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 1 8 2024 al 28 8 2024

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

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Carolina Peñaloza (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 d

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

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 sí 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 sí 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 de tiro al blanco y tejo, el juego del tejo y juego de tiro al blanco se llevo a cabo de manera individual. Se inició la actividad con movilidad articular general, se explicó la metodología de la actividad para un posterior inicio. Se programó la actividad para los dias 12 y 26 de agosto 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 14, 21 y 28 de agosto 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 debido a que las fechas programadas coincidian con las celebraciones del mes de la persona mayor, Se realizó movilidad articular a nivel general para preparar el cuerpo para la actividad, Se programó la actividad para los dias 9, 16 y 23 de agosto 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: 08-12-14-21 de agosto de 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 (peces y conejos) , el agua , los arboles y las flores. La actividad se realizo los dias 01 Y 21 de agosto de 2024
	Actividad 6:para este momento en la actividad "Abstracción y calculo" la cual se realiza los días 14 y 21 de agosto; se toma un grupo de personas 15. por grupos de 5 en las distintas mesas mayores las cuales se ubican en uno de los espacios comunes; se procede a explicar la finalidad de la actividad y los recursos que se utlizarán para el desarrollo de la misma cuenta la importancia que tienen los calculos y los números el cuidado del medio ambiente. ya mediante este ejercicio se mide el agua que se le cha a las plantas,los insumos utilizados en la limpieza de ambientes etc. se les enseña el abaco rústico, lo observan y opinan como esta conformado y cuantos elementos redondos fijos tiene.
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 en donde cada persona mayor tenia 10 lanzamientos continuos, para los juegos de mesa se organizaron grupos no superiores a 2 personas, el juego de tiro al blanco se desarrollo de manera individual en donde cada persona mayor tenia la oportunidad de lanzar 12 veces seguidas, quienes no participaron de manera activa actuaron como observadores interactuando con sus pares opinando sobre los diferentes juegos, fomentando así procesos cognitivos, físicos y sociales.
	Actividad 2: Se ubicó a las personas mayores en circulo y semi circulo, seguido a esto se entregó a cada persona mayor el material de apoyo a utilizar 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 grupalesy se les dificulta llevar a cabo algunos movimientos.
	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 no se pudo llevar a cabo debido a que para estas fechas coincidia con el desarrollo de actividades del mes de la persona mayor.
	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 artromiocinematicas.
	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 las personas mayores han pasado su mano por el abaco rústico. el cual han disfrutado de forma activa. mostrando gran interés por la forma y la contextura de los pedazos de madera que formán la ayuda didactica, también se les explica el origén del abaco; se les eplica que su origén fue en china,que el que todos conocemos hoy es un armazón de madera con una varillas o alambre de metal y las cuentas insertadas.también se explica la actividad de la cinta de colores pastel. la cual esta distrbuida en rollitos pequños se le pide a las personas mayores que los desemvuelvan los cuenten cuantos rollos son y analicen su textura y para que puede servir este tipo de elemento como lo es la cinta de papel.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 1: Al finalizar la actividad se realizo feedback sobre la actividad realizada, en donde las personas mayores expresaron gustos ante la actividad realizada.
	Actividad 2: Al finalizar la parte central de la actividad se realizó elongación muscular durante 10 minutos y por último un feedback sobre la actividad realizada.
	Actividad 3: Al finalizar la parte central de la actividad se realizó elongación muscular durante 10 minutos, seguido a esto feedback sobre la actividad realizada.
	Actividad 4: Se retroalimento la importancia de la implementacion de actividades como modalidades cineticas y fisicas-terapeuticas como reeducacion de marcha, rutinas de estiramiento activo y pasivo, movilidad articular, ejercicios con balon de bobath, trabajo de fortalecimiento 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: En este momento final de la actividad ya las personas mayores han logrado identificar el abaco sencillo.su uso,contextura, forma, materiales de los que está compuesto y su servicio; de igual manera lo han hecho con los rollos de cinta de papel de la cual han descrito,cuantos rollos,tamaño,forma de presentación, su color tono pastely los multiples servcios que presta este tipo de cinta en el diario vivir.

3.4 RECURSOS

Televisor	Gerontologo
Computador	Terapeutas Ocupacionales
Música	Talleristas
Internet.	Fisioterapeuta
Abaco sencillo de madera	Educador Fisico
Cinta de tonos pastel	Tejo
Mesas	tiro al blanco
Pesas	dominoes, parqués
Ejercitadores	Pelotas de caucho
theraband	Aros
Balon bobath	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Las actividades proyectadas se realizaron en su totalidad, se mantuvo 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, se mantuvo 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, manteniendo 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 70 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 refirieron agrado por las actividades desarrolladas.
Actividad 6.En esta actividad participan 15 personas que han logrado fortalecimiento de pensamiento concreto en el desarrollo de trabajo de cálculo al utilizar el abaco y los rollos de cinta que les ha permitido hacer operaciones matematicas simples al realizar conteo de 1 a 100 y de 100 a 1.

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

NOMBRE: JORGE GARAY BUITRAGO
CC: 19059277
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: AMANDA ARDILA
CC: 53905967
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No FIRMA
NOMBRE: MERCEDES VARGAS RINCÓN
CC: 52047581
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE: GERMAN NOVOA
CC: 19334615
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

NOMBRE: GILMA GONZALEZ
CC: 53906239
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

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 Peñalosa (Terapeuta Ocupacional)- Andres Castillo (Ed Fisica

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

1. Eureka juegos del ayer

12/08/2024




12 ago 2024 2:36:41 p. m.
Calle Los Ocobos
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

26/08/2024


26/08/2024, 10:36:28
Chinauta
Fusagasugá
Calle los ocobos
La serena

2. Motriz Mente

14/08/2024



21/08/2024





28/08/2024



3. Canitas al aire

9/08/2024





16/08/2024




16 ago 2024 2:25:53 p. m.
Calle Los Ocobos
Chinauta
La Serena
Fusagasugá
Cundinamarca

23/08/2024


23/08/2024, 14:43:31
Chinauta
Fusagasuga
Calle los ocobos
La serena

4. Ejercítate sin límites

08/08/2024



12/08/2024



14/08/2024


14/08/2024, 10:37:26
Chinauta
Fusagasugá
Calle los robos
La serena
Fisioterapia

21/08/2024



5. Cuidando el entorno 14 y 21 de Agosto ”Abstracción y cálculo





6. Reconociendo mi entorno.

01/08/2024



21/08/2024

