

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Servicio Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	5	2023	al	31	5	2023
---	---	------	----	----	---	------

2.2. Nombre del encuentro: Veloz-mente

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Luz Aida Rivera Esquivel

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar la actividad física y cognitiva de las personas mayores de manera activa y activa asistida por medio de estimulación cognitiva y actividad física dirigida, con el fin de contrarrestar los efectos del sedentarismo y mejorar el desempeño en sus actividades de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Potenciar el aprendizaje, mantenimiento y recuperación de la información inmediata a través de ejercicios de memoria de trabajo para preservar la capacidad de almacenamiento y recuperación de la información de la persona mayor por mas tiempo.
- Ejecutar ejercicios de fortalecimiento muscular con bastones y pelotas promoviendo funcionalidad en miembros superiores e inferiores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	Sesión 1: 09/05/2023: Actividad denominada " memoria de trabajo-juego de palabras", se convoca a las personas mayores a la zona verde, donde se ejecutará la actividad de recuerdo de información verbal, iniciando con estiramientos de miembros superiores a tolerancia y se explica el objetivo y reglas de la actividad.
	Sesión 1: 10/05/2023: Actividad denominada: Activación muscular, se realiza organización del lugar, se convoca a las personas mayores al prado se ejecuta la actividad, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 1: 12/05/2023: Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se hace organización del espacio, se vincula a la personas mayores para llevar a cabo la actividad, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 16/05/2023: Actividad denominada: Ejercicios de fortalecimiento muscular, se realiza organización del lugar, se convoca a las personas mayores para ejecutar la jornada, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 17/05/2023:Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se hace organización del espacio, se convoca a las personas mayores para llevar a cabo la sesión, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 19/05/2023.Actividad denominada: Ejercicios de activación muscular se hace organización del lugar, se vincula a las personas mayores a la zona verde para llevar a cabo la actividad, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 23/05/2023: Actividad denominada: moviendo tu cuerpo se convoca a las personas mayores a la zona verde, donde se ejecutará la actividad de recuerdo de información verbal, iniciando con movilidad articular de miembros superiores e inferiores con ayuda del aro.
	Sesión 4: 30/05/2023: Actividad denominada: ejercicio de activacion muscular se hace organización el espacio, se convoca las personas mayores para llevar a cabo la sesion, se finaliza con estiramientos a tolerancia
	Sesión 1: 09/05/2023: Siendo las 9:00 am, se convocó a las personas mayores a la zona verde, se da inicio con ejercicios de orientación alopsíquica, autopsíquica y cronologica, posteriormente se entregan estímulos visules (letras), para que en un tiempo de un minuto relacionen, significados y palabras desde un nivel inicial básico hasta el nivel cinco de dificultad y posterior las recuerden en sentido inverso.
	Sesión 1: 10/05/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores a la zona prado se inicia con un calentamiento de manera general a continuación movilizaciones en miembros superiores e inferiores, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	Sesión 1: 12/05/2023: Siendo las 8:40 am, se convocó a las personas mayores al prado para llevar a cabo la actividad, se inicia con un calentamiento previo seguido de ejercicios de movilidad articular se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 16/05/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores a la zona verde, se da inicio con un calentamiento general de miembros superiores e inferiores, se realiza fortalecimiento muscular con bastones y pelotas, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 17/05/2023: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores al prado, se inicia con un calentamiento previo en miembros superiores e inferiores, movilizaciones, se finaliza con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 2: 19/05/2023: Siendo las 8:40 am, se convoca a las personas mayores a la zona verde, se da inicio con un calentamiento general a continuación ejercicios de movilidad articular en miembros superiores e inferiores, se da finalización con estiramientos a tolerancia.
	Sesión 3: 23/05/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores al prado, se da comienzo con un calentamiento previo seguido de movilidad aritcular de miembros superiores e inferiores con ayuda de los aro y se finaliza con estiramientos.
	Sesión 4: 30/05/2023: Siendo las 9:00 am se convocó a las personas mayores a la zona del salon multiple, se da inicio con un calentamiento en miembros inferiores y superiores, se realizan ejercicios con movilidad articular se finaliza con estiramiento a tolerancia.
	Sesión 1: Se logró la participación de 70 personas mayores.
	Sesión 1: Se logró la participación de 80 personas mayores.
3.3.3 MOMENTO FINAL	Sesión 1: Se logró la participación de 85 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 75 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación activa de 80 personas mayores.
	Sesión 2: Se logró la participación de 75 personas mayores.
	Sesión 3: Se logró la participación de 70 personas mayores.
	Sesión 4: Se logró la participación activa de 80 personas mayores.

RECURSOS MATERIALES		RECURSOS HUMANOS
Tablero acrílico	Balones	Fisioterapeuta
Marcadores Borrables	Pelotas	Personas Mayores
Sonido	Balones Terapéuticos	Psicólogo
Micrófono	Lazos	Nutricionista
Aros	Conos	Jefe de Enfermería
Sillas		Regente de Farmacia
Borrador		

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Sesión 1: 09/05/2023 Durante la ejecución de la actividad, se evidencia adecuada participación especialmente de personas mayores que no presentan alteraciones cognitivas severas.

Responsable: Diego Mamián Martínez/Psicólogo.

Sesión 1: 10/05/2023 En la jornada se evidencia la mayor participación de las personas mayores a la realización de la actividad física promoviendo su funcionalidad.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 1: 12/05/2023 En la actividad se logra una participación activa de las personas mayores en la ejecución del ejercicio físico manteniendo sus habilidades físicas y motoras.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 2: 16/05/2023 En la jornada se logra una participación activa de las personas mayores, se evidencia la integración en la ejecución del ejercicio de fortalecimiento muscular favoreciendo su funcionalidad.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 2: 17/05/2023 En la actividad se logra una participación de las personas mayores constantemente, manteniendo funcionalidad en miembros superiores.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 2: 19/05/2023 En la jornada se evidencia que las personas mayores tienen más motivación y participan activamente en la jornada fortaleciendo su desempeño muscular.

Responsable: Luz Aida Rivera Esquivel/Fisioterapeuta

Sesión 3: 23/05/2023 En la jornada se muestra una adecuada participación de las personas mayores llevan a cabo una serie de ejercicios de movilidad articular promoviendo su desempeño muscular, a su vez mejorando la funcionalidad en miembros superiores e inferiores.

Responsable: Laura Alejandra Ruiz/Jefe de enfermería

Sesión 4: 30/05/2023 En la actividad se evidencia una participación activa de las personas mayores, se realizan una serie de ejercicios de movilidad articular con bastones favoreciendo su funcionalidad en miembros superiores e inferiores.

Responsable: Claudia Isabel Cardozo/Nutricionista

En constancia de lo anterior firman las siguientes personas mayores:

Marina Jaimes *Marina Jaimes* 20543432

Santiago Mancera *Santiago Mancera* 1136911676

Luis Antonio Tibaduiza *Luis Antonio Tibaduiza* 19235346

Luz Aida Rivera Esquivel Fisioterapeuta *Luz Aida Rivera Esquivel* 35536770

Hna Anabelly Cadena Usama Coordinadora *Hna. Anabelly Cardozo* 1086754440

Fecha de evaluación del encuentro: 31/05/2023

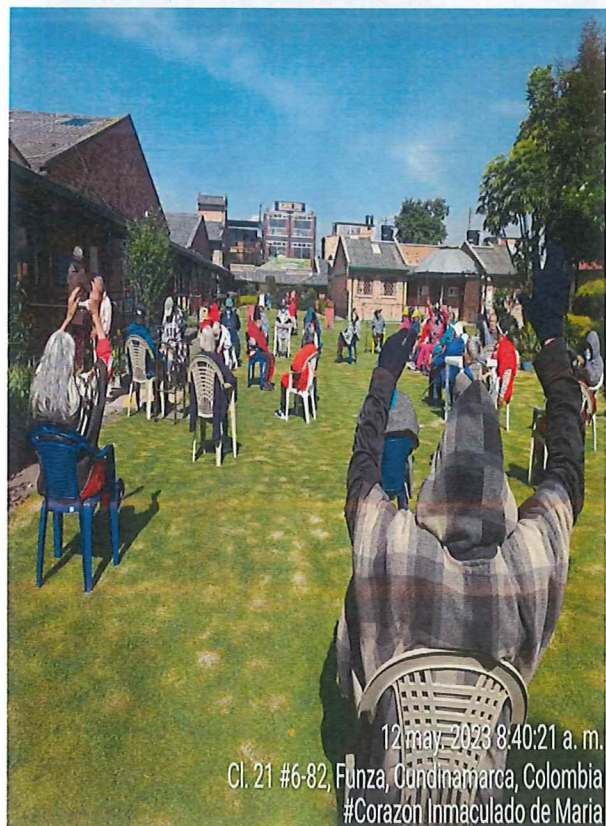
Nombre del profesional que evalúa: Luz Aida Rivera Esquivel

REGISTRO FOTOGRAFICO

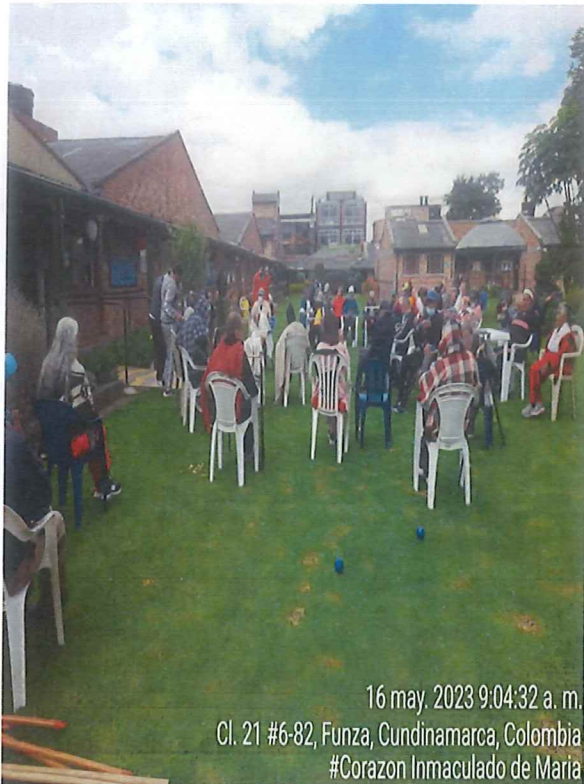
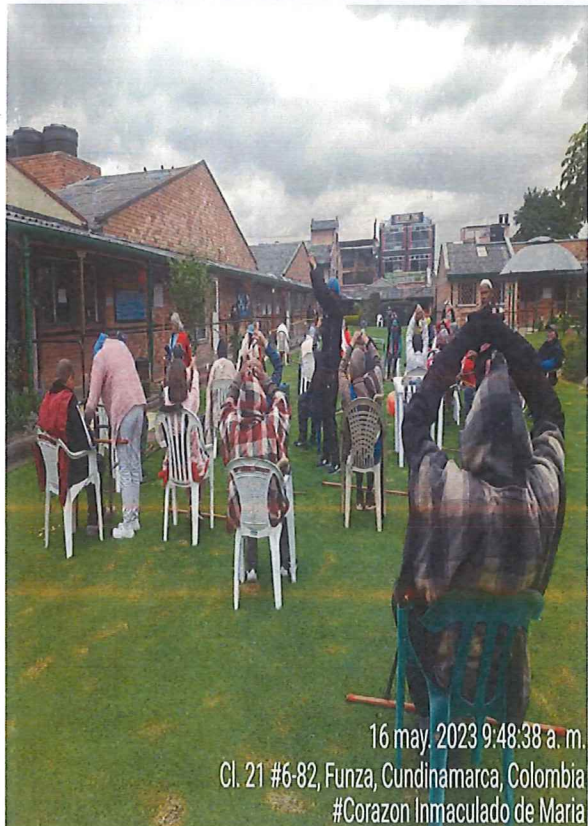
VELOZ-MENTE

Sesión 1:





Sesión 2:

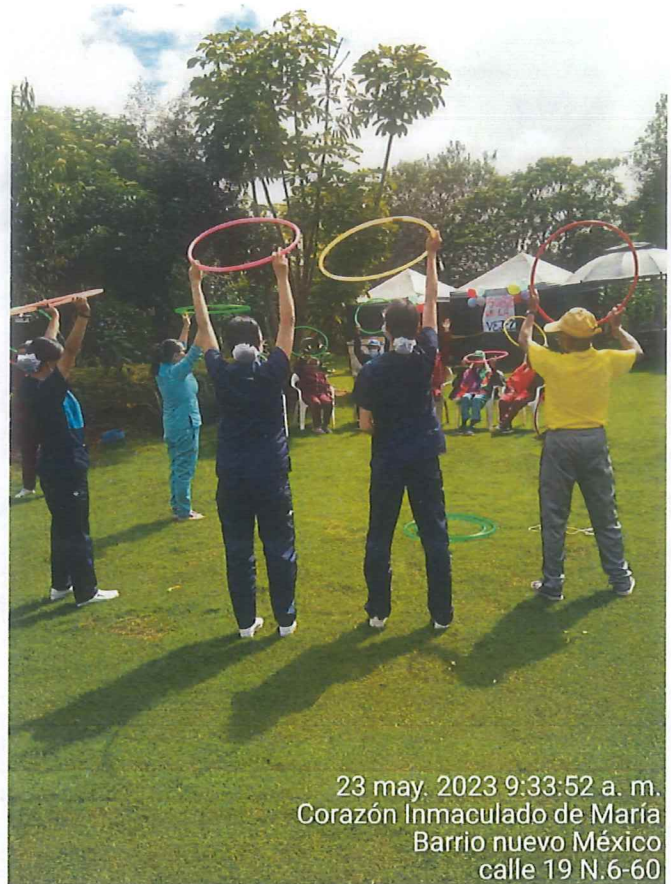




Sesión 3:



23 may. 2023 9:33:45 a. m.
Corazón Inmaculado de María
Barrio nuevo México
calle 19 N.6-60



23 may. 2023 9:33:52 a. m.
Corazón Inmaculado de María
Barrio nuevo México
calle 19 N.6-60



23 may. 2023 9:26:02 a. m.
Corazón Inmaculado de María
Barrio nuevo México
calle 19 N.6-60

Sesión 4:

