ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL ORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 4

1. Servicio: Comunidad de Cuidado — 1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Francisco y Clara

1.2 Localidad: No Aplica.

2. Linea: Cuerpo y Mente — 2.1. Fecha de Ejecución:

1	8	2023	al	31	8	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1. Me Muevo me Cuido, 2. Gimnasia Ritmica, 3. Caminando con la Naturaleza, 4. Despertando los sentidos, 5. Naturalmente saludable.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Sandra Margarita Pinzón Pinzón, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Adriana García Pulido, JanethPatricia Páez Guevara

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado, hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, de estimulación sensorial, autocuidado, mantenimiento de la salud y alimentación saludable, que favorezca la independencia y bienestar en pro de un envejecimiento activo.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. Me muevo, me cuido:

-Favorecer en las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles participantes la tonificación muscular general y mayor control postural a través de la realización dosificada de ejercicio físico, actividades físicas y sensoriomotoras.

Actividad 2. Gimnasia rítmica:

-Mantener y/o potencializar las habilidades básicas y la autonomía en las personas mayores a través de los diferentes movimientos globales y segmentarios en la gimnasia rítmica.

Actividad 3. Caminando con la naturaleza:

-Motivar la práctica de hábitos y estilos de vida saludables, a través de actividades físicas, relajación y reflexión, como lo son las caminatas, aportando en una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Actividad 4. Despertando los sentidos:

-Disminuir niveles de estrés y ansiedad en las personas mayores a través de la aplicación de diferentes técnicas de relajación.

Actividad 5. Naturalmente saludable:

-Garantizar el bienestar y calidad de vida de las personas mayores, proporcionándoles apoyo emocional, social y físico, que contribuya a mantener su autonomía e independencia para prevenir accidentes y riesgos.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1. Me muevo, me cuido: La actividad se desarrollará siguiendo las medidas implementadas en la comunidad de cuidado para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19, incentivando la higienización de las manos, el uso correcto del tapabocas, el mantenimiento del distanciamiento social y el autocuidado. Se invitará a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles (Hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes mellitus, etc), a participar en la actividad me muevo, me cuido, teniendo en cuenta su estado de salud, grado de compromiso musculo esquelético, osteo articular, neurológico, gustos e intereses. Las sesiones se realizarán en el gimnasio de Fisioterapia bajo la supervisión y orientación de la profesional del área en grupos determinados. Se les explicará a las personas mayores participantes que durante la ejecución de algunos ejercicios que requieren mayor esfuerzo físico podrán retirarse el tapabocas para tener una mejor oxigenación y disminuir el riesgo de reinhalación de dióxido de carbono.

Actividad 2. Gimnasia rítmica: La actividad se realizará bajo las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19. Se motivará y convocará a las personas mayores según sus gustos e intereses a participar de las sesiones programadas de la actividad. Esta actividad se guiará hacia el mantenimiento y/o fortalecimiento del estado físico y cognitivo mediante la realización de ejercicios y movimientos globales y segmentarios.

Actividad 3. Caminando con la naturaleza: La actividad será efectuada bajo medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19. Se motivará y convocará a las personas mayores, teniendo en cuenta gustos e intereses de las personas mayores. La actividad estará dirigida a mantener y/o potencializar el estado físico en general de las personas mayores mediante las caminatas dentro y fuera de la institución.

Actividad 4. Despertando los sentidos: Las actividades se llevarán a cabo bajo medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19. Teniendo en cuenta gustos e intereses de las personas mayores, se realizará la convocatoria a participar de la actividad. Para el desarrollo de cada una de las sesiones se tendrá en cuenta estado de salud de los participantes, gustos e intereses.

Actividad 5. Naturalmente saludable: Las actividades se realizarán bajo medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19, incentivando la participación de las personas mayores en las actividades programadas de acuerdo a sus necesidades propias en cuanto se refiere al autocuidado. De esta forma se desarrollarán las sesiones educativas con las personas mayores, en las diversas áreas comunes de la comunidad de cuidado como son: Salón de audiovisuales 3° piso, salas de televisión 2° y 3° piso, habitaciones, pasillos, entre otras.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1. Me muevo, me cuido:** Para el mes de agosto de 2023 se programaron 6 sesiones, llevadas a cabo los días 14, 15, 17, 18, 22 y 29 respectivamente. Se convocó a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles a vincularse en la actividad me muevo, me cuido, la cual se efectuó en el gimnasio de Fisioterapia en grupos de 10 a 14 personas mayores, se explica la actividad a realizar de acuerdo a necesidades individuales. **Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Para el mes de agosto de 2023 se programaron 8 sesiones los días: 01, 05, 08, 18, 22, 28, 29 y 31. Se inició la actividad alistando música, bafle, mancuernas y balones medicinales de bajo impacto par la parte de mantenimiento y/o fortalecimiento físico, y un espacio libre de humedad; se llevó a cabo la invitación por la emisora institucional y persona a persona, reuniéndolos en el patio del fondo y/o central del segundo piso de la institución y se realizó explicación de la actividad. **Actividad 3. Caminando con la naturaleza:** Para el mes de agosto de 2023 se programaron 6 sesiones los dias: 05, 10, 17, 24, 28 y 31. Se inició la actividad en los días asignados según el cronograma mensual, se realizó la invitación por la emisora institucional y persona a persona, citándolos al lado de la cafetería de la institución si era la caminata corta o en portería si era la caminata larga por fuera de la institución; Se explicó la actividad y el recorrido a realizar para un buen desarrollo de la misma.

	Actividad 4. Despertando los sentidos: Para el mes de agosto de 2023 se programaron 4 sesiones los dias: 15, 17, 22 Y 24. Se hizo la invitación a las personas mayores a participar en la actividad de despertando los sentidos que se realiza en el aula sensorial de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara. Al ingreso al aula sensorial se indicó a los asistentes que deben retirar el calzado, ubicarse de manera cómoda y se procedió a aplicar gel antibacterial, posteriormente se dieron las respectivas indicaciones de acuerdo a la sesión programada. **Actividad 5. Naturalmente saludable:** Para el mes de agosto de 2023 se programaron 2 sesiones los días: 05 y 12. Se inicia las actividades mediante la convocatoria de las personas mayores por medio de la emisora institucional, voz a voz e invitación por parte de los auxiliares de enfermería a cada persona mayor y en grupos, se realiza alistamiento de materiales y de los lugares de la actividad en donde se abordan las temáticas mediante una introducción teniendo presente los enfoques propuestos en el PAI.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1. Me muevo me Cuido:** Las seis sesiones efectuadas durante el mes de agosto de 2023 se desarrollaron en el gimnasio de Fisioterapia con la orientación y supervisión de la Fisioterapeuta, en grupos de 10 a 14 personas mayores. Para la realización de las mismas se emplearon aparatos de mecanoterapia y elementos tales como: elipticas,caminadora, bicicletas estáticas, escaladores, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, entre otros; así mismo, se continuó ambientando el área con aceites esenciales y música variada, así: Sesión del 14 de agosto: Se ejecutaron ejercicios de calentamiento general, continuando con ejercicios de acondicionamiento físico de baja intensidad alternados con ejercicios respiratorios, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 27 personas mayores. Sesión del 15 de agosto: Se efectuaron ejercicios de calentamiento general previos, ejercicios progresivos cardiovasculares de intensidad moderada y ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de vuelta a la calma. Participaron 24 personas mayores. Sesión del 17 de agosto: Se llevaron a cabo ejercicios de calentamiento previos, ejercicios de acondicionamiento físico de bajo impacto alternados con ejercicios respiratorios, finalizando con movimientos corporales globales favoreciendo un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Se vincularon 23 personas mayores. Sesión del 18 de agosto: Se realizaron ejercicios de calentamiento general, continuando con ejercicios de acondicionamiento físico de moderada intensidad, ejercicios propioceptivos, de coordinación y equilibrio, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 21 personas mayores. Sesión del 22 de