	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 2.1. Fecha de Ejecución:

2. Línea: Cuerpo y Mente 1 | 1 | 2026 al 29 | 1 | 2026

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: Ginna Quevedo(Jefe Enfermera)- Lesly Fontalvo (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 15 de enero de 2026. Se convocan a las personas mayores a participar de la actividad propuesta por el area para abordar temática sobre Beneficios de los alimentos por colores, alimentación saludable y salud, donde se realiza taller dinamico con módulos de alimentos y frutas reales, donde ellos pueden ver, tocar los alimentos y explorar los beneficios que hacen en nuestro cuerpo al consumirlos. Al finalizar la actividad se motiva a las personas mayores al consumo de agua se les brinda un vaso con agua para que consuman. 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 15 de enero de 2026. 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 Beneficios de los alimentos por colores, para lo cual se fortaleció por medio de alimentos ese reconocimiento los diferentes frutas y verduras, se realiza actividad fisica,con el fin de Promover hábitos de vida saludable y acondicionamiento físico y de relajación.
	Actividad 3: "El bienestar comienza en ti" El 11 de enero La actividad inició Promover hábitos de alimentación saludable en las personas mayores, fortaleciendo el conocimiento sobre los beneficios del consumo de verduras y estimulando la participación activa, la memoria y los sentidos. el 17 de enero Las personas se colocan cómodamente en su silla de ruedas con la espalda bien apoyada y los pies en los apoyos, realizan respiraciones profundas para relajarse y se les explica que los movimientos serán suaves, libres y adaptados a sus posibilidades, fomentando la participación sin esfuerzo excesivo. . 24 de enero La actividad Las personas se sientan cómodamente en una silla con la espalda apoyada, realizan respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando lentamente por la boca, luego aplican una pequeña cantidad de crema o aceite en las manos y las frotan entre sí para generar calor antes de iniciar los masajes.el 29 de enero La actividad inicia Las personas se reúnen en un ambiente tranquilo y cómodo donde se conversa de manera sencilla sobre la importancia de cuidar el cuerpo en la etapa adulta mayor, destacando hábitos como la higiene, la alimentación, el descanso, el movimiento y la atención a las señales del cuerpo.
	Actividad 4: "Salud en tus habitos" El 1 de enero La actividad se inicia con el objetivo de valorar la importancia del consumo de frutas y verduras para mejorar la salud, prevenir enfermedades y mantener una buena calidad de vida en la adultez mayor. Se explica brevemente que se visualizará un video informativo sobre los beneficios de las frutas y verduras, especialmente relevantes en esta etapa de la vida, como la mejora de la digestión, el aumento de la energía, el fortalecimiento de las defensas y el cuidado del corazón. el 4 de enero Se recibe a las personas en un espacio tranquilo y cómodo, se explica el propósito de la charla y se establece un clima de respeto y confianza, aclarando que se tratarán temas de salud importantes y que todas las dudas serán escuchadas sin prejuicios. el 10 de enero Actividad física de baja intensidad que consiste en realizar caminatas breves, seguras y supervisadas, adaptadas a la capacidad funcional de la persona mayor, con el acompañamiento de un asistente o cuidador. el 12 de enero Comienza saludando a los participantes y presentándoles la actividad. Explica brevemente que colorearán diferentes frutas y que cada fruta tiene beneficios para nuestra salud se explic a los participantes que se va a realizar una activacion muscular que complementa el habito de consumo de frutas y el mejoramiento del sistema circulatorio.
MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Sabores que sanan:** En la actividad de "sabores que sanan" se realizo el dia 15 de enero de 2026, se ubicó a las personas mayores en un espacio agradable y dispuesto para la actividad en el area de zona verde, 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 modulos de alimentos y miran el plato de la familia colombiana saludable, se realiza una breve explicación de la alimentación saludable y el consumo de frutas y verduras y los beneficios por colores, se refuerza el tema sobre la el consumo de frutas y verduras ofrecidas desde la minuta patron que se maneja en la comunidad de cuidado. 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 15 de enero de 2026, se realiza explicación a las personas mayores que hacen participe de la actividad sobre la temática del día mantener buenos hábitos de vida saludables consumo de frutas y verduras y los beneficios por colores, agua y acondicionamiento físico. Donde se realizó actividad física de movilidad articular guiada con ayuda de herramientas didacticas, y se ejecutan estos movimientos con ambientacion musical. Al finalizar se explica que el autocuidado personal son acciones que realizamos para el mantenimiento de la salud.
	Actividad 3:"El bienestar comienza en ti" el 11 de enero Estimulación sensorial: Se muestran las verduras para que los participantes las observen, toquen y, si es posible, identifiquen por color, forma y nombre. Interacción grupal: Se fomenta la participación con preguntas sencillas como: ¿Conocen esta verdura? ¿La han comido antes? ¿En qué comidas se puede usar? Refuerzo educativo: Se explican ejemplos prácticos de cómo incluir verduras en la alimentación diaria (sopas, ensaladas, purés). el 17 de enero Con música suave y conocida, se inician movimientos lentos de cabeza, hombros y brazos, acompañados de balanceos suaves del tronco hacia los lados, con el fin de preparar el cuerpo y comenzar a activar la circulación de forma progresiva. 24 de enero La actividad se comienza masajeando una mano con la otra realizando movimientos suaves y circulares desde los dedos hacia la muñeca, continuando por el antebrazo con movimientos lentos y ascendentes, prestando atención a no ejercer demasiada presión y repitiendo el mismo procedimiento con la otra mano y brazo. El 29 de enero se explican y refuerzan prácticas básicas de cuidado corporal como el baño diario, el lavado de manos, el cuidado de la piel, el uso de ropa cómoda y limpia, y la importancia de hidratarse, promoviendo la participación activa mediante ejemplos cotidianos.

Scanned with CamScanner

3.3.2. CE	**Actividad 4: "Salud en tus habitos"** El 1 de enero se da una explicacion breve de las frutas que se evidencian en el video y se pregunta las personas mayres laimportancia de estas, se les pide a las personas mayores que por medio de un dibujo hagan las frutas que mas consumen. el 4 de enero Se brinda información sencilla y clara sobre qué es el VIH, cómo se transmite y cómo no se transmite, enfatizando que cualquier persona puede adquirirlo y que la información es clave para la prevención y el cuidado de la salud. Prevención del VIH y prácticas de autocuidado se explican las principales medidas de prevención, como el uso correcto del preservativo, la realización de controles médicos, la importancia de no compartir objetos cortantes y de mantener una comunicación abierta con los profesionales de la salud sobre la vida sexual. el 10 La actividad comienza con la preparación, verificando el estado general de la persona mayor, asegurándose de que no presente mareos ni dolor, utilizando ropa cómoda y calzado antideslizante, y realizando estiramientos suaves de piernas y brazos durante 2 a 3 minutos. La posición inicial debe ser erguida, con la espalda recta, la mirada al frente y los hombros relajados, mientras el asistente camina al lado y ligeramente detrás, listo para brindar apoyo, utilizando bastón, andador o apoyo del brazo si es necesario. La caminata se realiza con pasos lentos y cortos, sin apurarse, apoyando primero el talón y luego la planta del pie, manteniendo una respiración normal y continua, con un ritmo constante y seguro, y una duración aproximada de 10 a 20 minutos según la tolerancia de la persona. Durante la actividad, el asistente brinda apoyo físico solo cuando es necesario, supervisa el equilibrio y los signos de cansancio, y permite pausas cuando se requiera. Para finalizar, la caminata se detiene de forma progresiva, se realizan respiraciones profundas, estiramientos suaves de piernas y se asegura una adecuada hidratación, considerando siempre las indicaciones de seguridad, como suspender la actividad ante dolor, mareo o fatiga excesiva, evitar superficies irregulares y no realizar la caminata en horas de mucho calor. el 12 de enero a cada participante sostiene un bastón con ambas manos, realizando movimientos lentos y controlados, como elevar y descender los brazos, abrir y cerrar los brazos al frente y a los costados, y realizar pequeños círculos con los hombros, siempre respetando el rango de movimiento individual. Se mantiene una respiración normal y continua durante toda la actividad, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos, incluyendo pausas si es necesario.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Sabores que sanan:** El dia 15 de enero de 2026 con la actividad beneficios de frutas y verduras. Se refuerzan aquellas conocimientos de hábitos de alimentación saludable que permiten mantener una función en el cuerpo conservada, se resalta los beneficios que generan en el cuerpo por su consumo. 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 15 de enero de 2026, 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. Para finalizar se socializa el autocuidado personal y las acciones que realizamos los cuidadores para el mantenimiento de su salud. 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.
	Actividad 3: "El bienestar comienza en ti" el 11 de enero Como resultados esperados, se busca que la persona mayor adquiera un mayor conocimiento sobre los hábitos de alimentación saludable, fortalezca conductas positivas hacia el consumo de verduras y frutas, y logre una mejora en su bienestar general y en su calidad de vida. el 17 de enero argenis El baile adaptado en silla de ruedas es una actividad inclusiva y segura que permite a las personas mayores activar la circulación, mantener la movilidad del tren superior y fortalecer el estado de ánimo, promoviendo la participación, la autoestima y el disfrute del movimiento sin importar las limitaciones físicas. 24 de enero La activación de la circulación mediante masajes es una actividad sencilla y segura para las personas mayores, ya que contribuye a mejorar el flujo sanguíneo, disminuir la rigidez muscular y promover la relajación física y emocional, favoreciendo así una mejor calidad de vida cuando se practica de manera regular y adaptada a las capacidades de cada persona. el 29 de enero el cuidado del cuerpo en las personas mayores es fundamental para mantener la salud, la independencia y la calidad de vida, ya que adoptar hábitos de higiene, movimiento, descanso y atención a las señales corporales permite prevenir enfermedades, reducir molestias y fortalecer el bienestar físico y emocional.
	Actividad 4: "Salud en tus habitos" El 1 de enero En conclusión, la actividad permitió reforzar el conocimiento de las personas mayores sobre la importancia del consumo de frutas, promoviendo la reflexión, la participación activa y la expresión de sus hábitos alimentarios a través del dibujo, lo que favorece el aprendizaje significativo y el bienestar integral. el 4 de enero La charla sobre autocuidado y VIH en personas mayores es fundamental para promover la salud integral, ya que brinda información confiable, reduce prejuicios y fortalece la capacidad de las personas para cuidarse, tomar decisiones responsables y vivir esta etapa de la vida con mayor seguridad y bienestar. el 10 de enero La caminata corta asistida es una actividad segura y beneficiosa para las personas mayores, ya que contribuye a mantener la movilidad, prevenir caídas y fortalecer la autonomía. Además, favorece el bienestar físico y emocional, promoviendo la adopción de hábitos saludables y una mejor calidad de vida cuando se realiza de manera regular y supervisada. el 12 de enero En conclusión, la actividad de movilidad del tren superior con bastones resulta beneficiosa para las personas mayores, ya que permite mantener y mejorar la movilidad articular, la fuerza y la coordinación de manera segura, favoreciendo la autonomía, el bienestar físico y una mejor calidad de vida, siempre que se realice respetando los límites individuales y las medidas de seguridad.

3.4.RECURSOS	
Televisor	Enfermeras
Computador	Nutricionista
Regaderas	Alimentos
Rastrillo	
Papel de colores	
Tijeras	
Sillas	
Fichas	
Cinta	
Parlante	
Microfono	
Cremas	
Ungüentos	
Temperas	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Sabores que sanan logra la vinculación de 15 personas mayores en la actividad el dia 15 de enero de 2026 "Sabores que sanan", 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.

Scanned with CamScanner

Actividad 2: Se logra la vinculación de 15 personas mayores en la actividad el dia 15 de enero de 2026 "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: Se logró la participación activa de 20 personas mayores a lo largo de las cuatro sesiones realizadas durante enero de 2026. La actividad cumplió con los objetivos planteados, contando con una adecuada organización del espacio y fomentando la implicación de todos los asistentes. Además, se recibieron comentarios positivos de los participantes, quienes reconocieron los beneficios y la relevancia de estas acciones para su bienestar y activación física.

Actividad 4: Se logró la participación de 20 personas mayores en las cuatro sesiones desarrolladas durante enero de 2026, en las cuales se destacó la importancia del consumo de frutas y verduras para promover hábitos saludables y mejorar el bienestar integral de los participantes.

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

NOMBRE: JOSE HUMBERTO SANCHEZ
CC: 79584035
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NOMBRE: CARMEN ESTUPIÑAN
CC: 53905936
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

NOMBRE: MIREYA SALAS
CC: 20613158
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3
No firma

NOMBRE: ENRIQUE MANTILLA
CC: 19204718
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4
NO FIRMA No firma

JOHANNA MESA CAMELO:
Coordinadora

Fecha de evaluación del encuentro: 29 de enero de 2026

Nombre del profesional que evalúa: Ginna Quevedo - Jefe Enfermera

Scanned with CamScanner

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

1. Sabores que sanan 15/01/2026



2. el arte de cuidarse 15/01/2026





3. Bienestar comienza en ti

Estas actividades de realizaron en 4 sesiones en las fechas 11-17-24-29 del mes de enero.




17/01/2026 10:10 a.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Watermarkly


24/1/2026 14:10
Chinauta
La serena
Fusagasugá
Cundinamarca
Watermarkly


29/01/2026 4:00:22 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

SALUD EN TUS HÁBITOS

Estas actividades de realizaron en 4 sesiones en las fechas 1-4-10-12 del mes de enero.






10/01/2026 10:49:30 a. m.
45° NE
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Altitud:1190.6msnm
Velocidad:1.3km/h
Número de índice: 651
Hotel Chinauta Real
CHINAUTA
Google


12/01/2026, 12:59:07 p.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta