1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zon Caminos de Vida

1.2 Localidad:N/A 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Espacios para la realizacion 3 7 2024 al 26 7 2024

2.2. Nombre del encuentro: 1. Eureka juegos del ayer, 2. Motriz Mente, 3. Canitas al aire, 4. Ejercitate sin limites, 5.Reconociendo mi entorno, 6.Cuidando el entorno .

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Carolina Peñalosa (Terapeuta Ocupacional)- Andres Castillo (Ed.Fisica) Ruth Marin (Gerontóloga) Diana Muñoz (Fisioterapeuta)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Favorecer el envejecimiento activo de las personas mayores, por medio de actividades motrices lúdicas y de reconocimiento del entorno, para el mantenimiento de la calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Actividad 1: Mantener las habilidades motrices básicas en las personas mayores, utilizando juegos autóctonos tradicionales tales como rana, tejo, boli rana, mediante actividades lúdico recreativas.
Actividad 2: Mantener las habilidades motrices básicas en las personas mayores, utilizando juegos autóctonos tradicionales tales como rana, tejo, boli rana, mediante actividades lúdico recreativas.
Actividad 3: Favorecer el mantenimiento físico de las personas mayores por medio de actividades motrices grupales y caminatas al aire libre para evitar el sedentarismo y la inmovilidad.
Actividad 4: Favorecer el mantenimiento físico de las personas mayores por medio de actividades motrices grupales y caminatas al aire libre para evitar el sedentarismo y la inmovilidad.
Actividad 5: Fomentar en las personas mayores el cuidado del entorno mediante actividades que se adapten a su situación de discapacidad, logrando un libre desarrollo de la personalidad cuidado por si mismo y de los demás.
Actividad 6: Fomentar en las personas mayores el cuidado del entorno mediante actividades que se adapten a su situación de discapacidad, logrando un libre desarrollo de la personalidad cuidado por si mismo y de los demás.

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1: Se convocó a las personas mayores para que se hicieran participes de la actividad, seguido a esto se organizó el espacio donde se realizaron las actividades juegos de mesa y tejo, se ubicaron las mesas y grupos de 4 personas, el juego del tejo se llevo a cabo de manera individual. Se inició con movilidad articular general, se explicó la metodología de la actividad para un posterior inicio. Se programó la actividad para los dias 8 y 22 de julio de 2024.
	Actividad 2: Se convocó a las personas mayores para que se hicieran participes de la actividad, seguido a esto se llevo a cabo un breve calentamiento en donde se realizó movilidad articular y elongación muscular a nivel general la cual fue dirigida durante 10 minutos aproximadamente, luego se explicó la metodología de la actividad. Se programó la actividad para los dias 3, 10 y 17 de julio de 2024.
	Actividad 3: Se convocó a las personas mayores para que se hicieran participes de la actividad, se aplicó bloqueador con ayuda de profesional en fisioterapia, se explico el desarrollo de la actividad a cada persona mayor la cual iba a ser interna y externa teniendo en cuenta condiciones climaticas, Se realizó movilidad articular a nivel general para preparar el cuerpo para la actividad, Se programó la actividad para los dias 5, 12 y 26 de julio de 2024.
	Actividad 4: Se acondiciona el lugar donde se va a desarrollar la actividad y se vinculan las personas mayores en area establecidas , garantizando el cumplimiento de los lineamientos establecidos en los protocolos de bioseguridad. Se desarrolla satisfactoriamente la actividad propuesta, sin presentar novedades o complicaciones con las personas mayores. Las actividades se llevaron acabo para los días: 03-05-10-12-18-22-26 de Julio del 2024.
	Actividad 5: Se invitaron a las personas mayores a que participen en la actividades de recorrido del entorno y el disfruten de la naturaleza por medio del contacto con animales, el agua , los arboles y las flores. La actividad se realizo los dias 04-17 Julio de 2024.
	Actividad 6:Se realiza el día 17 de julio. previamente se invitan a aquellas personas mayores que deseen participar de la actividad ,se les explica que vamos a movernos un poco al rtmo de la música .Antes de iniciar, realiza ejercicios de calentamiento.en " Movimiento " se escoge el ritmo mas comodo para ellos se Inicia con ritmos lentos para prestar atención a los pasos y que no se fatiguen. nos enfocamos en ejercicios de coordinación y ritmo. se les explica que debén prestar atención a cualquier signo de dolor o un mal paso afectandose el inicio de la actividad
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1: Para el desarrollo de la actividad se explica y recuerda ciertos reglamentos propios de cada juego a las personas mayores, para la actividad del tejo su desarrollo fue de manera individual y en una ocasion se organizo un grupo no superior a 3 personas, para los juegos de mesa se organizaron grupos no superiores a 2 personas, sin embargo quienes no participaron de manera activa actuaron como observadores interactuando con sus pares por medio de los diferentes juegos, fomentando así procesos cognitivos, físicos y sociales.
	Actividad 2: Se ubicó a las personas mayores y se entregó a cada una el material de apoyo para el desarrollo de la actividad. En donde a traves de mandos verbales y físicos, se guiaba una serie de ejercicios en donde se involucra movilidad y fortalecimiento de tren superior e inferior teniendo en cuenta la limitacion de algunas personas mayores en el desarrollo de estas, para algunas personas mayores la actividad se realiza de manera individualizada teniendo en cuenta que no logran acatar indicaciones en trabajos grupales.
	Actividad 3: Se inició la caminata corta interna e 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 con noticias actuales y ubicacion tiempo-espacio, la caminata externa se realizo con las personas mayores que mantienen su marcha de manera independiente, de igual manera durante el recorrido se realizaron pausas de recuperacion.
	Actividad 4: Se involucran las personas mayores a la actividad ejercítate sin límites en la cual se realizan actividades físicas grupales en diferentes áreas de la comunidad de cuidado, se realiza la actividad en diferentes escenarios propuestos con el objetivo de promover el habito del ejercicio, sensibilizar sobre su importancia, los beneficios del mismo como mantener capacidades de relajación, reducir el riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares, además de optimizar funciones cardiopulmonares.