agosto: Se ejecutaron movilizaciones globales simples de segmentos corporales como calentamiento, siguiendo con ejercicios de tonificación muscular de tren superior e inferior, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 19 personas mayores. Sesión del 29 de agosto: Se realizaron ejercicios previos de calentamiento general, continuando con ejercicios de acondicionamiento físico teniendo en cuenta necesidades específicas y tolerancia de las personas mayores, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Se vincularon 22 personas mayores. **Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Las ocho sesiones realizadas en el mes de agosto de 2023 se inician con un saludo, continuando con las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19, continuando con el calentamiento articular general y específico, estiramientos, seguido de un mantenimiento y/o fortalecimiento físico con el trabajo con mancuernas y balones medicinales de bajo impacto, con el fin de mantener y/o fortalecer las habilidades básicas: como la fuerza, la flexibilidad, el caminar, el agarre; así como, la coordinación viso-manual activando todos sus sistemas corporales como el respiratorio, circulatorio, digestivo, en la búsqueda y mantenimiento de la autonomía de las personas mayores en las actividades de la vida diaria y su vinculación en las actividades que ofrecen las diferentes áreas en la institución, generando espacios de esparcimiento y disfrute en las actividades físicas evaluando el estado físico de las personas mayores. Esta actividad se realizó Sesión del 01 de agosto con la participación de 10 personas mayores. Sesión del 05 de agosto con la asistencia de 16 personas mayores. Sesión del 08 de agosto con la participación de 18 personas mayores. Sesión del 18 de agosto 18 personas mayores asistentestes. Sesión del 22 de agosto 25 personas mayores participantes. Sesión del 28 de agosto 11 personas mayores asistentes. Sesión del 29 de agosto 15 personas mayores participantes. Sesión del 31 de agosto 17 personas mayores asistentes. **Actividad 3. Caminando con la naturaleza:** Las seis sesiones programadas en el mes de agosto de 2023 se efectuaron en las siguientes temáticas: **-Temática de la caminata corta:** Se realiza dentro de la institución donde se inicia con la previa higiene de manos y desinfección con gel antibacterial garantizando el distanciamiento social para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19, iniciando el recorrido dialogando, observando la naturaleza, teniendo en cuenta que las personas mayores siempre estén en grupo y no se queden atrasados, realizando pequeños descansos y esperando a quienes se han quedado de acuerdo a sus capacidades físicas, se toma un breve descanso en la parte alta de la institución, escuchando audios de reflexión y la palabra del día. En el recorrido se está continuamente motivando a continuar a las personas mayores que se quedan atrás o se sientan por pequeños espacios de tiempo, después del descanso se realiza el regreso para llegar al refrigero. Se desarrolló los días: Sesión del 05 de agosto con 15 personas mayores participantes. Sesión del 28 de agosto con 12 personas mayores participantes. **-Temática de la caminata larga:** La actividad se inicia con un saludo, continuando con las medidas de autocuidado y bioseguridad en el marco de la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19, en la búsqueda y mantenimiento de la autonomía de las personas mayores para sus diferentes actividades de la vida diaria y su vinculación en las actividades que son ofrecidas por las diferentes áreas en la institución, generando espacios de esparcimiento y disfrute en las actividades físicas evaluando el estado físico de las personas mayores. Se realizó los días: Sesión del 10 de agosto, con 21 personas mayores participantes, vía Fusagasugá. Sesión del 17 de agosto, con 20 personas mayores participantes, vía Pasca. Sesión del 24 de agosto, con 22 personas mayores participantes, vía Fusagasugá. Sesión del 31 de agosto, con 17 personas mayores participantes, vía Pasca. **Actividad 4. Despertando los sentidos:** Las cuatro sesiones efectuadas en el mes de agosto de 2023 se inician ubicando las personas mayores en el aula sensorial y/o salón de audiovisuales, el profesional que dirige la sesión da indicaciones a los asistentes de retirar calzado, higienización de las manos con gel antibacterial y ubicación de manera cómoda en los espacios utilizados. Sesión del 15 de agosto: Movilidad general, para desarrollar la sesión, se solicita a los asistentes que se ubiquen en el aula de audiovisuales, se coloca video de orientación, en donde se realizan ejercicios respiratorios, calentamiento, movilidad de los diferentes segmentos corporales al ritmo de la música, se presta apoyo a las personas mayores que presentan dificutad para realziar la actividad. Participaron 17 personas mayores.

	Sesión del 17 de agosto: Cardiobox para personas mayores. Con esta rutina de ejercicios se realizan diversos movimientos que les permiten a las personas mayores trabajar flexibilidad, fuerza, resistencia, activación de grupos musculares, a la vez que las personas mayores liberan estres, proporcionando un estado de relajación y tranquilidad. Participaron 10 personas mayores. Sesión del 22 de agosto: Ejercicios cardiovasculares progresivos. En esta sesión se realizan ejercicios cardiovasculares progresivos, siguiendo el ritmo de la música de ritmos variados, a la vez se fomenta la conciencia corporal durante la ejecución de los mismos. Participaron 12 personas mayores. Sesión del 24 de agosto: Danza yoga. En esta actividad se busca la libre expresión, a través de rutina de yoga , se realizan ejercicios de equilibrio, coordinación, elongación, acompañados de ejercicios respiratorios. El beneficio de esta actividad es que disminuye los niveles de estres, permite expresar emociones y sentimientos. Participaron 8 personas mayores. **Actividad 5. Naturalmente saludable:** En el mes de agosto de 2023 se desarrollaron dos sesiones educativas con las personas mayores, teniendo como parámetros los definidos en el PAI, Estrategia Naturalmente saludable, así: Sesión del 05 de agosto: En la cual se utiliza el enfoque "VIENDO EJEMPLOS DE VIDA", con la socialización del tema "Resiliencia de personas mayores en un mundo cambiante". Se les explica mediante la utilización de las ayudas elaboradas, a las personas mayores donde se coloca información en debate para escuchar sus opiniones. Es así como, entre los componentes esenciales de la resiliencia, las personas mayores destacan el afrontamiento, en la vejez se observa que el afrontamiento está dirigido a "ajustar" o "replantear" los objetivos y lo que le da sentido a la vida, de la misma manera aceptar los cambios y sucesos que no se pueden controlar de una manera directa. Las personas mayores expresan que al haber un problema se puede resolver de forma activa y directa, siendo importante conservar las estrategias que han creado para ello. Lo que enmarca, en las situaciones de salud de acuerdo a su estilo de vida que se les presentan a las personas mayores en la Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara. Participaron 40 personas mayores. Sesión del 12 de agosto: En la cual se aborda el enfoque CUIDANDONOS TODOS; con el tema "Descuida, yo te cuido", se inicia con apoyo de un video. Teniendo en cuenta que no todas las personas mayores en la Comunidad de Cuidado se encuentran con ventajas de los cuidados por el área de enfermería las 24 horas los 7 días de la semana, se les mencionan y se coloca el tema de los servicios que se les ofrecen como beneficios y que garantizan la permanencia en el hogar de las personas mayores. En el caso de los enfermeros auxiliares, ellos ayudan en gran medida a que las personas mayores envejezcan con unos beneficios de buen estado de salud tales como: 1. Contar con una atención cercana y profesional, 2. Conservar las rutinas, 3. Mantener las relaciones sociales, 4. Mejorar el estado de ánimo, 5. Disfrutar de la comodidad e intimidad del hogar, 6. Favorecer la autonomía e independencia y 7. Repercutir positivamente en la salud física, mental y emocional. Enfermería realiza el autocuidado de las personas mayores recordándoles que nosotros ofrecemos el cuidado. Participaron 50 personas mayores.
3.3.3 MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Me muevo, me cuido :** Posterior a la realización de la actividad me muevo, me cuido se llevó a cabo aspersión de amonio cuaternario a 2.000 ppm tanto en los aparatos del gimnasio y elementos empleados,como traje, calzado, entre otros. **Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Se termina realizando movimientos suaves de vuelta a la calma, invitándolos a continuar participando de la actividad y se les recuerda la importancia para nuestra salud, para el buen desarrollo de las actividades de la vida diaria, e invitandolos al participar de las variadas actividades recreativas, culturales y ocupacionales que les ofrece la comunidad de cuidado, finalizando con la despedida; se recoge el material utilizado y se desinfecta con bactidina. **Actividad 3. Caminando con la naturaleza:** Al finalizar la temática de la caminata corta se realiza el lavado de manos y se dan las indicaciones para que las personas mayores se ubiquen y reciban el refrigerio, agradeciéndoles por su participación en la actividad. **Actividad 4. Despertando los sentidos:** Una vez terminadas las sesiones, se destaca la importancia de lo realizado en cada un a de ellas. Para este mes, todas las sesiones estuvieron encaminadas en buscar el bienestar físico y mental de los asistentes, reforzando con esto los estilos de vida saludables y el envejecimiento activo. **Actividad 5. Naturalmente saludable:** Al terminar las dos sesiones se realiza la respectiva retro alimentacion, por medio de un conversatorio en el cual se dispone la finalización de la actividad, recordándoles a las personas mayores la importancia del autocuidado de acuerdo a sus estilos de vida. Al terminar la actividad se recoge el material utilizado, dando la despedida y agradeciendo su participacion.

3.4.RECURSOS

Recursos Humanos: Profesionales en Fisioterapia, Educación Física, Terapia Ocupacional, Enfermería y personas mayores.

Recursos físicos: Bicicletas estáticas, elípticas, escaladora, caminadora, pedales eléctricos, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, ruedas para hombro, aceites esenciales, parlante, música variada, chalecos reflectivos, paletas de pare y siga, teléfonos con minutos para comunicación en caso de emergencia durante el recorrido, kit de hidratación, refrigerios, aula sensorial, salón de audivisuales, colchonetas, video beam, elementos suspendidos, zona de opacos, cortina de luz led, texturas, computador, cartulinas pintadas, televisor,papel kraft, folletos.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Me muevo, me cuido: Durante el mes de agosto de 2023 participaron en la actividad programada 58 personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transisibles, reconociendo la importancia en su bienestar integral de realizar ejercicio físico diario y participar en actividades de acondicionamiento físico, permitiendo el cumplimiento de los objetivos propuestos. Se llevó a cabo un tamizaje de los Whodas 2.0 aplicados a la fecha, para establecer los valores iniciales y finales en el dominio movilidad de las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles que se vinculan en la actividad. Se espera que al finalizar el PAI el resultado sea igual o menor al resultado de la escala Whodas 2.0 dominio movilidad aplicada al inicio. Durante la realización de la actividad se restringió el ingreso a la misma de algunas personas mayores, debido a condiciones de salud de tipo respiratorio y/o gastrointestinal y a medidas institucionales implementadas para la prevención, promoción y conservación de la salud con ocasión de infecciones respiratorias, incluidas las originadas por Covid-19.

Actividad 2. Gimnasia rítmica: En el mes de agosto de 2023 se contó con la participación de 63 personas mayores, logrando mantener el promedio proyectado en la meta programada para la actividad, cumpliéndose los objetivos propuestos, teniendo un impacto a nivel físico, ya que las personas mayores encuentran en la actividad la ejercitación corporal y la motivación para mantener sus habilidades básicas y autonomía, fortaleciendo procesos respiratorios, digestivos, y manteniendo activo sus diferentes sistemas corporales. Se aplicó la escala whodas 2.0 dominio 2 (movilidad) en una muestra de personas mayores participantes, tomando los datos según ítems para compararlos al final del PAI y analizar los resultados obtenidos, para así dar respuesta al medio de verificación del logro propuesto en esta actividad.

Actividad 3. Caminando con la naturaleza: Durante el mes de agosto de 2023 participaron 41 personas mayores. Mediante la evaluación se pudo analizar que las personas mayores que se vincularon mantuvieron su participación, capacidades y habilidades básicas. Se integraron a la misma, personas mayores que ingresaron recientemente a la comunidad de cuidado.

Actividad 4. Despertando los sentidos: Durante el mes de agosto de 2023 participaron en la actividad 32 personas mayores, al final de cada sesión se preguntó a las personas mayores asistentes acerca de la experiencia que tuvieron en cada actividad. La percepción y nivel de satisfación son buenos, manifestando los asistentes agrado por cada una de las actividades que se desarrollaron, reconociendo la importancia de vincularse en actividades que les permitan explorar otras facetas. Se cumple el objetivo del mes brindando espacios de bienestar y tranquilidad a las personas mayores que decidieron aceptar la invitación a participar de las diferentes

sesiones. Como instrumento de evaluación inicial se aplicó el perfil sensorial adolescentes y adultos de Winnie Dunn a una muestra de los participantes en el primer mes de ejecución del PAI.

Activiadad 5. Naturalmente saludable: Durante el mes de agosto de 2023 participaron en la actividad 90 personas mayores. La evaluación de la actividad se realizó, en los seguimientos individuales que elabora enfermería donde se evidenció que hay adherencia a las actividades que están encaminadas al autocuidado y al desarrollo de las actividades de los planes de cuidado planteados para cada una de las personas mayores.

José Reinel Gómez C.C. 14.965.032 Actividad 1	Ana Tulia Salazar C.C. 28.527.296 Actividad 2	Lilia Gutierrez Barrera C.C. 41.419.369 Actividad 3
María de Jesús Rocha Cañón C.C. 41.601.818 Actividad 4	Henry Ojeda Figueroa C.C. 19.340.709 Actividad 5	

Fecha de evaluación del encuentro: 31 de agosto de 2023

Nombre del Profesional que evalúa:

Cordinadora comunidad de cuidado: Hna. María Flor Elba Zuluaga Duque. Hna Maria Zuluaga Duque

INSTITUTO HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA
COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 7459 – 2021
AGOSTO 2023
ACTIVIDAD 1. ME MUEVO, ME CUIDO













ACTIVIDAD 2. GIMNASIA RITMICA










22 ago. 2023 09:13:27 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


28 ago. 2023 09:09:01 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


29 ago. 2023 09:10:50 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


31 ago. 2023 09:20:54 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca

ACTIVIDAD 3. CAMINANDO CON LA NATURALEZA

Temática Caminata Corta





Temática Caminata Larga









ACTIVIDAD 4. DESPERTANDO LOS SENTIDOS









ACTIVIDAD 5. NATURALMENTE SALUDABLE



