	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-570
		Versión: 1
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022
		Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/E COMUNIDAD DE CUIDADO 1 Unidad Operativa/Lote/Zona: _____ Centro Comunidad de Cuidado la Mesa

1.2 Localidad: La Mesa

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2023	al	27	6	2023

2.2. Nombre del encuentro: TU CUERPO TU DESAFIO - MOVILIDAD ARTICULAR

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: PAULA ANDREA TREJO CASTILLO

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Conservar los rangos de movilidad articular, fuerza muscular y la resistencia mediante la aplicación de técnicas terapéuticas que le permitan a la persona mayor elevar el grado de independencia en el desempeño de sus actividades de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Aumentar la amplitud de movilidad articular, la flexibilidad y la elasticidad.
2. Lograr la integración del esquema corporal: conocer y tener conciencia de nuestro cuerpo tanto en movimiento como en estático, a lo largo de toda la vida y en un momento dado.
3. Realizar un adecuado Control Postural: Corregir las alteraciones posturales para evitar la aparición de rigideces.
Control del tono muscular.

3.3. METODOLOGIA

Teniendo en cuenta las necesidades de las personas mayores su proceso normal de envejecimiento el estado de salud que conllevan a cambios funcionales y estructurales a nivel corporal se planea la aplicación de 3 sesiones de ejercicios semanales, de movilidad articular direccionadas a trabajo integral de sus capacidades funcionales. La actividad se realizará con todas las personas mayores del centro Comunidad de cuidado la Mesa con el fin de mejorar y/o mantener la fuerza muscular en miembros superiores e inferiores, fortalecimiento de pinzas y agarres, mejora de la coordinación estática y dinámica, y conservación de rangos de movilidad articular para lo cual se aplicara diferentes tematicas y ejercicios con el fin de lograr el objetivo, y se utilizara para ello los espacios con los que cuenta el centro para talleres. Se realizará la apertura de la actividad dando a conocer a las personas mayores el objetivo del taller, los beneficios y el paso a paso para el desarrollo de esta actividad

TEMATICAS

1.Tu cuerpo tu desafío- movilidad articular e hidratación de piel (1/06/2023)
2.Tu cuerpo tu desafío- praxias manipulativas pintura. (2/06/2023)
3.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios pasivos (5/06/2023)
4.Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (6/06/2023)
5.Tu cuerpo tu desafío- movilidad articular e hidratación de piel (8/06/2023)
6.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios de coordinación viso-motriz (13/06/2023)
7.Tu cuerpo tu desafío- actividad recreativa karaoke (15/06/2023)
8.Tu cuerpo tu desafío- actividad ocio y tiempo libre- ver tv (16/06/2023)
9.Tu cuerpo tu desafío- coordinación viso motriz (20/06/2023)
10. Tu cuerpo tu desafío- mundial de juegos tradicionales (22/06/2023)
11.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios pasivos (26/06/2023)
12.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios movilidad articular y coordinación (27/06/2023)
13.Tu cuerpo tu desafío- praxias manipulativas- plastilina (27/06/2023)

Toda sesión iniciara y finalizara con ejercicios de estiramiento muscular, calentamiento muscular y articular, seguido de ejercicios respiratorios como preparacion para el ejercicio y vuelta a la calma.
La profesional de Fisioterapia contara con los elementos de proteccion personal como tapabocas y realiara proceso de higienizacion de manos de las personas mayores y finalizado el encuentro realizara desinfecicon de elementos utilzados por las personas mayores.

3.3.1 MOMENTO

Como momento inicial se adecua el espacio propuesto para la actividad (kiosco, comedor, taller) con sillas, mesas y elementos utilizados para las sesiones de intervencion grupal donde se aplica la terapia que corresponde al dia planeado según cronograma, se ubica a las personas mayores en sillas se proporciona los elementos a utilizar a cada persona mayor y se procede al inicio de la actividad ejecutando ejercicios respiratorios manteniendo el aire por 5 segundos manteniendo una respiracion abdominal o diafragmatica. posteriormente se realiza ejercicios de estiramiento muscular a nivel cefalocaudal, manteniendo el estiramiento por 15 segundos segun tolerancia, y luego se realiza ejercicios de movilidad articular dirigidos como preparacion del cuerpo para la ejecucion de movimientos mas complejos.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

1.Tu cuerpo tu desafío- movilidad articular e hidratación de piel (1/06/2023)
Siendo las 10:45 a.m. se llevó a cabo actividad de tu cuerpo tu desafío- movilidad articular con la participación de 23 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor donde se realizó ejercicios de movilidad para miembros superiores e inferiores, realizado series y repeticiones de forma personalizada según tolerancias de cada persona mayor, teniendo en cuenta las características físicas y de salud de las personas mayores quienes presentan un deterioro significativo propio de su proceso involutivo se realiza mayor énfasis en miembros inferiores puesto que presentan disminución en su patrón de marcha, por lo cual se realiza movilización activo- asistida adicionalmente se realiza hidratación de piel manteniendo las propiedades mecánicas de la piel. Las personas mayores manifiestan agrado por este tipo de actividad puesto que proporciona beneficios osteomusculares y articulares y mayor irrigación tisular. Siendo las 11.45 a.m. se finaliza actividad dejando las personas mayores en estables condiciones generales.

