ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Hogar San José Saramita

1.2 Localidad: N.A.

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

O1	O8	2O23	al	31	O8	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1. Asi sabe Colombia, 2. Vamos a Bailar, 3. Aprendiendo a Comer, 4. Aprendiendo a cuidar mi cuerpo 5. Vamos a Movernos, 6. Caminemos Juntos, 7. Muevete tú mismo, 8, Autocuidado y Bienestar, 9. Asiste a tu cita médica

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Giovanna Ramirez Rios, Diana Marcela Garzon G, Marian Carolina Alvarado C.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover estilos de vida saludable que le permitan a la persona mayor mantener su autonomia y bienestar general, en lo referente a actividades como: alimentación, adherencia al tratamiento médico y farmacologico y la integridad física

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover el disfrute y la evocación de la cultura tradicional y autóctona de nuestro país, la comida típica y las danzas tradicionales a través de diferentes espacios lúdicos.

2. Educar a las personas mayores de la comunidad de cuidado en estilos de vida saludable (salud y bienestar, alimentación y nutrición, actividad física) que favorezcan la disminución de coomorbilidades asociadas.

3. Reeducar y/o conservar patrones de desplazamiento independientes y funcionales, para favorecer la autonomia de las personas mayores, dentro de la comunidad de cuidado

4, Desarrollar estrategias interdisciplinarias que favorezcan la continuidad asistencial en los servicios de Atención en salud a fin de garantizar a las personas mayores una calidad de vida adecuada en términos de salud.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

ACTIVIDAD 1: Así sabe Colombia: 25/08/2023: Se da inicio con la bienvenida al festival por parte de la nutricionista, donde se menciona que el presente festival tiene como objetivo brindar un menú típico de la Región Eje Cafetero. A continuación se habla un poco acerca de las comidas tradicionales de está región y se finaliza describiendoles cada una de las preparaciones que van a recibir durante el día, en los diferentes tiempos de comida.

ACTIVIDAD 2: Vamos a bailar: 16 y 25/08/2023. Para el mes de agosto esta actividad se desarrolló en el marco de la celebración del mes de la persona mayor y por ello, se hizo una presentación adicional a la contemplada, atendiendo a la invitación del "II festival de porras", organizado por la CC Hogar Nazareth para el 16 de agosto, por el que se preparó una revista gimnástica y se asistió con 8 personas mayores, quienes se ubicaron en el espacio donde se les asignó para su correspondiente presentación. Adicionalmente, se ensayó con el grupo de danzas, conformado por 20 personas mayores, el baile "paso doble", haciendo alusión a los ritmos del Eje Cafetero. El día 25, se convocan en el comedor a todas las personas mayores de la comunidad de cuidado para la celebración de cumpleaños del mes de agosto y las personas mayores del grupo de danzas que decidieron presentarse, se ubicaron en un espacio a espera de su turno.

ACTIVIDADES 3, 4 y 5: 09/08/2023: Con previa reunión entre profesionales de nutrición, fisioterapia, enfermeria y gerontología para definir metodología y material a utilizar, se realiza actividad denominada "la placita saludable", con el apoyo de todo el equipo interdisciplinario. Se hace invitación a las personas mayores para participar, reuniendo dinero realizando actividad física en la carpa de sagrada y espacio del bioparque, recolectando productos en la huerta, armando rompecabezas saludables, o reciclando, para comprar los alimentos ofrecidos en "la placita", ubicada frente al comedor.

ACTIVIDAD 6: Caminemos Juntos 02,03,08,10,11,14,15,18,22,23,28,29/08/2023. Se hizo invitación directa y/o mediante la emisora, para realizar las sesiones de gimnasia, reeducación motora, retorno venoso, deporte y/o caminata, de acuerdo a lo programado, vinculado a demás a la celebración del mes de la persona mayor. Se ubicaron en sillas, se les dio saludo de bienvenida y se les explicó el objetivo de cada sesión mientras se hizo preparación física con ejercicios propioceptivos, de movilidad articular y estiramientos activos, sin complicaciones. La caminata se realizó trasladándose hacia la finca "Villa María", ubicada cerca a la comunidad de cuidado dando participación a las personas con marcha independiente, funcional y sin aditamentos, junto con los que tienen limitaciones y requieren aditamentos. Además, el apoyo del equipo interdisciplinario, los técnicos de artes y un auxiliar de enfermería para acompañamiento y asistencia. Se les aplicó bloqueador solar, se les colocó gorras y sombreros y se les orientaron las medidas de seguridad. Respecto a los deportes, se vincularon con las personas mayores con limitaciones en la movilidad, así como las de retorno venoso y reeducación motora.