	Actividad 5: Se realizó un recorrido de las personas mayores las que deambulan por diferentes espacios del hogar para que cambien de rutina , de ambientes y aprovechen de las diferentes areas ecologicas que ofrece la comunidad de cuidado.
	Actividad 6: Para este momento se considera bailoterapia o danzaterapia, a los ejercicios que se utilizan para realizar diferentes movimientos con el cuerpo, siguiendo diversos ritmos musicales. Los ejercicios, movimientos y el tiempo son regulados por la gerontologa quién también los acompaña en el ritmo haciendo que este momento funciones como una terapia para expresar emociones y conectar la mente con el entorno y preparar las articulaciones para aquellas labores de cuidado del entorno que requieren flexibilidad y fuerza muscular lo cual se logra fortalecer con el movimiento que se produce al bailar, extirar los musculos o contraerlos con los ejercicios involucrados en el momentio central de la actividad.consiguiendo un buena respuesta corporal
3.3.3 MOMENTO FINAL	Actividad 1: Se realizó elongación muscular durante 10 minutos, y feedback sobre la actividad realizada.
	Actividad 2: Se realizó elongación muscular durante 10 minutos y por último un feedback sobre la actividad realizada.
	Actividad 3: Se realizó elongación muscular durante 10 minutos, en donde se incluyo espacio para hidratar y por último un feedback sobre la actividad realizada.
	Actividad 4:Se retroalimento la importancia de la implementacion de actividades como modalidades cineticas y fisicas-terapeuticas como caminatas cortas, rutinas de estiramiento y movilidad con balon de bobath, trabajo con pesas de 1kg, bandas elasticas y ejercitadores.
	Actividad 5: Se realizó retroalimentación y preguntas de satisfacción con respecto a las actividades realizadas en el medio ambiente.
	Actividad 6: Después de realizar la actividad en grupo el cual consitio en un baile en conjunto donde pudimos hacer coreografias unos bailarón solos o en silla de ruedas logrando integrarse con el apoyo de la gerontologa también bailaron otros.luego para finalizar se realizan ejercicios de estiramiento con el fin de enfriar los músculos y las articulaciones de forma homogenea y finalizar la actividad sin complicaciones. genearndo una sensación de bienestar y decanso

3.4 RECURSOS	
Televisor	Gerontologos
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Musica	Talleristas
Internet.	Fisioterapeuta
	Educador Fisico

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Actividad 1: Las actividades proyectadas se realizaron en su totalidad, contando con la participación de 100 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.
Actividad 2: Las actividades proyectadas se realizaron en su totalidad, contando con la participación de 100 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.
Actividad 3: Las actividades proyectadas se realizaron en su totalidad, contando con la participación de 50 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.
Actividad 4: En esta actividad se integraron 60 personas mayores realizando actividad terapeutica logrando a cabalidad todos los ejercicios cinéticos y mecánicos propuestos en el plan de trabajo.
Actividad 5: En esta actividad participaron 12 personas mayores y al realizó retroalimentación y preguntas de satisfacción con respecto a las actividades realizadas refinieron agrado por las actividades desarrolladas.
Actividad 6:En la evaluación del encuentro se formula la participación de 15 personas activas; que se prepran fisícamente para la importancia de cuidar proximamente un entorno verde el cual puede llevar a un envejecimiento biológico más lento

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

NOMBRE: ORLANDO SANCHEZ
CC: 11.303.379
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NO FIRMA

NOMBRE: JHON JAIRO RODRIGUEZ
CC: 70.055.571
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NO FIRMA

NOMBRE: LUIS HERNANDO SANCHEZ
CC: 19.465.133
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: GILMA GONZALEZ
CC:53906239
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NO FIRMA

NOMBRE: MATILDE GUTIERREZ
CC: 53905921
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

NO FIRMA

NOMBRE:ANA ROSA ROJAS
CC:1072188624
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO:
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro:

Nombre del profesional que evalúa: Carolina Peñaloza (Terapeuta Ocupacional)- Andres Castillo (Ed.Fisica- Diana Muñoz (Fisioterapeuta)

COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
CONVENIO 8135-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

1. Eureka juegos del ayer

08 De julio 2024



22 De julio 2024



2. Motriz Mente

03 De julio 2024





10 De julio 2024



17 De julio 2024

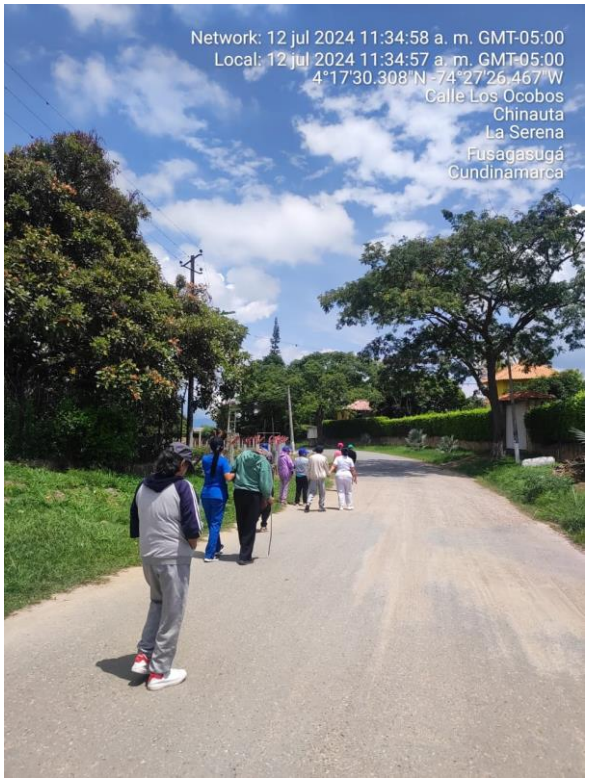


3. Canitas al aire

05 De julio 2024



12 De julio 2024



26 De julio 2024



4. Ejercítate sin límites

03 De julio 2024



05 De julio 2024



10 De julio 2024



12 De julio 2024





18 De julio 2024



22 De julio 2024





26 De julio 2024



5. Reconociendo mi entorno.

04 De julio 2024



17 De julio de 2024



6. Cuidando el entorno 17 de Julio”Movimiento”

