	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 3

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 11 2025 al 30 11 2025

2.2. Nombre del encuentro: 1. Me muevo me Cuido, 2. Caminando con la Naturaleza, 3. Naturalmente saludable.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Melissa Sofía Coronado Olmos, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Janeth Patricia 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, 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:
-Beneficar la condición física de las personas mayores que se encuentran caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles y/o sobrepeso, mediante la realización de ejercicio físico dosificado y actividades físicas y sensoriomotoras, para favorecer tonificación muscular general y mayor control postural.

Actividad 2. 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 3. Naturalmente saludable:
-Mantener en las personas mayores la integridad de la piel para evitar que aparezcan lesiones, heridas, descamación o grietas.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1. Me muevo, me cuido: Para llevar a cabo la actividad me muevo, me cuido, se invitará por medio de voz a voz y parlante de la insitucion a las personas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles (como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, entre otras.) y/o con sobrepeso, a participar en sesiones de actividad física supervisadas por profesionales de Fisioterapia y Educación Física, que tendran lugar en el gimnasio de Fisioterapia y patios del 2° piso, considerando su estado de salud, grado de compromiso musculo esquelético, osteo articular, neurológico, gustos e intereses, con el objetivo de promover la actividad física y el cuidado de la salud.

Actividad 2. Caminando con la naturaleza: Se motivará y realizará invitación a las personas mayores a participar de la actividad según sus gustos e intereses, a través de la emisora institucional y voz a voz; teniendo en cuenta sus capacidades físicas y cognitivas por la complejidad en el desarrollo de la misma, actividad guiada a mantener y/o potencializar el estado físico y cognitivo de las personas mayores mediante las caminatas en sus dos temáticas: Caminata corta: dentro de la isntitución y caminata larga: fuera de ella.

Actividad 3. Naturalmente saludable: Se incentivará la participacion de las personas mayores por medio del voz a voz y a través del parlante institucional. Para llevar a cabo la actividad se realizará por parte de los jefes de enfermería y auxiliares de enfermería encuentros grupales e individuales, conversatorios, talleres, videos de reflexión, entre otros, sobre la temática "Autocuidado de la piel en las personas mayores" de forma clara, sencilla y participativa, enriqueciendo saberes y aclarando dudas. Al finalizar la actividad se harán preguntas de manera aleatroria a las personas mayores, teniendo el cuenta el tema tratado permitiendo establecer la asimilacion de la información del tema abordado.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1. Me muevo, me cuido: Para el mes de noviembre de 2025 se programaron 17 sesiones, desarrolladas los días 04, 06, 07, 11 13, 14, 18, 20, 21, 22 y 25, de los cuales los días 04, 07, 11, 14, 18 y 25 se llevó a cabo doble sesión. Se convocó a participar en la actividad a las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles y/o estado nutricional en malnutrición por exceso de peso; la cual se efectuó en diferentes momentos y espacios de la Comunidad de Cuidado como fueron el gimnasio de Fisioterapia y patios del 2° piso en grupos de personas mayores teniendo en cuenta los espacios empleados, explicando el desarrollo de la actividad a ejecutar y considerando las necesidades individuales de las personas mayores participantes.

Actividad 2. Caminando con la naturaleza: Para el mes de noviembre del 2025 se programaron 5 sesiones los dias: 06, 10, 13, 20 y 24 según cronograma, invitando por medio de la emisora institucional y voz a voz por sitios comunes, reuniéndolos en el patio al lado de la cafetería de la institución cuando es la temática de la caminata corta, o en la portería en la temática de la caminata larga por fuera de la institución. Se realiza explicación la actividad y del recorrido a realizar teniendo encuentra prevenciones para el buen desarrollo de la misma.

Actividad 3. Naturalmente saludable: Para el mes de noviembre de 2025 se programó 1 sesión el día 15; donde se convocó a las personas mayores a través del parlante de la institución y 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 los profesionales de salud, con apoyo de los auxiliares de enfermeria abordando la temática "Autocuidado de la piel en las personas mayores" usando un lenguaje claro y sencillo, teniendo en cuenta los enfoques propuestos en el PAI, realizados desde la base del autocuidado ya sea participativo o propio con auxiliares de enfermería.

Comprendiendo mi propio envejecimiento: Esta actividad no pertenece al PAI; sin embargo, se da respuesta a la capacitación anual con personas mayores. En el mes de noviembre se programó 1 sesión, la cual fue llevada a cabo el día 27, con la convocatoria a las personas mayores a través de la estrategia de comunicación voz a voz en espacios como el comedor, áreas comunes de la institución y emisora institucional para la motivación de las personas mayores.

