	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: comunidad de cuidado
1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Caminos de Vida
1.2 Localidad:N/A
2. Línea: Cuerpo y Mente
2.1. Fecha de Ejecución: 27 | 12 | 2024 al 31 | 12 | 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Rehabilitando tu cuerpo, 2. Caminemos Juntos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:Diana Muñoz (Fisioterapia)-Andres Castillo (Educador fisico)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el autocuidado en las personas mayores, a través de actividades acorde a sus habilidades y destrezas, para mantener estilos de vida saludable y bienestar integral en la comunidad de cuidado Caminos de Vida

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 2: Educar y apropiar a la persona mayor frente a temas de autocuidado y habitos de vida saludable mejorando su calidad de vida y reduciendo el riesgo de enfermedades cronicas.

Actividad 6: Promover el mantenimiento físico de las personas mayores por medio de actividades motrices grupales y caminatas al aire libre para evitar el sedentarismo y mayor progresion del desacondicionamiento fisico.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1: Al inicio de las sesiones de intervencion fisioterapeutica se realizo desinfección de los elementos que se utilizaron en la actividad y se acondicionó el lugar donde se desarrolló la actividad. Se vincularon las personas mayores en el área establecida y se garantizó el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el protocolo de bioseguridad. Se desarrolló de manera satisfactoria la actividad propuesta. Estas sesiones se realizaron el dia 31 de Diciembre de 2024.

Actividad 2: Este momento inicial se llevó a cabo de la siguiente manera, primero; se realiza un saludo inicial a las personas mayores preguntandoles sobre su noche y sobre su inicio de dia, luego se convocó a las personas mayores para que se hicieran participes de la actividad, se aplicó bloqueador con ayuda de profesional en fisioterapia, se explicó el desarrollo de la actividad a cada persona mayor indicandoles cuidados durante la caminata la cual se realizo el dia 27 de diciembre de 2024 en las instalaciones del centro de manera individual.

Actividad 1: Se realizan sesiones de 25 minutos por cada una de las personas mayores trabajando diferentes modalidades con el fin de optimizar las capacidades artromiocinematicas de las personas mayores integradas y participantes. En la actividad de rehabilitando tu cuerpo se desarrollaron diferentes modalidades fisicas y cineticas como lo son: movilidad articular, ejercicios isometricos, ejercicios isotonicos, isometricos, estiramientos musculares activos o pasivos, tecnicas de FNP, reeducacion de patron de marcha, reeducacion de postura y medios fisicos para modulacion de dolor. Esta actividad se desarrollo segun las fechas planteadas por el area de fisioterapia.

Actividad 2: Se dio inició a la caminata interna individualizada con las personas mayores, en donde luego de 1 minuto de recorrido, se llevaba a cabo una pausa de 1 minuto de recuperacion, Durante la ejecucion del recorrido también se mantuvo conversación con la persona mayor en donde se puso en contexto noticias y acontecimientos del presente, de igual manera se les indicaba cambios en su manejo postural, cambios de velocidad y dirección, luego de llegar a un punto central del recorrido se realizan ejercicios de respiracion y estiramiento por 5 minutos, para luego continuar hacia el punto final del recorrido.

Actividad 1: Cada una de las intervenciones individualizadas a las personas mayores se finalizo con la retroalimentacion de la importancia de la realizacion de las actividades terapeuticas y el enfoque de mantenimiento y fortalecimiento de funciones artromiocinematicas.

Actividad 2: Al finalizar la parte central de la actividad se realizó elongación muscular durante 10 minutos involucrando todo el cuerpo llevando un orden desde la cabeza hasta los pies y por último se retroalimenta sobre la actividad realizada.

3.4.RECURSOS

Mesas	Enfermería
Puff	Terapeutas Ocupacionales
Balones de diferentes colores	Talleristas
Cremas corporales	Nutrición
Papel de colores	Fisioterapeuta
Tijeras	
Sillas	
Fragancias de olor	
Cinta	
Parlante	
Espejo	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: En las actividades programadas por el area se integraron las personas mayores realizando la actividad terapeutica propuesta logrando a cabalidad lo planteado por el area, se observó la participacion activa de 85 personas mayores y demostraron interes en todos los ejercicios cineticos y mecanicos realizados.
Actividad 2: Las actividad proyectada se realizò en su totalidad, manteniendo la participación de 6 personas mayores. Durante la retroalimentación, expresaron agrado por las actividades desarrolladas. Se utilizaron como medios de verificación el registro fotográfico y formato de registro de actividades.
* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores: **NOMBRE:** GILMA GONZALEZ RAMIREZ **CC:** 53906239 **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 1** **NOMBRE: LUZ MARIA CAMACHO MUÑOZ** **CC: 41458478** **PERSONA MAYOR** **ACTIVIDAD 2** **RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO:** **Coordinador**
Fecha de evaluación del encuentro: 31/12/2024
Nombre del profesional que evalúa:Diana Muñoz (Fisioterapeuta) - Andres Castill (Educador fisico)

COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
CONVENIO 9575-2024

REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

1. Rehabilitando tu cuerpo
31/12/2024



2. Caminemos juntos
27/12/2024