ACTIVIDAD 7: Muevete tu mismo 01,02,03,04,08,10,11,14,16,18,22,25,28,31/08/2023. Para este mes las sesiones propuestas estuvieron vinculadas con las actividades de celebración del mes de la persona mayor. Se invitaron a las personas mayores con mayor limitación para la marcha para participar en las sesiones propuestas por el área (gimnasia, reeducación motora, retorno venoso, deportes, caminata), reuniéndolos en los diferentes espacios previstos para dicho fin, asistiendo el traslado para quienes lo requieren y facilitando para los que aún son independientes pero usan aditamentos. Ubicados sentados, se explican los objetivos y se les dirige y asiste ejercicios de preparación física con ejercicios propioceptivos, de movilidad articuular y estiramientos activos, sin complicaciones. La caminata realizada el día 03, se vinculó con una actividad denominada "picnic a Villa María", la cual contempló el desplazamiento ida y regreso, toma de refrigerio a la llegada y deporte para cerrar. Ésta con el apoyo del equipo interdisciplinario, técnicos de artes y auxiliares de enfermería, a los que se les asignó grupos de personas mayores para la asistencia en la marcha, vigilancia y prevención de caídas. Entre tanto, a las personas mayores que aceptaron asistir y marchan con aditamentos o sin ellos, se les aplicó bloqueador, colocó sombrero y se les orientaron medidas de seguridad. De igual manera, las sesiones de deportes fueron en conjunto con las personas que realizan marcha funcional sin usar aditamentos; y las sesiones de retorno venoso, se incluyeron en actividades como el SPA, salon de belleza, entre otros.

ACTIVIDAD 8:Autocuidado y Bienestar. Durante el mes de agosto se realizó invitación diaria a las personas mayores para la toma de los signos vitales en los diferentes espacios de la comunidad de cuidado, explicando la importancia del control de signos vitales, los riesgos que se pueden presentar si no acuden al control de los mismos.

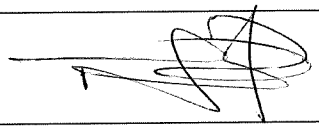
ACTIVIDAD 9: Asiste a tu cita medica. Para el mes de agosto se programan citas médicas según patologías de base, solicitadas por médicos generales y especialistas.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	ACTIVIDAD 1: Así sabe Colombia: 25/08/2023: Se explica que la región del Eje Cafetero es una de las zonas del país con paisajes de montaña más lindos, esta compuesta por 3 departamentos: Caldas, Quindio y Risaralda, conformados a su vez por 53 municipios, de los cuales 50 son productores de café. Se ameniza el desayuno con musica propia del eje cafetero, especificamente con una canción que hace mención a las caracteristicas mas sobresalientes de todos los municipios del eje. Junto con parte del talento humano se hace uso de vestidos alusivos a las chapoleras de la región. Para el día de hoy el menú se compone de la siguiente manera: Desayuno: Chocolate en leche con queso, calentado de frijol, arroz, carne, hogao, jugo de naranja con zanahoria. Medias nueves: mazamorra dulce (maiz, leche, panela) y piña picada. Almuerzo: frijolada, bandeja paisa compuesta por: carne molida, chorizo, huevo, arroz blanco, tajada de aguacate, tajadas de plátano, jugo de mandarina. Media tarde: guanabanol y torta de cumpleaños. Comida: fiambre envuelto en hojas de plátano: presa de pollo, porción generosa de hogao hecho con tomate y cebolla, arroz, yuca, plátano dentro del fiambre y aromática de mora.
	ACTIVIDAD 2: Vamos a bailar. 16 y 25/08/2023: En el festival de porras, se hizo la presentación de la revista gimnástica con ritmo de samba brasilera y usando elementos propios para el ejercicio, así como la barra institucional y el estandarte que se diseñó con motivo de la gimnasia con elementos, que en el caso de la CC Saramita, fue la invitación a estar en movimiento y realizar deporte. En la celebración de cumpleaños, se hizo la presentación del "paso doble", viniculándose auxiliares de enfermería dentro de la coreografía, sin contratiempos y haciendo alusión a los bailes tradicionales de la cultura del Eje Cafetero. Para esta oportunidad, solo fue posible presentarse 9 personas mayores debido a la complejidad del baile y el espacio donde se realizó.
	ACTIVIDAD 3: Aprendiendo a Comer 09/08/2023: Se diligencian formatos que quedan ubicados en la obligación 15 del componente de nutrición y salubridad
	ACTIVIDAD 4: Aprendiendo a cuidar mi cuerpo; el día 09/08/2023 se realiza capacitación a las personas mayores acerca de estilos de vida saludable , se explica que la salud nutricional, alimentos y bebidas busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable. La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo. El consumo habitual de cimidas fritas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla, papas fritas, empanadas y pollo frito y carnes rojas. Se debe aumentar el consumo de frutas y de verduras en el día. Control del Tabaquismo: Fumar es una forma de adicción, El cigarrillo cumple con los criterios de una sustancia para ser considerada como droga, causa dependencia y síndrome de abstinencia. Recomendaciones para dejar de fumar: Coma preferiblemente, frutas, verduras, jugos, quesos y sopas suaves, beba entre comidas, abundantes zumos, jugos de frutas ricas en vitamina C (cítricos) o agua, evite consumir licor y café, Tenga siempre a mano algo para picar o masticar como: fruta, zanahoria, chicle sin azúcar, hacer ejercicio físico regularmente, mantenga su mente permanentemente ocupadas. Lavado de manos: recordemos que las manos limpias salvan vida. El lavado de manos con agua y jabón evitan la diarrea, neumonía, enfermedades de la piel, enfermedades de los ojos y parasitismo intestinal. Evitar saludar de beso o dar la mano cuanto tengan gripa, estornudar sobre un pañuelo. Higiene Bucal: A través de la boca, entran al cuerpo los alimentos, los nutrientes, y parte del aire que respiramos. Con la boca también nos comunicarnos, expresamos sentimientos con la palabra también percibimos y gozamos los sabores, y es parte importante de cómo nos percibimos y de cómo nos relacionarnos con los demás y de cómo nos perciben.
	ACTIVIDAD 5: Vamos a movernos. 09/08/2023. Teniendo en cuenta la metodología propuesta de manera interdisciplinaria, se hizo una jornada de enseñanza de ejercicios básicos y sencillos Se les explica que los dolores causados por las enfermedades osteomusculares y el envejecimiento mismo, limitan el movimiento. Para contrarrestar esos efectos, es necesario tener el hábito de realizar actividad física, de acuerdo a la condición de cada uno. Después, se les pidió que se pusieran de pie y se ubicaran en pareja, espalda con espalda, para hacer estiramientos activos de tronco y miembros superiores, con movimientos coordinados, lentos y fomentando la respiración. Luego, con el apoyo de los estudiantes de auxiliares de enfermería, se hizo una maratón de baile en pareja con diferentes ritmos.
	ACTIVIDADES 6. Caminemos Juntos 02,03,08,10,11,14,15,18,22,23,25,28,29/08/2023. Dando continuidad y debido a que fue en medio de la celebración del mes de la persona mayor, en esta oportunidad se ralizaron sesiones en conjunto con las personas mayores con limitaciones en la marcha y que usan aditamentos así:gimnasia poniendo en práctica el protocolo de acondicionamiento físico; reeducación motora, con énfasis en sorteo de obstáculos, equilibrio y propiocepción para la prevención de caídas; retorno venoso, en medio de sesiones de SPA, belleza y otros; deportes, que en esta ocasión solo fue balon mano tipo futbolín en sillas rímax el día 03 y en bípedo el día 25; y la caminata mensual, con desplazamiento ida y regreso a la finca "Villa María" y con el acompañamiento del equipro interdisciplinario, los técnicos en artes y un auxiliar de enfermería el día 03.
	ACTIVIDAD 7: Muevete tu mismo 01,02,03,04,08,10,11,14,16,18,22,25,28,31/08/2023. Se continuó en medio de la celebración del mes de la persona mayor en conjutno con las personas mayores que tienen marcha funcional sin usar aditamentos. De esta manera, se desarrollaron sesiones con rutinas de acondicionamiento físico; reeducación de la marcha con uso de aditamentos a quienes aún la conservan y entrenamiento de la silla de ruedas para quienes la usan; retorno venoso, en actividades de SPA, belleza, entre otros; deportes, que en esta ocasión solo fue balon mano tipo futbolín en sillas rímax el día 03 y el día 25, lanzando la pelota al arco los que hacen marcha, mientras los que están en silla de ruedas y/o mayor limitación en la marcha, lanzaron pelota al aro de baloncesto; y finalmente la caminata mensual, con desplazamiento ida y regreso a la finca "Villa María" y con el acompañamiento del equipo interdisciplinario, los técnicos en artes y un auxiliar de enfermería el día 03.
	ACTIVIDAD 8: Autocuidado y Bienestar. Durante el mes de agosto se realizaron los respectivos controles diarios de signos vitales a cada una de las personas mayores registrándolos en el formato FOR-PSS-518, este procedimiento forma parte de la valoración integral de la persona mayor y nos ayuda a detectar alteraciones potenciales o reales, para la toma de decisiones en cuanto al estado hemodinámico de cada uno de ellos.
	ACTIVIDAD 9: Asiste a tu cita médica. Una Vez asignada la cita médica para el mes de agosto, se le informa a la persona mayor acerca de día de la cita médica, para así estén enterados de la misma y se preparen para el cumplimiento de ella, el día de la cita médica se realiza postura de carnet a las personas mayores que tienen la cita médica, colocación de elementos de protección como es el tapabocas durante el recorrido y cita médica, se trasladan las personas mayores en transporte institucional en acompañamiento de un auxiliar de Enfermeria durante todo el proceso.
	ACTIVIDAD 1: Así sabe Colombia 25/08/2023: Finalmente se paso por cada una de las mesas indagando entre los comensales acerca de si les gusto o no el menú ofrecido, esto permitió además conocer un poco mas acerca de los gustos de las personas mayores y se realizó la calificación de los diferentes tiempos de comida con el uso de la metodología de caritas felices y tristes. Para el momento de la celebración de los cumpleaños las áreas de nutrición y servicios generales realizaron una integración de las personas mayores en la cual se indagaron y recalcaron aspectos que se indicaron en la mañana acerca de la región caribe y el menú ofrecido durante el día.
	ACTIVIDAD 2: Vamos a bailar. 16 y 25/08/2023. Terminada la presentación, se direccionaron a las personas mayores para hidratarse y con respiración profunda, hacer enfriamiento. Estando en el II Festival de Porras en el Hogar Nazareth, se ubicaron nuevamente en las sillas asignadas, tomaron refrigerio y continuaron observando las demás actividades programadas para esta celebración. En cuanto a la celebración de cumpleaños, se les dio agradecimiento por su participación frente a la comunidad de cuidado, para luego pedirles a las mujeres que se dirigieran a la boutique a retirarse los trajes y continuaron disfrutando de la celebración.
	ACTIVIDAD 3: Aprendiendo a Comer: 09/08/2023: Se diligencian formatos que quedan ubicados en la obligación 15 del componente de nutrición y salubridad

