaca por la disposición frente a todas las actividad que se realizan y la agilidad de armar rompecabezas, organizar imagenes y en el juego Jenga tuvo la habilidad de no dejar caer la torre; Jaime Rodríguez se evidencia con poca disposición y procesos de distractibilidad.

11:00 - 12:30
Al dar inicio a la actividad se observa disposición por parte de las personas mayores, sin embargo en el caso de: Jaime Rodriguez quien al momento de participar durante los ejercicios de calentamiento refirió no querer continuar con su participación en la actividad, En el caso de Jorge Peña quien presenta leve limitación en la movilidad de miembros inferiores se logró observar su participación intentando cumplir el objetivo de los ejercicios principalmente los que a su modo le generan alguna dificultad. En el caso de las personas mayores Álvaro Cañón, Ramiro Calderón y Libardo Ortegón quienes se destacaron por sus participación durante toda la actividad dado que realizaron cada uno de los ejercicios de aeróbicos de forma adecuada y constante hasta dar finalización a los estiramientos.

MARZO 29 DE 2023

9:00 - 10:30
Se llevan a cabo ejercicios propioceptivos y de fortalecmiento de miembros superiores e inferiores a nivel de core en posición sedente y en decubito supino y prono con trabajo de pilates y banda elástic, pelotas medicinales con diferentes pesos.Las personas mayores logran tener una participación activa por parte de Luis molina y Jorge Rojas donde generaron disposición al momento de realizar las actividades programadas. Se finaliza actividad con estimulación multisensorial de texturas y botellas sensoriales.

11:00 - 12:30
Se resalta a las personas mayores Gloria Ruiz, Isauro Bello, Luis Molina, quienes por medio de retroalimentación en espejo identifican los movimientos y esquema corporal de lateralidad; Las personas mayores pasan acolchoneta, donde realizan de manera adecuada los ejercicios propioceptivos en balón de bobath y ejercicios para fortalecimiento a nivel de core en posición sedente y en decubito supino y prono con trabajo de thera tubing. Se finaliza con actividades cognitivas y de motricidad fina y gruesa al aire libre. Actividad que se evidencia que favorece los agarres y pinzas en las personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Durante las actividades de fortalecimiento muscular se ha venido evidenciando que las personas mayores mejoran el acondicionamiento fisico asi como el desplazamiento locomotor de forma independiente y mas segura.

3.4.RECURSOS

Sillas
Cabina de sonido
USB con música
Bandas Elásticas
conos
Aros
Lazos
Pictogramas
Balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Favorecer en las personas mayores su habilidades cognitivas, motricidad, orientación espacial, y razonamiento; coordinación visomanual, lateralidad, estimulación multisesnsorial e integracion sensorial; desatacando la participación e iniciativa en las actividades de fortalecimiento artromiocinemático.

Gloria Ruiz + No firmo cc: 1.136.912.409

Juana Villazon + Juana B. cc: 51.601.780

Julio Sabalza + Julio cc: 7.471.436

Fecha de evaluación del encuentro: Estas actividades se ejecutaron los dias 1, 8, 15, 22, 29 de Marzo de 2023

Nombre del profesional que evalúa: ADRIANA MARCELA FORERO SANCHEZ

Coordinador: JUAN CARLOS RODRIGUEZ

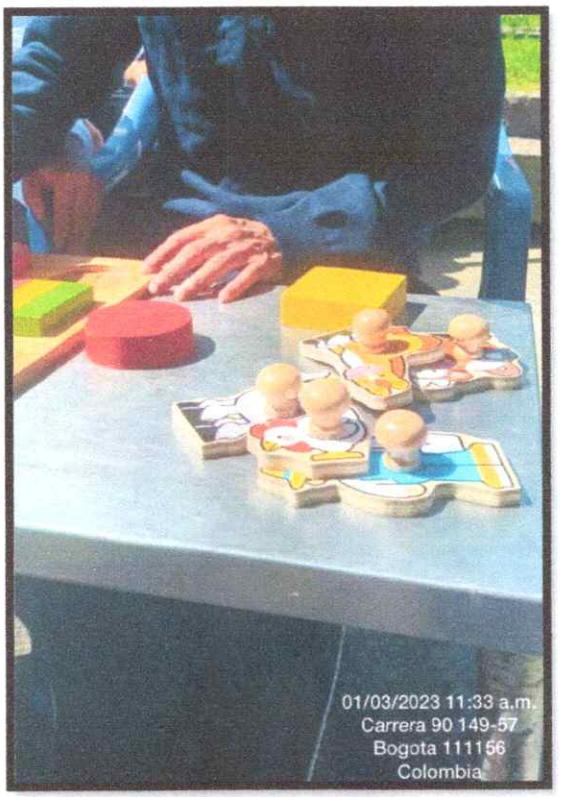
CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA

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

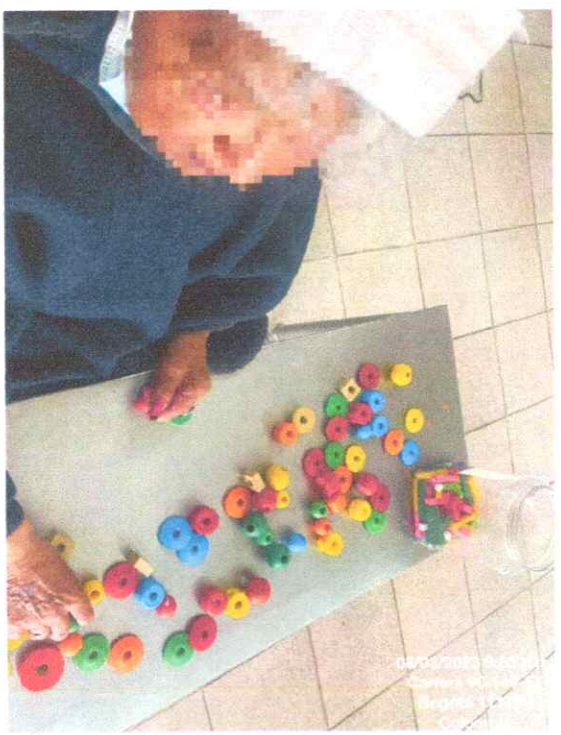
FECHAS

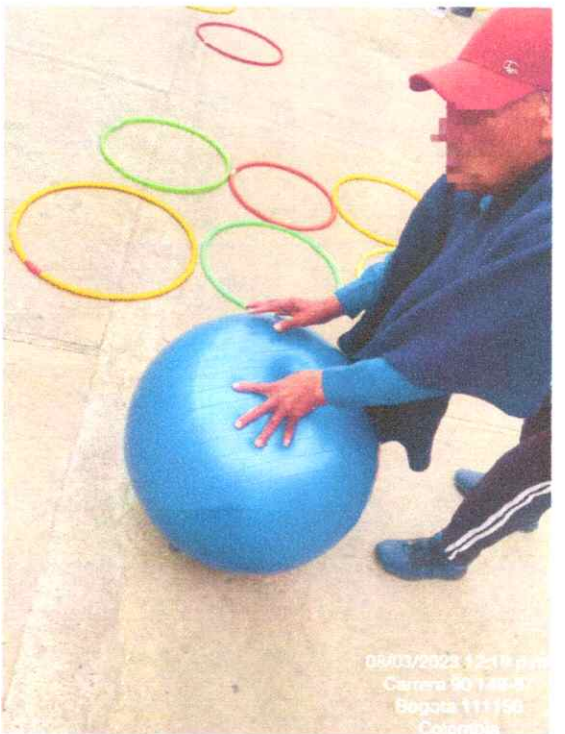
Marzo 1 de 2023



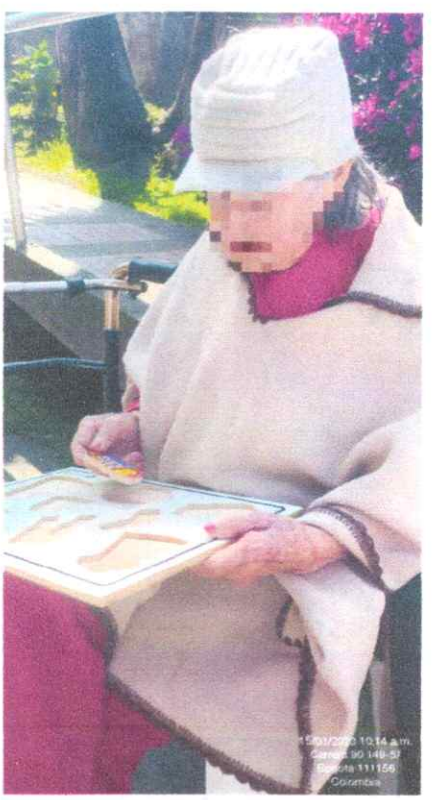


Marzo 8 de 2023





Marzo 15 de 2023



Marzo 22 de 2023





Marzo 29 de 2023