Powered by CamScanner

3.3.2 MOMENTO CENTRAL

Actividad 1. Me muevo me Cuido: Las 17 sesiones que se llevaron a cabo en el mes de noviembre de 2025 fueron dirigidas y supervisadas por los profesionales de Fisioterapia y de Educación Física en el gimnasio de Fisioterapia y patios del 2° piso, en grupos de personas mayores de acuerdo al espacio utilizado. En estas actividades se utilizaron los diferentes aparatos de mecanoterapia y elementos como: bicicletas estáticas, elípticas, escalador, caminadora, multifuerza, sistema de poleas, balón Bobath, balones de peso, mancuernas, there bands, aros, entre otros; igualmente, se ambientó el área con aceites esenciales y música variada; realizando de acuerdo a sus necesidades individuales específicas y tolerancia, ejercicios previos de calentamiento general, ejercicios progresivos de acondicionamiento físico, ejercicios cardiovasculares, ejercicios respiratorios, ejercicios de coordinación, flexibilidad, equilibrio, propioceptivos, fortalecimiento de tren superior e inferior, finalizando con estiramientos suaves de estructuras músculotendinosas específicas:

Sesión 1: Participaron 22 personas mayores.
Sesión 2: Participaron 10 personas mayores.
Sesión 3: Asistieron 19 personas mayores.
Sesión 4: Se vincularon 19 personas mayores.
Sesión 5: Participaron 16 personas mayores.
Sesión 6: Participaron 21 personas mayores.
Sesión 7: Asistieron 21 personas mayores.
Sesión 8: Asistieron 18 personas mayores.
Sesión 9: Participaron 16 personas mayores.
Sesión 10: Participaron 19 personas mayores.
Sesión 11: Asistieron 19 personas mayores.
Sesión 12: Se vincularon 11 personas mayores.
Sesión 13: Se vincularon 18 personas mayores.
Sesión 14: Asistieron 15 personas mayores.
Sesión 15: Participaron 24 personas mayores.
Sesión 16: Se vincularon 19 personas mayores.
Sesión 17: Asistieron 16 personas mayores.

Actividad 2. Caminando con la naturaleza: En las 5 sesiones realizadas en el mes de noviembre del 2025 se realizaron las siguientes temáticas:

- Temática de la Caminata Corta: Las sesiones se desarrollan por los senderos ecológicos de la institución, dando las recomendaciones para el buen desarrollo de la actividad, realizando el recorrido dialogando, disfrutando de la naturaleza, teniendo en cuenta que las personas mayores siempre se mantuvieran en grupo y no se quedaran atrasados, llevando a cabo 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:

Sesión 1: Participaron 14 personas mayores, en trasversalidad con el área de Psicología y se contó con el apoyo del área de Fisioterapia.
Sesión 2: Se vincularon 9 personas mayores, realizada en trasversalidad con el área de Psicología y apoyo del área de Enfermería.
Sesión 3: Asistieron 9 personas mayores, con apoyo del área de fissioterapia.
Sesión 4: Participaron 17 personas mayores con el apoyo del área de fisioterapia y en transversalidad con el área de psicología.

Temática caminata larga: Se realiza convocatoria través de la emisora institucional y persona a persona, a las personas mayores con patologías de base cognitivas, invidentes y sordomudaz, pero con las capacidades físicas para realizar la actividad, citándoles en la portería de la institución; de igual forma se portan los chalecos reflectivos y paletas de pare y siga para el tráfico según protocolo de salidas. Se llevó el refrigerio para el descanso. Antes salir se les orientó en las indicaciones para desarrollar la actividad como mantenerse por la orilla en fila india, no adelantarse, y estar pendiente por si hay que parar y esperar a los compañeros que posiblemente se queden atrasados. En el trascurso del recorrido se mantuvieron charlas con las personas mayores más cercanas en ubicación, apreciando los paisajes naturales saludando a las personas del sector, realizando un descanso más o menos a la mitad del recorrido. Se descansó entre 20 a 30 minutos donde se compartió el refrigerio, recogiendo en bolsas los residuos y empaques de los alimentos compartidos, se efectuó el regreso a la institución, con el apoyo del área de enfermería.

Sesión 1: Se vincularon 9 personas mayores, vía Pasca; en trasversalidad con el área de Psicología y apoyo del área de Enfermería.

