	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/Estrate: Servicio Integral de Bienestar y Cuidado Tierra del Sol

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de cuidadoTierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

2	12	2022	al	29	12	2022

2.2. Nombre del encuentro: Soy Funcional ¨Activa tus Manos¨.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fair Yancy Castrillón Ramírez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer estrategias multidimensionales e integrales que estén orientadas a la superación de condiciones particulares de las personas mayores con el propósito de promover el desarrollo de capacidades para mantener y fortalecer la autonomía e independencia de esta manera aportar a la realización ecobiosicosociales dentro del marco de derechos y reconocimiento de su dignidad individual, familiar y social.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Mantener la capacidad funcional de los adultos mayores en sus miembros superiores
Mantener la movilidad articular en hombros, codos, muñecas y manos
Mejorar la flexibilidad muscular en hombros, codos, muñecas y manos.
Conservar la motricidad gruesa en manos.
Fortalecer los músculos de los miembros superiores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO	Se continua con la implementación de la actividad para el mes de diciembre con las personas mayores que se encuentran en silla de ruedas y en aquellas que presentan disminución de la movilidad articular y fuerza en sus miembros superiores debido a su falta de actividad física o por presencia de patologías propias de la edad. Es importante tener presente que se da inicio de las actividades propias del mes como novenas y entrega de regalos, momentos en los cuales se reforzara la coordinación y la motricidad fina en manos de las personas mayores. Se da inicio de la actividad con un saludo, previo se adecua el salón.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	La actividad se desarrolló los siguientes días. 2 de diciembre: Se realizo actividad para mantener la motricidad gruesa y fina en manos por medio de ejercicios activos con plastilina terapéutica. Fortalecimiento de lumbricales, flexores de muñeca y de interfalángicas con ayuda de pelotas de diferentes texturas y colores de acuerdo a la fuerza que presente cada uno de los participantes. Ejercicios activo asistidos por medio de pesas, bandas y palos para mantener la actividad motora voluntaria en miembros superiores. Por medio de series de 10 repeticiones por ejercicio. Cantidad de personas atendidas 5. Tiempo de la actividad. 60 minutos. 7 y 14 de diciembre: se trabajó actividad motora voluntaria en miembros superiores, para esto se necesitó de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo donde de manera activa se promovió el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral por medio de contracciones isométricas. 30 repeticiones por ejercicio. Estas actividades se efectuaron desde la posición sedente con el fin de mejorar también la aptitud postural en las personas mayores participantes. Cantidad de personas atendidas 9. Duración de la actividad 60 minutos. 16 de diciembre: Por medio de las actividades propias del mes se aprovechó para reforzar la coordinación, la motricidad gruesa y fina de las personas mayores ya que durante las novenas aplaudieron, tocaron diferentes instrumentos como maracas, tambores y panderetas, destaparon regalos y se intensifico el patrón mano, boca durante el suministro de los alimentos especiales para la ocasión. 22. 26 y 29 de diciembre: Se realizo actividad individual y grupal donde se continua fortaleciendo la movilidad funcional en miembros superiores por medio de palos, poleas, pedales y bandas elásticas de color rojo, pelotas de mano de diferente color, ejercicios de coordinación lanzando y atrapando un balón, estos ejercicios se desarrollaron de manera activa promoviendo el aumento de la movilidad articular en hombro y codo, el fortalecimiento de los músculos deltoides, trapecio, dorsal ancho, subescapular y supraespinoso bilateral, lumbricales y cubitales por medio de contracciones isométricas. 15 repeticiones por ejercicio. Personas atendidas 16. Tiempo de la actividad 60 minutos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	Se da por terminada la actividad con vibración en espalda alta y media, como también en musculatura de brazos y antebrazos con la intensión de relajar músculos y dejar a los participantes tranquilos.

3.4.RECURSOS

Personas Mayores	Parlante
Fisioterapeuta	música de relajación
	poleas
	plastilina terapeutica
	panderetas, maracas, tambores y regalos
	paquete caliente
	palos
	bandas elasticas
	pesas
	aros y balones

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Se mantiene la capacidad funcional de los participantes en sus miembros superiores. La movilidad articular y fuerza muscular. Continúa la participación de las personas mayores en el desarrollo de la actividad mostrando interés y colaboración.

Nombre y firma de las personas mayores participantes.

German Vela ____No firma_____

Jose ignacio R  No firma_____

Jairo Torres ____No firma_____

Nombre y firma del coordinador del centro

Raquel Pinto _____

Fecha de evaluación del encuentro: 2, 7, 14, 16, 22, 26 y 29 de diciembre del 2022

Nombre del profesional que evalúa: Fair Yancy Castrillón Ramírez- Fisioterapeuta

SIGNED VIA ILOVEPDF
FEEA6EA8-A81C-4A1B-9618-3675B5477F47

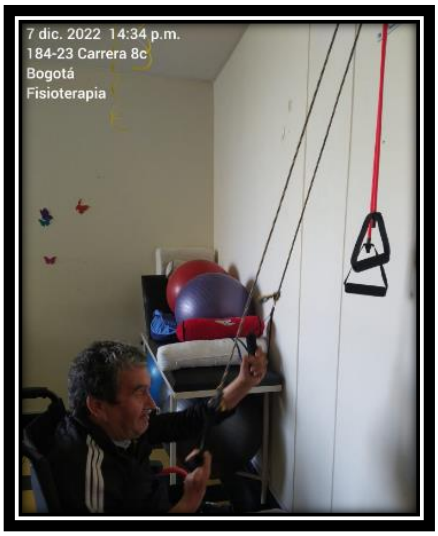
Cuidado Integral

Actividad Soy funcional ¨Activa tus manos¨.

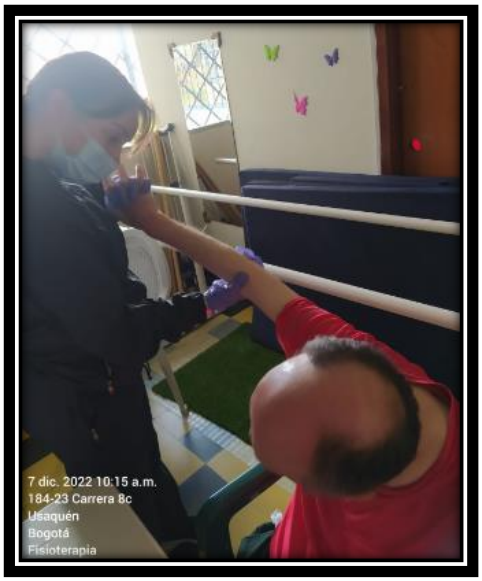
Fecha de la actividad: 2, 7, 14, 16, 22, 26 y 29 de Diciembre del 2022

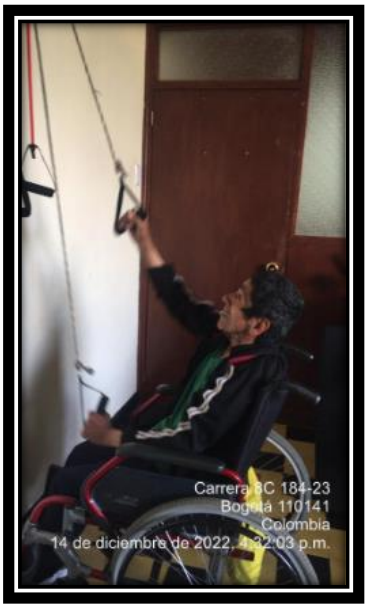









7 dic. 2022 10:15 a.m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
14 de diciembre de 2022, 4:42:03 p.m.


Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia
14 de diciembre de 2022, 4:40:36 p.m.


16 dic. 2022 4:38:06 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


22 dic. 2022 9:32 a.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia

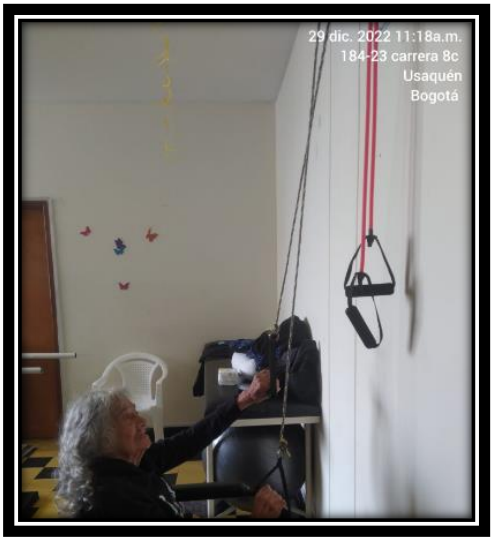

22 dic. 2022 10:02 a.m.
Carrera 8C 184-23
Bogotá 110141
Colombia


22 dic. 2022 9:17 a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá


LITERA
26 dic. 2022 11:46:09 a. m.
#9-25 Calle 185a
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


LITERARIO
26 dic. 2022 11:59:52 a. m.
#9-25 Calle 185a
Usaquén
Bogotá


26 dic. 2022 12:09:12 p. m.
184-23 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá
Fisioterapia


29 dic. 2022 11:18a.m.
184-23 carrera 8c
Usaquén
Bogotá