	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: San Jose

1.2 Localidad:N/A

2. Línea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

4	8	2025	al	23	8	2025

2.2. Nombre del encuentro: 1.Sabores que sanan, 2.El arte de cuidarse, 3. El bienestar comienza en ti, 4. Salud en tus habitos

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Tatiana Cardenas Acosta (Jefe Enfermera)- Mayra Alejandra Galindo (Nutricionista)

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar acciones de autocuidado en las personas mayores de la comunidad de cuidado, a través de actividades de promoción y prevención de la salud, estilos de vida saludable, mediante la potencialización de actividades motoras y mentales que prevenga des acondicionamiento físico.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 2: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 3: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

Actividad 4: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Sabores que sanan: La actividad se realiza el dia 22 de agosto de 2025. Se convocan a las personas mayores a participar de la actividad propuesta por el area para abordar temática sobre alimentación saludable y salud, donde se realiza dinámicas interactivas con módulos de alimentos donde ellos pueden ver, tocar los alimentos y explorar los beneficios que hacen en nuestro cuerpo al consumirlos. Se les ofrece frutad en pulpas para que las consuman durante la actividad y al finallzar consumo de agua. Esto se realiza con la finalidad de reconocer la importancia del mantenimiento de nuestra salud con los alimentos.

Actividad 2: El arte de cuidarse: La actividad se realiza el dia 22 de agosto de 2025. Desde el área de nutrición y el apoyo de fisioterapia se realiza una sesión en la cual se invitan a las personas mayores a participar en el taller abordando temática sobre alimentación saludable consumo de agua y actividad física. El tema para este mes fue Diabetes vs alimentaciòn, para lo cual se fortaleció por medio de alimentos ese reconocimiento a las frutas y verduras permitidas y las no permitidas, se realiza actividad fisica,con el fin de Promover hábitos de vida saludable y acondicionamiento físico y de relajación.

Actividad 3:Bienestar comienza en ti: 09/08/2025 Se da la bienvenida a las personas mayores en un ambiente decorado y motivador, ambientado con música suave y alegre para generar un espacio de bienestar. La enfermera explica brevemente la actividad del día, orientada a la estimulación sensorial y física mediante ejercicios pasivos asistidos. Se invita a todos a participar de manera voluntaria, creando un entorno de confianza y disposición.16/08/2025 Se recibe a las personas mayores en el salón multisensorial, decorado con colores llamativos y un piso didáctico que favorece el ambiente lúdico. Se explica brevemente la actividad del día, enfocada en la estimulación sensorial y la movilidad de miembros superiores. La música ambiental acompaña el inicio, generando disposición positiva y creando un entorno de confianza para la participación.17/08/2025 Se da la bienvenida a los adultos mayores en el espacio de estimulación, generando un ambiente tranquilo y confiable acompañado de música ambiental suave. Se explica el objetivo de la jornada: aliviar tensiones musculares y favorecer la movilidad mediante masajes terapéuticos y ejercicios pasivos asistidos. Los participantes son organizados en sus puestos para garantizar comodidad y seguridad antes de iniciar.23/08/2025 Se da la bienvenida a los participantes en un ambiente tranquilo, proyectando en el televisor imágenes o videos breves de movimientos articulares suaves, mientras se explica de manera clara la importancia de realizar ejercicios pasivos para mantener la movilidad, prevenir la rigidez y favorecer la circulación. Se motiva a la participación recordando que cada ejercicio será guiado o asistido según las capacidades individuales, respetando los límites de cada persona.

Actividad 4: Salud en tus habitos 04/08/2025 Se da la bienvenida a los adultos mayores en un ambiente tranquilo y organizado. Las profesionales presenta la temática del día: el reconocimiento de frutas y verduras y sus beneficios para la salud. Se motiva a los participantes explicando que, a través de la observación y manipulación de los alimentos, podrán compartir sus conocimientos y experiencias personales sobre la importancia de incluirlos en la dieta diaria.07/08/2025 Se da la bienvenida a los adultos mayores, explicando que la dinámica del día será un juego de "emparejados" con imágenes de frutas, orientado a reforzar la memoria, la atención y a la vez educar sobre la importancia de estos alimentos en la dieta diaria. Se genera expectativa mostrando algunas de las láminas y se motiva a los participantes a involucrarse de forma activa.10/08/2025 Se da la bienvenida a los adultos mayores en el salón multisensorial, destacando la temática del día enfocada en el reconocimiento de frutas y en la estimulación sensorial. Se motiva a los participantes a explorar a través de la vista, el tacto y el olfato, reforzando la importancia de mantener hábitos saludables. La monitora presenta el material (frutas y elementos del entorno) e invita a todos a participar activamente. 23/08/2025 La actividad inicia con un saludo afectuoso y motivador, presentando el tema y explicando la importancia que tienen las frutas para mantener una alimentación equilibrada y saludable. A través de un breve video introductorio con imágenes llamativas y música alegre, se muestran diferentes tipos de frutas y sus beneficios principales, lo cual permite captar la atención de los adultos mayores, despertar interés y generar un ambiente propicio para la participación.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Sabores que sanan: En la actividad de "sabores que sanan" se realizo el dia **22 de agosto de 2025**, se ubicó a las personas mayores en un espacio agradable y dispuesto para la actividad en el area de tallerer, posterior a exponer a las personas mayores el tema, se entrega a cada uno de los participantes el material de apoyo el cual son alimentos representativos a las actividades a realizar para mantener unos hábitos saludables. Mientras cada persona mayor toma los alimentos y miran el plato de la familia colombiana saludable, se realiza una breve explicación de la alimentación saludable y el consumo de alimentos y su beneficio en el cuerpo humano, se refuerza el tema sobre la diabetes vs alimentación y la importancia que tiene para el cuerpo el realizar actividad fisica diana. Cada una de las personas mayores indica cual de todas estas herramientas le parece más importante y a cuál de ellas se compromete, según sus hábitos de vida, a mejorar y reforzar para trabajar en su salud en general.

Actividad 2: El arte de cuidarse: Para la actividad el arte de cuidarse con apoyo del área de fisioterapia el dia **22 de agosto de 2025** se realiza explicación a las personas mayores que llegaron a la actividad sobre la temática del día mantener buenos hábitos de vida saludables consumo de agua y acondicionamiento físico. Donde se realizó actividad física de movilidad articular guiada con ayuda de herramientas como bastones de colores y balones, y se ejecutan estos movimientos con ambientacion musical. Se brindan las frutas para que las personas mayores la consuman y disfruten de los beneficios según lo explicado y se les brindo un vaso de agua. Al finalizar se explica que el autocuidado personal son acciones que realizamos para el mantenimiento de la salud.

Actividad 3:Bienestar comienza en ti: 09/08/2025 La profesional guía a los adultos mayores en la realización de ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos pasivos asistidos, promoviendo la participación activa dentro de sus posibilidades. Se utilizan objetos como pelotas y elementos coloridos para estimular tanto el movimiento como la atención visual y sensorial. Durante la actividad se mantiene música ambiental, generando un entorno relajante y motivador, mientras los participantes disfrutan de la interacción grupal y la estimulación dirigida.16/08/2025 La profesional guía los ejercicios utilizando pompones de colores brillantes, fomentando la coordinación motora, la fuerza y la atención visual. Los adultos mayores participan activamente, realizando movimientos de brazos de manera asistida o independiente según sus capacidades. La música y el acompañamiento cercano refuerzan la motivación y el disfrute, logrando un ambiente dinámico y de integración grupal.17/08/2025 El personal de enfermería y auxiliares realizan masajes en extremidades superiores e inferiores, acompañados de movimientos pasivos asistidos, promoviendo la circulación y la relajación muscular. Durante el desarrollo, se mantiene la música ambiental y se ofrece acompañamiento cercano para reforzar la confianza y la participación. Los adultos mayores disfrutan del contacto terapéutico, mostrando tranquilidad y disposición al proceso. 23/08/2025

Actividad 4:Salud en tus habitos *04/08/2025 Se reparten las frutas entre los adultos mayores para que cada uno pueda tocarlas, observarlas e identificar de qué alimento se trata. Posteriormente, se generan aportes sobre los beneficios de cada fruta o verdura en la alimentación, reforzados por el personal con información nutricional básica (aporte de vitaminas, minerales, fibra e hidratación). La dinámica promueve la interacción, la memoria y el aprendizaje grupal, fomentando hábitos alimenticios saludables. 07/08/2025 Se distribuyen las tarjetas con imágenes de frutas y se inicia la dinámica, invitando a los adultos mayores a reconocer, identificar y emparejar las láminas iguales. Durante el proceso, cada vez que se completa un par, se refuerza con información breve sobre los beneficios de esa fruta para la salud, promoviendo la conciencia sobre hábitos alimenticios saludables. La actividad fomenta la participación grupal, la estimulación cognitiva y el intercambio de conocimientos.10/08/2025 La profesional guía la dinámica mostrando diferentes frutas, estimulando a los adultos mayores a reconocerlas y compartir sus nombres y beneficios. Paralelamente, se promueve el contacto directo con los alimentos para estimular el sentido del tacto, mientras se relacionan con experiencias personales de consumo y nutrición. El uso del panel de texturas complementa la actividad, generando un entorno lúdico y enriquecedor que favorece la atención, la memoria y la interacción grupal. 23/08/2025 En este momento se proyecta un video educativo que presenta de manera sencilla las propiedades nutricionales de las frutas, sus colores, sabores y los beneficios que aportan al organismo. Posteriormente, se realiza un espacio de conversación en el que los participantes comparten sus recuerdos o experiencias relacionadas con las frutas que aparecen en el video. Para fortalecer la memoria y la motivación, se hace un pequeño juego de preguntas relacionadas con lo visto, estimulando la atención y la interacción grupal. Esta dinámica se complementa con la degustación de algunas frutas mencionadas en el video, reforzando la experiencia sensorial.*

Powered by CamScanner

3.3.3. MOMENTO FINAL

Actividad 1: Sabores que sanan: El dia **22 de agosto de 2025** con la actividad Diabetes vs alimentaciòn. Se refuerzan aquellas conocimientos de hábitos de alimentación saludable que permiten mantener una función en el cuerpo conservada, se resalta los alimentos que benefician y los que no al cuerpo por su consumo en esta patologia. Se anima a las personas mayores a continuar fortaleciendo los hábitos de alimentación saludables los cuales tienen un impacto positivo en la salud. De igual manera, se evidencio durante el desarrollo de la sesión que fue un tema de gran interés y participación para las personas mayores, se agradeció por el espacio, la disposición y el tiempo de cada uno de ellos.

Actividad 2: El arte de cuidarse: El dia **22 de agosto de 2025** con la actividad el arte de cuidarte. Las personas mayores se muestran participativas e interesadas en conocer del tema con comentarios positivos sobre el tema y sobre el cuidado de nuestra salud. Se realizaron preguntas a las personas mayores sobre la temática del día y responden positivamente a lo que se les participo. Las personas mayores se muestran participativas e interesadas en conocer del tema con comentarios positivos sobre el tema y sobre el cuidado de nuestra salud. Se realizaron preguntas a las personas mayores sobre la temática del día y responden a lo que se les participo. Para finalizar se socializa el autocuidado personal y las acciones que realizamos los cuidadores para el mantenimiento de su salud.

Actividad 3:Bienestar comienza en ti: 09/08/2025 Se concluye la sesión con ejercicios de respiración profunda y estiramiento ligero, acompañados de un mensaje de agradecimiento y reconocimiento por la participación. La música se mantiene en un tono relajante, favoreciendo la sensación de calma y cierre positivo de la jornada. Finalmente, se recuerda la importancia de continuar con la estimulación diaria para mantener la movilidad y el bienestar integral.16/08/2025 Se concluye la sesión con estiramientos suaves y ejercicios de respiración profunda, orientados a la relajación física y mental. Se felicita a los adultos mayores por su esfuerzo y se resalta la importancia de continuar con estas actividades para mantener la movilidad y favorecer el bienestar. La música se mantiene en un tono calmado, ayudando al cierre tranquilo de la actividad.17/08/2025 Se concluye la actividad con estiramientos suaves y ejercicios de respiración que invitan a la relajación integral. El personal agradece a los adultos mayores por su participación y se brinda un mensaje de motivación sobre la importancia del movimiento y la estimulación diaria para el cuidado de la salud física y emocional. 23/08/2025 Se inicia la serie de ejercicios proyectando los movimientos paso a paso en la pantalla y realizándolos de forma guiada con los adultos mayores. Se incluyen ejercicios suaves de movilidad pasiva en cuello (giros lentos hacia los lados), miembros superiores (flexión y extensión de brazos, rotación de hombros, apertura y cierre de manos) y miembros inferiores (flexión de rodillas, extensión de piernas, movilidad de tobillos), todo de manera asistida en caso de que el adulto no pueda realizarlos por sí mismo. Durante la actividad se fomenta la respiración profunda y pausada para favorecer la relajación.

Actividad 4: Salud en tus habitos 04/08/2025 Se realiza una retroalimentación grupal donde se destacan los beneficios principales de las frutas trabajadas durante la actividad. Se invita a los adultos mayores a continuar integrando estos alimentos en su dieta diaria, reforzando el mensaje de autocuidado y nutrición equilibrada. Se finaliza con un mensaje motivador sobre cómo una alimentación saludable contribuye a mantener la energía y mejorar la calidad de vida.07/08/2025 Se concluye la jornada destacando el esfuerzo y la participación de todos los adultos mayores. Se hace una retroalimentación general sobre las frutas más reconocidas y sus aportes nutricionales. Se agradece la motivación y se cierra la actividad con un mensaje de reflexión sobre la importancia de mantener una alimentación balanceada y rica en frutas para favorecer la calidad de vida.10/08/2025 La profesional guía la dinámica mostrando diferentes frutas, estimulando a los adultos mayores a reconocerlas y compartir sus nombres y beneficios. Paralelamente, se promueve el contacto directo con los alimentos para estimular el sentido del tacto, mientras se relacionan con experiencias personales de consumo y nutrición. El uso del panel de texturas complementa la actividad, generando un entorno lúdico y enriquecedor que favorece la atención, la memoria y la interacción grupal. 23/08/2025 Para cerrar la jornada se proyecta un video corto de reflexión que resalta la importancia de incluir las frutas en la dieta diaria y la forma en que contribuyen al bienestar y la prevención de enfermedades. Después de verlo, cada persona mayor expresa cuál fruta le gustó más y qué recuerdo positivo le evocó. Finalmente, se agradece su participación, se resaltan los aprendizajes alcanzados y se refuerza el mensaje de autocuidado en un ambiente positivo y motivador.

3.4.RECURSOS

Televisor	Enfermeras
Computador	Nutricionista
Regaderas	Modulos de alimentos
Rastrillo	Alimentos como frutas
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Pelotas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	
Cremas	
Impresiones de frutas	
Pompones	
Televisor	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Sabores que sanan logra la vinculación de 15 personas mayores en la actividad el dia 22 de agosto de 2025 **"Diabetes vs alimentaciòn"**, donde se cumple con las expectativas de la temática, se contó con organización del lugar y personas mayores, se les pregunta a las personas mayores si se encuentran satisfechos con la actividad, refieren que para las próximas se sigan incluyendo las frutas y verduras reales.

Actividad 2: Se logra la vinculación de 15 personas mayores en la actividad el dia 22 de agosto de 2025 **"el arte de cuidarte"**, donde se cumple con las expectativas de la temática, se contó con organización del lugar y personas mayores, se les pregunta a las personas mayores si se encuentran satisfechos con la actividad, refieren que para las próximas se sigan incluyendo las frutas y verduras reales.