3.3.3. MOMENTO FINAL	
	ACTIVIDAD 4: Aprendiendo a cuidar mi cuerpo; 09/08/2023 Se finaliza la actividad realizando preguntas aleatorias a las personas mayores, se evaluan los conocimientos por medio de la realización de sopa de letras acerca de los estilos de vida saludable, en donde la mayoría de los asistentes respondieron de manera adecuada, participaron de manera activa durante el desarrollo de la actividad.
	ACTIVIDAD 5: Vamos a movernos. 09/08/2023 Progresivamente se llevó a la calma, invitando a las personas mayores a sentarse y cerrar la actividad con un karaoke, en el cual hubo participación activa. Para finalizar, se hizo retroalimentación con concurso de preguntas y respuestas, premiando a las personas mayores que respondieron correctamente. Se les agradeció por su buena disposición y se les indicó lavado de manos para retornar al comedor a recibir el almuerzo.
	ACTIVIDADES 6 Y 7: Caminemos juntos y Muevete tú mismo. Finalizando las sesiones programadas, se propusieron rutinas de enfriamiento mediante stretching, respiración profunda, movilidad articular, propioceptivos, entre otros, para llevarlos a la calma. Se hizo reflexión acerca de la importancia de la rutina de ejercicios realizada para la salud, la independencia y la autonomía de cada uno de ellos. Se les dio las gracias por su buena disposición, el seguimiento de instrucciones. Se finalizaron sin presentar complicaciones y las personas mayores en buenas condiciones. Todas estas sesiones se desarrollaron de una manera tranquila, dirigida y supervisada por el equipo interdisciplinario, previamente preparado para facilitar a quienes lo requirieron.
	ACTIVIDAD 8: Autocuidado y Bienestar. Durante el mes de agosto se realizaron los respectivos controles diarios de signos vitales a cada una de las personas mayores, se observó estabilidad clínica y hemodinámica en cada una de las personas mayores, por lo que no requirieron traslados al servicio de urgencias por descompensación de su patología de base.
	ACTIVIDAD 9: Asiste a tu cita médica. Se cumplieron las citas médicas programadas para el mes de agosto del presente año sin complicaciones dando cumplimiento a la agenda programada.

