

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>		<p>Código: FOR-PSS-570</p>								
			<p>Versión: 1</p>								
			<p>Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022</p>								
			<p>Página: 1 de 2</p>								
<p>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado</p>		<p>1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: ____ Casa Santa María</p>									
<p>1.2 Localidad: Suba</p>		<p>2.1. Fecha de Ejecución:</p>									
<p>2. Línea: Cuerpo y Mente</p>		<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>4</td> <td>2025</td> <td>al</td> <td>30</td> <td>4</td> <td>2025</td> </tr> </table>			1	4	2025	al	30	4	2025
1	4	2025	al	30	4	2025					
<p>2.2. Nombre del encuentro: 1. Necesidades Nutricionales cambiantes en la persona Mayor 2. Respirando Vida (prevención del tabaco). 3. Cuidado de si mismo (AVD). 4. Viviendo con autonomía (AIVD) 5. Bienestar Consciente</p>											
<p>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Mary Laura Juliana Rodríguez Serrato -Jefe de enfermería, Sandra Giovanna Corredor Gómez - Nutricionista ,Adriana Forero - Fisioterapeuta, Paula Riaño - terapeuta ocupacional</p>											
<p>3. DESARROLLO</p>											
<p>3.1. OBJETIVO GENERAL</p>											
<p>Fortalecer la independencia, autonomía y participación en las actividades cotidianas y en las tareas instrumentales, así como promover estilos de vida saludables, con el fin de prevenir patologías crónicas y reducir las complicaciones asociadas a enfermedades ya existentes, contribuyendo a un buen estado de salud de las personas mayores.</p>											
<p>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>											
<p>1. Identificar cambios físicos psíquicos y sociales originados por la edad que afectan el estilo de vida en algunas personas en la aparición de malnutrición</p>											
<p>2. Promover entornos libres de humo manteniendo un estilo de vida saludable conservando su estado de salud.</p>											
<p>3, 4. Fomentar la autonomía de las personas mayores de manera adaptativa, en función de las demandas del entorno, promoviendo su participación e interacción en diversos contextos.</p>											
<p>5. Promover en las personas mayores las habilidades motoras a través de actividades físicas y cognitivas por medio de funciones ejecutivas y fortalecimiento muscular; favoreciendo su movilidad y salud cardiovascular, utilizando refuerzo positivo y apoyo interdisciplinario para fomentar un envejecimiento saludable por medio de la neurorehabilitación.</p>											
<p>3.3. METODOLOGÍA</p>											
<p>3.3.1 MOMENTO INICIAL</p>	<p>ACTIVIDAD 1. Necesidades Nutricionales cambiantes en la persona Mayor Se realiza la actividad el día 09/04/2025 donde se le hace la invitación el día anterior a las personas mayores a que participen en la actividad , allí se utilizara diapositivas y preguntas didacticas para retroalimentar la tematica de Necesidades Nutricionales cambiantes en la persona Mayor como dar manejo a esta patologia en las personas mayores.</p>										
	<p>ACTIVIDAD 2. Respirando Vida (prevención del tabaco) Se realiza la actividad el día 12/04/2025 donde se genero invitación a las personas mayores a participar en la actividad de prevención de uso de tabaco con el objetivo de preservar la salud y el bienestar en su diario vivir se les da la bienvenida iniciando con una actividad rompe hielo , que es salud a tu compañero.</p>										
	<p>ACTIVIDAD 3. Cuidado de si mismo (AVD) Durante los días (02,07,14,15, 21 y 28 de abril) se llevaron a cabo seis sesiones centradas en las actividades de la vida diaria, con un énfasis particular en los procesos de autocuidado. A cada sesión se informó con antelación a las personas mayores para que pudieran participar, invitándolas a los espacios correspondientes según la actividad programada. Además, se comunicó claramente la metodología de cada sesión, adaptándola al tipo de actividad que se iba a realizar, con el objetivo de que cada persona mayor pudiera elegir y participar en aquellas que más se ajustaran a sus gustos e intereses.</p>										
	<p>ACTIVIDAD 4. Viviendo con autonomía (AIVD) Durante los días (01, 02, 08,11,22 y 29 de Abril) Durante el desarrollo de las seis sesiones con personas mayores, se planteó como objetivo central estimular funciones cognitivas básicas como la memoria, la atención, el reconocimiento visual y la toma de decisiones, a través de actividades lúdicas y significativas. Al inicio del proceso, se generó un espacio de bienvenida donde se explicó la intención de las actividades, enfatizando que se trataba de dinámicas recreativas orientadas al fortalecimiento del pensamiento lógico y la memoria funcional, esenciales en la vida cotidiana. Se promovió un ambiente de confianza, donde los adultos mayores se sintieran cómodos para participar, compartir y disfrutar cada encuentro. Además, se aclaró que no se trataba de "hacerlo perfecto", sino de disfrutar, ejercitar la mente y trabajar en equipo.</p>										
	<p>ACTIVIDAD 5. Bienestar Consciente Los días lunes, miércoles y viernes del mes de abril, se llevaron a cabo actividades de cuidado para la persona mayor en Habilidades cognitivas; las cuales fueron desarrolladas los días: 2, 7, 9, 11, 14, 16, 21, 23, 25, 28,Y 30 con una sesión por día; y el día 21 con dos sesiones al día; para un total de 12 actividades cognitivas en total. Los días martes y jueves del mes de abril, se llevaron a cabo actividades motoras por medio de Técnicas de fortalecimiento artromiocinemático; las cuales fueron desarrolladas los días: 1, 3, 8, 15, 24, 29 con una sesión por día.y el día 22 con dos sesiones al día.</p>										

ACTIVIDAD 1. Necesidades Nutricionales cambiantes en la persona Mayor

Al inicio de la actividad se iniciará con una breve introducción al tema, material educativo como las diapositivas, que explica como son las necesidades al paso de los años en el cuerpo humano en cuanto a su alimentación. A continuación, se fomentará la interacción a través de la dinámica que surge a partir de preguntas sobre que alimentos deben consumir para mantener su estado de salud, los cuales serán escogidos aleatoriamente por los participantes donde al voltearlos encontraran preguntas relacionadas con el tema. A partir de estas preguntas se busca fortalecer el aprendizaje y que los participantes puedan compartir sus experiencias y hacer otras preguntas.

ACTIVIDAD 2 Respirando Vida (prevención del tabaco)

Durante el desarrollo de la actividad se utilizó un volante educativo donde se explica la importancia de no fumar en el diario vivir, además ayuda a evitar el envejecimiento prematuro, el consumo del cigarrillo hace que el comportamiento de los fumadores sea: más extrovertidos ansiosos, tensos, impulsivos y con más riesgos de ser neuróticos y psicóticos, puede causar muchos problemas de salud, como pérdida del oído, osteoporosis, enfermedades respiratorias, cardíacas, vasculares, problemas de salud mental: como depresión, problemas de memoria y concentración, ceguera, deteriorando la calidad de vida de las personas mayores fumadoras. El tabaco contiene un químico llamado nicotina. La nicotina es una sustancia adictiva por ende hay que saber manejar dicha adicción, además con hábitos de vida saludable genera un mejor vivir como realizar ejercicio tener una alimentación saludable, tomar agua mantiene hidratado el cuerpo, mantener una adecuada higiene oral dado que el cigarrillo genera pigmentación en los dientes y halitosis.

ACTIVIDAD 3. Cuidado de sí mismo (AVD)

SESION 1: Durante el momento central del encuentro, se desarrolló la explicación clara y detallada sobre los horarios de uso de las duchas, remarcando que:

- El horario de 5:00 a 6:00 a.m. está destinado a las mujeres.
- El horario de 6:00 a 7:00 a.m. corresponde a los hombres.

Se hizo énfasis en que estos horarios deben ser respetados por todas las personas para garantizar la organización y, sobre todo, la privacidad y el bienestar común. Se abordó de forma respetuosa la importancia de que nadie debe ver el cuerpo de otra persona, reforzando el valor del pudor, la dignidad y el respeto mutuo.

A continuación, se ofreció una explicación guiada y práctica sobre el paso a paso del proceso de baño, fomentando una adecuada higiene personal:

1. Preparar previamente todos los elementos necesarios (jabón, champú, toalla, ropa limpia, etc.).
2. Mojarse completamente antes de aplicar el jabón.
3. Enjabonarse de manera completa, haciendo énfasis en las zonas donde se acumula más sudor.
4. Enjuagar con abundante agua, asegurándose de retirar bien el jabón.
5. Secarse correctamente, prestando atención a los pliegues del cuerpo.
6. Vestirse con ropa limpia y guardar adecuadamente los elementos utilizados.

Se abrió un espacio para resolver dudas y compartir recomendaciones, en un ambiente participativo y de confianza.

SESION 2: En el momento central de la actividad, se entregó a cada persona mayor una hoja simbólica del árbol, confeccionada en cartulina de colores. Se les propuso pensar y escribir en esa hoja una o más actividades que realicen (o deseen comenzar a realizar) como parte de su autocuidado diario.

Algunas sugerencias que surgieron como guía incluyeron: alimentarse bien, caminar, dormir lo suficiente, compartir con otros, tomar medicación a tiempo, mantener la higiene personal, rezar, escuchar música, entre otros.

Durante este momento, se acompañó individualmente a quienes necesitaron apoyo para escribir o expresar sus ideas, y se respetó el ritmo de cada participante.

Una vez finalizada la escritura, se fue armando entre todos el Árbol del Autocuidado en un mural o superficie visible, pegando cada hoja en las ramas del árbol, formando así una representación colectiva de las prácticas de cuidado que cada uno considera valiosas.

SESION 3: Durante el desarrollo del conversatorio, se abordaron las AVD básicas e instrumentales, promoviendo la reflexión sobre su importancia en la rutina diaria y en el mantenimiento de la calidad de vida. Los participantes compartieron sus vivencias, dificultades y estrategias personales para llevar a cabo estas actividades, en un espacio de diálogo horizontal y respetuoso. Como complemento, se realizó una actividad lúdica tipo juego de asociación o memoria, en la que los adultos mayores debían identificar y clasificar tarjetas con imágenes de distintas AVD (como cepillarse los dientes, preparar alimentos, tender la cama, organizar la ropa, etc.). Esta actividad permitió reforzar los contenidos trabajados, ejercitar la memoria, la atención y el lenguaje, y, a su vez, generar momentos de diversión y trabajo en equipo.

SESION 4: Se guía una rutina de pausas activas adaptadas a las capacidades de las personas mayores, incorporando ejercicios suaves de estiramiento, movilidad articular y respiración consciente. Durante la actividad, se explican los beneficios de cada ejercicio y se relacionan con prácticas de autocuidado, como el manejo del estrés, el cuidado postural y la prevención de tensiones musculares. Se fomenta la participación, respetando el ritmo y condición física de cada asistente.

SESION 5: Cada persona mayor compartió las actividades de autocuidado que realiza en su día a día, como el aseo personal, alimentación, descanso, entre otras. Se utilizó una guía visual para facilitar la identificación de estas acciones, promoviendo el reconocimiento de sus rutinas como una forma de cuidado personal.

SESION 6: Se llevó a cabo la aplicación de mascarillas hidratantes de manera individual, respetando los gustos y comodidad de cada persona. Durante la actividad, se mantuvo un ambiente de calma, con música instrumental suave y conversación pausada, propiciando la relajación.

3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>ACTIVIDAD 4. Viviendo con autonomía (AIVD) Cada sesión se desarrolló con una actividad específica que abordó diferentes capacidades cognitivas de forma práctica y divertida:</p> <p>SESION 1: Rompecabezas de billetes Se trabajó en parejas o grupos pequeños con imágenes de billetes recortadas, que los participantes debían armar correctamente. Esta actividad fomentó la atención visual, el reconocimiento de valores monetarios y la coordinación ojo-mano, además de promover el trabajo colaborativo.</p> <p>SESION 2: Bingo de billetes Utilizando cartones diseñados con imágenes de billetes, se jugó al bingo, nombrando diferentes valores mientras los participantes marcaban los que correspondían. Fue una excelente estrategia para reforzar el reconocimiento de billetes y trabajar la escucha atenta, la concentración y la rapidez mental.</p> <p>SESION 3: Juego del semáforo Se presentaron tarjetas con los colores del semáforo (rojo, amarillo y verde) y se asociaron con comportamientos seguros y riesgosos en la vida diaria. Esta dinámica permitió trabajar la memoria asociativa, la toma de decisiones y el reconocimiento de normas de convivencia y seguridad, posteriormente se realizó un baile utilizando los colores del semáforo para parar cuando estuviera en rojo y bailar en verde donde lograron la apropiación de conceptos.</p> <p>SESION 4: Revisión de armarios Esta actividad consistió en una revisión guiada de los armarios o pertenencias de los participantes enfocándose en la organización personal, el descarte de objetos innecesarios y el fortalecimiento de la autonomía. Se promovió la conversación sobre el valor del orden en la vida diaria y cómo facilita el autocuidado, realizando de igual manera limpieza de estos.</p> <p>SESION 5: Resolución de problemas Se presentaron diversas situaciones problemáticas comunes en la vida diaria de las personas mayores (como pérdida de objetos, dificultades en el transporte, olvido de citas médicas, etc.). En pequeños grupos o en conversación abierta, se analizaron posibles soluciones, promoviendo el pensamiento crítico, la toma de decisiones y la colaboración.</p> <p>SESION 6: Compras Se organizó un espacio simulado de mercado donde cada participante recibió una cantidad ficticia de dinero. Se dispusieron productos con precios visibles (frutas, verduras, artículos de aseo, etc.) para que los participantes pudieran "comprar" y administrar su dinero. Durante la actividad se reforzaron habilidades como el cálculo mental, la priorización de necesidades y la toma de decisiones.</p>
	<p>ACTIVIDAD 5. Bienestar consciente En la fase central del trabajo propuesto con las personas mayores, se realizaron 20 actividades en total, para fomentar las habilidades motoras y cognitivas por medio de la neurorehabilitación, como herramienta complementaria para alcanzar diversos objetivos terapéuticos en las personas mayores.</p> <p>Se llevaron a cabo ejercicios de movilidad articular para tren superior e inferior, actividades con pictogramas para trabajo de asociación por imágenes y figuras, trabajo vestibular, coordinación y equilibrio. Se implementaron técnicas fisioterapéuticas dirigidas a trabajar las funciones ejecutivas en personas mayores, con el propósito de estimular tanto las habilidades motoras como las cognitivas a través de la neurorehabilitación. Esto se considera una herramienta complementaria para lograr diferentes metas terapéuticas, contribuyendo así a un enfoque holístico en el cuidado de la salud y la rehabilitación.</p>
	<p>ACTIVIDAD 1. Necesidades Nutricionales cambiantes en la persona Mayor Al final de la sesión, se realizará una evaluación informal para medir la comprensión del tema y se animará a los participantes a llevar a cabo un compromiso personal hacia mantener una alimentación saludable para evitar enfermedades a partir de esta asegurando que la información se traduzca en acciones concretas en su vida diaria, se agradeció a las personas mayores en participar en la actividad</p>
	<p>ACTIVIDAD 2 Respirando Vida (prevención del tabaco) Al finalizar la actividad las personas mayores refieren que les había gustado la temática, las personas fumadoras participaron activamente e identificaron síntomas que presentan en su diario vivir, para ello dicen que disminuirán paulatinamente el consumo de tabaco, y cumplirán con los hábitos de vida saludable.</p>
	<p>ACTIVIDAD 3. Cuidado de sí mismo (AVD) SESION 1: En el cierre del encuentro, se invitó a las personas mayores a reflexionar sobre lo aprendido y a expresar sus opiniones respecto a los temas tratados. Se generó un espacio de diálogo donde se destacó la importancia de respetar los espacios privados, seguir los horarios establecidos y mantener una buena higiene personal como parte del cuidado propio y colectivo. Algunos participantes compartieron experiencias y agradecieron la claridad de las explicaciones. Se valoró positivamente la propuesta de colocar afiches informativos en los baños con los horarios y pasos del baño para reforzar lo trabajado. Se finalizó agradeciendo la participación de todos y todas, y motivando a seguir construyendo juntos espacios de respeto, cuidado y convivencia armónica.</p> <p>SESION 2: Para cerrar la actividad, se realizó una lectura grupal de algunas de las hojas del árbol, con el consentimiento de quienes quisieron compartir lo que escribieron. Este momento generó un clima de conexión, reconocimiento mutuo y orgullo por los pequeños grandes gestos que cada persona realiza por su bienestar. Se destacó cómo cada acción, por más simple que parezca, contribuye al equilibrio personal y al fortalecimiento de la autonomía. También se reafirmó que el autocuidado no es egoísmo, sino una forma de quererse y poder estar bien con los demás.</p> <p>SESION 3: Para cerrar la sesión, se invitó a los participantes a reflexionar sobre lo aprendido y cómo pueden aplicar o mantener estas actividades en su vida diaria, reconociendo aquellas que realizan con mayor facilidad y aquellas en las que podrían requerir apoyo. Se resaltó la importancia de mantener la autonomía en la medida de lo posible, adaptando las tareas a las capacidades de cada uno. Se agradeció la participación de todos los presentes y se dejó un mensaje motivador sobre el valor de seguir practicando las AVD como una forma de cuidado personal y dignidad.</p> <p>SESION 4: Se realiza una ronda de retroalimentación donde los participantes comparten cómo se sintieron durante los ejercicios. Se refuerzan los aprendizajes relacionados con el autocuidado y se invita a incorporar estas prácticas en su rutina diaria. Se cierra con un ejercicio de relajación o meditación guiada breve, promoviendo un cierre tranquilo y consciente.</p> <p>SESION 5: Se cerró con una breve reflexión grupal sobre cómo mejorar o mantener estas prácticas, reforzando la autonomía y el valor del cuidado propio. Se agradeció la participación y se generó un espacio de escucha activa.</p> <p>SESION 6: Se realizó una breve devolución verbal de la experiencia, donde las personas mayores expresaron sensaciones de agrado, bienestar y tranquilidad. Se reforzó el mensaje de que el cuidado personal también puede ser placentero y reconfortante.</p>

ACTIVIDAD 4. Viviendo con autonomía (AIVD)

Al cierre de las seis sesiones, se abrió un espacio para el diálogo y la retroalimentación, en el cual los adultos mayores compartieron cómo se sintieron durante las actividades, qué les pareció más entretenido o útil, y qué aprendieron. En general, se generó un ambiente muy positivo, con expresiones de alegría, gratitud y participación. Se reforzó la importancia de mantener la mente activa y disfrutar del aprendizaje a través del juego, recordando que estos espacios no solo estimulan habilidades cognitivas, sino también favorecen el bienestar emocional y la socialización.

ACTIVIDAD 5. Bienestar consciente

Se logra en este mes aumentar rangos de movimiento articular y la capacidad aeróbica en las personas mayores a través de ejercicios terapéuticos y técnicas de rehabilitación física, optimizando su calidad de vida al aumentar su patrón ergonómico, su fuerza muscular, propiocepción, estabilidad en su equilibrio y función motora, promoviendo así su independencia y autonomía, junto con su nivel cognitivo, mejorando su concentración, memoria y atención, por medio de la estimulación para su agilidad mental y de esta manera fomentando una mayor conexión social, lo que enriquece su bienestar general.

3.4. RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

Mesas	Profesional de Enfermería
Colores	Nutricionista
Impresora	
Computador	
Imágenes Didácticas	
Volantes	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO**ACTIVIDAD 1. Necesidades Nutricionales cambiantes en la persona Mayor**

La evaluación se utilizó para la comprensión del tema y se animará a los participantes a llevar a cabo un compromiso para consumir sus alimentos para mantener un buen estado nutricional asegurando que la información se traduzca en acciones concretas en su vida diaria, también se observó que las personas mayores disfrutaron de la oportunidad de interactuar con diagnósticos de salud que afectan su diario vivir y el patrón nutricional, no se presentaron dificultades participaron 14 personas Responsable de la actividad: Sandra Corredor Gomez- Nutricionista - Mary Laura Juliana Rodríguez Serrato - Enfermera

ACTIVIDAD 2. Respirando Vida (prevención del tabaco)

La evaluación que se realizó fue a través de un conversatorio preguntarle a las personas mayores la importancia de tener buenos hábitos de vida saludable, prevenir el consumo de tabaco o disminuir esta conducta, de esta manera están fortaleciendo el autocuidado y la calidad de vida, no se presentaron dificultades participaron 10 personas Responsable de la actividad: Mary Laura Juliana Rodríguez Serrato - Enfermera

ACTIVIDAD 3. Cuidado de sí mismo (AVD)

SESION 1: Al finalizar la actividad, se realizó una evaluación participativa y dialogada, en la que se preguntó a los participantes cómo se sintieron durante el encuentro y qué aprendizajes consideraban más importantes. La mayoría destacó la importancia del respeto a la intimidad, así como el valor de recordar y reforzar buenos hábitos de higiene personal. Algunos participantes propusieron tener recordatorios visuales de los horarios y pasos del baño en los espacios comunes, lo cual fue bien recibido y se tomará en cuenta donde se ubicarán fuera de los baños.

SESION 2: La evaluación se llevó a cabo de manera participativa, invitando a las personas mayores a compartir cómo se sintieron durante la actividad y qué aprendieron. La mayoría manifestó que les gustó reflexionar sobre lo que hacen por sí mismos y ver cómo todos, desde sus posibilidades, cuidan de su salud y bienestar. El árbol quedó expuesto como símbolo colectivo de compromiso con el autocuidado, y se propuso continuar alimentándolo con nuevas hojas en futuras actividades. Esta propuesta fue bien recibida, ya que motiva a seguir reconociendo las acciones cotidianas que fortalecen la calidad de vida.

SESION 3: La sesión fue altamente positiva. Se observó una activa participación, buena disposición y apertura para compartir experiencias personales. La combinación entre el conversatorio y la actividad lúdica permitió abordar el tema de forma dinámica y cercana, facilitando la comprensión y reflexión sobre la importancia de las AVD. Los participantes manifestaron sentirse escuchados y valorados, y expresaron su interés en continuar con este tipo de encuentros. Se recomienda seguir fortaleciendo estas instancias, integrando juegos, experiencias vivenciales y materiales visuales que favorezcan el aprendizaje y la participación grupal.

SESION 4: La evaluación se lleva a cabo mediante una dinámica oral participativa, donde se explora lo aprendido, las sensaciones físicas y emocionales experimentadas, y la disposición de los participantes para replicar las pausas activas de manera autónoma. También se puede aplicar una ficha sencilla de autoevaluación con preguntas clave sobre la comprensión y utilidad de los ejercicios trabajados.

SESION 5: La mayoría de los participantes se mostraron receptivos y comprometidos, expresando satisfacción al compartir sus experiencias. Se observó un buen nivel de conciencia sobre sus hábitos de autocuidado, lo que permitió identificar posibles áreas de fortalecimiento.

SESION 6: La actividad fue muy bien recibida. Se observó participación activa, expresiones de disfrute y comentarios positivos sobre la experiencia. Se logró el objetivo de promover el autocuidado desde una perspectiva sensorial y emocional, fortaleciendo el vínculo grupal y la percepción positiva de sí mismos.

Dificultades encontradas: No se presentaron situaciones relevantes que obstaculizaran el desarrollo de las sesiones. Número de participantes: 28 personas mayores. Responsable de la actividad: Paula Andrea Riaño Agudelo – Terapeuta Ocupacional.

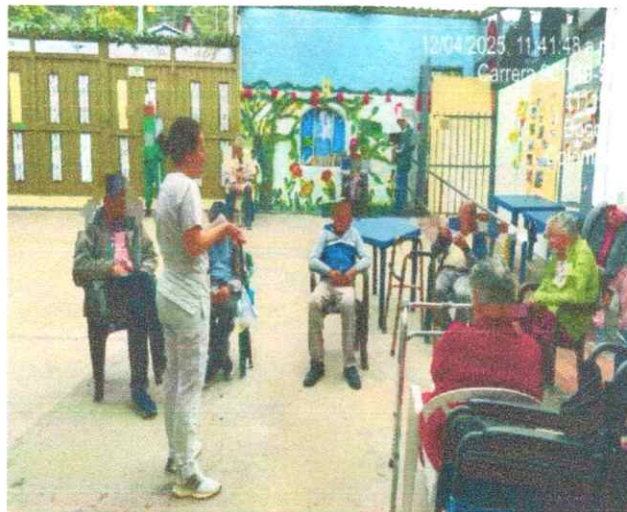
<p>ACTIVIDAD 4. Viviendo con autonomía (AIVD)</p> <p>Las seis sesiones desarrolladas fueron altamente significativas y cumplieron con los objetivos propuestos. Se observó un alto nivel de participación, motivación y disfrute por parte de los adultos mayores. Las dinámicas utilizadas permitieron reforzar habilidades cognitivas clave de una manera accesible y cercana, respetando los ritmos individuales y fomentando el trabajo en grupo.</p> <p>Se recomienda continuar implementando este tipo de actividades lúdicas con objetivos terapéuticos, ya que no solo estimulan procesos mentales, sino que también fortalecen la autoestima, el sentido de pertenencia y la autonomía de los participantes. Dificultades encontradas: No se presentaron situaciones relevantes que obstaculizaran el desarrollo de las sesiones. Número de participantes: 23 personas mayores. Responsable de la actividad: Paula Andrea Riaño Agudelo – Terapeuta Ocupacional.</p>	
<p>ACTIVIDAD 5. Bienestar Consciente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Logros - Por medio de los ejercicios de asociación, funciones ejecutivas aplicados en las personas mayores en este mes, logra fortalecer sus habilidades cognitivas, motoras, de sensibilidad, su salud mental y de asociación. Estas actividades son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida en la tercera edad. • Dificultades - Pérdida de motivación y tolerancia en la permanencia de la actividad física. - Soluciones implementadas - Apoyo interdisciplinario para continuar con la retroalimentación en refuerzos positivos para la participación en actividades propuestas. 	
<p align="center">FIRMA DE PERSONAS MAYORES</p>	
ACTIVIDAD 1:	<i>Rosalia Escobar Escobar</i> CC 51.668206
ACTIVIDAD 2:	<i>MARINA RÍO ROA</i> CC 51.62264
ACTIVIDAD 3:	<i>JORGE LUIS RÍO</i> CC 19079914
ACTIVIDAD 4:	<i>Luis Molina</i> CC 5932365
ACTIVIDAD 5:	<i>Paula Andrea</i> CC 20343969
<p>Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2025 Poner último día de la ejecución de la actividad 30/04/2025</p>	
<p>Nombre del profesional que evalúa: Mary Laura Juliana Rodríguez Serrato -Jefe de enfermería, Sandra Giovanna Corredor Gómez - Nutricionista ,Adriana Forero - Fisioterapeuta, Paula Riaño - terapeuta ocupacional</p>	
<p>Mary Luz Fernandez (Coordinador) <i>Mary Luz Fernandez</i></p>	

REGISTRO FOTOGRAFICO-CUERPO Y MENTE

ACTIVIDAD 1 Necesidades Nutricionales cambiantes en la persona Mayor



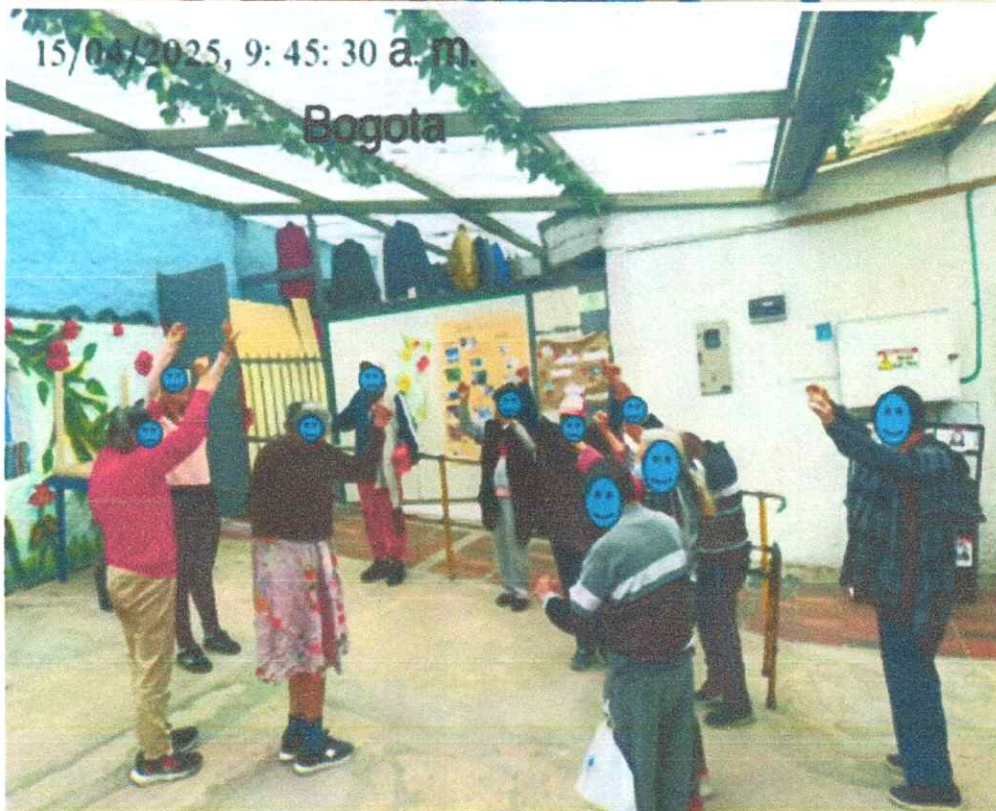
ACTIVIDAD 2 - Respirando Vida (prevención del tabaco)

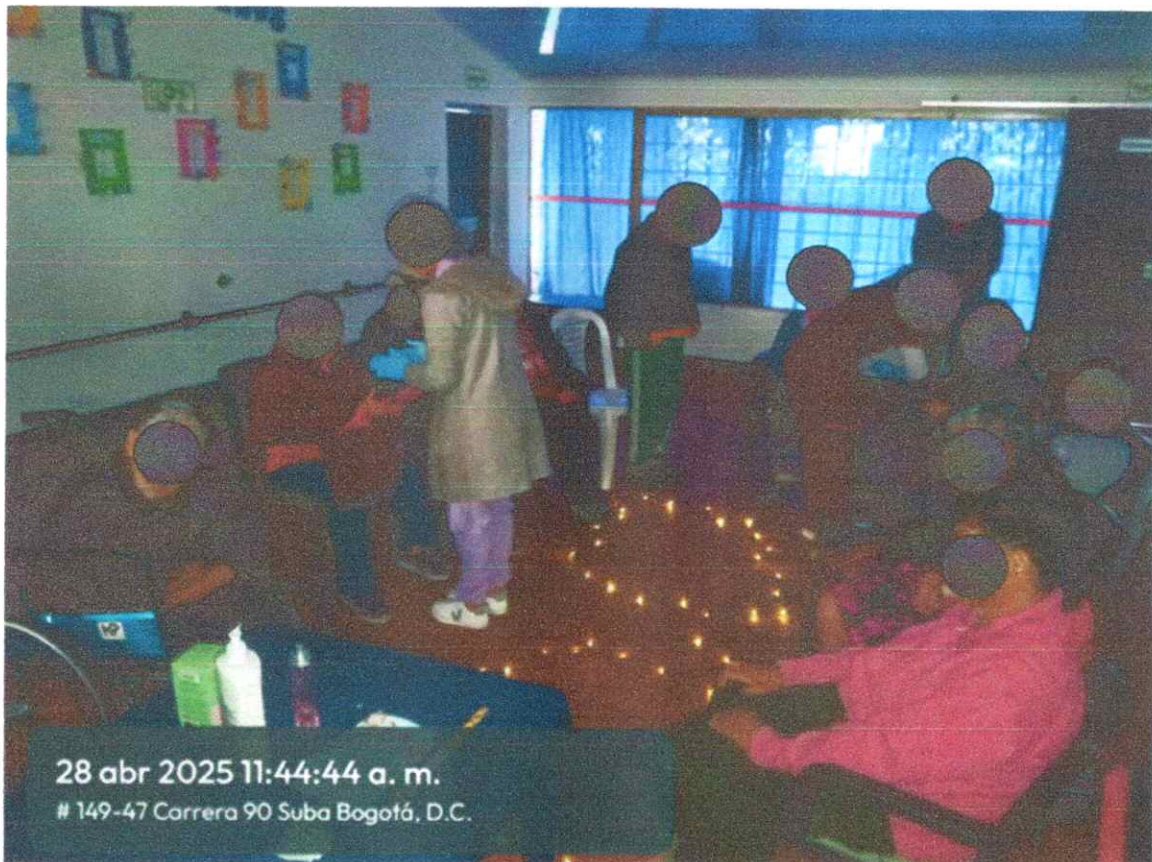




ACTIVIDAD 3. CUIDADO DE SÍ MISMO



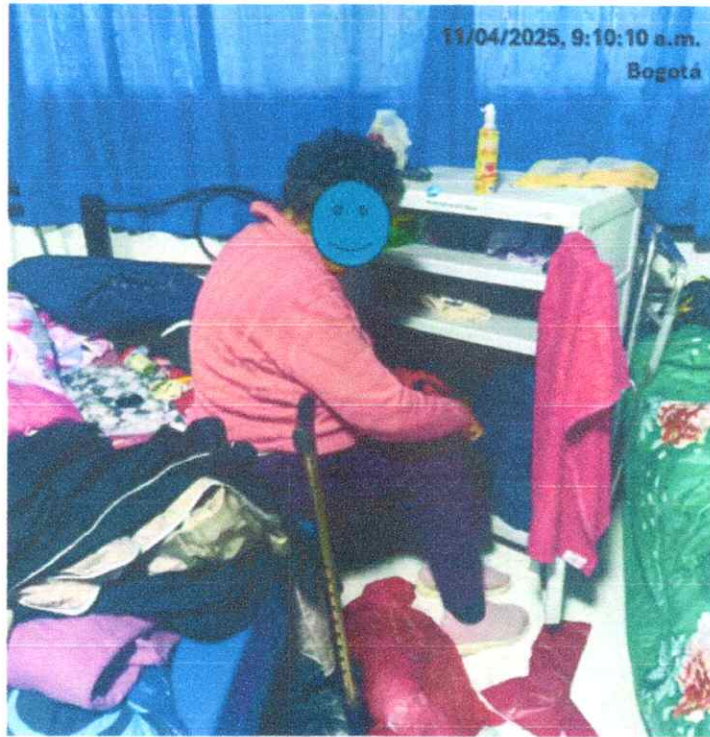




ACTIVIDAD 4. VIVIENDO CON AUTONOMÍA









ACTIVIDAD 5. BIENESTAR CONSCIENTE

BIENESTAR INTEGRAL







MOVIMIENTO CONSCIENTE



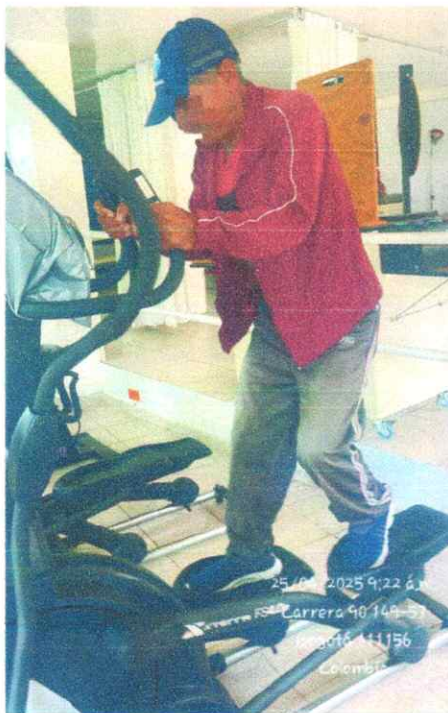




21/04/2025 8:58 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogotá 11156
Colombia



23/04/2025 10:07 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogotá 11156
Colombia



25/04/2025 9:22 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogotá 11156
Colombia



28/04/2025 10:16 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogotá 11156
Colombia

