ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN 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 Página: 1 de 3

1. Servicio Social/Modalidad/Estr **Comunidad de Cuidado** 1.1Unidad Operativa/Lote/Zona: **Comunidad de Cuidado Casa Nostra**

1.2 Localidad: Tunjuelito

2. Linea: CUERPO Y MENTE

2.1. Fecha de Ejecución:

1	12	2025	al	31	12	2025

2.2. Nombre del encuentro:
Actividad 1. Activa tur ser
Actividad 2. IEC Rutinas nutritivas y saludables
Actividad 3. Promoción de la salud
Actividad 4. Sentidos en accion

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:
Actividad 1 - Myriam Yaneth Fuentes Hernandez
Actividad 2 - William Andres Rodriguez Molina
Actividad 3 - Domingo Moya Chiroles
Actividad 4 - Ledi Anyeli Castrillón Martinez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar integral de las personas mayores con la adopción de hábitos y estilos de vida saludables enfocadas en disminuir factores de riesgo y prevenir enfermedades promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. Activa tu ser : Mantener y mejorar las condiciones físicas residuales de las personas mayores, a través de actividades adaptadas que favorezcan la movilidad articular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la capacidad aeróbica. Esto con el fin de prevenir complicaciones asociadas al sedentarismo, promover la salud general y mejorar su calidad de vida.
Actividad 2. IEC Rutinas nutritivas y saludables: Promover estilos de vida saludable orientados a la adopción de una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, a través de estrategias de información, educación y comunicación (IEC), dirigidas a los participantes atendidos por la comunidad de cuidado hogar Casa Nostra, para que además estos sean replicados por ellos en su vida diaria.
Actividad 3. Promoción de la salud: Promover el cuidado de la salud por medio de sesiones educativas sobre prevención y mantenimiento de la enfermedades en las personas mayores
Actividad 4. Sentidos en accion: Estimular los sentidos de las personas mayores mediante actividades sensoriales adaptadas, con el fin de mejorar su percepción, concentración y bienestar, promoviendo la interacción con el entorno y favoreciendo su estimulación cognitiva, emocional y sensorial.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: Activa tu ser** :Durante el mes de Diciembre de 2025 se realizaron sesiones de actividad física grupal los días 1, 5, 12, 15, 19, 22 y 26, Las actividades estuvieron dirigidas a personas mayores, con el objetivo de fomentar su acondicionamiento físico mediante ejercicios adaptados a sus habilidades y capacidades individuales. Estas se desarrollaron principalmente en el patio El espacio fue ambientado con música de distintos ritmos, creando un entorno agradable y motivador que favoreció la participación activa. Además, se utilizaron diversos materiales de apoyo, como balones, aros y bandas elásticas (TheraBand), lo que permitió variar los ejercicios y ajustarlos a las necesidades de cada participante. Al inicio de cada jornada se brindó una bienvenida y se explicó de manera clara, amena y comprensible la dinámica de la sesión, garantizando una experiencia segura, inclusiva y acorde a las condiciones físicas de las personas mayores.
	Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): 10/12/2025- Como la actividad fisica puede mejorar la salud mental y reducir el estres en adultos mayores:s: Se inicia la sesión generando un ambiente tranquilo y seguro. Se explica de manera sencilla que el movimiento no solo sirve para el cuerpo, sino también para la mente, ayudando a disminuir la tensión, mejorar el ánimo y favorecer la relajación. Se emplea un lenguaje cercano y respetuoso, invitando a las personas mayores a identificar cómo se sienten en ese momento sin presionarlos a expresarlo verbalmente si no desean hacerlo. Posteriormente, se realizan respiraciones lentas y guiadas, acompañadas de música suave, para preparar el cuerpo y la mente antes de iniciar los movimientos.
	Actividad 3. Promoción de la salud: 9/12/2025 Importacia de la Actividad fisica : La actividad física es fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. En la fase inicial, se reúne a los participantes en el patio para explicarles cómo el ejercicio contribuye a mantener la movilidad, la fuerza y el equilibrio, favoreciendo su independencia en las actividades diarias. Asimismo, se destaca que la práctica regular de actividad física ayuda a prevenir problemas de salud asociados al sedentarismo, como la rigidez muscular, la pérdida de estabilidad y el riesgo de caídas. Además de los beneficios físicos, se resaltan los aspectos emocionales y sociales, ya que estas actividades fomentan la motivación, la convivencia y la participación activa, fortaleciendo el bienestar integral de las personas mayores.

	Actividad 4. Sentidos en accion : 04/12/2025 SSe organizó el comedor, considerando las condiciones climáticas, para llevar a cabo una actividad multisensorial titulada "Spa Navideño", dirigida a personas mayores y orientadas a favorecer su bienestar integral mediante la estimulación controlada de diferentes sistemas sensoriales. La actividad se desarrolló en un espacio especialmente acondicionado para promover la relajación y el confort. Para ello, se incorporaron diversos elementos ambientales, como música suave, velas aromáticas, esencias florales, camillas, aceites y cremas, todos seleccionados con el fin de ofrecer una experiencia sensorial completa y placentera.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1. Activa tu ser** **Sesion 1: Actividad con balones :**La sesión se realizó en el patio y se inició con un calentamiento articular progresivo, complementado con ejercicios respiratorios orientados a optimizar la ventilación pulmonar. Posteriormente, se incorporaron pelotas como recurso terapéutico para la ejecución de movimientos controlados en arcos de movilidad submáximos, ajustados a las capacidades funcionales individuales de cada persona mayor.La intervención se focalizó en el trabajo de coordinación neuromuscular del tren superior, con énfasis en la movilidad articular de hombros, codos y muñecas, respetando en todo momento los rangos articulares funcionales y las limitaciones propias de cada participante. Asimismo, la utilización de pelotas permitió la realización de ejercicios de prensión y compresión manual, contribuyendo al mantenimiento de la movilidad articular, la activación muscular y la participación activa en un entorno seguro y accesible, diseñado para personas mayores usuarias de silla de ruedas con restricción de movimiento. **Sesion 2: Actividad con aros:** La sesión comenzó con un calentamiento articular progresivo y ejercicios respiratorios, orientados a preparar el sistema musculoesquelético para la actividad. Se utilizaron aros como recurso terapéutico para el trabajo de movilidad activa del tren superior y la coordinación neuromuscular.Los ejercicios se realizaron dentro de rangos articulares submáximos, respetando las capacidades funcionales individuales. Las tareas incluyeron desplazamientos controlados del miembro superior, rotaciones articulares y ejercicios de prensión, con el objetivo de mantener la movilidad de hombros, codos y muñecas, así como estimular el control motor fino y la funcionalidad del movimiento. La intervención se desarrolló en un entorno seguro y adaptado, favoreciendo la participación activa y el bienestar físico general de las personas mayores. **Sesión 3: Actividad con bastones :** La sesión se desarrolló en un ambiente participativo y dinámico, utilizando bastones como elemento principal para acompañar los movimientos. Cada persona mayor trabajó a su propio ritmo, realizando desplazamientos suaves y controlados dentro de arcos de movimiento submáximos, adaptados a sus posibilidades funcionales. Los ejercicios, centrados en la coordinación del tren superior, buscaron favorecer la movilidad de hombros, codos y muñecas, siempre respetando los límites articulares individuales. A través de diferentes dinámicas como empujes, elevaciones, manipulaciones del bastón en distintos plano, La actividad, además de sus beneficios físicos, promovió la participación activa y el disfrute colectivo, creando un espacio de movimiento, socialización y bienestar compartido. **Sesión 4: Actividad con bandas elásticas:** En esta sesión se utilizaron bandas elásticas de distintos niveles de resistencia, seleccionadas de manera individualizada según las capacidades funcionales de cada persona mayor. A través de su uso se realizaron ejercicios de movilidad activa y fortalecimiento suave, ejecutados de forma controlada en diagonales y en diversos planos de movimiento, respetando los rangos articulares funcionales de cada participante.La intervención se focalizó en el trabajo del tren superior, con especial énfasis en la movilidad articular de hombros, codos y muñecas, con el objetivo de mantener los rangos de movimiento, mejorar la flexibilidad y favorecer el fortalecimiento muscular sin generar sobrecarga articular.La dinámica de la sesión promovió un trabajo funcional, progresivo y seguro, orientado a la conservación de la autonomía funcional y al bienestar físico general de las personas mayores. **Sesion 5:Actividad con balones** La sesión se llevó a cabo en el patio y se inició con un calentamiento articular progresivo, complementado con ejercicios respiratorios orientados a optimizar la ventilación pulmonar. Posteriormente, se incorporaron pelotas como recurso terapéutico para la ejecución de movimientos controlados en arcos de movilidad submáximos, ajustados a las capacidades funcionales individuales de cada persona mayor.La intervención se focalizó en el trabajo de coordinación neuromuscular del tren superior, con énfasis en la movilidad articular de hombros, codos y muñecas, respetando en todo momento los rangos articulares funcionales y las limitaciones. Asimismo, la utilización de pelotas permitió la realización de ejercicios de prensión y compresión manual, contribuyendo al mantenimiento de la movilidad articular, la activación muscular y la participación activa. **Sesión 6: Actividad de movilidad articular con música navideña:** La sesión se inició con un calentamiento articular suave, acompañado de ejercicios respiratorios, con el objetivo de preparar el cuerpo de forma progresiva para la actividad física. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de movilidad articular ejecutados en diagonales y en distintos planos de movimiento, con énfasis en las articulaciones de hombros, codos y muñecas. Los movimientos se integraron dentro de una secuencia coreografiada sencilla, adaptada al ritmo de música navideña, lo que permitió favorecer la coordinación, la fluidez del movimiento y la motivación de los participantes. Cada persona realizó los ejercicios respetando sus rangos articulares funcionales, priorizando la seguridad y la comodidad en todo momento. Asimismo, se incorporaron ejercicios de movilidad para los miembros inferiores en aquellos participantes que conservaban la capacidad de movilizar las piernas, con el propósito de estimular la circulación, mantener la flexibilidad y favorecer la coordinación general. **Sesión 7: Actividad con balones :** Las actividades con balones están orientadas a estimular la movilidad articular, la coordinación y la fuerza ligera de los miembros superiores. Las personas mayores, desde su silla de ruedas, realizan ejercicios como sostener el balón con ambas manos y elevarlo y bajarlo de forma controlada, pasarlo de una mano a otra, llevarlo hacia adelante y hacia el pecho, y realizar movimientos circulares suaves. También se pueden realizar pases de balón entre compañeros a corta distancia, fomentando la interacción social y el trabajo en equipo. Estas actividades se desarrollan a un ritmo tranquilo y seguro, contribuyendo a mejorar la coordinación, la flexibilidad y el bienestar físico y emocional de las personas mayores.

Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): Como la actividad fisica puede mejorar la salud mental y reducir el estres en adultos mayores:: Se desarrollan movimientos suaves y seguros que pueden realizarse sentados o con apoyo, como:
Elevar y descender lentamente los brazos.
Movimientos circulares suaves de hombros.
Estiramientos cortos de brazos y piernas.
Respiraciones profundas coordinadas con cada movimiento.
Durante la actividad se explica cómo estos movimientos ayudan a liberar tensión muscular, mejorar la circulación, oxigenar el cerebro y generar una sensación de calma. Se enfatiza que la actividad física estimula la producción de sustancias naturales del cuerpo que favorecen el buen ánimo.
Se motiva a los participantes a disfrutar del momento, sin exigencias físicas, reforzando la importancia de moverse con tranquilidad y a su propio ritmo.

Actividad 3. Promoción de la salud: Durante esta actividad, las personas mayores realizan ejercicios de movilidad articular utilizando aros como material lúdico. Se comienzan con movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, codos y muñecas, utilizando el aro para acompañar y guiar los ejercicios. Los participantes sostienen el aro con ambas manos para elevarlo y descenderlo lentamente, llevarlo hacia adelante y hacia atrás, y realizar movimientos circulares controlados. También se realizan ejercicios de pasar el aro de una mano a otra y mantenerlo al frente para trabajar la coordinación. Estas actividades contribuyen a mejorar la movilidad articular, la fuerza ligera de los miembros superiores y la coordinación, ayudando a prevenir la rigidez muscular y favoreciendo el bienestar físico y emocional de las personas mayores.

Actividad 4. Sentidos en accion : El componente olfativo incluyó la aplicación de esencias naturales con aromas asociados a la naturaleza, como eucalipto, lavanda y rosas, así como aceites esenciales de naranja, uva y vainilla. Además, se utilizaron velas relajantes con el propósito de generar sensaciones agradables y revitalizantes. La estimulación auditiva se trabajó mediante música ambiental de Elton John, favoreciendo estados de calma y facilitando la conexión con estímulos sonoros. En cuanto al área táctil, se realizó un masaje con aceites esenciales en miembros superiores e inferiores, contribuyendo a estimular la circulación y promover una sensación general de bienestar.

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1. Activa tu ser : Las sesión finalizaron con una fase de vuelta a la calma, diseñada para facilitar la recuperación física y la relajación general del cuerpo. Se realizaron estiramientos suaves y controlados de hombros, codos, muñecas y miembros inferiores, respetando siempre los rangos articulares y las capacidades funcionales de las persona mayores.Paralelamente, se incorporaron ejercicios de respiración profunda y diafragmática, orientados a disminuir la frecuencia cardíaca, mejorar la oxigenación y promover un estado de relajación física y mental. Esta fase permitió a los participantes integrar los efectos de la actividad física realizada durante la sesión, consolidando la movilidad articular, la flexibilidad y la conciencia corporal.fomentando la participación activa, el bienestar general y la sensación de satisfacción tras la actividad, así como la prevención de posibles molestias musculares o articulares posteriores.

Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): Como la actividad fisica puede mejroar la salud mental y reducir el estres en adultos mayores: Se realiza un breve ejercicio de respiración y relajación guiada. Luego se invita a los participantes a compartir, si lo desean, cómo se sienten tras la actividad o a expresar con gestos simples si perciben alivio o relajación.
Se cierra reforzando la idea de que incorporar pequeños movimientos diarios contribuye no solo al bienestar físico, sino también a mantener una mente más tranquila y un mejor estado de ánimo.

Actividad 3. Promoción de la salud: En la fase final se realizan ejercicios suaves de relajación y respiración, permitiendo que las personas mayores recuperen la calma después de la actividad. Se llevan a cabo estiramientos leves de brazos, hombros y cuello, respetando el ritmo y las capacidades de cada persona mayor . Posteriormente, se propicia un espacio de diálogo donde se refuerza la importancia de la actividad física y se invita a las personas mayores a expresar cómo se sintieron durante la actividad. Finalmente, se brindan palabras de motivación y reconocimiento, fomentando el bienestar emocional, la satisfacción personal y el deseo de continuar participando en futuras actividades físicas.

Actividad 4. Sentidos en accion: La actividad incorporó además actividades orientadas a la evocación de recuerdos, fortaleciendo procesos cognitivos como la memoria y la atención, así como el vínculo emocional con experiencias significativas. La estimulación en miembros superiores e inferiores mediante masajes tiene múltiples beneficios a nivel físico, sensorial y emocional. En el contexto de personas mayores o actividades de bienestar, estos masajes cumplen funciones importantes como: 1. Mejora de la circulación sanguínea: Los movimientos de masaje ayudan a movilizar la sangre y favorecer el retorno venoso, lo que mejora la oxigenación de los tejidos y reduce la sensación de pesadez o hinchazón. 2. Disminución de la tensión muscular: El masaje relaja los músculos, reduce la rigidez y alivia molestias derivadas de la falta de movilidad, posturas prolongadas o tensión acumulada. 3. Estimulación sensorial: A través del tacto se activan los receptores de presión, temperatura y textura, lo que favorece la percepción corporal, mejora la sensibilidad y ayuda a mantener la función sensorial. 4. Favorece la movilidad y la flexibilidad: Ayuda a mantener la amplitud de movimiento en articulaciones y músculos, lo cual es clave para prevenir la pérdida de funcionalidad. 5. Reducción del estrés y la ansiedad: El contacto terapéutico y la relajación generada durante el masaje disminuyen los niveles de cortisol (hormona del estrés) y promueven una sensación de calma. 6. Estimulación del sistema linfático: Favorece la eliminación de toxinas y reduce la retención de líquidos. El masaje genera una experiencia agradable que mejora el estado de ánimo y promueve el bienestar integral.

3.4.RECURSOS

* Recursos locativos * Balones de yoga * Esencias * Velas * Micrófono * Sinido *Colchonetas * Videos. * Plumones de colores * Música * Balones * Aros * Bastones * Bandas elasticas * Balones terapeuticos grandes	Recurso Humanos : Personas Mayores de la comunidad de cuidado Profesionales: Fisioterapueta, Nutricionista , Jefe de enfermeria y Psicologia

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Activa tu ser : Las actividades programadas durante el mes permitió mantener las capacidades físicas residuales, como movilidad, fuerza, flexibilidad y resistencia, previniendo un mayor deterioro. Asimismo, la mayoría de las persona mayores se evidenció mejoras en el estado de ánimo, sensación de bienestar, disminución del dolor y mayor disposición para participar, pese a algunas limitaciones físicas. Las actividades grupales también favorecieron la socialización y el sentido de pertenencia, fortaleciendo vínculos y contribuyendo al bienestar emocional y motivacional se contó con la participacion de 45 personas mayores

Actividad 2. IEC (Rutinas nutritivas y saludables): Como la actividad fisica puede mejorar la salud mental y reducir el estres en adultos mayores: Las personas mayores reconocen que la actividad física suave y adaptada contribuye a mejorar su bienestar emocional y a disminuir el estrés. Participan activamente en los ejercicios propuestos y logran identificar al menos una práctica de movimiento o respiración que pueden incorporar en su rutina diaria para favorecer la relajación y la tranquilidad mental.

Actividad 3. Promoción de la salud: En el encuentro participaron 50 personas mayores, quienes se integraron activamente en las actividades programadas. La evaluación se realizó mediante la observación directa, considerando aspectos como la participación, la motivación, el cumplimiento de los ejercicios y la respuesta física y emocional de las persona mayores. En general, se evidenció una actitud positiva, buena disposición y satisfacción durante el desarrollo de la actividad. Las personas mayores lograron realizar los ejercicios de movilidad articular con aros de manera adecuada y segura, lo que permitió cumplir los objetivos planteados y reforzar la importancia de la actividad física para su bienestar integral.

Actividad 4. Sentidos en accion: La actividad "Sentidos en acción" contó con la participación de 79 personas mayores y tuvo como objetivo favorecer el bienestar integral mediante una intervención multisensorial que combinó estímulos olfativos, auditivos y táctiles. A través de la evocación de recuerdos y la estimulación mediante masajes en miembros superiores e inferiores, se fortalecieron procesos cognitivos como la memoria y la atención, se mejoró la circulación, la movilidad y la estimulación sensorial, y se redujeron la tensión muscular, el estrés y la ansiedad. Como resultado, se observó un aumento en la sensación de calma, confort y satisfacción, un mejor estado de ánimo, mayor participación activa y una disminución del estado de agitación psicomotora, evidenciando un impacto positivo en el bienestar físico, emocional y cognitivo de las personas mayores.

NOTA ACLARATORIA: El registro fotográfico original reposa en DRIVE de la comunidad de cuidado.

En constancia de la realización de la actividad firman:

Persona 1:
Jose Antonio Herrera Arias C.C 19184460

Persona 2:
Bernardo Osorio C.C 19354209

Persona 3:
Libardo Ortegon Gutierrez C.C : 19196402

Persona 4:
Elsa Lia Bohorquez C.C. 41737821

Coordinadora:
Adriana del Pilar Amortegui C.C.. No 52506519

Fecha de evaluación del encuentro: 31/12/2025

Nombre de los profesionales que evalúan:
Ledi Anyeli Castrillón Martinez C.C. 52198702
William Andres Rodriguez Molina C.C 1032490671
Domingo Moya Chiroles C.E. 450224
Myriam Yaneth Fuentes Hernandez C.C 53015298

REGISTRO FOTOGRAFICO
CUERPO Y MENTE

Actividad 1 ACTIVA TU SER







Actividad 2 RUTINAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES





Actividad 3. PROMOCIÓN DE LA SALUD







Actividad 4. SENTIDOS EN ACCIÓN