3.4.RECURSOS	
Mesas	Máquinas del bioparque
Carteles	Máquinas del gimnasio
Lapiceros	Sillas rimax
sopas de letras acerca de estilos de vida saludable	Espejos
Alimentos saludables y no saludables	Theraband
Imagenes	Colchonetas
Cancha de tejo	Camilla
Aro de baloncesto y Arcos de microfútbol	kit de primeros auxilios
Bloqueador solar y gorras	Conos, aros y bastones de madera
Balones de Bobath	Menú con plátos típicos
Pelotas de caucho y de peso	Equipo de sonido con micrófono

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO
ACTIVIDAD 1: Así sabe Colombia: Se evidencia que el menú ofrecido fue exitoso, teniendo en cuenta que a la mayoria de las personas mayores les gusto, por lo cual se califica la actividad como muy buena por las personas mayores. La evaluacion permitio evidenciar que en total 92 personas, es decir 92% de la población recibio con mucho agrado la preparación ofrecida.(Se anexan fotos de la metodologia). 8% no aplica para la evaluación puesto que: 8 personas se encontraban de permiso corto.
ACTIVIDAD 2: Vamos a bailar. Es posible apreciar que hubo mayor motivación e interés de las personas mayores por ser parte del grupo de danzas, sumándose 3 personas mayores nuevas. Debido a la celebración del mes de la persona mayor, se hicieron las dos presentaciones mencionadas con la participación de 8 personas mayores en la revista gimnástica, ya que era requisito del II Festival de Porras a la que asistimos, y 9 personas mayores en la segunda, para la celebración mensual de cumpleaños con el baile "paso doble", para un total de 13 personas mayores (4 hicieron ambas presentaciones) . Sin embargo, a los ensayos asistieron 20 personas mayores, pero no todos se presentaron por diferentes motivos, unos por la complejidad de los bailes preparados, otros por temor a salir en público y otros porque aún no muestran interés en las presentaciones pero disfrutan mucho bailar. Se continuará motivándolos preparando el siguiente baile, que se espera sea de su agrado: el merengue campesino, de la región Cundiboyacense.
ACTIVIDAD 3: Se diligencian formatos que quedan ubicados en la obligación 15 del componente de nutrición y salubridad
ACTIVIDAD 4: Las personas mayores participaron activamente en la capacitación programada se evidencio integración, motivación y comunicación asertiva durante la temática, se dio cumplimiento a los objetivos propuestos en la actividad los cuales pretendían sensibilizar acerca de los estilos de vida saludable.
ACTIVIDAD 5: Vamos a movernos. La metodología en esta ocasión causó aumento considerable en la participación, asistiendo un total de 47 personas mayores la sesión de "rutina en casa", quienes mostraron haber aprendido los ejercicios enseñados, a fin de que ellos los repitan frecuentemente, de manera autónoma y segura, buscando generar el hábito de mantenerse activos y saludables.
ACTIVIDAD 6: Caminemos juntos. En agosto, hubo una participación importante de este grupo de personas mayores ya que fueron 29 de las 42 personas mayores cuya marcha es funcional sin usar aditamentos, realizando ejercicios que mejoran la calidad de movimiento, la estabilidad y la autonomía en los desplazamientos. Además, dos persona mayores, continúan solicitando diariamiente llaves para ingresar al gimnasio de fisioterapia para realizar las rutinas, así como otras 4 la realiza en el bioparque, ambas recibiendo indicaciones en la supervisión semanal que se les realiza a fin de fomentar protección articular y prevenir lesiones. En general, a la fecha 41 personas mayores conservaron la marcha funcional, independiente y sin usar aditamentos, y solo una persona se encuentra en plan de reacondicionamiento por hospitalización prolongada.
ACTIVIDAD 7: Muevete tú mismo. En agosto, aumentó la participación a 35 personas mayoes y fue posible tener pequeños avances en su independencia, que en este caso son importantes, previniendo deterioro y la postración. En total, siguen siendo 60 personas mayores que presentan limitaciones en el desplazamiento; una de ellas por deterioro cognitivo que progresivamente se ha tenido que inmovilizar como medida de seguridad por presentar caidas recurrentes, pero que se encuentra estable y no ha tenido lesiones de consideración. 3 personas mayores tienen invidencia, una de las cuales se niega completamente a salir de su habitación donde permanece acostado y solo sale para los momentos de comidas y uso del baño. 5 personas mayores tienen visión baja, uno usa bastón y se desplaza independientemente y a otra persona mayor se le hizo entrenamiento de uso de bastón como apoyo y para ubicación espacial porque se tropezaba con muros y muebles con frecuencia, logrando conservar los desplazamientos independientes y seguros..12 personas mayores presentan oxigenodependencia, dos de ellas suelen tolerar horas dentro de la comunidad de cuidado sin requerir oxígeno; 2 personas mayores regularmente salen y se mantienen con inhalador, sin presentar complicaciones, y dos solo usan oxígeno para dormir y regularmente hacen actividades de bajo impacto. Por otra parte, hay 2 personas mayores en silla de ruedas, una es permanente por amputación de miembro inferiores sin posibilidad de uso de prótesis ni muletas y la otra con marcha usando caminador para desplazamientos cortos (máximo 5m). La persona mayor que se encontraba en POP de reemplazo total de cadera, ya se desplaza con marcha independiente con uso del caminador. Adicionalmente, 7 personas mayores usan caminador; 1 usa muletas; 15 usan bastón, 9 hacen marcha independiente sin aditamentos pero con alto riesgo de caída por alteraciones biomecánicas que afectan la estabilidad, y 13 no requieren aditamentos pero requieren asistencia para la marcha.
ACTIVIDAD 8: Se evidencio buena adherencia al control de signos vitales, estilos de vida saludable, por lo que no se presentaron complicaciones asociados a los mismos, se observó estabilidad hemodinámica en cada una de las personas mayores Hipertensas y Diabéticas.
ACTIVIDAD 9: Se cumpieron citas medicas programadas con una buena adherencia de las personas mayores.

En constancia de lo anterior firman:			
Fernando Salcedo	Coordinador	79595023	
Maria Mabel Varela Atuesta	Persona Mayor	41690758	Mabel Varela
Deyanira Lopez Carvajal	Persona Mayor	39557415	Deyanira LOPEZ
Myriam Molina Barragan	Persona Mayor	21086720	Myriam Molina Barragán
Pedro Pablo Moreno	Persona Mayor	17199073	Pedro Pablo Moreno P
Luis Alberto Paez Rodriguez	Persona Mayor	10252219	Luis Alberto Paez
Orlando Arturo Salomon	Persona Mayor	19103494	Orlando Salomón
Saul Bernal Martinez	Persona Mayor	25158853	Saul Bernal
Gloria Bohorquez	Persona Mayor	51554359	Gloria Bohórquez

Fecha de evaluación del encuentro: 31/08/2023

Nombre del profesional que evalúa: Marian Carolina Alvarado C.

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

ACTIVIDAD No 1. ASÍ SABE COLOMBIA



ACTIVIDAD No 2: VAMOS A BAILAR



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

ACTIVIDAD No 4 APRENDIENDO A CUIDAR MI CUERPO



ACTIVIDAD No 5 VAMOS A MOVERNOS – RUTINA EN CASA



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

ACTIVIDAD No 6 CAMINEMOS JUNTOS



ACTIVIDAD No 7 MUÉVETE TÚ MISMO



EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS
LÍNEA CUERPO Y MENTE

ACTIVIDAD No 8 AUTOCUIDADO Y BIENESTAR



ACTIVIDAD No 9 ASISTE A TU CITA MÉDICA