2.Tu cuerpo tu desafío- praxias manipulativas pintura. (2/06/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se llevó a cabo actividad de tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento de praxias manipulativas con la actividad de pintura, teniendo en cuenta la semana ambiental se ejecutan con las personas mayores el traje con elementos reciclables para la actividad de Fashions, las personas mayores asistidas con la colaboración de los profesionales realizaron acciones de pintura de los diferentes accesorios para dicho traje, generando alegría y disposición frente al evento, mediante esta actividad se fortaleció la motricidad fina y gruesa así mismo se fortaleció procesos de concentración disminución del estrés y bienestar por los diferentes estímulos sensoriales recibidos durante la actividad. Siendo las 11.45 a.m. se finaliza la actividad dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.

3.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios pasivos (5/06/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de movilidad articular con ejercicios pasivos, con la participación de 9 personas mayores a los cuales se les aplico una secuencia de ejercicios en forma asistida para miembros superiores e inferiores en articulaciones hombro codo, muñeca, cadera rodillas y tobillos bilateral con numero de series y repeticiones según tolerancia de las personas mayores, las personas mayores asistidas presentan deterioro progresivo de sus funciones motoras alteraciones biomecánicas evidenciándose aumento de la rigidez, disminución de la masa muscular, debido a su proceso degenerativo, por lo cual la intervención está enfocada a prevenir adherencias musculares y proporcionar relajación y descanso. Las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras Siendo las 10:30 a.m. se finaliza taller grupal.

4.Tu cuerpo tu desafío- fortalecimiento de habilidades motoras gruesas (6/06/2023)
Siendo las 9:30 am se llevó a cabo actividad de ejercicios de movilidad articular de miembros superiores e inferiores con la participación de 25 personas mayores, en el espacio polifuncional del comedor donde se realizó en primer lugar calentamiento muscular y articular de miembros superiores e inferiores, se direcciona los ejercicios de forma activa y se brinda apoyo para la realización de los mismos para las personas que presentan dificultad en el seguimiento instruccional iniciado de forma lenta y progresando a mayor intensidad teniendo en cuenta las series y repeticiones según tolerancia, posteriormente con la ayuda de balones plásticos medianos se realiza lanzamientos consecutivos generando agarres por partes de las personas mayores posteriormente se llevó a cabo juego de futbol sala modificado donde se trabajó miembros inferiores, las personas mayores disfrutan de este espacio realizando movilización activa a nivel corporal. Se finaliza actividad con ejercicios de respiración y vuelta a la calma. Siendo las 11:45 a.m. se finaliza taller grupal.

5.Tu cuerpo tu desafío- movilidad articular e hidratación de piel (8/06/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de movilidad articular activo asistida con 8 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, con las cuales se llevó a cabo movilización de miembros superiores e inferiores en articulaciones hombro codo, muñeca, cadera rodillas y tobillos bilateral con numero de series y repeticiones según tolerancia de las personas mayores, posterior intervención se brinda masaje sedativo, relajación e hidratación de piel disminuyendo tensiones y adherencias musculares y articulares, las personas mayores se tornan dispuestas y colaboradoras Siendo las 11:45 a.m. se finaliza taller grupal.

6.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios de coordinación viso-motriz (13/06/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de tu cuerpo tu desafío con la realización de ejercicios de coordinación viso-motriz. En la actividad se contó con la participación de 23 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor y kiosco. Se dio inicio al taller con ejercicios de activación muscular dirigidos para miembros superiores e inferiores, realizando 2 series de 7 repeticiones a tolerancia de las personas mayores, posteriormente con la ayuda de tablero adaptado con 12 agujeros, las personas mayores realizaron agarres y lanzamientos de pelotas de arena hacia los puntos fijos mediante esta actividad activamos mecanismos sensoriales proporcionado un estímulo visual en movimiento, proporcionando el refuerzo de la capacidad funcional, a través del movimiento como elemento terapéutico así mismo con esta actividad logramos estimular la motricidad voluntaria y automática, la coordinación, la orientación y su capacidad para reconocer y discriminar estímulos. Las personas mayores disfrutan de este espacio evidenciándose que es de su gusto e interés. Siendo las 11:30 a.m. Se finaliza actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

7.Tu cuerpo tu desafío- actividad recreativa karaoke (15/06/2023)
Siendo las 10:30 a.m. se ejecuta actividad recreativa de karaoke en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 23 personas mayores las cuales escogieron y entonaron canciones según su gusto e interés, integrándose positivamente en la actividad con la cual fortalecieron mecanismos sensoriales y auditivos, las personas mayores disfrutaron de este espacio y se integraron positivamente con sus pares y cuidadores. Se finaliza actividad siendo las 11:45 a.m. dejado a las personas mayores en estables condiciones generales.

8.Tu cuerpo tu desafío- actividad ocio y tiempo libre- ver tv (16/06/2023)
Siendo las 2:00 p.m. se ejecuta actividad de ocio y tiempo libre (ver televisión) con la participación de 15 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, las personas mayores teniendo en cuenta los tiempos de descanso y según gusto e interés manifestaron el deseo de ver televisión, por lo cual se realiza acompañamiento en esta actividad que genera bienestar y promueve procesos de concentración y estimulación visual y auditiva. Se finaliza la actividad siendo las 3:30 p.m. dejando a las personas mayores en estables condiciones generales.

9.Tu cuerpo tu desafío- coordinación viso motriz (20/06/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecuta actividad de tu cuerpo tu desafío mediante el fortalecimiento de la coordinación viso motriz y la movilidad articular con la participación de 21 personas mayores en el espacio polifuncional del comedor, se organizaron en dos filas horizontales para la actividad y se utilizaron aros y balones medianos, la actividad consistía en que las personas mayores ejecutaron varios lanzamientos dentro de los aros anotando la mayor cantidad de puntos, con el taller se favoreció la precisión la movilidad de miembros superiores, el cálculo de la distancia para lograr el objetivo de insertar el balón en los aros , adicionalmente con esta actividad se propició un espacio lúdico-recreativo donde interactuaron entre pares y cuidadores con expresiones de alegría y entusiasmo al lograr el objetivo propuesto. Siendo las 10:30 a.m.

10. Tu cuerpo tu desafío- mundial de juegos tradicionales (22/06/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se da inicio la actividad de mundial de juegos tradicionales en el municipio de Funza en la comunidad de cuidado inmaculado corazón de María, donde participaron 8 personas mayores de la comunidad de cuidado la mesa en juegos tradicionales de rana, tejo y parques, las personas se integraron con pares y cuidadores de los dos centros así mismo disfrutaron de los encuentros que se realizaron en forma simultanea donde se destaco la fuerza, la coordinación visomotora, así mismo se logró la integración activa de todos los participantes, de nuestro centro se gano en los juegos de parques, con el primer puesto, en rana segundo puesto y tejo segundo puesto. Se finalizo la actividad a las 12:30 m, posteriormente en retorno al centro comunidad de cuidado la mesa, llegando las personas mayores en condiciones estables.

11.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios pasivos (26/06/2023)
Siendo las 10:45 a.m. se ejecutó la actividad de movilidad articular con 8 personas mayores en el espacio de asistidos, los ejercicios se realizaron de forma pasiva, brindando apoyo a nivel individual para la ejecución adecuada de los ejercicios, favoreciendo el fortalecimiento de patrones integrales de movimiento y disminuyendo dolor por contracturas musculares y articulares instauradas. Se finaliza intervención grupal siendo las 11:30 a.m.

12.Tu cuerpo tu desafío- ejercicios movilidad articular y coordinación (27/06/2023)
Siendo las 9:30 a.m. se ejecutó actividad de coordinación viso motriz en el espacio polifuncional del comedor con la participación de 36 personas mayores donde con la utilización de balones terapéuticos y bastones de madera las personas mayores divididas en dos grupos direccionaron los balones tratando de anotar puntos en el lado y equipo opuesto, así mismo mediante esta actividad se reforzo las habilidades motoras gruesas de agarres lanzamientos, las personas disfrutaron mucho de este espacio se tornaron dinámicos y participativos. Siendo las 10:30 a.m. se finaliza actividad

13.Tu cuerpo tu desafío- praxias manipulativas- plastilina (27/06/2023)
Siendo las 10:45 a.m. se ejecuta actividad de tu cuerpo tu desafío- praxias manipulativas, con la participación de 7 personas mayores, en el espacio de taller, donde se dispuso previamente mesas y se proporcionó plastilina terapéutica a cada persona mayor, mediante esta actividad se trabajó la destreza, la fuerza con los dedos y las manos, fortalecimiento y recuperación del movimiento y la motricidad fina (pinza palmar: dedo índice y pulgar) con la manipulación y modelamiento de la plastilina se realiza un ejercicio propioceptivo puesto que la persona mayor debe generar conciencia de la fuerza que se emplea para realizar la figura. Las personas mayores disfrutan de este espacio que adicionalmente trabaja concentración y disminución de situaciones de estrés generado en la convivencia en el ámbito institucional siendo las 11:45 am se finaliza la actividad dejando a las personas mayores en buenas condiciones generales.

3.3.3. MOMENTO

• Toda sesión iniciara y finalizara con ejercicios de estiramiento muscular, calentamiento muscular y articular, seguido de ejercicios respiratorios con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física.

3.4 RECURSOS	
Conos · Aros · Balón · Sillas · aros artesanales Plastilina	· Balones terapeuticos · theraband · mancuernas · Lista de asistencia · Celular para registro fotográfico

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Durante el mes de junio de 2023 se ejecutaron 13 actividades de movilidad articular cumpliendo con el total de actividades propuestas segun PAI, durante la ejecucion de los talleres en los diferentes espacios de ejercicio de movilidad articular se favoreció la disminución del dolor, el fortalecimiento de las habilidades motoras finas y gruesas, asi mismo se propiciaron espacios de alegria, espiritu competitivo y las personas mayores se tornaron más receptivas, relajadas, se evidenció disminución del estrès y la ansiedad y mejoria en el estado fisico y mental. algunas personas mayores manifestaron bienestar a nivel general, mejorando asi mismo la interacción fisica entre fisioterapeuta y persona mayor

P.M. JUAN AMADO _____
C.c 17112011

P.M. LUZ DARY TORRES _____
C.c 53905979

P.M. MARIA DEL ROSARIO GODOY _____
C.c 20104552

Dra. Maria del Pilar Garcia Galvis(Coordinadora) _____

Fecha de evaluación del encuentro	27 DE JUNIO DE 2023
Nombre del profesional que evalúa	PAULA ANDREA TREJO CASTILLO (FISIOTERAPEUTA)

Área: *Fisioterapia*
Actividad: *tu cuerpo tu desafío -Movilidad articular*
Eje: *Cuidado Integral*
Línea de Atención: *Cuerpo y mente*
Periodo – Fecha: 1 –27 de junio 2023
1





2


2 jun. 2023 10:35:25 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
2 jun. 2023 10:00:49 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

3



4.


6 jun. 2023 10:38:54 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
6 jun. 2023 9:48:46 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

5


8 jun. 2023 9:50:05 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
8 jun. 2023 9:49:54 a. m.
La Mesa
8 jun. 2023 9:49:52 a. m.
La Mesa
8 jun. 2023 9:49:48 a. m.
La Mesa

6.


FELIZ DIA
13 jun. 2023 10:39:07 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
13 jun. 2023 10:27:00 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

7


15 jun. 2023 11:12:58 a. m.
Vía sin nombre
La Mesa
Cundinamarca
15 jun. 2023 11:09:30 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

9



10


FELIZ DIA
20 jun. 2023 10:02:35 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
20 jun. 2023 10:02:32 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

11


22 jun. 2023 10:53:49 a. m.
20-37 Carrera 6a
Funza
Cundinamarca
22 jun. 2023 10:05:22 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
22 jun. 2023 10:05:17 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
22 jun. 2023 10:05:06 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
22 jun. 2023 10:04:17 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca
22 jun. 2023 10:04:14 a. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca

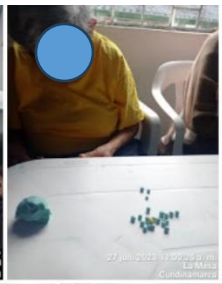
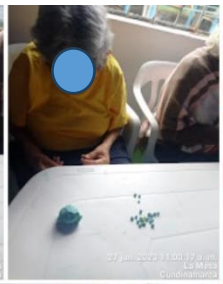
12


26 jun. 2023 10:54:33 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 jun. 2023 11:02:47 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 jun. 2023 11:08:26 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 jun. 2023 11:08:31 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
26 jun. 2023 11:08:36 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

13


27 jun. 2023 10:01:50 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 jun. 2023 9:59:25 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 jun. 2023 9:43:31 a. m.
La Mesa
Cundinamarca
27 jun. 2023 9:43:31 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

14


27 jun. 2023 11:00:12 a. m.
La Mesa
Cundinamarca



27 jun. 2023 11:01:35 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

27 jun. 2023 11:08:42 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

27 jun. 2023 11:09:00 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

27 jun. 2023 11:01:51 a. m.
La Mesa
Cundinamarca

La Mesa
Cundinamarca