Actividad 3: Bienestar comienza en ti: 09/08/2025 La actividad cumplió con el propósito de estimular sensorial y fisicamente a las personas mayores, observándose participación activa y expresiones de disfrute. Se logró la integración grupal y la relajación progresiva, evidenciada en la disposición a seguir instrucciones y en la interacción con el personal de apoyo. Se identificó que la música, el acompañamiento cercano y los materiales sencillos potenciaron el interés y la motivación.16/08/2025 La actividad permitió cumplir con los objetivos planteados al estimular los sentidos y la movilidad de las personas mayores, quienes respondieron con disposición y alegría. El uso de pompones resultó atractivo y facilitó la participación activa, mejorando la coordinación y la motivación. Se evidenció integración y disfrute durante la dinámica.17/08/2025 La jornada logró el propósito de promover la estimulación sensorial y motora mediante masajes y ejercicios asistidos. Se observó disminución de la tensión muscular y un ambiente de bienestar general en los participantes. Los adultos mayores manifestaron agrado y relajación tras la actividad, evidenciando efectos positivos tanto físicos como emocionales. 23/08/2025 Se lleva a cabo a través de la observación directa de la respuesta física (nivel de participación, tolerancia al movimiento, expresión facial de confort o dolor) y la actitud durante la actividad (colaboración, relajación, disposición). Se registra en las notas correspondientes el grado de asistencia requerida, la respuesta obtenida y el impacto positivo de la sesión.

Actividad 4: Salud en tus habitos 04/08/2025 La actividad cumplió con el objetivo de sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia del consumo de frutas y verduras. Se observó participación activa, interés en el reconocimiento de los alimentos y aportes personales sobre su consumo. Los participantes demostraron motivación y disposición para aprender, lo cual favorece la adquisición de hábitos alimenticios saludables.,07/08/2025 La actividad cumplió con los objetivos propuestos, al estimular la memoria, la atención y el aprendizaje de los adultos mayores mediante el juego de emparejados. Se observó entusiasmo, participación activa y alegría en el desarrollo de la dinámica. El refuerzo educativo permitió que los participantes comprendieran mejor la importancia de las frutas en la alimentación.10/08/2025 La actividad cumplió los objetivos propuestos al estimular los sentidos y fortalecer el aprendizaje sobre hábitos alimenticios saludables. Se observó atención, participación activa y comentarios positivos de los adultos mayores. El uso de frutas y el entorno multisensorial contribuyó a mantener la motivación y el interés. 23/08/2025 La evaluación se realiza observando el nivel de atención y participación de los adultos mayores durante la proyección de los videos y en las actividades posteriores. Se valora la capacidad de recordar las frutas mencionadas, la disposición a compartir experiencias y la comprensión de los mensajes transmitidos sobre la importancia del consumo de frutas. Además, se recoge retroalimentación preguntando qué parte del video les gustó más y si consideran que la actividad fue clara y útil para su vida diaria.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

NO FIRMA

NOMBRE: OLIVA CASTRO CASTRO
CC: 20935999
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NO FIRMA

NOMBRE: MARIA BENITA DEL CARMEN LOPEZ DE COMEZAQUIRA
CC: 23519075
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: CARLOS EDUARDO RODRIGUEZ NAVAS
CC:19493055
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

NOMBRE:ALBERTO CABRERA BONILLA
CC: 14205002
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

YENNIFER TATIANA MURCIA BOLIVAR:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 23/08/2025

Nombre del profesional que evalúa: Tatiana Cardenas Acosta (Enfermera)

Powered by CamScanner

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 9576-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA CUERPO Y MENTE

1.Sabores que sanan



2.El arte de cuidarse



3. El bienestar comienza en ti
09/08/2025



16/08/2025




16/08/2025 3:52:17 p. m.
SAN JOSE

17/08/2025


Timemark
15:33
17 de ago 2025
Dom
Chinauta, Porta Bello, Chinauta, La Serena, Fusagasugá, Cundinamarca
Código de Foto: W6UKX1L3AUCKUW


Timemark
15:24
17 de ago 2025
Dom
Chinauta, Porta Bello, Chinauta, La Serena, Fusagasugá, Cundinamarca
Código de Foto: A1KRMAPP62P4E2

23/08/2025





4. Salud en tus hábitos
04/08/2025




4/08/2025 3:59:00 p. m.
C.C SAN JOSE
CARTELERA INFORMATIVA

07/08/2025


7/08/2025 9:22:55 a. m.
C.C SAN JOSE
CUMPLEAÑOS


San Jose
Chinauta, La Serena, Cundinamarca
ago 07,2025 09:38:21 a. m.

10/08/2025





23/08/2025