Actividad 3. Naturalmente saludable: La sesión realizada en el mes de noviembre del 2025 contó con la orientación de las jefes de enfermería y auxiliares de enfermería. Se ofreció un saludo de bienvenida a las personas mayores que aceptaron la invitación, y mediante el uso de algunas ayudas didácticas como un rotafolio elaborado con un lenguaje claro y sencillo se abordó el tema" Autocuidado de la piel en las personas mayores"; donde se socializó y explicó acerca de las actiiadades que se ralizan en la Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara por parte del área de enfermería, como lo son:

1. Hidratación con un dispensador a disposición de acuerdo a necesidad.
2. Aplicación de crema hidratante posterior al baño de manera diaria.
3. Valoración de la piel aplicando la Escala de Norton al ingreso de la persona mayor a la institución.
4. Asistencia a citas médicas de acuerdo a necesidades propias de las persona mayor.
5. Realización de actiiadades de limpieza de heridas de acuerdo a necesidades propias de las personas mayores.

Sesión 1: Participaron 90 personas mayores.

Comprendiendo mi propio envejecimiento: En esta sesión ejecutada en el mes de noviembre y dirigida por las profesionales del área de gerontología se le explicó a los asistentes por medio de una presentación varios puntos importantes; entre ellos, que es vejez y envejecimiento, reconociendo que una es la etapa en la que ellos se encuentran y la otra es el proceso por el cual todos pasamos que es progresivo y universal para todos, que no significa enfermedad y que es una etapa de aprendizaje, crecimiento y transformación. Además, cuáles son las dimensiones que componen el envejecimiento que incluyen la biológica, psicológica, social y espiritual. También, cuáles son algunos mitos y realidades en torno a estos temas, como, por ejemplo, (Mito: Las personas mayores no pueden aprender - Realidad: Pueden aprender con métodos adecuados. Mito: Todos los mayores están enfermos - Realidad: Muchos gozan de buena salud y autonomía. Por lo que la vejez no limita el potencial humano). Asimismo, cuál es el rol de ellos mismos dentro de su propio envejecimiento, que incluyen, escuchar mi cuerpo y emociones, tomar decisiones sobre mi autocuidado, pedir apoyo sin perder autonomía y mantener hábitos saludables. Finalmente, se ofrecieron unas pequeñas recomendaciones para tener una vida más autónoma e independiente, entre ellas, mantener rutinas saludables, reconocer mis logros y capacidades, participar socialmente y cuidarme es honrar mi historia y mi edad.

Sesión 1: Se vinularon 28 personas mayores.

Powered by CamScanner

3.3.3 MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Me muevo, me cuido:** Al finalizar cada sesión de la actividad se hizo aspersión de amonio cuaternario a 2.000 ppm tanto en los aparatos del gimnasio y elementos empleados. **Actividad 2. Caminando con la naturaleza:** Al finalizar cada una de las sesiones se reiteró y llevó a cabo el lavado de manos; guiando a las personas mayores a ubicarse para recibir el refrigerio, cuando es la temática de la caminata corta y en el caso de la temática de la caminata larga, se orientaron para que ingresaran a la institución. Además, se continuó invitando a las personas mayores a seguir vinculandose en la actividad; **Actividad 3. Naturalmente saludable:** Al finalizar la sesión se reiteró la invitación a las personas mayores a continuar vinculandose en las actividades que se desarrollan, convidandolos a prevenir la presencia de úlceras por presión y a promover la hidratacion adecuada de la piel; también, a mantener la higiene sin causar daño en la piel utilizando productos suaves, evitando la fricción excesiva, secando con toques y no restregar; igualmente a detectar alteraciones en manchas, granos o heridas. **Comprendiendo mi propio envejecimiento:** Para finalizar la sesión, las personas mayores expresaron sus opiniones frente al tema, resaltando la importancia de comprender la vejez como una etapa de aprendizajes, sabiduría y experiencias previas que la hacen valiosa e igual de importante que otras etapas de la vida, dentro de la cual se puede ser activo, saludable y funcional.

3.4.RECURSOS

Recursos Humanos: Personas mayores, profesionales en Fisioterapia, Educación Física, Enfermería y auxiliares de enfermería.

Recursos físicos: Bicicletas estáticas, elípticas, escaladora, caminadora, pedales eléctricos, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, ruedas para hombro, balones, aros, bastones, conos, 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, patios y sala de televisión del 2° y 3° piso de la comunidad de cuidado, papel kraf, papel crepé, hojas con imágenes específicas, pancartas, folletos, marcadores, vinilos, carnéts, amplificador de sonido, computador, impresora, televisor, celular, emisora institucional, refrigerios.

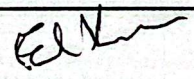
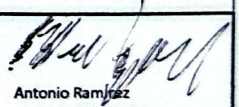
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Me muevo, me cuido: Para el mes de noviembre de 2025 participaron 99 personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles y/o estado nutricional en malnutrición por exceso de peso en las sesiones programadas; por medio de esta actividad, lograron reconocer el ejercicio físico y la actividad física regular, como parte de sus hábitos de vida saludables y bienestar integral. Se evidenció su adherencia al proceso llevado a cabo y disposición para incorporar el ejercicio físico en su rutina diaria; así como, mejoras en su condición física general, el equilibrio, la coordinación, la fuerza muscular, la movilidad articular y la autonomía en las actividades diarias, junto con una mayor resistencia al esfuerzo, mejor postura, cambios positivos en el estado de ánimo, la autoestima y la interacción social, contribuyendo a un envejecimiento activo y saludable.

Actividad 2. Caminando con la naturaleza: Durante el mes de noviembre de 2025 se integraron 40 personas mayores; logrando así, la meta programada y los objetivos propuestos en el PAI, impactando de manera positiva a nivel físico y cognitivo de los participantes, lo cual, es propicio para el estado físico y recreativo de las personas mayores participantes, manteniendo y/o potenciando la autonomía en las actividades de la vida diaria y sus procesos corporales.

Actividad 3. Naturalmente saludable: En el mes de noviembre de 2025 participaron en la actividad 90 personas mayores, de forma grupal e individual, registrados en los planes de cuidado elaborados para cada persona mayor y a los cuales se les realiza seguimiento y se modifican de acuerdo a necesicades propias, específicas e individuales. De esta manera, se logró concientizar a las personas mayores sobre el tema "Autocuidado de la piel en las personas mayores", resaltando la importancia de las acciones preventivas y que le promuevan el confort y la autoestima a las personas mayores.

Comprendiendo mi propio envejecimiento: Esta actividad no pertenece al PAI, sin embargo se da respuesta a la capacitación anual con personas mayores. En la capacitación del mes de noviembre de 2025 se vincularon 28 personas mayores, en las cuales se logró evidenciar un gran interés por comprender su propio envejecimiento, las dimensiones que lo componen y por llevar a cabo las recomendaciones ofrecidas para que sigan gozando de salud, autonomía e independencia. Así mismo, reconocieron que muchos de los mitos que tenían arraigados son incorrectos que nunca es tarde para aprender algo nuevo y realizar las actividades que más disfrutan.

Fabiola Patiño Fabiola Patiño Borda C.C. 51.655.059 Actividad 1	 Elkin Dario Camarago C.C. 8.695.206 Actividad 2	 Antonio Ramírez C.C. 17.011.005 Actividad 3

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de noviembre de 2025

Nombre del Profesional que evalúa: Sandra Margarita Pinzón Pinzón, Melissa Sofía Coronado Olmos, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Ana Ligia Guevara Gómez, Janeth Patricia Páez Guevara, Erika Julieth Patiño Rodríguez, Miguel Angel Rivera Mora.

Cordinador comunidad de cuidado: Javier Alejandro Ríos Garzón. Javier Alejandro Rios

Powered by CamScanner

INSTITUTO HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA
COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 9661 – 2024
NOVIEMBRE 2025

ACTIVIDAD 1. ME MUEVO, ME CUIDO














11 nov 2025 10:31:39 a.m.
Fusagasugá
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasuga, Cundinamarca


13 nov 2025 09:16:09 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


14 nov 2025 09:21:51 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


14 nov 2025 9:39:20 a.m.
Fusagasugá
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasuga, Cundinamarca


18 nov 2025 09:09:22 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


nov 18,2025 10:37:00 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


20 nov 2025 09:09:18 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


21 nov 2025 10:46:47 a.m.
Fusagasugá
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasuga, Cundinamarca


22 nov 2025 09:18:48 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


25 nov 2025 09:18:07 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


25 nov 2025 10:32:13 a.m.
Fusagasugá
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasuga, Cundinamarca

ACTIVIDAD 2. CAMINANDO CON LA NATURALEZA

Temática Caminata Larga



Temática Caminata Corta









ACTIVIDAD 3. NATURALMENTE SALUDABLE











COMPRENDIENDO MI PROPIO ENVEJECIMIENTO



