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:

4	11	2025	al	28	11	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, Jessica Arevalo, 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 fisica 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: 04/11/2025 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: 04/11/2025 - 07/11/2025 - 10/11/2025 - 12/11/2025- 13/11/2025- 14/11/2025- 18/11/2025- 19/11/2025 - 24/11/2025 - 26/11/2025 - 27/11/2025 y 28/11/2025: Se ejecutaron 12 actividades grupales, en cada sesión de gimnasia vital, se motiva de manera constante la participación activa y pasiva de las personas mayores, buscando que tengan una rutina de ejercicio físico. Antes de comenzar cada actividad, se organizan las personas mayores que van a participar, la adecuación del espacio, se ubican las sillas plásticas en el salon de actividades, se instala el sonido y el microfono; además, se preparan los elementos terapeuticos con los que se van a trabajar y se les coloca musica para mayor motivación. Seguidamente, se abre un espacio de diálogo donde se realiza un saludo, se les hace preguntas con el fin de activar la memoria, se explica lo que se va a realizar en cada dia, se le recuerda los beneficios que se obtienen al realizar los ejercicios físicos y la meta que se logra cuando los hacemos, esto nos ayuda a favorecer la cercanía, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del grupo.

Actividad 3: IEC 13/11/2025 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 o conocen sobre la minuta y menú ofrecidos, 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 Minuta de servicio y derivación de menús - desperdicios de alimentos y facilitar su participación desde el inicio.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 24/11/2025: Se convoca a las personas mayores a dirigirse al salón de actividades para dar inicio a una nueva sesión educativa orientada al cuidado de la salud oral. Previamente, el equipo responsable organiza todos los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, asegurando un ambiente cómodo y propicio para el aprendizaje. La sesión comienza con un cálido saludo de bienvenida, seguido de la presentación de la temática central: sobre de adecuados hábitos de higiene y manejo de implementos de aseo personal,

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 04/11/2025 Durante la jornada enfocada en la estimulación sensorial táctil, se llevaron a cabo actividades dirigidas a potenciar las capacidades sensoriales de las personas mayores mediante el uso de materiales con diferentes texturas, y consistencias. Esta propuesta tuvo como finalidad mantener la atención, estimular la percepción táctil, promover la interacción y favorecer la relajación general.

A lo largo de la actividad las personas mayores exploraron los materiales con las manos, identificaron sensaciones y expresaron sus impresiones, mientras se realizaban preguntas para reforzar la atención y fomentar la participación activa.

La combinación de distintas texturas generó una experiencia sensorial enriquecedora que fue bien recibida por las personas mayores. Se observó un alto grado de concentración, relajación y respuesta emocional positiva ante las sensaciones presentadas. Esta actividad no solo favoreció el bienestar emocional, sino que también promovió la conexión con el entorno y el disfrute a través del contacto directo con los materiales.

Actividad 2: Gimnasia vital 04/11/2025: Se inicia con los ejercicios donde se trabajó los dedos de las manos junto con las pelotas terapéuticas, se les entrega a cada persona mayor que va participar para poder realizar los ejercicios dirigidos desde fisioterapia, se realizaron de 1 series de 20 repeticiones con descansos, también se realizaron ejercicios de concentración donde los participante lanzan la pelotas hacia arriba y no la puede dejar caer y se repite en varias ocasiones, se les recuerda realizarlos a tolerancia de cada uno, 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.

07/11/2025: Se continúa con un calentamiento previo de miembros superiores, seguidamente se realizan los ejercicios de movilidad articular 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 y se les coloca música y se les motiva de manera constante.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

10/11/2025: Se inicia con un calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares de tren inferior, 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 2 serie 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 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.
12/11/2025: Se comienza con movilizaciones articulares a nivel de cuello, en esta actividad vamos a trabajar con pelotas 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 15 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 musica para mayor motivación.
13/11/2025: Se continúa con los ejercicios de movilidad articular de todo el cuerpo, se les muestra cómo realizar los ejercicios, durante el conteo se les refuerza el movimiento correspondiente y el área a trabajar, seguidamente las personas mayores empiezan hacer las movilizaciones articulares indicadas primero de miembros superiores y luego de miembros inferiores y se hacen 2 serie de 15 repeticiones por cada ejercicio y luego se hacen los ejercicios de coordinación donde las personas mayores realizaban lo indicado y cada vez lo tenían que hacer más rápido, 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.
14/11/2025: Se empieza con un calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares de tren superior, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con Balonterapia, se realizan diferentes ejercicios y se combinan con diagonales funcionales, se les muestra cómo realizar los ejercicios que deben hacer y las personas mayores empiezan hacer los ejercicios a nivel de miembros superiores, 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, su adecuada higiene postural y se les coloca música para hacer los ejercicios con mayor motivación.
18/11/2025: 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 terapéuticos de diferentes colores 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 y se les motiva constantemente con el fin de lograr el tiempo de la actividad.
19/11/2025: Se inicia 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.
24/11/2025: Se continúa con los ejercicios para un calentamiento de tren superior por medio de movilizaciones articulares, 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 2 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 para mayor motivación.
26/11/2025: Se continúa con los ejercicios donde se realiza un calentamiento previo en tren superior por medio de movilizaciones articulares con auto carga, se continúa con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabaja con los balones de Bobath, en esta actividad las personas mayores debían estar muy atentas ya que se les lanzaba el balón y ellos debían agarrarlo y volverlo a lanzar 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 las áreas espaciales arriba, abajo, derecha y izquierda, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente con música acorde a la actividad.
27/11/2025: Se comienza con un calentamiento previo por medio de movilizaciones articulares de columna, 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, 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 2 serie de 15 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, el área espacial y su adecuada higiene postural.
28/11/2025: Iniciamos con un calentamiento suave que incluyó ejercicios articulares y movimientos lentos para activar el cuerpo, realizamos una actividad de Box de bajo impacto, posteriormente, realizamos una serie de movimientos básicos de boxeo: como golpes frontales, ganchos y desplazamientos cortos, ejecutados sin contacto y a un ritmo moderado. Se utilizaron rutinas guiadas que combinaban movimientos de brazos y piernas, promoviendo el equilibrio, la coordinación y la resistencia cardiovascular sin generar sobrecarga, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente con música para completar el tiempo de la actividad.
Actividad 3: IEC 13/11/2025: En la fase educativa e interactiva, de treinta minutos, se abordó el tema central minuta patro y derivacion de menús centrada en explicar las herramientas que indican la cantidad, frecuencia, los componentes del menu y grupos de alimentos que se ofrecen en la comunidad de cuidado, también el plato saludable y actividad física y como tener acceso, de manera regular, permanente y libre, a una alimentación adecuada y suficiente, 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 alimentacion correcta en los adultos mayores, seguido de la dinámica "Construyendo un menu Saludable con figuras de alimentos y manejo de as porciones de alimentos", en la que los asistentes clasificaron alimentos en un plato equilibrado. La actividad cerró con un ejercicio de mitos y realidades, que permitió aclarar conceptos y reforzar aprendizajes.

	Actividad 4: ,. Cuidando tu bienestar:24/11//2025: Se dio inicio a una jornada educativa dirigida a las personas mayores, con el propósito de brindar orientación clara y accesible sobre la importancia de mantener adecuados hábitos de higiene y utilizar de manera correcta los elementos de aseo personal. Esta sesión tuvo como objetivo principal promover el autocuidado y reforzar rutinas saludables que contribuyan al bienestar general, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida. Durante la actividad, desarrollada se abordaron diversos aspectos relacionados con la higiene diaria, entre ellos: La importancia del baño regular, el lavado adecuado de manos y el cuidado de la piel. El uso correcto de elementos de aseo personal como jabón, champú, desodorante, crema corporal y toallas. La adecuada higiene en el cambio y uso de ropa y calzado limpios. La influencia de factores como la edad, la movilidad reducida, condiciones de salud y el uso de ayudas técnicas en la necesidad de apoyo para el autocuidado. La importancia de mantener el entorno personal limpio y ordenado, así como de solicitar asistencia cuando sea necesario para garantizar una higiene adecuada. Como parte del apoyo pedagógico, se implementaron recursos ilustrativos y demostraciones prácticas que facilitaron la comprensión de los procedimientos de higiene personal y el uso apropiado de los elementos de aseo. Este material reforzó los conceptos clave, promoviendo la sensibilización y la adopción de hábitos saludables que contribuyen a prevenir complicaciones, mejorar la comodidad diaria y favorecer una sensación general de bienestar.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Momento para el autocuidado:04/11/2025** La actividad concluyó a través de masajes suaves, utilizando movimientos lentos y delicados en manos y antebrazos para generar un ambiente de calma y conexión sensorial. Durante este cierre, se invitó a las personas mayores a centrarse en su respiración mientras percibían las sensaciones del masaje, favoreciendo un estado de relajación profunda.
	Actividad 2: Gimnasia vital 04/11/2025: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores y dedos de las manos durante 15 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece, felicita la participación a las personas mayores y se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físico de manera constante.. **07/11/2025**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores durante 20 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece por la participación a las personas mayores y se les recomiendo volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde. **10/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren inferior, sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se le recomienda volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde, se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físico de manera constante y se les felicita por la participación. **12/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de cuello, sostenidos durante 20 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. **13/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de todo el cuerpo sostenidos durante 10 segundos por cada estiramiento, se les agradece la participación a las personas mayores y se les recomienda volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde. **14/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde y se les felicita la participación a las personas mayores. **18/11/2025:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores, sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde, se les recuerda los beneficios de realizar ejercicios físico y se les agradece la participación. **19/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores, sostenidos durante 10 segundo por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde, se realizan ejercicios respiratorios y se les agradece la participación a las personas mayores. **24/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les agradece y se les felicita la participación a las personas mayores. **26/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les recomienda volver hacer los ejercicios en el horario de la tarde, se les recuerda lo importante de ser constantes en realizar ejercicios y se les felicita por la participación a las personas mayores. **27/11/2025**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de columna durante 20 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. **28/11/2025:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior e inferiores sostenidos durante 10 segundos por cada estiramiento, luego se realizan ejercicios respiratorios, se les explica los beneficios de realizar ejercicios constantemente, se les agradece y felicita la participación a las personas mayores.
	Actividad 3: IEC 13/11/2025 Finalmente, se desarrolló la fase de escuchar una video que permitio interiorisar la importancia de los alimentos que incluye un menu saludable, equilibrado y variado, 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 alimentación y prevenir el desperdicio de alimentos.
	Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 24/11/2025 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: 04/11/2025 Durante la actividad participaron 35 personas mayores se observo gusto e interes por la actividad, las personas mayores estuvieron participacitivas en la actividad de estimulación sensorial tactil y masajes

Actividad 2 Gimnasia vital: 04/11/2025: Durante la actividad participaron 61 personas mayores, en la cual se evidencia que las personas mayores están activos, concentrados y dispuestos para realizar los ejercicios físicos de los dedos de las manos con los balones terapéuticos y otras personas mayores deciden participar de manera oyente.

07/11/2025: Durante la actividad participaron 52 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos haciendo los ejercicios de miembros superiores junto con maderoterapia para promover mayor movilidad articular y fortalecimiento muscular, durante la actividad algunas personas mayores aceptaron recibirlos para hacer los ejercicios, otros no aceptaron el material, pero los realizaron con autocarga y completaron el tiempo de la actividad y otros deciden participar de manera oyente.

10/11/2025: Durante la actividad participaron 45 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento muscular de tren inferior junto con los theraband, se observan dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.

12/11/2025: Durante la actividad participaron 48 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de cuello generando en ellos fortalecimiento muscular junto con los balones terapéuticos, donde se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad y otros deciden participar de observadores.

13/11/2025: Durante la actividad participaron 59 personas mayores, donde realizaron los ejercicios en todo el cuerpo con su propio peso, se observó a los participantes dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.

14/11/2025: Durante la actividad participaron 69 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de tren superior y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.

18/11/2025: En medio de la actividad participaron 47 personas mayores, donde se evidencio a los participantes dispuestos a realizar los ejercicios de fortalecimiento muscular de miembros superiores para generar mayor movilidad articular, se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, otras personas mayores deciden no recibir el theraband y prefieren hacer los ejercicios con autocarga.

19/11/2025: Durante la actividad participaron 63 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de miembros superiores e inferiores con los aros, 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.

24/11/2025: Durante la actividad participaron 66 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de tren superior, generando en ellos fortalecimiento muscular por medio de las pesas terapéuticas y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.

26/11/2025: Durante la actividad participaron 39 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos hacer los ejercicios de fortalecimiento muscular de tren superior por medio de los balones de Bobath, 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.

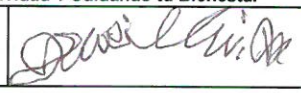
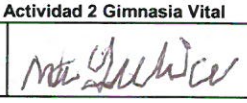
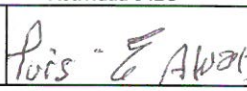
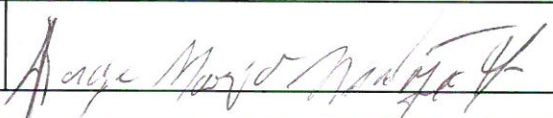
27/11/2025: Durante la actividad participaron 53 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento de columna con maderoterapia y se evidencia la satisfacción positiva de los participantes con lo trabajado.

28/11/2025: Durante la actividad participaron 65 personas mayores, donde se observó a los participantes activos y muy motivados realizando los ejercicios de Box generando en los participantes mayor movilidad articular de tren superior e inferior, mayor coordinación y concentración por medio de los ejercicios realizados y se evidenció la satisfacción positiva, ya que les agrada mucho la música.

Actividad 3 IEC 13/11/2025: Durante la actividad participaron 30 personas mayores, donde se observó buena disponiblidad, participación y disposición para la actividad.

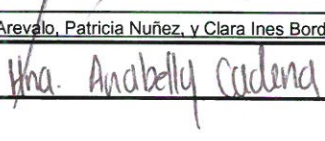
Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 24/11/2025: Durante la actividad participaron 71 personas mayores, de las cuales se evidencia que 55 personas tuvieron una percepción positiva de la actividad, demostrando interés, disposición y participacion activa durante la ejecución de la misma.

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

Actividad 1 Cuidando tu Bienestar	
GRACIELA PEREZ MOLANO C.C 21.223.445	
Actividad 2 Gimnasia Vital	
ANA TULIA SALAZAR C.C 28.527.296	
Actividad 3 IEC	
LUIS EDUARDO ALVAREZ C.C 19.089.366	
Actividad 4 Momento para el autocuidado	
JORGE MARIO MONTOYA HENAO C.C 19.143.088	

Fecha de evaluación del encuentro: 28/11/2025

Nombre del profesional que evalúa: Laura Alejandra Ruiz, Jessica Arevalo, Patricia Nuñez, y Clara Ines Borda

Cordinadora de la comunidad de cuidado. Hna. Anabelly Cadena 

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD 1 Momento para el autocuidado





ACTIVIDAD 2 Gimnasia Vital:










10 nov 2025 9:25:28 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


10 nov 2025 9:34:01 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


12 nov 2025 9:12:14 a.m.
6-12 Calle 19
Funza
Cundinamarca


12 nov 2025 9:14:20 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
13 nov 2025 9:34:56 a.m.


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
13 nov 2025 9:36:18 a.m.


14 nov 2025 9:55:26 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


14 nov 2025 10:01:58 a.m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


18 nov 2025 10:04:35 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


18 nov 2025 10:07:06 a.m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


19 nov 2025 9:30:53 a.m.
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


19 nov 2025 9:36:44 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


24 nov 2025 9:33:43 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


24 nov 2025 9:30:08 a.m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


Funza
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
26 nov 2025 09:36:11 a.m.


27 nov 2025 9:21:16 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza Cundinamarca
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca


27 nov 2025 9:24:47 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza Cundinamarca
19-75 Carrera 6a
Funza
Mosquera
Cundinamarca





ACTIVIDAD 3 IEC:





ACTIVIDAD 4 Cuidando tu bienestar:



