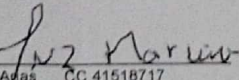
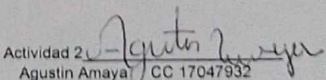
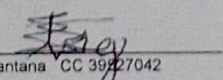
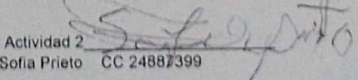
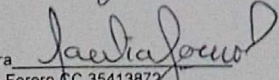


|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------|------|----|---|------|
| <br><b>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b><br>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b><br><br><b>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Código: FOR-PSS-570<br>Versión: 1<br>Fecha: Memo I2022018490 – 13/05/2022<br>Página: 1 de 2                                                                                                                                                                                                                                              |    |    |      |      |    |   |      |
| 1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado      1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: La Macarena<br>1.2. Localidad: Fuera de Bogotá      2.1. Fecha de Ejecución:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| 2. Línea: cuerpo y mente _                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px;">1</td> <td style="width: 20px;">7</td> <td style="width: 20px;">2025</td> <td style="width: 20px;">al</td> <td style="width: 20px;">31</td> <td style="width: 20px;">7</td> <td style="width: 20px;">2025</td> </tr> </table> | 1  | 7  | 2025 | al   | 31 | 7 | 2025 |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | al | 31 | 7    | 2025 |    |   |      |
| 2.2. Nombre del encuentro: 1 EL ARTE DE CUIDARNOS 2 CUIDA TU SALUD<br>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Alexa Poveda, María Cristina Espinel Arias, Laura Nathaly Hernandez Muñeton, Fernando Adamez, Enfermeros Profesionales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>3. DESARROLLO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>3.1. OBJETIVO GENERAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Diseñar y ejecutar estrategias de cuidado integral que incluyan acciones de acompañamiento nutricional, promoción de la salud y actividades físicas, con el fin de fomentar la adopción de hábitos saludables y contribuir a una vejez activa y plena.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>ACTIVIDAD 1.</b> Fomentar la adopción de hábitos saludables que promuevan el bienestar integral de la persona, mejorando su salud física, mental y emocional, así como la prevención de enfermedades. Esto se logra a través de la educación, la conciencia sobre las necesidades del cuerpo y la mente, y la implementación de prácticas diarias que favorezcan el autocuidado personal.                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>ACTIVIDAD 2.</b> Reducir el riesgo de aparición de enfermedades físicas y mentales mediante la adopción de hábitos saludables, la detección temprana de posibles factores de riesgo y la promoción de prácticas preventivas. Esto incluye la educación sobre la importancia de el conocimiento de las enfermedades comunes mas prevalentes.                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>3.3. METODOLOGÍA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| 3.3.1 MOMENTO INICIAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>ACTIVIDAD 1: EL ARTE DE CUIDARNOS:</b> EL 14 de Julio de 2025, donde inicialmente se convocó a las personas mayores a participar en la de educación y concientización de la importancia de la buena alimentación para evitar la osteoporosis, por parte de la profesional en enfermería, en el área de la marquesina ubicada en la Comunidad de Cuidado La Macarena. Se brinda un ambiente cálido y acogedor a las personas mayores, en el cual son recibidos con una bienvenida afectuosa, se brinda el propósito y las ventajas de ejecutar esta capacitación mediante charlas interactivas e informativas.                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ACTIVIDAD 2 CUIDA TU SALUD :</b> El 10 de julio de 2025, las personas mayores de la Comunidad de Cuidado fueron convocadas a participar en una actividad sobre la importancia de la alimentación saludable y los cuidados de la piel. Esta actividad se llevará a cabo en la marquesina de la Comunidad de Cuidado La Macarena.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| 3.3.2 MOMENTO CENTRAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>ACTIVIDAD 1 EL ARTE DE CUIDARNOS:</b> Se ubicó a las personas mayores en el área de la marquesina de la Comunidad de Cuidado La Macarena. Los adultos mayores participaron activamente en la sesión diseñada para fomentar la importancia de la alimentación balanceada para evitar la osteoporosis. Se les proporcionaron los elementos necesarios como carteleros y folletos ilustrativos sobre que es la osteoporosis, como evitarla y como se controla. Además, se destacó la importancia de implementar estas prácticas de manera constante en la vida diaria, promoviendo el aprendizaje individual y colectivo, la interacción con sus pares.                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ACTIVIDAD 2 CUIDA TU SALUD:</b> Se da inicio a la actividad ubicando a las personas mayores en el área de la marquesina de la Comunidad de Cuidado La Macarena. Se inicia explicando la importancia de la alimentación balanceada y saludable, explicando la restricción de alimentos para alguna patologías como la diabetes o la hipertensión. Se realiza una exposición en el televisor mediante imágenes videos e infografías con el fin de dar a entender la importancia del cuidado de la piel. Para permitir la interacción se realiza una sopa de letras para que las personas mayores identifiquen las palabras y comenten la importancia de cuidado. Además, se destacó la importancia de implementar estas prácticas de manera constante en la vida diaria, promoviendo el aprendizaje individual y colectivo, la interacción con sus pares. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| 3.3.3 MOMENTO FINAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>ACTIVIDAD 1 ARTE DE CUIDARTE:</b> Se da por terminada la jornada con la participación de las personas mayores, expresando el agradecimiento a los estudiantes y enfermera profesional, se socializa los aspectos positivos de la jornada y aspectos a mejorar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>ACTIVIDAD 2 CUIDA TU SALUD:</b> Se da por terminada la jornada con la participación de las personas mayores, se socializa los aspectos positivos de la jornada y aspectos a mejorar. Como tambien se realiza una ronda de preguntas para verificar que el tema tratado haya quedado claro, tambien se hace un ejercicio de memoria para reforzar conocimientos adquiridos durante la sesión.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>3.4 RECURSOS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Sonido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Recurso Humanos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Sillas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Tablero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |      |      |    |   |      |
| Televisor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Marcadores                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |    |      |      |    |   |      |
| Computador                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>ACTIVIDAD 1: EL ARTE DE CUIDARNOS:</b> Las personas mayores participaron de manera activa y dinámica en la actividad. Se compartió la conclusión sobre la importancia de realizar este tipo de ejercicios, agradeciendo a todos por su participación e interés en el tema. Finalmente, se presentaron las recomendaciones e indicaciones para estimular y conservar sus sentidos. participaron 40 adultos mayores                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| <b>Actividad 2 CUIDA TU SALUD:</b> El cierre de la capacitación es un momento de celebración y reafirmación del compromiso continuo. Se reconoce el esfuerzo y la dedicación de los adultos mayores por ampliar su conocimiento sobre los cuidados que pueden implementar para velar por su salud. Durante este espacio, los participantes comparten sus perspectivas, así como sus opiniones tanto positivas como constructivas. Se destaca el valor de la socialización, fomentando el contacto y el apoyo mutuo para el futuro. participaron 32 adultos mayores |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Firmas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Actividad 1 <br>Luz Marina Arias    CC 41518717                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Actividad 2 <br>Agustín Amaya    CC 17047932                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Actividad 1 <br>Eduviges Santana    CC 39827042                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Actividad 2 <br>Sofia Prieto    CC 24887399                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Coordinadora <br>Ana Paulina Forero    CC 35413872                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Fecha de evaluación del encuentro: 31/07/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |
| Nombre del profesional que evalúa : Alexandra Poveda , María Cristina Espinel Arias, Laura Nathaly Hernandez Muñeton, Fernando Adamez - Enfermera Profesional.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |      |      |    |   |      |

|                                    |                                                                |                                                                                                                             |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FECHA:</b><br><b>10/07/2025</b> | <b>REGISTRO</b><br><b>FOTOGRAFICO CUIDA</b><br><b>TU SALUD</b> | <b>RESPONSABLE: ALEXANDRA POVEDA, MARIA</b><br><b>CRISTINA ESPINEL, LAURA NATAHALY</b><br><b>HERNANDEZ, FERNANDO ADAMEZ</b> |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





10 jul 2025 3:43:45 p. m.  
CUIDA TU SALUD

|                      |                                                 |                                                                                                        |
|----------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FECHA:<br>14/07/2025 | REGISTRO<br>FOTOGRAFICO EL ARTE<br>DE CUIDARNOS | RESPONSABLE: ALEXANDRA POVEDA, MARIA<br>CRISTINA ESPINEL, LAURA NATAHALY<br>HERNANDEZ, FERNANDO ADAMEZ |
|----------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|

