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: Corazón Inmaculado de María

1.2 Localidad: N/A

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución: 1 12 2025 al 31 12 2025

2.2. Nombre del encuentro: Momento para el autocuidado, Gimnasia vital, IEC y Cuidando tu Bienestar

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Laura Alejandra Ruiz, Patricia Nuñez y Clara Ines Borda.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer el cuidado integral de las personas mayores de la Comunidad Corazón Inmaculado de María, mediante un acompañamiento continuo y apoyo en acciones de salud; esto incluirá la promoción de estilos de vida saludables que favorezcan su bienestar físico, mental y emocional, contribuyendo así a una vida digna, activa y plena.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Fomentar en las personas mayores la exploracion y reconocimiento de diferenges estimulos sensoriales.

Actividad 2: Promover la importancia de realizar actividad física y así mismo Minimizar sedentarismo en las personas mayores a través de sesiones grupales de movilidad articular, fortalecimiento muscular a nivel general.

Actividad 3: Concienciar a los adultos mayores sobre la importancia del sueño y el descanso en la salud mental, brindando estrategias prácticas para mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés, promoviendo así un envejecimiento saludable en la comunidad "Corazón Inmaculado de María".

Actividd 4: Preservar el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores manteniendo su higiene personal, fomentando hábitos de autocuidado, teniendo en cuenta sus necesidades

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 04/12/2025 Inicialmente se convoca a las personas mayores para que asistan al salón de actividades para dar inicio. Posteriormente se llevan los insumos que se van a utilizar durante la actividad y se procede a dar inicio explicando la dinámica de la misma, los objetivos propuestos y los beneficios de realizar la actividad con el fin de motivarlos a participar.

Actividad 2: Gimnasia vital: 01/12/2025 - 02/12/2025 - 05/12/2025 - 10/12/2025- 11/12/2025- 12/12/2025- 16/12/2025- 18/12/2025 - 19/12/2025 - 23/12/2025 - 24/12/2025 y 26/12/2025: Se llevaron a cabo 12 actividades grupales de gimnasia vital, en las cuales se promovió de forma permanente la participación tanto activa como pasiva de las personas mayores, se reforzó la importancia y los beneficios de la práctica de ejercicio físico, así como las metas que se alcanzan al realizarlo de manera constante, con el propósito de fomentar una rutina regular de ejercicio físico. Previo al inicio de cada sesión, se realizó la organización de los participantes y la adecuación del espacio, disponiendo las sillas plásticas en el salón de actividades, instalando el sistema de sonido y el micrófono, así como la preparación de los diferentes elementos terapéuticos que serían utilizados. Adicionalmente, se ambientó el encuentro con música, con el fin de incrementar la motivación y el entusiasmo de los asistentes. Posteriormente, se destinó un espacio de diálogo inicial en el que se brindó un saludo cordial, se formularon preguntas orientadas a estimular la memoria y se explicó de manera clara la actividad programada para cada día.

Actividad 3: IEC 3/12/2025 La capacitación comenzó con una fase diagnóstica de inició de diez minutos cuyo propósito fue identificar los conocimientos previos de las personas mayores en torno a que saben, practican o conocen sobre la actividad física, ejercicios de fuerza y resistencia , en la que se aplicó un pretest con apoyo de imágenes para identificar los conocimientos previos de los participantes. Esta actividad permitió tener un panorama inicial sobre la percepción de los adultos mayores frente al tema Actividad física, ejercicios de fuerza y resistencia y facilitar su participación desde el inicio.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 11/12/2025: Se invita a las personas mayores a acudir al salón de actividades para iniciar una nueva sesión educativa enfocada en la higiene del sueño. Antes del encuentro, el equipo encargado prepara todos los materiales necesarios, garantizando un entorno cómodo y adecuado para el aprendizaje. La jornada inicia con un cordial saludo de bienvenida y la introducción del tema principal: Higiene del sueño.

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 04/12/2025 Durante la jornada enfocada en la estimulación sensorial auditiva, se llevaron a cabo actividades dirigidas a potenciar las capacidades sensoriales de las personas mayores mediante el reconocimiento de sonidos de animales y sonidos asociados a reminiscencias (como ambientes naturales, objetos cotidianos o situaciones del pasado). Esta actividad tuvo como finalidad mantener la atención, estimular la percepción auditiva, favorecer la memoria y promover la interacción, así como generar un estado de relajación y bienestar general.
A lo largo de la actividad, las personas mayores escucharon atentamente los distintos sonidos, identificaron su origen y compartieron recuerdos, emociones o experiencias asociadas a ellos, mientras se realizaban preguntas para reforzar la atención y fomentar la participación activa. La variedad de estímulos auditivos generó una experiencia sensorial significativa y enriquecedora, que fue bien recibida por los participantes. Se observó un alto grado de concentración, evocación de recuerdos, respuesta emocional positiva y disfrute durante la actividad. Esta actividad no solo favoreció el bienestar emocional, sino que también promovió la conexión con experiencias pasadas y el entorno, fortaleciendo la comunicación y la expresión a través del estímulo auditivo.

Actividad 2: Gimnasia vital 01/12/2025: Se inicia con un calentamiento previo de movilizaciones articulares de tren inferior, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con balones de Bobath, en esta actividad las personas mayores debían estar muy atentas ya que ellos deben patear el balon cuando se dirige a cada uno y volverlo a patear el balon con la ayuda del profesional y área de enfermería, se iban pasando por cada participante y se repetía el ejercicio en diferentes ocasiones con descansos y recordando la adecuada higiene postural, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente con música para hacer la actividad.

02/12/2025: Se continúa con los ejercicios de movilidad articular de miembros superiores, se les muestra cómo realizar cada ejercicios y las personas mayores repiten lo indicado primero se realiza un calentamiento, durante el conteo se les refuerza el movimiento correspondiente y el área a trabajar, seguidamente los participante realizan los ejercicios de coordinación sencillos, se hacen 2 serie de 15 repeticiones por cada ejercicio, se realizó la actividad con el apoyo de enfermería a las personas mayor que requieren el acompañamiento, se les coloca música para mayor motivación y acorde a la actividad.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

05/12/2025: Se comienza con un calentamiento previo por medio de un juego donde se deben movilizar las articulaciones de miembros superiores e inferiores, se continúa con los ejercicios donde se trabajó con aros de diferentes colores, se les entrega a cada persona mayor que va a participar para poder realizar los ejercicios dirigidos desde fisioterapia, se realizaron de 1 series de 20 repeticiones por cada ejercicio con descansos, durante el conteo se les refuerza el área que se está trabajando, la ubicación, la adecuada higiene postural y se les recuerda realizar los ejercicios a tolerancia de cada persona mayor.

10/12/2025: Se cotinúa con un calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares de columna vertebral, seguidamente se realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con maderoterapia, se realizan diferentes ejercicios de columna y se combinan con ejercicios de equilibrio en sedente de manera sencilla, se les muestra cómo realizar cada ejercicio y los participantes repiten cada uno, se realizan también de forma pasiva a las personas mayores en compañía de enfermería, por cada ejercicios se realiza 1 serie de 15 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, el área espacial y se les coloca la música para mayor motivación.

11/12/2025: Se empieza con un calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares de tren superior con auto carga, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con Balonterapia, se realizan diferentes ejercicios, se combinan con diagonales funcionales, se les muestra cómo realizar los ejercicios que deben hacer y las personas mayores empiezan hacer los ejercicios indicados a nivel de tren superior, se realizan también de forma pasiva a las personas mayores en compañía de enfermería, por cada ejercicios se realiza 2 serie de 10 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, el área espacial, su adecuada higiene postural y se les coloca música acorde a la actividad.

12/12/2025: Se inicia con un calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares de miembros inferiores, se continúa con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con theraband de diferentes colores, se les entrega a cada participante, se hicieron diferentes ejercicios de 1 serie de 15 repeticiones, se realizaron de manera activa y activo asistido con apoyo del área de enfermería y el profesional, se hacen descansos de un ejercicio a otro, se realizan ejercicios respiratorios, por último se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno, se les motiva constantemente y se les coloca música para mayor motivación.

16/12/2025: Se empieza con un calentamiento previo por medio de un juego de agilidad donde se deben movilizar las articulaciones de tren superior a medida que se le van indicando, Seguidamente se realizan ejercicios con dedos de las manos, se fortalecen las pinzas y los agarres, se realizaron de 1 series de 15 repeticiones con descansos, durante el conteo se les refuerza el área que se está trabajando, la ubicación, la adecuada higiene postural, se les motiva con música acorde a la actividad y se realizan de manera activa y pasiva con el apoyo de área de enfermería a las personas mayores que lo requieran.

18/12/2025: Se comienza con movilizaciones articulares a nivel de cuello, en esta actividad vamos a trabajar con pelotas pequeñas con el fin de fortalecer la musculatura de cuello, seguidamente se les muestra como se hace el ejercicio y las personas mayores empiezan hacer los ejercicios manera activa y se realizan también de forma pasiva a las personas mayores que lo requieren en compañía de enfermería y el profesional, por cada uno se hace 2 serie de 20 repeticiones durante el conteo y la realización de los ejercicios se les refuerza el movimiento correspondiente, la adecuada higiene postural, se les recuerda realizar cada ejercicio a tolerancia de la persona mayor y se les coloca música.

19/12/2025: Se continúa con los ejercicios de fortalecimiento muscular, donde se inició con un calentamiento previo de miembros superiores por medio de movilizaciones articulares, se continúa con fortalecimiento muscular donde se trabajó con theraband de diferentes colores y se les entrega a cada participante, se realizaron diferentes ejercicios de 2 series de 10 repeticiones, se realizaron de manera activa y activo asistido con apoyo del área de enfermería y el profesional, se hacen descansos de un ejercicio a otro, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente con el fin de lograr el tiempo de la actividad.

23/12/2025: Se inicia con movilizaciones articulares para un calentamiento previo de tren superior, seguidamente se realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con maderoterapia, se realizan diferentes ejercicios de miembros superiores, se les muestra cómo realizar cada ejercicio que deben hacer, se realizan también de forma pasiva a las personas mayores en compañía de enfermería, por cada ejercicios se realiza 1 serie de 20 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, el área espacial, se les coloca música acorde a la actividad y para mayor motivación.

24/12/2025: Se empieza con los ejercicios para un calentamiento de miembros superiores por medio de movilizaciones articulares con autocarga, se continúa con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con pesas terapéuticos de diferentes pesos y se les entrega a cada participante, se realizaron diferentes ejercicios de 1 series de 15 repeticiones, se realizaron de manera activa y activo asistido con apoyo del área de enfermería y el profesional, se hacen descansos de un ejercicio a otro, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno, se les motiva constantemente y se les coloca música acorde a la actividad.

26/12/2025: Se inicia con un calentamiento previo de movilizaciones articulares de miembros inferiores, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con balonterapia, se les entrega a cada persona mayor que va a participar para poder realizar los ejercicios dirigidos desde fisioterapia, se realizaron de 2 series de 15 repeticiones por cada ejercicio de tren inferior con descansos, se ejecutan de manera activa y activo asistido, durante el conteo se les refuerza el área que se está trabajando, la ubicación, la adecuada higiene postural, se les recuerda realizar los ejercicios a tolerancia de cada persona mayor y se les coloca musica para mayor motivación.

Actividad 3: IEC 3/12/2025: En la fase educativa e interactiva, de treinta minutos, se abordó el tema central la actividad física, ejercicios de fuerza y resistencia como lo pueden realizar diariamiento y los beneficios del ejercicio para su salud fisica y mental y como la nutrición juega un papel importante, que garantice una vida saludable y mentalmente sana y activa. Brindar y asegurar una vejez digna, activa, autónoma y con bienestar, teniendo como objetivo principal reducir las desigualdades. Intensificar la promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición, salud y actividad física. Se presentó material audiovisual para explicar la activida fisica y la manera correcta en los adultos mayores lo puedan realizar, seguido de la dinámica "El ejercicio como eje vital para la salud", en la que los asistentes realizaron ejercicios faciles que pueden realziar diariamente y adecuados para su condición. La actividad cerró con un ejercicio de mitos y realidades, que permitió aclarar conceptos y reforzar aprendizajes.

	Actividad 4: ,. Cuidando tu bienestar: 11/12//2025: Se dio inicio a una jornada educativa dirigida a personas mayores, con el propósito de ofrecer una orientación clara y accesible sobre la importancia de la higiene del sueño. La actividad tuvo como finalidad promover prácticas saludables que permitan mejorar la calidad del descanso de manera sostenida. Durante la charla se abordaron los principales hábitos que favorecen un sueño reparador y se brindaron recomendaciones adaptadas a las necesidades específicas de este grupo etario. Objetivos principales: Ofrecer herramientas simples para establecer rutinas nocturnas adecuadas. Brindar pautas para reconocer cuándo es necesario consultar a un profesional de la salud. Fomentar la autonomía y el autocuidado mediante el conocimiento y la adopción de hábitos saludables. Con esta iniciativa se busca fortalecer el bienestar integral de las personas mayores, promoviendo un estilo de vida saludable y un descanso de mejor calidad. Durante la jornada se abordaron diversos aspectos relacionados con la higiene del sueño, destacando: La importancia del sueño en la salud física, mental y emocional, señalando que un descanso nocturno de calidad es fundamental para la regulación de los procesos biológicos, cognitivos y psicoemocionales del organismo. La relevancia de la regularidad en los horarios de sueño, así como la necesidad de contar con un ambiente adecuado y hábitos predecibles que favorezcan un descanso profundo y restaurador. El impacto positivo del buen dormir en el funcionamiento neuromuscular, inmunológico y metabólico. La identificación de factores que afectan la calidad del sueño, tales como el ambiente, la alimentación y las rutinas diarias. Como parte de la jornada de capacitacion se utilizaron recursos didácticos, especialmente diapositivas ilustrativas y demostraciones prácticas, que facilitaron la comprensión de los contenidos. Estos materiales reforzaron los conceptos fundamentales y favorecieron la sensibilización respecto a la importancia de mantener hábitos de descanso adecuados. La capacitación contribuyó a la instauración de hábitos de sueño saludables en las personas mayores, promoviendo su bienestar integral y mejorando su calidad de vida.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Momento para el autocuidado:04/12/2025** La actividad concluyó con un espacio dedicado a la estimulación sensorial auditiva, centrado en el reconocimiento de sonidos de animales y sonidos asociados a reminiscencias. Durante este momento, se generó un ambiente de calma y bienestar, invitando a las personas mayores a escuchar atentamente los distintos estímulos sonoros y a tomar conciencia de su respiración mientras percibían los sonidos. A lo largo de la propuesta, se los motivó a identificar el origen de cada sonido y a compartir recuerdos, emociones o experiencias vinculadas a ellos, reforzando la atención y la participación activa. Esta actividad favoreció un estado de relajación, estimuló la memoria y la percepción auditiva, promovió el bienestar emocional y permitió finalizar la jornada de manera tranquila, significativa y armoniosa.
	Actividad 2: Gimnasia vital 01/12/2025: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren inferior durante 12 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece y felicita la participación a las personas mayores, se les recomienda volver a realizar los ejercicios en la jornada de la tarde. **02/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores durante 15 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece por la participación a las personas mayores, se les recomiendo volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde y se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante. **05/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores, sostenidos durante 10 segundos por cada estiramiento, se le recomienda volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde y se les felicita por la participación. **10/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de columna vertebral, sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, luego se realizan ejercicios respiratorios para realizar la vuelta a la calma, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación a las personas mayores. **11/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les agradece la participación a las personas mayores, se les recomienda volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde y se finaliza con ejercicios respiratorios. **12/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 10 segundos por cada estiramiento, se les felicita la participación a las personas mayores y se les explica los beneficios que se obtienen por realizar los ejercicios. **16/12/2025**: Se termina la actividad con estiramientos musculares de tren superior y dedos de las manos, sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación. **18/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de cuello, sostenidos durante 20 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde, se les agradece la participación a las personas mayores y se les explica los beneficios por realizar actividad física de manera constante. **19/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les agradece y se les felicita la participación a las personas mayores. **23/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les recuerda lo importante de ser constantes en realizar ejercicios **24/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores durante 15 segundos sostenidos por cada uno junto con ejercicios respiratorios, se les agradece por la participación a las personas mayores y se les recomienda volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde. **26/12/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les explica los beneficios de realizar ejercicios constantemente, se les felicita la participación a las personas mayores y se finaliza con ejercicios respiratorios.
	Actividad 3: IEC 3/12/2025 Finalmente, se desarrolló la fase de escuchar una video que permitio interiorisar la importancia de la actividad fisica flexivilidad y resistencia, tambien los alimentos que son ofrecidos en el hogar de cuidado , de quince minutos, enfocada en ver la importancia de los alimentos en la etapa del adulto mayor y como prevenir el desperdicio durante el dia. La sesión concluyó con la aplicación de un postest y un breve repaso de las ideas clave, reforzando la importancia de la actividada fisica y la alimentación saludable.
	Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 11/12/2025 Se finaliza actividad , se resuelven dudas y se agradece a las personas mayores por su participación activa durante la actividad y se les invita para que continuen participando en las actividades proyectadas.

3.4.RECURSOS	
Materiales	**Recursos Humanos**
Mesas	Enfermeria
Sillas	Estudiantes de admisalud
Sonido	Fisioterapeuta
Televisor	
PesasTerapéuticas	
Microfono	
Celular	
Theraband	
Cepillos dentales	
Pelotas terapéuticas	
Balones	
Maderoterapia	
Aros	
Pelotas antiestres	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 04/12/2025 Durante la actividad participaron 34 personas mayores se observo gusto e interes por la actividad, las personas mayores estuvieron participacitivas en la actividad de estimulación sensorial auditiva

Actividad 2 Gimnasia vital: 01/12/2025: Durante la actividad participaron 71 personas mayores, en la cual se evidencia que las personas mayores están activos, concentrados y dispuestos para realizar los ejercicios físicos de tren inferior con los balones de Bobath y otras personas mayores deciden participar de manera oyente.
02/12/2025: Durante la actividad participaron 58 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos haciendo los ejercicios de miembros superiores con su propio peso para promover mayor movilidad articular durante la actividad algunas personas mayores aceptaron recibirlos para hacer los ejercicios y completaron el tiempo de la actividad y otros deciden participar de manera oyente.
05/12/2025: Durante la actividad participaron 45 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento muscular para todo el cuerpo junto con los aros, se observan dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
10/12/2025: Durante la actividad participaron 52 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de columna generando en ellos fortalecimiento muscular junto con la maderoterapia, donde se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad y otros deciden participar de observadores.
11/12/2025: Durante la actividad participaron 61 personas mayores, donde realizaron los ejercicios en tren superior con los balones, se observó a los participantes dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, algunas personas mayores no aceptan el material pero realizan los ejercicios con auto carga.
12/12/2025: Durante la actividad participaron 49 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimieno muscular de miembros inferiores con theraband de diferentes colores y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
16/12/2025: En medio de la actividad participaron 46 personas mayores, donde se evidencio a los participantes dispuestos a realizar los ejercicios de tren superior y los dedos de las manos con su propio peso para generar mayor movilidad articular, se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de los ejercicios
18/12/2025: Durante la actividad participaron 66 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de cuello con las pelotas terapéuticas, generando en ellos mayor movilidad y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, algunas personas presentaron alguna dificultad para utilizarlos pero se les reforzó la manera adecuada de utilizar y realizaron los ejercicios y otras personas deciden no recibir el elemento terapéutico pero los realizan con autocarga.
19/12/2025: Durante la actividad participaron 53 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de miembros superiores, generando en ellos fortalecimiento muscular por medio del theraband y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
23/12/2025: Durante la actividad participaron 68 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos hacer los ejercicios de fortalecimiento muscular de tren superior por medio de los palos terapéuticos, se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, algunas personas mayores prefieren realizar los ejercicios con autocarga y otros participan de manera oyente.
24/12/2025: Durante la actividad participaron 55 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento de miembros superiores con las pesas de diferentes pesos y se evidencia la satisfacción positiva de los participantes con lo trabajado, algunos no aceptan el material pero si realizan los ejercicios con su propio peso.
26/12/2025: Durante la actividad participaron 44 personas mayores, donde se observó a los participantes activos y muy motivados realizando los ejercicios de miembros inferiores donde se trabajo con los balones de diferentes colores para generar mayor movilidad articular y fortalecimiento muscular, se realiza una evaluación sobre las actividades realizadas durante el mes y refieren que les agrada realizar los ejercicios que les ayudan a su bienestar integral.

Actividad 3 IEC 3/12/2025: Durante la actividad participaron 35 personas mayores, donde se observó buena disponiblidad, participación y disposición para la actividad.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 11/12/2025 Durante la actividad participaron 71 personas mayores, de las cuales se evidencia que 65 personas tuvieron una percepción positiva de la actividad, demostrando interés, disposición y participacion activa durante la ejecución de la misma.

En constancia firman las siguientes personas como evidencia de la actividad realizada

Actividad 1 Cuidando tu Bienestar	
CONSUELO PULGARIN BAQUERO C.C 41.660.344	Consuelo P.
Actividad 2 Gimnasia Vital	
ANA SILVIA MARROQUIN De BELTRAN C.C 41.313.301	Ana Silvia Marroquin
Actividad 3 IEC	
SILVERIO CASTIBLANCO FANDIÑO C.C 4.082.776	S C F.
Actividad 4 Momento para el autocuidado	
MARIA ELENA GUZMAN PARADA C.C 20.344.481	

Fecha de evaluación del encuentro: 31/12/2025

Cordinadora de la comunidad de cuidado. Fernando Salcedo Mendez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD 1 Momento para el autocuidado





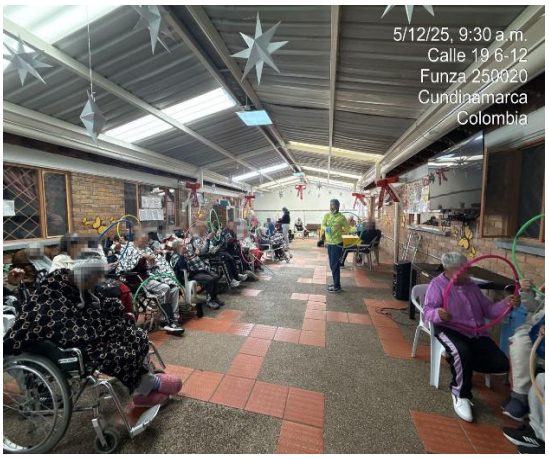
ACTIVIDAD 2 Gimnasia Vital:










5/12/25, 9:30 a.m.
Calle 19 6-12
Funza 250020
Cundinamarca
Colombia


5/12/25, 9:35 a.m.
Calle 19 6-12
Funza 250020
Cundinamarca
Colombia


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
10 dic 2025 9:27:27 a.m.


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
10 dic 2025 9:25:13 a.m.


11 dic 2025 9:25:37 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


11 dic 2025 9:24:50 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


viernes, 12 de diciembre de 2025 14:45:57.328


viernes, 12 de diciembre de 2025 14:51:55.386


16 dic 2025 10:29:50 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


16 dic 2025 10:29:33 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


18 dic 2025 9:25:46 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


18 dic 2025 9:27:47 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
19 dic 2025 9:35:24 a.m.


19 dic 2025 9:40:49 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


23 dic 2025 9:33:47 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


23 dic 2025 9:37:22 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
24 dic 2025 9:33:07 a.m.


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
24 dic 2025 9:39:20 a.m.





ACTIVIDAD 3 IEC:





ACTIVIDAD 4 Cuidando tu bienestar:



