ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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
1.2 Localidad: No Aplica.
2. Linea: Cuerpo y Mente

1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Francisco y Clara

2.1. Fecha de Ejecución:

1	12	2023	al	29	12	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 ESPECIFICOS

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:
-Facilitar la ejecución de movimientos ordenados y dirigidos incrementando las habilidades motoras y sensoriales de las personas mayores a través de sesiones de zumba.

Actiadad 5 Naturamente saludable:
-Promover en las personas mayores calidad de vida, con independencia e inclusion mediante la proporción del apoyo y acceso a los servicos de salud para de esta manera poder participar activamente en la sociedad y disfrutar una vida plena y digna.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1. Me muevo, me cuido: La actividad se realizará 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 por el parlante institucional y voz a voz 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 llevarán a cabo en el gimnasio de Fisioterapia bajo la orientación y supervisión de la profesional del área, en grupos determinados. Se les explicará a las personas mayores participantes que durante la realización 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 será llevada a cabo teniendo en cuenta 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. Esta actividad se guiará hacia el mantenimiento y/o fortalecimiento del estado físico y cognitivo mediante la realización de ejercicios, movimientos globales y segmentarios.

Actividad 3. Caminando con la naturaleza: La actividad se desarrollará teniendo presente 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 teniendo en cuenta sus gustos e intereses, y 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: La actividad se llevará a cabo teniendo en cuenta 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 e invitará a las personas mayores a participar en las sesiones programadas de acuerdo a sus gustos, intereses y estado de salud, llevándose a cabo sesiones de estimulación sensorial, propioceptiva conformando grupos de acuerdo al espacio disponible.

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, motivando la participación de las personas mayores en las actividades a realizar y programadas de acuerdo a las sugerencias dadas o a los estados de salud que se presentan en las mismas, encaminados al autocuidado. Para ello se efecturán sesiones educativas con las personas mayores en las diversas áreas comunes institucionales como son: habitaciones, Salón de audiovisuales 3° piso, salas de televisión 2° y 3° piso, entre otras, de forma individual o colectiva.

Actividad 1. Me muevo, me cuido: Para el mes de diciembre de 2023 se programaron 8 sesiones, realizadas los días 01, 04, 07, 11, 12, 15, 18 y 26 respectivamente. Se invitó a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles a vincularsen en la actividad, la cual se realizó en el gimnasio de Fisioterapia en grupos de 10 a 15 personas mayores, explicando la actividad a efectuar teniendo en cuenta necesidades individuales de las personas mayores participantes.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Para el mes de diciembre de 2023 se programaron 11 sesiones los días: 01, 04, 09, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 26 y 29. Se inició la actividad alistando música, bafle, mancuernas y balones medicinales de bajo impacto para la parte de mantenimiento y/o fortalecimiento físico, y un espacio libre de humedad; se realizó 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 efectuó explicación de la actividad. **Actividad 3. Caminando con la naturaleza:** Para el mes de diciembre de 2023 se programaron 8 sesiones los dias: 04, 07, 09, 11, 14, 18, 21 y 28. Se dio inicio a la actividad en los días asignados según el cronograma mensual, llevando a cabo 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 diciembre de 2023 se programaron 6 sesiones los dìas: 01, 05, 07, 12,15 y 19 de acuerdo a cronograma mensual. Se invitó a las personas mayores a participar en la actividad que se realiza en el aula sensorial a través de emisora institucional y voz a voz en los comedores. Para ingresar al aula sensorial, se dieron indicaciones como: retirar calzado y ubicarse de manera cómoda según preferencia. **Actividad 5. Naturalmente saludable:** Para el mes de diciembre de 2023 se programaron 2 sesiones los días: 09 y 23. Se iniciaron las actividades mediante la convocatoria de las personas mayores a través del parlante institucional e invitación voz a voz por parte de los auxiliares de enfermería, se realizó alistamiento de los recursos materiales y de los lugares a desarrollarse la actividad, por parte de la enfermera jefe, abordando las temáticas mediante una explicación de forma clara, teniendo presente los enfoques propuestos en el PAI.
3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1. Me muevo me Cuido:** Las ocho sesiones llevadas a cabo en el mes de diciembre de 2023 se realizaron con la orientación y supervisión de la Fisioterapeuta en el gimnasio de Fisioterapia, en grupos de 10 a 15 personas mayores. Se emplearon para el desarrollo de las mismas aparatos de mecanoterapia y variados elementos tales como: bicicletas estáticas, elípticas, escalador, caminadora, multifuerza, sistema de poleas, balón Bobath, balones de peso, mancuernas, there bands, entre otros; así mismo, se ambientó el área con aceites esenciales y dinamizó la actividad con música variada, así: Sesión del 01 de diciembre: Se efectuaron ejercicios previos de calentamiento general, ejercicios progresivos cardiovasculares de intensidad moderada y ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de vuelta a la calma. Se vincularon 27 personas mayores. Sesión del 04 de diciembre: Se realizaron movilizaciones globales simples de segmentos corporales como calentamiento previo, continuando con ejercicios de tonificación muscular de tren superior e inferior, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 25 personas mayores. Sesión del 07 de diciembre: Se llevaron a cabo ejercicios previos de calentamiento general, seguidos de ejercicios de acondicionamiento físico de acuerdo a tolerancia y necesidades específicas individuales de las personas mayores, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 24 personas mayores. Sesión del 11 de diciembre: Se ejecutaron de manera previa ejercicios de calentamiento general, continuando con ejercicios de acondicionamiento físico de baja intensidad alternados con ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Se vincularon 22 personas mayores. Sesión del 12 de diciembre: Se efectuaron ejercicios de calentamiento previos, ejercicios de acondicionamiento físico de bajo impacto alternados con ejercicios respiratorios, terminando con movimientos corporales globales simples favoreciendo un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Asistieron 30 personas mayores. Sesión del 15 de diciembre: Se realizaron ejercicios de calentamiento previo, siguiendo con ejercicios de tonificación muscular general, ejercicios propioceptivos y de coordinación, terminando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Participaron 32 personas mayores. Sesión del 18 de diciembre: Se ejecutaron ejercicios rápidos de calentamiento previo, ejercicios de acondicionamiento físico de moderada intensidad, ejercicios respiratorios, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. Se vincularon 29 personas mayores. Sesión del 26 de diciembre: Se llevaron a cabo previamente movilizaciones globales simples de segmentos corporales, continuando con ejercicios de tonificación muscular de tren superior e inferior, finalizando con un tiempo de recuperación y vuelta a la calma. **Actividad 2. Gimnasia rítmica:** Las once sesiones llevadas a cabo en el mes de diciembre de 2023 se iniciaron 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 trabajando 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 los días: Sesión del 01 de diciembre con la participación de 20 personas mayores. Sesión del 04 de diciembre con la participación de 12 personas mayores. Sesión del 09 de diciembre con la participación de 22 personas mayores. Sesión del 11 de diciembre con la participación de 18 personas mayores. Sesión del 12 de diciembre con la participación de 16 personas mayores. Sesión del 15 de diciembre con la participación de 16 personas mayores. Sesión del 18 de diciembre con la participación de 15 personas mayores. Sesión del 19 de diciembre con la participación de 23 personas mayores. Sesión del 22 de diciembre con la participación de 21 personas mayores. Sesión del 26 de diciembre con la participación de 20 personas mayores. Sesión del 29 de diciembre con la participación de 25 personas mayores. **Actividad 3. Caminando con la naturaleza:** Las ocho sesiones programadas en el mes de diciembre de 2023 se desarrollaron en las siguientes temáticas: -Temática de la caminata larga: La actividad se inició 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 Sesión del 14 de diciembre, con 16 personas mayores participantes, vía Fusagasugá, con el apoyo del área de enfermería.

-Temática de la caminata corta: Se realizó al interior de la institución donde se dio inicio 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, llevando a cabo el recorrido dialogando, observando la naturaleza, teniendo en cuenta que las personas mayores siempre se mantuvieran en grupo y no se quedaran atrasados, realizando pequeños descansos y dando espera a quienes se hubiesen quedado de acuerdo a sus capacidades físicas. Se tomó un breve descanso en la parte alta de la institución, escuchando audios de reflexión y la palabra del día. En el recorrido se estuvo de manera constante motivando a continuar a las personas mayores que se quedaban atrás o que se sentaban por pequeños espacios de tiempo, después del descanso se regresó para llegar a la hora del refrigerio. Esta actividad se efectuó los días:

Sesión del 04 de diciembre con 14 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia.
Sesión del 07 de diciembre con 19 personas mayores participantes. Se tenía programada la temática de la caminata larga, pero por tiempo lluvioso, se realizó la temática de la caminata corta, por los senderos ecológicos de la institución.
Sesión del 09 de diciembre con 13 personas mayores participantes.
Sesión del 11 de diciembre con 12 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia.
Sesión del 18 de diciembre con 15 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia.
Sesión del 21 de diciembre con 16 personas mayores participantes. Se tenía programada la temática de la caminata larga, pero por tiempo nublado, se realizó la temática de la caminata corta, por los senderos ecológicos de la comunidad de cuidado.
Sesión del 28 de diciembre con 11 personas mayores participantes. Se tenía programada la temática de la caminata larga, pero por tiempo nublado se efectuó la temática de la caminata corta, por los senderos ecológicos de la institución.

Actividad 4. Despertando los sentidos: Las seis sesiones desarrolladas en el mes de diciembre de 2023 contaron con la orientacón de la fisioterapeuta y/o terapeuta ocupacional, en cada una de ellas se recibió a las personas mayores con un saludo y se recordaron las pautas básicas para el uso adecuado del salón sensorial, al igual que los beneficios que se obtienen al participar de las sesiones que allí se realizan. Al terminar cada sesión se ofreció hidratación (agua) a los asistentes.

Sesión del 01 de diciembre: Se dio inicio a la sesión realizando ejercicios de coordinación, equilibrio, disociación de cinturas escapular y pélvica, a través de zumba con ritmos de cha cha cha, cumbia, salsa y son. Participaron 9 personas mayores.

Sesión del 05 de diciembre: Se llevaron a cabo ejercicios propioceptivos, de equilibrio, coordinación y movilidad corporal general, utilizando ritmos Colombianos. Asistieron 8 personas mayores.

Sesión del 07 de diciembre: La sesión se efectuó trabajo de conciencia corporal, disociación de cinturas escapular y pélvica, a tgravés de cadencia, ritmo y coordinación siguiendo ritmos tropicales variados. Se vincularon 14 personas mayores.
Sesión del 12 de diciembre: Se realizó la actividad contando con ritmos musicales variados, lo cual permitió que las personas mayores siguieran las indicaciones, se trabajó disociación escapular, coordinación, equilibrio, propiocepción. Participaron 8 personas mayores.

Sesión del 15 de diciembre: Se llevaron a cabo progresivamente movimientos corporales ritmicos por medio de zumba con ritmos tropicales, favoreciendo coordinación, equilibrio, ajustes corporales. Asistieron 10 personas mayores.
Sesión del 19 de diciembre: Se ejecutó la actividad con ritmos de tambores (percusión), permitiendo a las personas mayores realizar su propia interpretación, animándolos a expresarse de manera libre, según la percepción musical. Se vincularon 10 personas mayores.

Actividad 5. Naturalmente saludable: En el mes de diciembre de 2023 se efectuaron dos sesiones educativas con las personas mayores, teniendo como parámetros los definidos en el PAI, estrategia naturalmente saludable, así:

Sesión del 09 de diciembre: Se realizó socialización con apoyo de la enfermera jefe, con el tema "VIH- SIDA Preservativo", actividad que se llevó a cabo con las persona mayores, mediante la exposición de forma clara, explicando qué es VIH- SIDA, y la importancia del uso del preservativo como una herramienta efectiva para prevenir tanto el VIH, como otras enfermedades de trasnmision sexual. De igual manera, se resaltó que independiente de la edad, es crucial usar proteccion en todas las realaciones sexuales para cuidar la salud propia y la de la pareja que se tiene en ese momento. Participaron 76 personas mayores.

Sesión del 23 de diciembre: Se socializó la temática "Los valores de la navidad", mediante una actividad práctica con las personas mayores contando con el apoyo de sus pares en diferentes espacios, enmarcando en la navidad el surgir de sentimientos como la generosidad, solidaridad, el amor, la unidad, la compasión y la esperanza, siendo un tiempo para compartir, reflexionar sobre el desarrollo de las actividades que se llevan a cabo en el diario vivir por parte de las personas mayores, permitiendo el desarrollo de acciones cada vez de mejor calidad hacia la atención de las mismas principalmente en autocuidado. Se vincularon 89 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 efectuó 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 terminó la actividad realizando movimientos suaves de vuelta a la calma, invitándolos a continuar vinculándose a la actividad, y se les recordó la importancia de la misma para la buena salud y para el buen desarrollo de las actividades de la vida diaria. Igualmente, se les invitó a participar de las actividades recreativas, culturales y ocupacionales que les ofrece la comunidad de cuidado, finalizando con la despedida; se recogió el material utilizado y se desinfectó con bactidina.

Actividad 3. Caminando con la naturaleza: Al finalizar la temática de la caminata corta se realizó el lavado de manos y se dieron las indicaciones para que las personas mayores se ubicaran y recibieran el refrigerio, agradeciéndoles por su participación en la actividad.

Actividad 4. Despertando los sentidos: Al terminar cada sesión se ofreció a los asistentes agua. También se reiteró la invitación a continuar participando en las actividades que se desarrollan en el aula sensorial como parte importante del envejecimiento activo y feliz.

Actividad 5. Naturalmente saludable: Al finalizar las sesiones se llevó a cabo las respectivas autoevaluación y coevaluación, por medio de las cuales cada persona mayor evaluó su propio desempeño y/o el de sus compañeros, fomentando la reflexión y el aprendizaje en conjunto. Se finalizó la actividad, reforzándoles la importancia del autocuidado y la adopción de estilos saludables de vida.

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, habitaciones, Salón de audiovisuales 3° piso, salas de televisión 2° y 3° piso, 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: En el mes de diciembre de 2023 se vincularon en la actividad programada 67 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 incorporándolas en su diario vivir como parte de sus hábitos saludables de vida, permitiendo el cumplimiento de los objetivos propuestos. Se tendrán en cuenta los valores iniciales de la escala Whodas 2.0 aplicados al inicio del PAI, para establecer los valores iniciales en el dominio movilidad de las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles que participan en la actividad y poderlos comparar con los valores finales en el dominio movilidad al aplicar nuevamente dicha escala. 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 el desarrollo de la actividad se continuó restringiendo 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 diciembre de 2023 se contó con la participación de 74 personas mayores, manteniendo 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 tendra encuenta la escala whodas 2.0 dominio 2 (movilidad) aplicada al inicio del PAI en la muestra de personas mayores participantes, 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 periodo del mes de diciembre de 2023 participaron 50 personas mayores, logrando mantener el promedio de la meta programada para la actividad, cumpliéndose los objetivos propuestos, teniendo un impacto a nivel físico y cognitivo, ya que la actividad es propicia en lo recreativo en las personas mayores participantes, manteniendo y/o potenciando la autonomía y sus procesos corporales. Se tendrán en cuenta los procesos de las personas mayores vinculadas para al final del PAI aplicar nuevamente la escala whodas 2.0 dominio 2 (movilidad) en una muestra de personas mayores participantes y analizar los resultados obtenidos, para dar así respuesta al medio de verificación del logro propuesto en esta actividad.

Actividad 4. Despertando los sentidos: En el mes de diciembre de 2023 participaron en la actividad 27 personas mayores. Se observó la vinculación de nuevas personas mayores que antes no participaban en la actividad, posiblemente por la participación de las personas mayores en otras actividades programadas, continúa la asistencia de algunas personas mayores quienes son constantes en su participación. 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.

Actividad 5. Naturalmente saludable: Durante el mes de diciembre de 2023 se vincularon en la actividad 165 personas mayores. La evaluación de la actividad se evidencia en los seguimientos individuales que elabora enfermería donde hay adherencia a las actividades que están encaminadas al autocuidado y al desarrollo de los planes de cuidado planteados para cada una de las personas mayores.

María Inés Rodríguez Navarro
C.C. 20.207.126
Actividad 1

RAFAEL P
Rafael Prieto
C.C. 3.232.655
Actividad 2

Ernestina Sanchez
C.C. 41.371.680
Actividad 3

Lilia Gutierrez Barrera
CC.41.419.369
Actividad 4

Alvaro Prada Giraldo
C.C. 19.095.065
Actividad 5

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de diciembre de 2023

Nombre del Profesional que evalúa:

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

INSTITUTO HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA
COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 7459 – 2021
DICIEMBRE 2023

ACTIVIDAD 1. ME MUEVO, ME CUIDO














18 dic 2023 10:45:07 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


26 dic 2023 10:30:42 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca

ACTIVIDAD 2. GIMNASIA RITMICA














18 dic 2023 9:11:51 a. m.
Fusagasuga Cundinamarca


19 dic 2023 9:14:04 a. m.
Fusagasuga Cundinamarca


22 dic 2023 9:15:04 a.m.
Fusagasugá Cundinamarca


26 dic 2023 9:34:27 a. m.
Fusagasuga Cundinamarca


29 dic 2023 9:20:57 a. m.
Fusagasuga Cundinamarca

ACTIVIDAD 3. CAMINANDO CON LA NATURALEZA

Temática Caminata Corta















Temática Caminata Larga



ACTIVIDAD 4. DESPERTANDO LOS SENTIDOS













ACTIVIDAD 5. NATURALMENTE SALUDABLE



