ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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 6

1.	Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Centro Comunidad de Cuidado Libertad	1.1.Unidad Operativa/Lote/Zona: Centro Comunidad de Cuidado Libertad							
1.2	Localidad: Teusaquillo	2.1. Fecha de Ejecución:							
2.	Linea: Cuerpo y Mente	1	9	2024	al	23	9	2024	

2.2. Nombre del encuentro : 1. "Vivegym"; 2. "Perceptivo, sensitivo y Divertido"; 3. "Me cuido y me protejo"; 4. "Siendo responsable con mi salud"; 5. "Vivifrail"

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Mercedes Pachón - Fisioterapeuta, - Lorena Useche- Terapeuta Ocupacional, Heidy León - Jefe de enfermería, Nataly Fandiño-Nutricionista

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar por parte del equipo interdisciplinario actividades de cuidado integral y multidisciplinario mediante la coordinación de acciones entre los diferentes sectores, promoviendo la potenciación de habilidades y capacidades que contribuyan al desarrollo integral, y proyecto de vida de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Libertad, garantizando la promoción, reconocimiento, restablecimiento y plena realización de sus derecho, para asegurar una vejez digna, que promueva la salud física, mental y emocional así como la autonomía e independencia.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Mantener y potenciar la condición física de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Libertad, a través de un programa integral de actividades físicas, recreativas y sensoriales, diseñado para mejorar la movilidad articular, la flexibilidad y la fuerza muscular, así mismo las destrezas como el equilibrio, y la coordinación, fortaleciendo sus habilidades y capacidades motoras, sensoriales y cognitivas con el fin de promover una buena funcionalidad, e interacción con el entorno, favorecer su autonomía en las actividades diarias, y reducir el riesgo de caídas y limitaciones físicas.
2. Fortalecer la adquisición de estilos de vida saludable y prácticas seguras en torno al cuidado de la salud en las personas del Centro Comunidad de Cuidado Libertad por medio de socializaciones, actividades psicoeducativas y lúdico recreativas para contribuir a la mitigación de los factores de riesgo asociado a las enfermedades crónicas.
3. Favorecer independencia, autonomía y estilos de vida saludable en las personas mayores del Centro de Comunidad de Cuidado Libertad, mediante el entrenamiento de habilidades y destrezas en el desempeño de las actividades de la vida diaria, instrumentales de la vida diaria y actividad física.

3.3. METODOLOGÍA

.1 MOMENTO CIAL	ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) “Vivegym”: Durante el mes de septiembre de 2024, en la Comunidad de Cuidado Libertad, se llevarán a cabo actividades físicas los días 2, 7, 11, 17, 18 y 19. Estas sesiones están diseñadas para promover la salud física y mental de las personas mayores, brindando un espacio para el ejercicio regular que ayude a contrarrestar los efectos del sedentarismo. Entre los beneficios esperados, se incluyen la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, la preservación de la masa muscular, el mantenimiento de la densidad ósea, la prevención de retracciones musculares y la mejora de la movilidad articular, favoreciendo así un estilo de vida activo que contribuye al bienestar integral y a una mejor calidad de vida.
	ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) “Perceptivo, sensitivo, divertido”: Durante el mes de septiembre de 2024, en la Comunidad de Cuidado Libertad, se han programado actividades orientadas a promover y fortalecer las habilidades sensitivas y motoras de las personas mayores. Estas sesiones se llevarán a cabo los días 5, 9, 11, 13, 17 y 20, y están diseñadas para mejorar las destrezas motoras, la coordinación, el equilibrio y la estabilidad corporal. El objetivo es que estas actividades contribuyan al desarrollo de un mayor control sobre los movimientos, facilitando la ejecución de tareas cotidianas como caminar, levantarse, o mantener posturas correctas, lo cual incrementa su seguridad y reduce el riesgo de caídas.
	ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional) "Me cuido y me protejo": Se planea realizar sesiones de me cuido y me protejo los días 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 19 y 23 de septiembre de 2024. Se realizará actividades enfocadas a orientar y mejorar desempeño en las actividades de la vida diaria e instrumentales de la vida diaria. En cuanto a las actividades de la vida diaria, se llevaran a cabo sesiones de intervención directa a las personas mayores a través de la verificación de condiciones de la habitación, acompañamiento directo en el desempeño de las mismas, supervisión en el desempeño de actividades de higiene menor, cepillado de dientes, alimentación. Se realizará jornada de embellecimiento el 16 de septiembre de 2024, con el fin de realizar corte de cabello y manicure, con el fin de brindarles un espacio de de cuidado propio y cuidado personal. En relación a las actividades instrumentales, se realizará acompañamiento en actividad de tendido de cama, manejo del dinero, doblado de ropa, acompañamiento en utilización de los semáforos y de los pasos peatonales para movilidad en el espacio público.

3.3. INIC	ACTIVIDAD 4 (Enfermería): "siendo responsable con mi salud": En la sala principal de audiovisuales se convoca a las personas mayores con la finalidad de socializar la tematica del Cuidado de alimentación en relación a las enfermedades cronicas más comunes en la Comunidad. En un primer momento se sensibliza a las personas mayores en la importancia de identificar signos de alarma que se presentan en una enfermedad crónica, como su nombre lo indica son patologias que se deben manejar bajo unos parametros estrictos para dar un buen seguimiento, dado que sino se siguen las indicaciones, estas enfermedades pueden acarrear otras complicaciones en la salud. La hipertensión arterial es una enfermedad silenciosa, cada vez más común, que aunque no da síntomas por sí sola, cuando se deja a su evolución natural produce un gran número de complicaciones en el cerebro, corazón, grandes arterias y riñón, que afectan gravemente a la esperanza y calidad de vida de los pacientes. Es el factor de riesgo más común de todas las llamadas enfermedades cardiovasculares, Se sabe que su frecuencia aumenta con la edad. Los cambios de estilos de vida, como una dieta menos saludable y la falta de ejercicio han hecho que su prevalencia haya aumentado en las últimas décadas. Por otro lado esta La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de azúcar en la sangre se encuentran elevados. El azúcar viene de la digestión de los alimentos y por medio de la hormona insulina ingresa a las células para posteriormente transformarse en energía la cual es utilizada para las actividades diarias.En los dos casos mencionados, no solo se habla de las condiciones de salud, también se relacionan otros factores que son determinantes en el desarrollo de las mismas.
	ACTIVIDAD 5.(Nutriciòn): "Vivifrail": Se realizó sesión el día 05/09/2024 en las horas de la tarde de 8:00 a.m. a 9: 30a.m, en donde se abordó actividad en la línea de acción “vive frail” en espacio de sala de televisión; en donde se hace charla reflexiva sobre el habito de consumir sal y azúcar de forma responsable. En la cual se socializarán frases cortas de recomendaciones para la promoción de estilo de vida saludable.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) “Vivegym”: Inicialmente se realiza calentamiento muscular, luego la actividad programada. El día 2 de septiembre se hace caminata hacia el parque Brasilia, y allí se realiza ejercicio aeróbico. El mismo día se hace sesión de ejercicios funcionales en los cuales se utilizan pesas, para trabajar fuerza muscular de miembros superiores, inferiores y musculatura postural. El día 7 de septiembre en sesión de Zumba se trabaja ejercicio aeróbico al ritmo de la música para mejorar resistencia cardiovascular, y condición musculoesquelética. El día 11 de septiembre se realiza ejercicios de movilidad articular, coordinación, equilibrio y propiocepción. El día 17 de septiembre se hace salida al park way a la plazoleta del Almirante Padilla allí y se hace ejercicio de movilidad articular y estiramiento. El día 18 de septiembre se realiza caminata al parque Brasilia donde se hace ejercicio aeróbico con bastón por medio de la modalidad de rumba. El día 19 de septiembre se realiza ejercicios funcionales con bossu, y se trabaja fuerza muscular global.
	ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) “Perceptivo, sensitivo, divertido”: se realizan actividades en las cuales se estimula el sentido vestibular y propioceptivo, la motricidad fina y las funciones sensoriales y cognitivas. El día 5 de septiembre se desarrolla sesión en la cual se trabaja destreza motoras gruesas: patrones de movimiento de miembros superiores e inferiores, desplazamientos, coordinación oculomanual y oculopédica, así como la propiocepción y el equilibrio. Además se utilizan variables como la velocidad, y cambios de dirección. El día 9 de septiembre se realiza en el parque, prueba de velocidad y obstáculos obteniendo el primer puesto la persona mayor Olga Suárez, el segundo lugar Carlos Rojas y el tercer lugar Myriam Pedraza. El día 11 de septiembre se hace sesión de juegos de mesa y didácticos, en la cual se trabajan funciones cognitivas, sensoriales perceptivas y motricidad fina. El día 13 de septiembre se hace sesión de “Yoga al parque” en colchoneta, con música relajante. El día 17 de septiembre se realiza actividad de movilidad articular de manos, motricidad fina y gimnasia cerebral, las personas mayores reciben una hoja con dos patrones de trazos, los cuales deben seguir según las indicaciones: primero mano derecha, luego izquierda, posteriormente las dos manos en la misma dirección, las dos manos en dirección contraria. El día 20 de septiembre se realizan en el parque juegos tradicionales boli rana y lanzamiento de aro.
	ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional): "Me cuido y me protejo": Las sesiones de ejecución de actividades de la vida diaria, se realizan mediante el acompañamiento a rutina diaria, verificación de condiciones habitacionales, y supervisión en actividades a las personas mayores, acompañamiento en proceso de alimentación, mantenimiento de ropa y adecuación de hábitos funcionales de control de lavado de dientes y en actividades de higiene menor. En cuanto a las actividades instrumentales de la vida diaria, se realizan mediante el refuerzo en el desempeño de las actividades de manejo del dinero por acompañamiento en tienda y acompañamiento en manejo del ahorro, así mismo, en la venta de elementos elaborados en el centro; en la actividad de movilidad de ambientes seguros se realiza por acompañamiento en los lugares cercanos a la unidad operativa, donde se realiza manejo del semaforo, aprendizaje en el traslado y paso de peatones, señales de tránsito. Se realiza constante seguimiento frente al manejo adecuado de hábitos y rutinas, adecuación de horarios, organización de elementos en la habitación, manejo de la ropa y evitar comportamientos de intercambio de ropa entre personas mayores y/o venta de las mismas.
	ACTIVIDAD 4 (Enfermería). "Siendo responsable con mi salud": En un segundo momento durante el desarrollo de la actividad se especifican los cambios más significativos en el cuerpo asociados a estas patologias, uno de los objetivos principales es que las personas mayores identifiquen los signos de alarma y puedan informar de manera oportuna, asi mismo con el área de Nutrición se establecen acuerdos para dar cumplimiento a las recomendaciones dadas por los médicos tratantes, según las condiciones de salud de las personas mayores y sus necesidades nutricionales; en este espacio se explica con apoyo de material visual las restricciones de algunos alimentos para unos casos especificos. Desde el área de enfermeria se brinda acompañamiento y asistencia en los tiempos de la alimentación garantizando el consumo de las dietas ordenadas y el suministro indicado para cada persona mayor, este seguimiento ha evidenciado qué incorporar en la vida diaria hábitos adecuados generan mejores condiciones de salud para la Comunidad.
	ACTIVIDAD 5.(Nutriciòn): " vivefrail" Una vez organizadas y convocadas las personas mayores en el espacio designado, se dio inicio a la actividad programada en el PAI. En primera instancia se recuerdan a los participantes las reglas y condiciones para llevar a cabo la actividad. El papel de la sal y el azúcar en nuestra dieta. Función de la sal: Esencial para funciones corporales (equilibrio de líquidos, función nerviosa). Fuentes naturales vs. sal añadida. Función del azúcar: Proporciona energía rápida. Diferencia entre azúcares naturales (frutas) y azúcares añadidos (refrescos, dulces). Parte 2: Consecuencias del consumo excesivo Sal: Relación con la hipertensión y problemas cardíacos. Efecto en la retención de líquidos y salud renal. Azúcar: Riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, y caries dentales. Efecto en la salud mental y bienestar emocional. Parte 3: Consumo responsable Recomendaciones generales: Moderar la ingesta de sal y azúcar. Leer etiquetas nutricionales. Alternativas saludables: Usar hierbas y especias para sazonar en lugar de sal. Optar por frutas y alimentos sin azúcar añadida. Parte 4: Fomentar hábitos saludables: Planificación de comidas: Incorporar más alimentos frescos y naturales. Conciencia y educación: Hablar sobre la importancia de informarse y educarse sobre la alimentación.

3.3.3. MOMENTO FINAL	ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) “Vivegym”: Al finalizar cada sesión de actividad física, se realiza una vuelta a la calma que incluye ejercicios de respiración y estiramientos suaves para relajar los músculos y reducir la tensión acumulada. Este momento de cierre permite a las personas mayores regresar a un estado de reposo de forma progresiva, promoviendo una sensación de bienestar y tranquilidad.
	ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) “Perceptivo, sensitivo, divertido”: para dar cierre a las actividades se realizan ejercicios de estiramiento, de y respiración, de vuelta a la calma, para facilitar una recuperación física adecuada, y refuerza la conexión cuerpo-mente, dejando a las personas mayores con una sensación de relajación y equilibrio para contribuir a su bienestar general.
	ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional) "Me cuido y me protejo": Al finalizar las sesiones se brinda retroalimentación a las personas mayores, donde se les agradece por su disposición y apertura para ser orientados y acompañadas en la ejecucion de las actividades de la vida diaria e instrumentales de la vida diaria. Se invita a las personas mayores para mejorar su desempeño y se motiva a continuar participando de manera activa en las mismas. Al finalizar, las sesiones de actividades se deja el espacio de trabajo organizado y con los ajustes solicitados durante el acompañamiento.
	ACTIVIDAD 4 (Enfermería) "Siendo responsable con mi salud". Al finalizar el desarrollo de la actividad se brinda un espacio para la resolución de preguntas o inquietudes frente al tema expuesto, alli las personas mayores comparten su experiencia acerca de los signos de alarma de las patologías Hipertensión y Diabetes desde los cuidados qué han adquirido y los cambios de salud qué han presentado. Para dar cierre al encuentro se brindan recomendaciones generales desde la prevención y el autocuidado.
	ACTIVIDAD 5. (Nutriciòn) "Vivifrail"al finalizar la actividad se hacen preguntas relacionadas con hábitos saludables de consumo de azúcar y sal. Preguntas sobre el consumo de sal: ¿Cuáles son algunas alternativas a la sal que han probado para sazonar sus comidas? ¿Qué estrategias utilizan para reducir el consumo de alimentos procesados, que suelen tener un alto contenido de sal? ¿Han notado alguna diferencia en su salud al reducir el consumo de sal? ¿Cuál? ¿Qué métodos conocen para realzar el sabor de los alimentos sin añadir sal? Preguntas sobre el consumo de azúcar: ¿Cuáles son sus fuentes principales de azúcar en la dieta? ¿Han pensado en alternativas? ¿Cómo se sienten cuando eligen snacks más saludables en lugar de dulces procesados? ¿Han intentado reducir el azúcar en sus bebidas? ¿Qué cambios han notado? ¿Qué estrategias utilizan para controlar el antojo de alimentos azucarados? Preguntas generales sobre hábitos saludables: ¿Qué pequeños cambios han implementado en su dieta que les han ayudado a consumir menos sal o azúcar? ¿Cómo creen que el consumo responsable de sal y azúcar puede afectar a la salud de la comunidad en general?¿Qué recursos o herramientas consideran útiles para educarse sobre una alimentación más saludable?

3.4 RECURSOS	
ACTIVIDAD 1: Bafle de música, musica variada, aros, bstones, pesas, bossus. ACTIVIDAD 2: pelotas, discos, bastones, conos, aros, colchonetas, juegos de mesa y didácticos, bolirana. ACTIVIDAD 3: mesas, sillas, habitaciones, dotación ropa, elementos del kit de aseo, alimentos, comedor, dinero, tienda, cama, barrio La Soledad. ACTIVIDAD 4:Computador, sillas, ayuda audiovisual. ACTIVIDAD 5: Computador, jabòn, toalla, agua,	Personas mayores del Centro Comunidad de Cuidado Libertad. Terapeuta Ocupacional, Fisioterapeuta, Enfermera Jefe y Nutricionista.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
ACTIVIDAD 1 (Fisioterapia) “Vivegym”: Por medio de las actividades de aeróbicos (Zumba, rumba, etc) se proporcionó una forma dinámica de ejercicio aeróbico, combinando el trabajo cardiovascular con la coordinación y el disfrute de la música, lo que favoreció tanto la salud física como el bienestar emocional de las personas mayores, los ejercicios de movilidad articular, coordinación, equilibrio y propiocepción fortalecieron sus habilidades motoras y mejoraron su capacidad para realizar movimientos más precisos y controlados. Por otro lado los ejercicios de movilidad articular y estiramiento, permitieron trabajar la flexibilidad y fomentar la amplitud de movimiento, al tiempo que se promovió una mejor relajación muscular., las caminatas contribuyeron a promover patrones funcionales para los desplazamientos, mejorar del equilibrio y la coordinación, e interactuar con el entorno. A través de Los ejercicios funcionales se logró trabajar la fuerza muscular global, mejorar el control postural y la estabilidad general. Durante los ejercicios se brindó apoyo a las personas mayores: Belmira Bustos, Amparo Rozzo, Inés Romero, Lucy Vargas, Ester Anzola, Alfonso Torres, y Clara Giraldo, adaptando los ejercicios a sus capacidades, utilizando tiempos de reposo, cambios de posición, apoyo para dar estabilidad, y asistencia para completar rangos articulares. En la actividad participaron 47 personas mayores.
ACTIVIDAD 2 (Fisioterapia) “Perceptivo, sensitivo y divertido”: Por medio de las actividades de “Perceptivo, Sensitivo y Divertido realizadas en septiembre en la Comunidad de Cuidado Libertad se logró la estimulación del sentido vestibular y propioceptivo, de las personas mayores, así como trabajar la motricidad fina, coordinación y equilibrio, promoviendo una mejor movilidad y control motor. Por medio de Las pruebas de velocidad y obstáculos fomentaron la competitividad saludable y el fortalecimiento de la resistencia física, mientras que los juegos de mesa y didácticos impulsaron las funciones cognitivas, perceptivas y la motricidad fina, favoreciendo la memoria y la toma de decisiones. Asi mismo la sesión de "Yoga al parque" proporcionó un espacio de relajación y manejo del estrés, mejorando el bienestar emocional y la flexibilidad. Además, la actividad de movilidad articular y gimnasia cerebral estimuló la coordinación bimanual y la precisión motora, importante para la autonomía en tareas cotidianas. Finalmente, los juegos tradicionales no solo reforzaron la actividad física, sino también la sociabilidad y el disfrute compartido. En conjunto, estas actividades han promovido un mayor bienestar integral, combinando ejercicio físico, estimulación cognitiva y fortalecimiento de las relaciones sociales. Durante los ejercicios se brindó apoyo a las personas mayores: Belmira Bustos, Amparo Rozzo, Inés Romero, Lucy Vargas, Ester Anzola, Alfonso Torres, y Clara Giraldo, adaptando los ejercicios a sus capacidades, utilizando tiempos de reposo, cambios de posición, apoyo para dar estabilidad, y asistencia para completar rangos articulares. En la actividad participaron 46 personas mayores.

ACTIVIDAD 3 (Terapia ocupacional) "Me cuido y me protejo": Durante el desarrollo de las actividades, se logró mayor apertura de las personas mayores para ser orientadas y acompañadas en el desempeño de las actividades de la vida diaria. Presentan apertura y mayor conciencia en el manejo adecuado de su dotación, respetando los límites en el manejo de su ropa y permitiendo la depuración de elementos. Se evidencia mejor uso de los elementos del kit de aseo, se realiza acompañamiento con el área de enfermería haciendo uso del enjuague bucal y del desodorante con mayor funcionalidad. Participaron un total de 50 personas mayores. En las actividades instrumentales de la vida diaria, se desarrollaron actividades de utilización del espacio público, venta de elementos productivos elaborados, independencia para la compra de elementos y manejo del dinero, participaron un total de 40 personas mayores, a quienes se les orientó en el manejo del uso del semáforo, la cebra y las señales de tránsito durante las salidas, igualmente, en el manejo del dinero para la venta y compras de objetos, tendido de cama y doblado de ropa. Se evidencia mayor respeto por los horarios destinados para las actividades de la vida diaria, apropiación en el manejo funcional de su dotación y autonomía en el manejo de los elementos de aseo. Las personas mayores se muestran con mayor reconocimiento de sus dificultades, aceptando las orientaciones brindadas. Se organizan espacios y distribución de camas, con su respectiva marcación dada la rotación de personas mayores que se presentó durante este período. Se realiza revisión constante de condiciones de ropa y se realiza depuración y refuerzo de marcación del 40% de los participantes del centro.

ACTIVIDAD 4 (Enfermería). "siendo responsable con mi salud". En el desarrollo de la actividad se abordaron dos aspectos importantes para dar un buen seguimiento al cuidado integral de las personas mayores, en un primer lugar la enfermedades crónicas y la alimentación, qué vistas cada una desde sus generalidades no tendrían ninguna relación, sin embargo se pudo afirmar que tener una buena salud, no solo involucra la parte médica, por el contrario se necesitan de otros aportes que afectan los diferentes sistemas del cuerpo humano. Con lo anterior se logra sensibilizar a la Comunidad en la necesidad de mejorar y adquirir nuevos cuidados nutricionales, estructurados para el buen funcionamiento del cuerpo, de allí dependerá la estabilidad de las condiciones de salud, así mismo fué fundamental ejemplarizar con las personas mayores con características de salud importantes, exigiendo una serie de restricciones para el adecuado manejo. Durante la socialización se destaca la participación de las siguientes personas mayores quiénes muestran disposición y actitud de escucha; María Waldina Cruz, Oscar López, Elizabeth Barón, Ana Isabel Otalora, Clara Inés Giraldo. En términos generales, la información expuesta fué de gran interés para la Comunidad, desde el área de Nutrición se logran acoger las indicaciones dadas desde el área.

ACTIVIDAD 5.(Nutriciòn) "Vivifrail":
En la actividad participaron 36 personas mayores, cumpliendo con la meta general propuesta en el Plan de Atención Individual (PAI). La participación de personas como Sergio Ortiz, Amparo Rozzo, Rosalba Alemán, Olga Suárez y Clara Giraldo fue notable, ya que mostraron un especial interés y compromiso en el desarrollo de la actividad. A lo largo de la sesión, los participantes lograron tomar conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y elegir alimentos nutritivos, lo que representa un paso significativo hacia el cuidado de su bienestar. Este tipo de iniciativas no solo educan, sino que también fomentan una comunidad más saludable y comprometida con su alimentación.

Fecha de evaluación del encuentro: 23/09/2024

Nombre del profesional que evalúa: Mercedes Pachón - Lorena Useche - Heidy León - Nataly Fandiño

En constancia de lo anterior firman:

Actividad 1: Blanca Torres	C.C. 20351679	Blanca Torres
Actividad 2: Alba Muñoz	C.C. 53905962	Alba Muñoz
Actividad 3: Sergio Ortiz	CC. 16880192	Sergio Antonio
Actividad 4: Ana Isabel Otalora	CC. 51567903	Ana Otalora
Actividad 5: Gustavo Rodriguez	CC. 1031133967	Gustavo
Nombre del profesional que evalua:	Mercedes Pachon / Fisioterapeuta	
	Lorena Useche / Terapeuta ocupacional	Lorena Useche
	Heidy León / Enfermera Jefe	Heidy Leon
	Nataly Fandiño / Nutricionista	Nataly Fandiño
Coordinador:	Laura Xiomara Reina Lara	Laura Reina.

REGISTRO FOTOGRÁFICO VIVEGYM

VIVEGYM AERÓBICOS SESIÓN UNO 2/9/2024



VIVEGYM EJERCICIOS FUNCIONALES SESIÓN DOS 2/9/2024







VIVEGYM AERÓBICO - ZUMBA 7/9/2024



VIVEGYM EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y AERÓBICO CON AROS 11/9/2024



VIVEGYM EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS 17/9/2924



VIVEGYM AERÓBICO RUMBA 18/9/2024





VIVEGYM EJERCICIOS FUNCIONALES 19/9/2024







PERCEPTIVO, SENSITIVO, DIVERTIDO

DESTREZAS MOTORAS SESIÓN 5/9/2024







DESTREZAS MOTORAS PRUEBA DE OBSTÁCULOS SESIÓN 9/9/2024



GANADORES DE LA PRUEBA DE OBSTÁCULOS Y VELOCIDAD



SESIÓN COGNITIVA Y DE MOTRICIDAD FINA 11/9/2024





SESIÓN YOGA 13/9/2024



SESIÓN MOVILIDAD ARTICULAR DE MANOS Y MOTRICIDAD FINA 17/9/2024







JUEGOS DE LANZAMIENTO DE ARO Y BOLIRANA 20/9/2024



ANEXOS

REGISTRO FOTOGRAFICO

ACTIVIDAD: CUERPO Y MENTE **"**Siendo responsable con mi salud"



ACTIVIDAD (NUTRICIÓN): VIVIFRAIL

