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 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: comunidad de cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Caminos de Vida

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Movilizando capacidades 2.1. Fecha de Ejecución: 3 | 6 | 2025 al 26 | 6 | 2025

2.2. Nombre del encuentro: *1. El mundo de los sentidos, 2. momentos de relajación, 3. Mi juventud.*

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Carolina Montes Avila (Terapeuta Ocupacional)- Juan Pablo Hurtado (Fisioterapeuta) Omar Vanegas (

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Conservar habilidades comunicativas, sociales y de ocupación de las personas mayores, mediante el desarrollo de actividades cognitivas, multisensoriales, recreativas y de relajación fortaleciendo la capacidad de respuesta ante los diferentes estímulos del entorno

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Mantener habilidades motoras finas y gruesas en las personas mayores para favorecer el desempeño en roles ocupacionales desde la educación formal o no formal.

Actividad 2: Mantener habilidades motoras finas y gruesas en las personas mayores para favorecer el manejo del tiempo ocupacional y tolerancia a las actividades artísticas.

Actividad 3: Mantener y conservar las habilidades sociales de las personas mayores mediante la realización de actividades de caminatas, orientadas a optimizar su bienestar físico, mental y emocional.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: "El mundo de los sentidos". Las actividades del taller se realizan los días 03, 06, 09, 10, 12, 16, 17, 19 y 24 de junio de 2025** en este taller como momento inicial, se les dá a las personas mayores una cálida bienvenida por parte de talleristas y profesionales del área quienes son los encargados de realizar los masajes y la estimulación sensorial táctil, la cual se realiza a nivel de miembros superiores e inferiores, se incluye además cuello y rostro, enfocado a distensionar los músculos a nivel corporal generando alivio.
	Actividad 2: " Momentos de relajación " Estas sesiones se realizaron los días 03, 04, 11, 13, 17, 18, 19 de Junio de 2025. Al inicio de las sesiones de intervencion fisioterapeutica se realizó desinfección de los elementos que se utilizaron en la actividad y se acondicionó el lugar donde se desarrolló la actividad. Se vincularon las personas mayores en el área establecida y se garantizó el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el protocolo de bioseguridad. Se desarrolló de manera satisfactoria la actividad propuesta.
	Actividad 3: "Mi Juventud" Estas actividades se llevaron a cabo los días 06,13,20 y 26 de junio de 2025. la actividad dio inicio generando un ambiente de confianza y motivación, invitando a las personas mayores a participar de manera activa y voluntaria en la propuesta de caminatas. Se realizó una breve introducción explicando los beneficios físicos, mentales y emocionales que aporta la actividad, destacando su valor como espacio para compartir, conversar y fortalecer los vínculos sociales.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: "El mundo de los sentidos". Las actividades del taller se realizan los días 03, 06, 09, 10, 12, 16, 17, 19 y 24 de junio de 2025,** en este taller se llevaron a cabo actividades de masaje terapéutico donde se le indica de forma verbal a las personas mayores que van a recibir un masaje con el fin de que se relajen, dichos masajes se realizaron en diferentes partes del cuerpo como miembros superiores e inferiores, cuello y rostro. Con esta estimulación táctil, se distensionar los músculos de las zonas antes mencionadas realizando movimientos circulares suaves, aplicando una ligera presión con movimientos ascendentes y rítmicos de manera circular, hacia arriba, hacia abajo y de derecha a izquierda. Con la aplicación de los masajes se reduce en las personas mayores los dolores y espasmos presentados a nivel de miembros superiores e inferiores, los masajes que se realizan son superficiales. Se evidenció en cada taller tolerancia a las texturas y a la presión recibida en los masajes, relajación e interés por continuar participando de los talleres.
	Actividad 2: " Momentos de relajación " Estas sesiones se realizaron los días 03, 04, 11, 13, 17, 18, 19 de Junio de 2025 .Se realizan sesiones de 25 minutos por cada una de las personas mayores trabajando diferentes modalidades con el fin de optimizar las capacidades artromiocinematicas de las personas mayores participantes. En la actividad de rehabilitando tu cuerpo se desarrollaron diferentes modalidades físicas y cinéticas como lo son: movilidad articular, ejercicios isométricos, ejercicios isotónicos, estiramientos musculares, técnicas de FNP y medios fisicos. Esta actividad se desarrollo según las fechas planteadas por el área de fisioterapia.
	Actividad 3: "Mi Juventud" Estas actividades se llevaron a cabo los días 06, 13, 20 y 26 de junio de 2025. Durante el desarrollo de la actividad, las personas mayores participaron activamente en las caminatas, adaptados a sus posibilidades físicas. La caminata se planteó no sólo como un ejercicio físico, sino también como una instancia de encuentro e intercambio, donde se incentivó la conversación, la rehabilitación o con movilidad reducida es muy significativa tanto a nivel físico, emocional como funcional en las personas mayores, a lo largo del recorrido, se generaron espacios para pausas activas, momentos de respiración y breves ejercicios de elongación muscular, promoviendo el cuidado del cuerpo y el disfrute del momento presente. Estas instancias fueron acompañadas por el equipo profesional, brindando contención, supervisión y aliento constante
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: "El mundo de los sentidos". Las actividades del taller se realizan los días 03, 06, 09, 10, 12, 16, 17, 19 y 24 de junio de 2025.** Al finalizar las actividades del taller, se indaga a las personas mayores acerca de las sensaciones percibidas, en las actividades y se solicita que compartan su experiencia con el masaje recibido. Se observó en las personas mayores gusto por la actividad y alivio muscular, quienes manifiestan verbal y gestualmente interés por continuar participando de las actividades sensoriales.
	Actividad 2: " Momentos de relajación " Estas sesiones se realizaron los días 03, 04, 11, 13, 17, 18, 19 de Junio de 2025. Cada una de las intervenciones individualizadas a las personas mayores se finalizo con la retroalimentacion de la importancia de la realización de las actividades terapeuticas y el enfoque de mantenimiento y fortalecimiento de funciones artromiocinematicas.
	Actividad 3: "Mi Juventud" Estas actividades se llevaron a cabo los días 06, 13, 20 y 26 de junio de 2025. Al finalizar la caminata, se generó un espacio de cierre en el que las personas mayores pudieron compartir sus sensaciones, emociones y percepciones sobre la experiencia vivida. A través del diálogo abierto y espontáneo, se reforzó la importancia del ejercicio físico como una herramienta para el bienestar integral y la construcción de vínculos significativos.

3.4 RECURSOS

Televisor	Educador Fisica
Computador	Terapeutas Ocupacionales
vinilos	Talleristas
Exfoliante corporal	Fisioterapeuta
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Guantes desechables	
Crema hidratante	
Parlante	
Microfono	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: "El mundo de los sentidos". Las actividades del taller se realizan los días 03, 06, 09, 10, 12, 16, 17, 19 y 24 de junio de 2025. Se finalizó la actividad evidenciándose participación activa de 180 personas mayores mostrando agrado por los masajes terapéuticos donde se observó tolerancia a la estimulación y al tiempo de la actividad, de igual manera las personas mayores refirieron de forma verbal y gestual e interés por continuar participando del taller.

Actividad 2: " Momentos de relajación " Estas sesiones se realizaron los días 03, 04, 11, 13, 17, 18, 19 de Junio de 2025. se finalizó socializando la actividad con las personas mayores y dando un espacio para dar apreciaciones sobre el proceso, y la actividad ejecutada. En esta actividad participaron 65 personas mayores

Actividad 3:"Mi Juventud" Estas actividades se llevaron a cabo los días 06, 13, 20 y 26 de junio de 2025. Se finalizó la actividad socializando la importancia de realizar ejercicios de bajo impacto y caminatas al aire libre, promoviendo el uso de calzado cómodo e hidratación, asegurando condiciones adecuadas para su desarrollo, cuidando de su salud física y emocional mediante actividades similares, destacando los beneficios de mantenerse activos, teniendo una participación de 90 personas mayores.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

No Firma

NOMBRE: ARSENIO RIAÑO
CC: 1032436394
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No Firma

NOMBRE: AMANDA ARDILA
CC. 53905967
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No Firma

NOMBRE: MATILDE RODRIGUEZ
CC:28925708
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO:
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 26/06/2025

Nombre del profesional que evalúa: Carolina Montes Avila (Terapeuta Ocupacional)- Juan Pablo Hurtado (Fisioterapeuta)
Omar Vanegas (Educador Fisico)

COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
CONVENIO 9575-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA DE MOVILIZANDO CAPACIDADES

1. EL MUNDO DE LOS SENTIDOS

03/06/2025





06/06/2025



09/06/2025



10/06/2025





12/06/2025





16/06/2025





17/06/2025





19/06/2025



24/06/2025


Calle los Ocobos - Chinauta
Fusagasugá - Cundinamarca
jun 24,2025 09:28:20 a. m.


Calle los Ocobos - Chinauta
Fusagasugá - Cundinamarca
jun 24,2025 09:27:09 a. m.

2. MOMENTOS DE RELAJACIÓN

3/06/2025



4/06/2025



11/06/2025


11/06/2025, 3:53:15 p.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta

13/06/2025


13/06/2025, 10:46:33 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta

17/06/2025



18/06/2025



19/06/2025



3.MI JUVENTUD.

06/06/2025



13/06/2025



20/06/2025





26/06/2025


26 jun 2025 11:20:49 a. m.
Calle los Ocobos
Fusagasugá - Cundinamarca


26 jun 2025 11:40:54 a. m.
Calle los Ocobos
Fusagasugá - Cundinamarca