1. Servicio social/ Modalidad/ Estrategia: comunidad de cuidado 1.1 Unidad operativa/ Lote/ Zona: Comunidad de Cuidado Los Robles

1.2 Localidad: No aplica

2. Línea: Cuidado integral (cuerpo y mente). 2.1 Fecha de ejecución

1	9	2025	al	30	9	2025

2.2. Nombre del encuentro:
1. Rutinas Saludables -
1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores
1.2 Rutinas Saludables -Jornada de corte de cabello
1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz
2.Pasos que curan
3. Viviendo activos
4. Vive tus sentidos
4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos
4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Wendy Yurlady Escobar Caballero -Jefe de enfermería
Fabiola Alfonso Moreno-Terapeuta Ocupacional
Lizeth Hilarión Forero- fisioterapeuta
José Miguel Acosta Galvis- Psicólogo
Lizeth Catherine Cerquera Caicedo

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover un envejecimiento saludable en las personas mayores de la comunidad de cuidado los robles a través de la implementación de actividades interdisciplinarias que promuevan un bienestar integral.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Rutinas Saludables

1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores): Brindar a las personas mayores información clara y práctica sobre las infecciones asociadas al cuidado de salud (IAAS), sus formas de transmisión, síntomas, prevención y tratamiento, con el fin de fomentar hábitos de autocuidado y participación en la prevención de infecciones durante procesos de atención en salud.

1.2 Rutinas Saludables - Jornada de corte de cabello: Favorecer excelente presentación personal de las personas mayores , por medio de jornada de corte de cabello que les permita seleccionar de forma autónoma el corte deseado y mejorar su autoestima.

1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz: Promover la importancia de mantener una rutina saludable en la vejez, como base fundamental para el bienestar físico, emocional y cognitivo.

2.Pasos que curan: Promover el bienestar físico de las personas mayores mediante la realización de caminatas adaptadas a sus condiciones, con el fin de favorecer la movilidad articular, estimular la resistencia cardiovascular, fortalecer la autonomía y propiciar espacios de socialización en un entorno seguro.

3. Viviendo activos: Contribuir al mantenimiento y mejoramiento de la salud integral de las personas mayores a través de actividades físicas adaptadas, orientadas al fortalecimiento muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, con el propósito de prevenir el desacondicionamiento y preservar su calidad de vida.

4. Vive tus sentidos

4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos: Estimular las capacidades de la persona mayor para enfocarse y realizar tareas por medio de la coordinación viso-motora, a partir de actividad de dibujo/escritura y seguimiento de instrucciones.

4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión: Favorecer la estimulación sensorial visual en las personas mayores mediante la proyección de una película, con el propósito de activar la percepción, la atención y la memoria visual, al tiempo que se promueve el disfrute, la socialización y el fortalecimiento de vínculos afectivos en un espacio recreativo.

3.3. METODOLOGÍA

1. Rutinas Saludables

1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores)

Se llevó a cabo la actividad el día 19 de Septiembre del 2025, en donde se realizó una invitación a todas las personas mayores a participar en esta actividad se dirigen para el área del comedor en donde se les dio la bienvenida se hizo una mesa redonda con los participantes y en modo de una presentación proyectada en un computador y la dinámica era más que todo un conversatorio para que cada uno pudiera de vista y aportar hacia el tema a tratar, IAAS (-infecciones asociadas a la atención en salud) en donde se le explico que significa, sintomatología, factores de riesgo, prevención y tratamiento por medio de unas diapositivas en canva muy dinámicas para poder entender más el tema, se fue haciendo la dinámica de tingo tingo tango para romper el hielo entre los pares y entrar más en confianza, se continúa hablando del tema y ellos iban levantando la mano para su participación ya que fue un tema de gran interés y mucha participación.

1.2 Rutinas Saludables - Jornada de corte de cabello

Esta actividad hace parte importante en la presentación personal y autoestima de las personas mayores en general, de la Comunidad de Cuidado Los Robles es primordial que las personas mayores se mantengan acicalados, incluyendo corte de cabello, higiene mayor, menor. Para este mes se proyecta jornada de corte de cabello el día 9 de septiembre del 2025. La metodología llevada a cabo fue:

Gestionar con Salón de Belleza estableciendo fecha y hora de la jornada
Se informa a las personas mayores de la actividad.
Se les explica la importancia de mantener una excelente presentación personal
Se organiza el espacio y se alistan los materiales.
Se hace acompañamiento permanente, para rotar las personas mayores que requieren el corte.
Al terminar, recoger y organizar nuevamente el espacio.

1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz

Se llevará a cabo la actividad el día 9 de septiembre del 2025.La actividad tendrá como propósito dar a conocer la importancia de mantener una rutina saludable en la vejez, como base fundamental para el bienestar físico, emocional y cognitivo. Se llevará a cabo un ejercicio práctico denominado “el reloj de mi día”, en el que se invitará a cada persona mayor a representar gráficamente cómo transcurre su día habitual, identificando las actividades que realizan, los tiempos de descanso, alimentación, interacción social, ocio y momentos personales o espirituales. Esta herramienta facilitará la visualización de los hábitos que ya promueven una vida saludable, así como aquellos aspectos que podrían fortalecerse o incorporarse de manera progresiva. Posteriormente, se abrirá un espacio de reflexión grupal, en el que se dialogará sobre la importancia de organizar el tiempo, mantener horarios regulares, incluir actividad física, cuidar la alimentación y cultivar intereses que brinden alegría o propósito. La actividad buscará, más allá de informar, motivar a las personas mayores a construir y sostener rutinas saludables, respetando sus preferencias, autonomía y ritmo individual.

1.Ambientación del espacio de trabajo: El espacio estará previamente listo, asegurándose de contar con todos los elementos necesarios: Sillas y video educativo.

2. Convocatoria del grupo de personas mayores: Se realizará una convocatoria clara y motivadora para invitar a las personas mayores a participar de la actividad, fomentando su interés y la importancia de su presencia en la actividad.

3. Socialización de que es una rutina saludable y que son los hábitos saludables.

4. Motivación constante para la interacción: A lo largo de la actividad, se ofrecerá motivación constante para asegurar que todas las personas mayores interactúen activamente.

5. Ejercicio práctico denominado “el reloj de mi día”.

6. Registro fotográfico: Durante la actividad, se tomará un registro fotográfico de los momentos clave para documentar el proceso, respetando la privacidad de las personas mayores.

7. Finalización y cierre.

2.Pasos que curan

La actividad fue programada para los días 3,5,8,8,9,15,16, 24,25,2 y 29 septiembre del 2025,La actividad estuvo orientada a las personas mayores de la comunidad de cuidado, ofreciendo recorridos ajustados a las condiciones físicas de cada persona mayor, Se organizaron caminatas tanto dentro como fuera de las instalaciones de la comunidad de cuidado, con el fin de incentivar la práctica de ejercicio, favorecer el bienestar integral.

Desarrollo de la jornada

Convocatoria: Se invitaron a las personas mayores a las caminatas, planteando dos modalidades de participación:
Recorridos largos: pensados para quienes cuentan con un buen nivel de movilidad y no presentan limitaciones relevantes.
Recorridos cortos: diseñados para personas con movilidad reducida o con diagnósticos relacionados con el sistema cardiovascular y/o respiratorio.
Explicación de la actividad: Antes de iniciar, se ofrecieron orientaciones sobre el trayecto, recomendaciones de autocuidado y medidas de seguridad.

Ejecución de la actividad

Selección de la ruta adecuada.
Ejercicios de activación corporal.
Estiramientos básicos.
Caminata dirigida con acompañamiento de la fisioterapeuta.
Ejercicios de relajación y retorno a la calma.

3. Viviendo activos

La actividad fue programada para los días 1,2,3,4,5,9,10,12,15,16,18,19,22, 23, 24,26, 29 y 30 de septiembre del 2025, Se llevó a cabo actividad física con una duración aproximada de 40 minutos a 1 hora, en la cual se implementaron diferentes estrategias como baile, ejercicios grupales de gimnasia y dinámicas recreativas. El propósito principal fue fortalecer el bienestar integral de las personas mayores, promoviendo la salud física y la socialización.

Desarrollo de la jornada

Convocatoria: Se motivó a las personas mayores a participar, resaltando la importancia de la actividad física para su salud.
Orientaciones previas: Se brindaron indicaciones generales sobre la dinámica de la actividad, el uso adecuado del espacio y el tiempo estimado de duración.

Ejecución de la sesión:

Verificación de las condiciones del espacio
Ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo.
Desarrollo de actividades centrales: baile, gimnasia grupal y dinámicas recreativas.
Estiramientos generales.
Ejercicios de relajación y retorno a la calma como cierre.

4. Vive tus sentidos

4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos

Programada el 24 de Septiembre del 2025 ,la estimulación cognitiva es conjunto de técnicas y estrategias que están orientadas a mejorar el rendimiento y la eficacia de capacidades cognitivas como son la memoria, atención, lenguaje, razonamiento o la planificación entre otras. La estimulación cognitiva actúa sobre aquellas capacidades y habilidades que se encuentran todavía preservadas por medio de actividades y ejercicios, que promueven su mejora y potenciación por mecanismos de neuro plasticidad cerebral. El buzón de los buenos deseos, es un sistema para recopilar y reconocer los buenos logros dentro de un grupo mediante un espacio físico donde las personas depositan o comparten estas acciones para que sean difundidas y visibilizadas.

4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión

Se programó la actividad "*disfrutando nuestra visión*" para el día 2 de septiembre de 2025, en el comedor. Durante la jornada se estimuló el sentido de la vista y el gusto a través de la proyección de una película y la degustación de maíz pira, el cual fue disfrutado con entusiasmo por las personas mayores. La actividad se desarrolló de la siguiente manera:

1. Programación de la actividad (establecer fecha y materiales a utilizar)
2. Convocar a las personas mayores a la actividad.

	3. Desplazamiento al espacio a utilizar 4. Explicación de la actividad 5. Desarrollo de la actividad. 6. Retroalimentación de la actividad 7. Cierre de la actividad.
3.3.1 MOMENTO INICIAL	**1. Rutinas Saludables** **1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores)** El momento inicial se organizaron las sillas en el área del comedor en forma de círculo en donde cada uno de los participantes se sentaron el ambiente fue tranquilo y ameno nos disponemos a realizar la actividad, se hace el juego tingo tingo tango tres veces en donde cada uno se le preguntó cómo estaban ese día cómo se sentían y de que cree que se les va a hablar este mes, en donde ya repetían temas pasado, se realiza con el fin de romper el hielo y hacer más dinámica esta actividad ya programada. **1.2 Rutinas Saludables - Jornada de corte de cabello** Se realiza una jornada de corte de cabello dirigida al grupo general de personas mayores, con el objetivo de sensibilizarlos sobre la importancia de mantener una adecuada presentación personal como parte fundamental del autocuidado y el bienestar integral. Durante la actividad, se hace énfasis en el arreglo del cabello Posteriormente, se organiza y prioriza a las personas mayores que presentan una mayor necesidad de corte de cabello. A lo largo del proceso, se brinda un acompañamiento cercano y continuo, ofreciendo apoyo cuando es necesario, pero motivando a cada persona a participar activamente en su propio cuidado. Esta estrategia permite no solo mejorar su presentación física, sino también fortalecer su sentido de autonomía, autoestima e independencia, aspectos clave en la promoción de un envejecimiento activo y saludable. **1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz** La jornada comenzó con un espacio ambientado de manera cálida y organizada, dispuesto con sillas en círculo y los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, incluyendo papel, colores, relojes impresos y un video educativo. La convocatoria fue efectiva, logrando la participación de las personas mayores, quienes fueron recibidas con entusiasmo y motivación. Para iniciar, se proyectó un video breve y claro sobre qué es una rutina saludable y la importancia de mantener hábitos que favorezcan la salud integral en la vejez. Se abrió un espacio de diálogo introductorio, en el que se socializaron ideas clave como la importancia del autocuidado, la organización del tiempo y cómo los pequeños cambios diarios pueden mejorar la calidad de vida. **2.Pasos que curan** La actividad comenzó con la convocatoria de las personas mayores, quienes fueron conducidas al punto de salida para iniciar la caminata, antes de empezar, se verificó que cada persona mayor contará con protector solar, ropa ligera y cómoda, así como la opción de portar gorra para reforzar el cuidado frente a la exposición al sol, seguidamente, se brindó una explicación del recorrido, indicando los puntos a recorrer, los lugares destinados para el descanso y las pautas de seguridad, con el propósito de ofrecer una experiencia segura y beneficiosa para todos. **3. Viviendo activos** La actividad dio inicio con la convocatoria de las personas mayores en el espacio designado para esta, una vez ubicados, se explicó la dinámica prevista, resaltando sus beneficios a la salud y al bienestar integral. Para estimular la participación, se planteó una pregunta orientadora vinculada con el uso del tiempo y del espacio. Acto seguido, se ofreció una descripción detallada de la actividad y de los materiales necesarios, con el fin de garantizar la seguridad de las personas mayores y el correcto desarrollo de la actividad.

	4. Vive tus sentidos **4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos** Se da la bienvenida a todos, posteriormente se explica brevemente la dinámica del "Buzón de los Buenos Deseos" y se motiva a quienes participan a pensar en algo positivo que quieran expresar. Cada persona puede escribir una carta breve, expresando un deseo positivo o una palabra de aliento. Para facilitar las ideas de temas a escribir, se emplea una ruleta digital, con frases como "escribe una canción que levante el ánimo", "Escribe un poema", "escribe tu mejor consejo", etc. Luego, las cartas se dejarán en unos sobres personalizados ubicados en una pared al ingreso de la Comunidad. **4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión** Se dio apertura a la actividad con una bienvenida a las personas mayores, ubicándolas en las sillas, resaltando el propósito de la actividad y motivándolos a participar, el comedor fue ambientado como una sala de cine, lo que generó expectativa y curiosidad.
	1. Rutinas Saludables **1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores)** Se continua con una presentación proyectada en un computador muy dinámica se observa más que todo imágenes sobre el tema a tratar con el objetivo de poder entender un poco más, se formó un conversatorio entre los participantes para ser más dinámica y que se entendieran más la terminología y ahí podían expresar las dudas y se iban aclarando en el momento para dar continuidad. **1.2 Rutinas Saludables - Jornada de corte de cabello** Una vez organizado el espacio físico e informadas las personas mayores sobre la actividad, se da inicio al proceso de corte de cabello priorizando a quienes presentan una mayor necesidad, garantizando así una atención oportuna. Se respeta en todo momento el interés y la autonomía de cada persona mayor, permitiéndoles elegir el tipo de corte que desean. Para facilitar el proceso, se realiza una clasificación en dos grupos: aquellos cuyo corte se realiza con máquina y aquellos que requieren corte con tijeras. A medida que se avanza en la actividad, se mantiene una comunicación constante con las demás personas, informándoles sobre el turno correspondiente hasta completar la atención de la totalidad del grupo. Una vez finalizados todos los cortes, se procede a la recolección del cabello, disponiendo adecuadamente según la normativa vigente de manejo de residuos sólidos. Finalmente, se reorganiza el espacio, dejándolo en condiciones óptimas de limpieza y orden, cerrando así de manera adecuada la jornada. **1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz** Durante el desarrollo, se llevó a cabo el ejercicio práctico denominado "El reloj de mi día", una herramienta visual que permitió a las personas mayores representar gráficamente cómo transcurre su jornada habitual. A través de dibujos, colores o escritura, identificaron las actividades que realizaban durante el día, tales como momentos de alimentación, descanso, interacción social, actividades recreativas, tareas personales y espirituales. Esta dinámica facilitó la toma de conciencia sobre los hábitos presentes en su vida cotidiana y ofreció un espacio para identificar nuevas oportunidades de incorporar prácticas saludables. Se promovió el intercambio grupal, donde cada participante compartió reflexiones sobre su rutina y se ofrecieron consejos prácticos para lograr mayor equilibrio, bienestar y satisfacción personal. La motivación fue constante, y el ambiente se mantuvo participativo, alegre y respetuoso.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

2.Pasos que curan
En el desarrollo central de la jornada se comenzó con ejercicios de calentamiento articular, organizados en tres series de 10 repeticiones siguiendo un orden de arriba hacia abajo. A continuación, se llevó a cabo el recorrido programado, incluyendo pausas en lugares estratégicos que facilitaron la atención de preguntas y comentarios por parte de las personas mayores. A lo largo del trayecto se realizaron adaptaciones acordes con las condiciones físicas individuales, garantizando así la participación de todos. De igual manera, se proporcionó acompañamiento permanente y un monitoreo constante, lo que permitió que la caminata transcurriera en un ambiente seguro, controlado y favorable para cada persona mayor.

3. Viviendo activos
Durante el momento central de la actividad se comprobó que las personas mayores contarán con todo lo necesario para participar. Se inició con ejercicios de calentamiento articular y se entregaron los implementos requeridos para la sesión. Posteriormente, se llevó a cabo la metodología establecida, promoviendo en todo momento la participación de las personas mayores.

Deporte fútbol
Se llevó a cabo una actividad deportiva basada en el fútbol, adaptada a las posibilidades y condiciones físicas de las personas mayores. La práctica se desarrolló con reglas flexibles, priorizando la recreación y el movimiento sobre la competencia. Durante estas se realizaron ejercicios de pase, conducción y recepción del balón, así como pequeños partidos en equipos reducidos. Esta propuesta favoreció la resistencia cardiovascular, la coordinación motora y el trabajo en equipo, al tiempo que promovió la diversión y la interacción social

Juegos
Se realizaron dinámicas recreativas diseñadas de acuerdo con las capacidades y preferencias de las personas mayores. Estas actividades promovieron la coordinación, la motricidad fina y gruesa, al tiempo que estimularon la agilidad mental. Las propuestas, de carácter grupal, incentivaron la interacción social, el trabajo colaborativo y el disfrute, generando un impacto positivo en el bienestar físico, emocional y social.

Gimnasio
Se desarrolló una sesión de gimnasio adaptada a las condiciones y necesidades funcionales de las personas mayores, con el propósito de fortalecer la masa muscular, mejorar la resistencia física y favorecer la movilidad articular.

Baile
Se llevó a cabo una sesión de baile adaptada a las condiciones físicas integrando movimientos rítmicos guiados, pasos sencillos de distintos estilos musicales y pequeñas secuencias coreográficas. Esta estrategia permitió estimular la movilidad general, además de favorecer el equilibrio y la coordinación corporal.

Gimnasia grupal
Se desarrolló una jornada de gimnasia grupal adaptada a las necesidades funcionales, orientada a favorecer la movilidad articular, el fortalecimiento muscular y la coordinación motora. La sesión se realizó en un entorno seguro y motivador, comenzando con un calentamiento progresivo centrado en articulaciones clave (cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos), para luego continuar con ejercicios suaves de bajo impacto que incluyeron estiramientos, movimientos rítmicos y actividades de tonificación. Durante toda la actividad se garantizó acompañamiento y supervisión permanente.

4. Vive tus sentidos
4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos
Se realiza la repartición del material, el cual consiste en hojas blancas del tamaño de una postal, y plasmar el tema a realizar en la tarjeta. También se entregan los colores. Se invita a que cada persona escriba su mensaje o deseo. Quienes presentan dificultad para conocer qué tema se brindan ideas a partir de la ruleta. Luego, con colaboración de la profesional de artes, se va realizando seguimiento al desempeño y ejecución de la idea, se brindan orientaciones y motivación para complementar lo realizado con colores y demás decoración. Uno a uno, van entregando sus cartas, que después serán depositadas en los sobres pegados en el muro de la institución, para posteriormente ser entregado a cada destinatario.

	4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión Durante el momento central se proyectó la película seleccionada mientras se ofreció maíz pira para compartir, estimulando simultáneamente el sentido de la vista y el gusto. Este momento permitió recrear un ambiente de disfrute colectivo, despertar recuerdos de experiencias pasadas y promover la interacción social a través de conversaciones espontáneas alrededor de la película y el alimento.
3.3.3 MOMENTO FINAL	**1. Rutinas Saludables** **1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores)** En el cierre de la actividad, se destacaron los aportes realizados por cada persona mayor y se reconoció el valor de reflexionar sobre el autocuidado y el valor de la vida, se construyeron colectivamente algunas conclusiones sobre la importancia de mantener estilos de autocuidado saludables para prevenir enfermedades y si se tiene mantener un estilo de vida digno y poder sobrellevar la enfermedad. Finalmente, se agradeció la participación con palabras motivadoras, reforzando el mensaje de que cada día es una oportunidad para vivir con plenitud, propósito y autonomía**.** **1.2 Rutinas Saludables -Jornada de corte de cabello** Al finalizar los cortes, se verifica que la totalidad de las personas mayores haya sido informada adecuadamente y que todas hayan pasado según su interés. Posteriormente, se recoge el cabello y se dispone en bolsa roja, siguiendo los protocolos establecidos para el manejo adecuado de residuos. Finalmente, se reorganiza el espacio utilizado, asegurando la limpieza del lugar, y se procede a guardar cuidadosamente todos los elementos utilizados durante la jornada, tales como máquinas, tijeras, capas, extensiones, brochas, entre otros, dejando todo en óptimas condiciones para su próximo uso. **1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz** En el cierre de la actividad, se destacaron los aportes realizados por cada persona mayor y se reconoció el valor de reflexionar sobre la propia rutina como un acto de autocuidado. Se construyeron colectivamente algunas conclusiones sobre la importancia de mantener horarios regulares, hacer pausas activas, dormir bien, alimentarse conscientemente y dedicarse tiempo para lo que genera alegría o sentido. Se invitó a cada participante a identificar un pequeño cambio que desearía implementar en su día a día. Finalmente, se agradeció la participación con palabras motivadoras, reforzando el mensaje de que cada día es una oportunidad para vivir con plenitud, propósito y autonomía. **2.Pasos que curan** para concluir la actividad, se fue reduciendo de manera gradual el nivel de esfuerzo, permitiendo que el cuerpo recuperara su ritmo natural de reposo. Se realizaron estiramientos suaves enfocados en disminuir la tensión acumulada y favorecer la recuperación física. Después, se guiaron ejercicios de respiración lenta y profunda, reforzando los aportes positivos de la actividad física regular en la salud y el bienestar de las personas mayores. **3. Viviendo activos** La sesión cerró con una etapa de enfriamiento progresivo que incluyó estiramientos básicos y técnicas de relajación, contribuyendo al volver a estado de reposo, Como cierre motivacional, se compartió un mensaje sobre la importancia de permanecer activos y mantener hábitos de movimiento, incentivando a las personas mayores a continuar incorporando la actividad física en su vida diaria. **4. Vive tus sentidos** **4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos** Para finalizar, se brindan agradecimientos a todos por participar y se resalta la importancia de esos pequeños gestos de tipo afectivo. Se verifica la entrega de las postales y se cierra la actividad. **4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión** La actividad concluyó con un espacio de diálogo en el que las personas mayores expresaron sus impresiones sobre la película, compartieron anécdotas relacionadas con esta, finalmente, se realizó un agradecimiento colectivo, destacando la importancia de generar espacios recreativos que fortalezcan la convivencia, el bienestar y además que estimulen cada uno de nuestros sentidos.

4. RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	**RECURSOS MATERIALES**
Relacionados en la evaluación de cada actividad desarrollada.	videobeam, computador, mesas, sillas, bafle, elíptica, caminadora, bicicleta, banda elástica, mancuernas, aros, conos. capas, maquinas de corte, patilleras, brochas, extensión, multitoma, escoba, bolsa roja, recogedor, elementos de escritura, ruleta digital.

5. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

1. Rutinas Saludables

1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores)

Se culminó con la fecha estipulada el día 19 de Septiembre del 2025 en el área del comedor, hora: 03:00pm a 03:50pm , actividad en la cual participaron 30 personas mayores de la comunidad de cuidado los Robles, Se logró ofrecer a las personas mayores conocimientos claros y prácticos sobre las IAAS (infecciones asociadas a la salud) , como prevenirla, signos y síntomas, tratamiento la cual se evidencio gran participación de las personas mayores sobre el tema tratado ya que fue de gran interés, se cuenta como medio de verificación del mismo formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, PAIIN actuando, pre-tets y pos-test de manera trimestral.

1.2 Rutinas Saludables - Jornada de corte de cabello.

Se logró llevar a cabo la actividad programada en la Comunidad de Cuidado Los Robles el día 9 de septiembre del 2025 en un horario comprendido entre las 9:00 am hasta las 11:40 am, en este participaron un total de 36 personas mayores. Quienes decidieron el corte, reconocen la importancia de mantener una excelente presentación personal, les gusta verse y sentirse bien, las demás personas mayores que no participaron prefieren dejar el corte para la próxima jornada. A Nivel general se identifica que esta actividad les genera motivación ya que mejoran su autoestima y presentación personal y autonomía en la elección del corte. Se cuenta como medio de verificación del mismo formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, PAIIN actuando, pre-test y pos- test de manera trimestral.

1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz

La actividad programada se llevó a cabo con éxito en la Comunidad de Cuidado Los Robles el día 9 de septiembre de 2025, en un horario comprendido entre las 10:00 a.m. y las 11:00 a.m. Con una asistencia de 30 personas mayores.La actividad generó un alto nivel de participación y reflexión personal. Las personas mayores lograron identificar y valorar los hábitos que ya forman parte de su rutina, así como visualizar nuevas formas de enriquecer su día con actividades significativas. Se fortaleció la conciencia sobre la importancia del equilibrio entre cuerpo, mente y emociones en la vida cotidiana. Además, la dinámica promovió el diálogo grupal, la escucha activa, el respeto por la diversidad de experiencias y la motivación para asumir un rol activo en el propio cuidado. La actividad fue vivida como una experiencia útil, cercana y motivadora para transformar rutinas desde lo cotidiano. Como medio de verificación, se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, la participación de PAIIN actuando, y la aplicación satisfactoria del pre-test y pos-test de manera trimestral.

2.Pasos que curan

La actividad fue programada para los días 3,5,8,8,9,15,16, 24,25,2 y 29 septiembre del 2025, Se llevaron a cabo las actividades programadas en distintos horarios: de 9:00 a.m. a 11:45 a.m., de 10:00 a.m. a 11:30 a.m. y de 2:00 p.m. a 3:00 p.m., con la participación de 32 personas mayores. La organización de cada actividad se realizó atendiendo las condiciones individuales de las personas mayores, lo que permitió garantizar seguridad, acompañamiento constante y una experiencia adaptada a sus necesidades. De esta forma, se promueve el bienestar integral y se fortalece la participación de los mismos, Como medio de verificación, se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, la participación de PAIIN actuando, y la aplicación satisfactoria del pre-test y pos-test de manera trimestral

3. Viviendo activos

La actividad fue programada para los días 1,2,3,4,5,9,10,12,15,16,18,19,22, 23, 24,26, 29 y 30 de septiembre del 2025, entre las 8:30 a.m. y las 10:30 a.m. Durante estas se contó con la participación de 46 personas mayores, quienes mostraron una respuesta favorable a las actividades propuestas. Durante las sesiones se evidenciaron avances significativos en la movilidad, flexibilidad, equilibrio, balance, lo que contribuyó al fortalecimiento de su bienestar integral,

Como medio de verificación, se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, la participación de PAIIN actuando, y la aplicación satisfactoria del pre-test y pos-test de manera trimestral

4. Vive tus sentidos
4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos
Se realizó en la fecha del 24 de Septiembre del 2025 en el área del taller de la Comunidad de Cuidado, entre las 2:00 pm y las 3:00 pm, en la cual participaron 28 personas mayores. Con la actividad se logró fomentar la comunicación, la participación, promueve la evocación de estados emocionales y sentimientos de apoyo en las personas. Las personas participantes expresaron pensamientos positivos, ideas de mejora y mensajes de aliento, creando un ambiente de confianza y bienestar. Permitió un flujo bidireccional de ideas, facilitando que compartieran opiniones. En el transcurso de la actividad se evidencia el empleo de habilidades cognitivas como la atención para el desarrollo de la actividad, la memoria para plasmar el tema el cual seleccionaron o se asignó al azar, el razonamiento para organizar la distribución de elementos del tema con los detalles plasmados, el lenguaje al interactuar con las otras personas y manifestar ideas, el control ejecutivo en la construcción de las postales. La estimulación cognitiva fomenta el bienestar emocional y las capacidades cerebrales. Como medio de verificación, se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, la participación de PAIIN actuando, y la aplicación satisfactoria del pre-test y pos-test de manera trimestral.

4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión
Se cumplió con la fecha programada inicialmente para el 2 de septiembre del 2025, en el horario de 09:45 a.m. a 11:00 a.m., con la participación de 40 personas mayores. La actividad logró fortalecer la integración grupal, estimular los sentidos de la vista y el gusto a través de la proyección de la película y la degustación de maíz pira, asimismo, se generó un espacio de diálogo en el que las personas mayores compartieron recuerdos y experiencias, Como medio de verificación, se cuenta con el formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, la participación de PAIIN actuando, y la aplicación satisfactoria del pre-test y pos-test de manera trimestral.
En constancia:

1. Rutinas Saludables
1.1Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores)
Julio Pineda, identificada con CC N ° 7.533.406

1.2 Rutinas Saludables -Jornada de corte de cabello
Hermenegildo Hueso, identificado con CC N° 3077701

1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz
Mario Arango, identificado con CC N ° 2300340

2. Pasos que curan
María Elizabeth Bedoya, identificado con CC N ° 17150952

3. Viviendo activos
Blanca Lilia Ávila Guzmán, identificada con CC N ° 39631062

4. Vive tus sentidos
4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos
Blanca Miryan Pinzón Cortes, identificada con CC N ° 51646873

4.2Vive tus sentidos - disfrutando de nuestra visión
Guillermo Moreno, identificado con CC N ° 17150952

Fecha de evaluación del encuentro: 30 /09/2025

Nombre de la coordinadora: Esperanza Cabrera Plazas firma de la coordinación

REGISTRO FOTOGRÁFICO

1. Rutinas Saludables

1.1 Rutinas Saludables- IAAS (infecciones asociadas a la atención en salud en personas mayores)







1.2 Rutinas Saludables - Jornada de corte de cabello





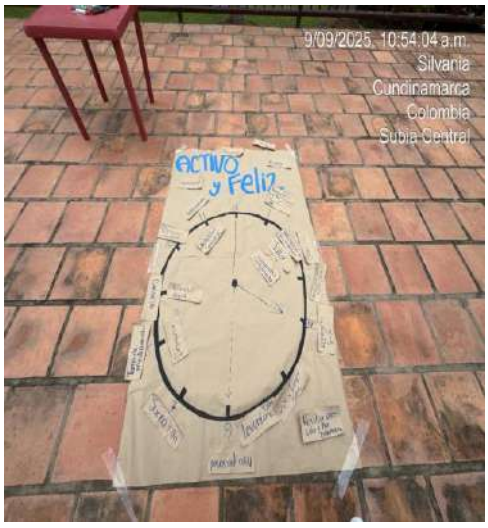




1.3. Rutinas Saludables - activo y feliz









2. Pasos que curan

3/09/2025





5/09/2025





8/09/2025











8/09/2025



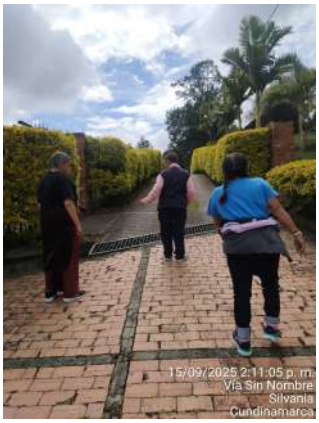


9/09/2025





15/09/2025





16/09/2025



24/09/2025





25/09/2025







25/09/2025





29/09/2025





3. Viviendo activos

1/09/025





2/09/025





3/09/025





4/09/2025





5/09/2025





9/09/2025





10/09/2025





12/09/2025





15/09/2025





16/09/2025





18/09/2025





19/09/2025





22/09/2025





23/09/2025





24/09/2025





26/09/2025





29/09/2025





30/09/2025





4. Vive tus sentidos
4.1 Vive tus sentidos – El buzón de los buenos deseos









4.2 Vive tus sentidos – disfrutando de nuestra visión






2/09/2025 10:28:15 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca


2/09/2025 10:51:14 a. m.
Vía Sin Nombre
Silvania
Cundinamarca