



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

Página: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado
1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado Los Robles

1.2 Localidad: No Aplica

2. Línea: Cuidado Integral (Cuerpo y mente)

2.1. Fecha de Ejecución:

1	4	2024	al	30	4	2024
---	---	------	----	----	---	------

2.2. Nombre del encuentro:

1.Promoviendo salud integral: Conociendo y cuidando mi cuerpo

2.Mi envejecimiento:El mayor en la biblioteca.

3.Moviendo mi cuerpo

•Moviendo mi cuerpo (Acondicionamiento en gimnasio)

•Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)

4.Caminemos

• Caminemos (Caminata Asistida)

• Caminemos (Caminata larga)

5. Nombre del encuentro: Explorando mis sentidos/ Atención y estimulación visual, Taller sensorial de cocina - Ensalada de Verano

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:

Carolina Martínez Amaya---Jefe de Enfermería.

Esperanza Cabrera Plazas---Gerontóloga.

Yerly Lizeth Hilarion forero --- Fisioterapeuta

Fabiola Alfonso Moreno---Terapeuta Ocupacional

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Contribuir al proceso de envejecimiento y al momento de la vejez por medio de diversas actividades interdisciplinarias, previniendo la aparición de enfermedades fisiológicas, físicas, emocionales y mentales propios de la edad.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Promoviendo salud integral: Conociendo y cuidando mi cuerpo

Promover estilos de vida saludables en las personas mayores, durante su proceso de envejecimiento y momento de la vejez a través de actividades que fomenten buenos hábitos y prevengan enfermedades propias de la edad.

2.Mi envejecimiento :El mayor en la biblioteca.

Fortalecer proceso de de envejecimiento y el momento de la vejez por medio de actividades multisensoriales y de envejecimiento activo

3.Moviendo mi cuerpo

• **Moviendo mi cuerpo (Acondicionamiento en gimnasio)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

• **Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

4. Caminemos

• **Caminemos (Caminata Asistida)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

• **Caminemos(Caminata larga)** Prevenir el desacondicionamiento físico,por medio de actividades físicas.

5.Explorando Mis Sentidos: / Atención y estimulación visual, Taller sensorial de cocina - Ensalada de Verano

Promover respuestas sensoriales a traves de la estimulación por diferentes canales sensitivos, a nivel táctil, olfativo, gustativo y táctil, a través de diferentes texturas que le permita a las personas mayores emitir respuestas positivas ante cada uno de ellos y del taller de sensorial de cocina.

1.Promoviendo salud integral: Conociendo y cuidando mi cuerpo

Actividad programada para el 18 abril 2024

El cuidado del cuerpo humano es de vital importancia porque es sugerible llegar a una edad avanzada en la vida para poder desarrollarnos como personas, además es una tarea de todos los días, y empieza por nuestra niñez, pasa por la adolescencia o pubertad y llega hasta ser adulto, y conforme lo que uno haga con su cuerpo en estas etapas de la vida podrá mantenerse un poco más en el tiempo. El bienestar físico es un aspecto fundamental para una vida saludable y feliz. Es importante que cuidemos nuestro cuerpo y le demos la atención que merece, para poder disfrutar de una buena calidad de vida y prevenir enfermedades.

La actividad se desarrolló de la siguiente manera:

- Ambientación del lugar donde se ejecutara la actividad
- Invitación a las personas mayores hacer partícipes de la actividad
- Ubicación de las personas mayores
- Explicación de la temática abordar
- Entrega de fichas con su respectivo parte del cuerpo humano indicando función y cuidado
- Conclusión final

2.Mi envejecimiento :El mayor en la biblioteca.

Actividad programada para el día 18 de abril del 2024

Las bibliotecas, desempeñan una función fundamental en la sociedad, ya que los servicios que ofrecen dan la oportunidad de aprender, de igual manera sirven como apoyo a la alfabetización, la educación y ayudan a dar forma a las nuevas ideas y perspectivas que son vitales dentro de una sociedad, teniendo presente la importancia de la bibliotecas en todo el ciclo vital y dando la importancia de estos sitios en el envejecimiento se realizó una jornada de visita a la biblioteca municipal de Silvania-Cundinamarca donde las personas mayores participantes pudieran interactuar directamente con una variedad de libros dado que son depósitos de una gran riqueza de colecciones con enorme significado histórico y cultural, muchas de las cuales se encuentran al alcance de la ciudadanía.

La actividad se desarrolló así:

- Invitación a las personas mayores a participar de la actividad
- Desplazamiento a la biblioteca de Silvania Cundinamarca
- bienvenida de las personas mayores a la biblioteca.
- Recorrido por la biblioteca.
- Actividades didácticas en la biblioteca
- Reflexión final

3. Moviendo mi cuerpo**Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)**

La actividad fue programada para los días 5,11, 24 y 26 de abril del 2024.

Desde fisioterapia se lleva a cabo actividades centradas en el acondicionamiento físico en las máquinas de gimnasio ubicadas en la comunidad de cuidado los robles, estas actividades están dirigidas a fortalecer y mantener las habilidades y capacidades de las personas mayores, ya que tienen múltiples beneficios para la salud y el bienestar de esta población.

Esta actividad se divide en cinco momentos:

Orientación en tiempo y espacio.

Calentamiento: Incluye ejercicios para la movilidad articular y la activación muscular, esenciales para preparar el cuerpo para la actividad física.

Estiramiento: Se realizan ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento, con duración de 5 segundos para activación y 15 para relajación muscular

Ejercicio cardiovascular en máquinas (caminadora, bicicleta, escaladora, elíptica), alternando las máquinas cada 8 a 10 minutos.

Enfriamiento: Incluye ejercicios de relajación y estiramiento, una parte importante para la recuperación del cuerpo después del ejercicio.

La actividad se llevó a cabo a tolerancia de la persona mayor

Moviendo Mi Cuerpo (gimnasia grupal)

La actividad fue programada para los días 1,2,3,5,8,9,10,11,12,15,16,17,18,19,22,23,24,25,26,29 y 30 de abril del 2024.

La actividad física desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas mayores, por tal motivo desde fisioterapia se desarrolla actividades dirigidas a fortalecer y mantener la condición física de los adultos mayores a través de sesiones grupales de actividad física.

Estas sesiones emplean diversos materiales como aros, bastones, bandas elásticas y balones, con una duración de 40 minutos de lunes a viernes; las cuales se desarrollan de la siguiente forma.

Pregunta de orientación en tiempo y espacio.

Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular y activación muscular para preparar el cuerpo.

Estiramiento: Ejercicios para mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento, con duración de 15 segundos cada

uno.

Ejercicio cardiovascular: con aros, bandas y bastones.

Enfriamiento: Ejercicios de relajación y estiramiento para facilitar la recuperación del cuerpo.

Durante toda la actividad se fortalece el liderazgo de las personas mayores, se hace preguntas de lateralidad, se enfatiza en ejercicios de respiración, y se adapta según la tolerancia de cada persona mayor. El 15 de abril, se da a conocer sobre políticas públicas (Rrom), logrando que las personas mayores reconozcan a los Rrom y respeten la identidad, las tradiciones y la cultura de la comunidad, además se logra que aumenten la comprensión sobre las necesidades específicas y los derechos de la comunidad.

4. Caminemos

Caminemos (Caminata Larga)

La actividad fue programada para los días 4, 17 y 25 de abril del 2024.

Desde fisioterapia en la comunidad de cuidado Los Robles se organiza caminatas largas, que suelen durar entre 1 a 2 horas, llevándose a cabo en un entorno seguro y supervisado por los alrededores de la comunidad de cuidado. Estas caminatas representan una forma segura y beneficiosa de actividad física para este grupo demográfico, ofreciendo ventajas tanto a nivel osteomuscular como cardiovascular, estas caminatas se estructuran en tres fases:

Calentamiento: Se llevan a cabo ejercicios diseñados para incrementar la movilidad articular y activar los músculos, preparando así al cuerpo para la actividad física.

Instrucciones previas a la actividad: Se proporciona a los participantes información detallada sobre la ruta y las indicaciones necesarias para realizar la caminata de manera segura.

Desarrollo de la actividad: Los participantes llevan a cabo la caminata siguiendo las indicaciones previamente proporcionadas.

Durante todo el transcurso de la actividad, se realiza un seguimiento constante de los patrones respiratorios de las personas mayores asistentes para asegurar que se lleve a cabo de manera segura.

Caminemos (Caminata Asistida)

La actividad fue programada para los días 1,3,4,8,9,10,12,15,16,23 y 29 de abril del 2024.

La caminata asistida representa una excelente actividad física para adultos mayores con limitaciones de movilidad. Es una práctica segura y eficaz que puede contribuir al mejoramiento de la capacidad cardiopulmonar, mejora la circulación, mantenimiento de la movilidad articular, beneficios emocionales y mentales, y prevención de algunas enfermedades. Este tipo de actividad se llevó a cabo en las fechas mencionadas anteriormente y se adapta según la tolerancia de cada individuo; Esta dirigida específicamente a aquellos que no participan en otras actividades del área y pasan largos períodos de tiempo sentados debido a alguna restricción de movilidad. Este tipo de caminata cuenta con la asistencia de un acompañante, en este caso, un fisioterapeuta.

Se lleva a cabo de la siguiente manera:

Calentamiento: Se realizan ejercicios diseñados para aumentar la movilidad articular y activar los músculos, preparando así al cuerpo para la actividad física.

Explicación de la actividad: Se proporciona a los participantes una explicación detallada sobre cómo se llevará a cabo el recorrido.

Ejecución de la actividad: Los participantes realizan una caminata por los alrededores de la comunidad de cuidado.

Durante todo el desarrollo de la actividad, se realiza un seguimiento continuo de los patrones respiratorios de las personas mayores asistentes para asegurar que la actividad se realice de manera segura.

5. Explorando mis sentidos : El programa de Estimulación sensorial, hace parte del Plan de Atención Institucional y responde a la línea de cuerpo y mente donde se busca que las personas mayores, mantengan

habilidades residuales emitiendo respuestas adaptativas en el entorno inmediato, es por esto que las actividades realizadas durante este periodo y relacionadas en esta acta hacen referencia a el trabajo realizado con las personas mayores, con el fin de mantener un envejecimiento activo, una interacción con el entorno inmediato a través de una serie de actividades de estimulación. Este mes se programó realizar dos sesiones de

estimulación los días 4 de abril del 2024 donde se trabajó el canal sensitivo visual y el día 18 de abril del 2024 con el taller sensorial de cocina el cual se ejecuta de forma integral.

La metodología para llevar a cabo es:

Explorando mis sentidos – Atención y estimulación visual: Se planeó la actividad para el 4 de abril del 2024, para esta se trabajará a través de videos cognitivos de identificación de imágenes, las cuales inician con un nivel básico, con preguntas lógicas y concretas. Para iniciar la actividad, se realiza la convocatoria a las personas mayores, indicándole el lugar y la hora de la misma, se hace el alistamiento de la pagina de internet de apoyo, y las sillas en la sala de televisión, a medida que las personas mayores ingresan al espacio se van organizando en cada puesto, cuando se encuentran todos en el espacio se hace la retroalimentación de la actividad realizada en

el mes anterior, esto como parte del proceso de estimulación, seguidamente se da la explicación de la actividad a realizar y la dinámica de la misma.

Explorando mis sentidos -Taller sensorial de cocina – Ensalada de Verano : La otra fecha en la que se programa actividad es para el 25 de abril del 2024, se realizó el alistamiento de cada uno de los ingredientes que se utilizarán para la estimulación, como paso inicial se organizó, acompañó y orientó el lavado de manos, posteriormente se hace entrega de elementos de protección personal: gorro y tapabocas, se retiran las ruanas y las cachuchas, para esta actividad se llevaron a cabo las tareas en el comedor general, se ubican las personas mayores en cada una de las mesas, se ubican los ingredientes sobre una de las mesas y se da inicio a la actividad, como preámbulo se explica cuál es la preparación y se muestran cada uno de los ingredientes, con el fin que las personas mayores identifiquen su nombre, olor, uso, textura, color y logren evocar recuerdos basados en los alimentos.

1.Promoviendo salud integral:Conociendo y cuidando mi cuerpo

La actividad se desarrolló en la comunidad de cuidado los robles, haciéndoles la invitación a las personas mayores a participar en la actividad enfatizando en la importancia de conocer nuestro cuerpo y humano y cuidarlo de manera adecuada promoviendo autocuidado y salud integral, se realiza ubicación en la terraza del centro donde se desarrolló la actividad.

Luego de su ubicación la enfermera del centro explica la temática a abordar, inicia preguntando a las personas mayores si conocen cada parte de su cuerpo tanto interno como externo y cada cuidado que debe tener para mantenerlo sano, se entregan fichas a cada persona mayor donde está consignado una parte del cuerpo humano, tenían que pasar al frente leer que les había correspondido que función tenía esa parte del cuerpo y que cuidado primordial deberíamos tener.

Durante la actividad se generaron muchas inquietudes y se dejó claro cada función del cuerpo humano y cuidados pertinentes.

2.Mi envejecimiento :El mayor en la biblioteca.

La actividad se desarrolló en la biblioteca municipal del municipio de Sylvania -Cundinamarca, donde primero la profesional en Gerontología invitó a las personas mayores a participar motivándolos hacia la importancia de participar en este tipo de actividades. posteriormente se realizó el desplazamiento de las personas mayores a la biblioteca, dicho desplazamiento se realizó en la ruta de la comunidad de cuidado, donde las personas mayores portaron su respectivo carnet institucional elemento importante en cualquier salida de la comunidad de cuidado. Cuando las personas mayores llegaron a la biblioteca municipal fueron recibidos con una bienvenida, generando importancia de este grupo poblacional en estos espacios, posteriormente las dos personas encargadas de la biblioteca realizaron un recorrido a las personas mayores por las instalaciones mostrando cómo están clasificados los libros y qué otras actividades realizan en la biblioteca.

Más adelante se dirección por parte de las encargadas de la biblioteca dos actividades didácticas donde las personas mayores pudieron identificar la importancia de estos espacios.

3.Moviendo mi cuerpo

Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio). Después de la invitación, las personas mayores se reúnen en el gimnasio, donde se les proporciona una explicación detallada sobre cómo se desarrollará la actividad. Se inicia con una pregunta de orientación en tiempo y espacio para familiarizar a los participantes con

su entorno. Luego, se procede con un calentamiento diseñado para preparar el cuerpo y prevenir lesiones antes de la actividad física.

El calentamiento es seguido por ejercicios activos dirigidos, los cuales se realizan en series de tres con diez repeticiones cada una. Estos ejercicios están diseñados para trabajar diferentes grupos musculares y mejorar la fuerza y la flexibilidad.

Posteriormente, se lleva a cabo un trabajo cardiovascular en las máquinas del gimnasio. Se proporciona una explicación detallada sobre cómo utilizar correctamente las máquinas y mantener una postura adecuada para evitar lesiones. Las máquinas se seleccionan y alternan según las necesidades y capacidades de los participantes, asegurando así una experiencia personalizada.

Durante toda la actividad, se realizan ejercicios de respiración dirigida para promover una respiración adecuada y maximizar los beneficios cardiovasculares de la sesión. Este enfoque integral busca mejorar la salud física y el bienestar general de las personas mayores que participan en la actividad en el gimnasio.

Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal) Después de la invitación, las personas mayores se reúnen en el patio o en el comedor, dependiendo del clima, donde se les proporciona una explicación detallada sobre cómo se desarrollará la actividad. Se inicia con una pregunta de orientación en tiempo y espacio para ayudar a los participantes a ubicarse en su entorno.

Luego, se lleva a cabo un calentamiento progresivo de manera cefalocaudal, que consiste en realizar tres

series de diez repeticiones cada una. Este calentamiento está diseñado para preparar gradualmente el cuerpo para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones.

Después del calentamiento, se distribuyen materiales como aros, bandas elásticas, bastones, entre otros, a cada participante. Estos materiales se utilizan para iniciar una rutina de ejercicios cardiovasculares y funcionales. Los ejercicios están diseñados para fortalecer y/o mantener los rangos de movilidad articular, la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, además de mejorar la respiración.

Durante toda la actividad, se realizan ejercicios de respiración para promover una respiración adecuada y maximizar los beneficios de cada ejercicio. Se proporciona una explicación detallada sobre el propósito y los beneficios de cada ejercicio para que los participantes comprendan su importancia y se motiven para realizarlos correctamente.

Este enfoque integral busca mejorar la salud física y el bienestar general de los adultos mayores que participan en la actividad, proporcionándoles herramientas para mantenerse activos y saludables en su vida diaria.

4. Caminemos

Caminemos (Caminata Larga) seguido a la invitación y ubicación de las personas mayores a la salida de la comunidad de cuidado los robles, con sus respectivos carnets, se les explico el desarrollo de la actividad y se dan recomendaciones para los desplazamientos, se realizó una serie de calentamiento y estiramientos musculares, dirigidos por la fisioterapeuta, seguido se les recuerda durante todo el recorrido la importancia de realizar actividad física y el buen manejo de la respiración para evitar complicaciones.

Caminemos (Caminata Asistida) seguido a la invitación se les explica la dinámica de la actividad y como va ser el desplazamiento, se realiza un precalentamiento de manera cefalocaudal y estiramientos de activación de 5 segundos para poder iniciar, se continúa explicando los beneficios que se obtienen al realizar esta caminata y durante las caminatas se realizan ejercicios de respiración controlada.

5. Explorando mis sentidos – Atención y estimulación visual: La actividad del 4 de abril, se planeó realizar en la sala de televisión, en un horario de 9:40 am hasta las 11:00 am, una vez con las 36 personas mayores participantes se procede a recordarles las diferentes actividades de estimulación sensorial que se han llevado a cabo, así mismo se explica la dinámica de la actividad de estimulación, la cual estimula procesos cognitivos, se cuenta con la conexión con line para el juego. Como parte de la explicación se realiza una demostración para que todos sepan cómo es la dinámica y posteriormente se procede a iniciar la actividad, con preguntas concretas, sobre diferentes temáticas, donde se pueden evidenciar imágenes y nombres de animales para que las personas mayores las miran por un tiempo de 10 segundos pasados este tiempo se tapan las imágenes para que logren nombrar en orden cada una de las imágenes, se identifica que es mas sencillo para las personas identificar las imágenes que los nombres. Este ejercicio va incrementando la complejidad con la cantidad de imágenes o nombres.

Explorando mis sentidos -Taller sensorial de cocina – Ensalada de Verano: Para la actividad del 25 de abril, se llevó a cabo con apoyo del área de Gerontología y tallerista, previamente se planeó y solicitó los ingredientes requeridos para la preparación de la ensalada de verano. Al tener el espacio organizado se convocan a las personas mayores quienes ya han realizado el lavado de manos, se distribuyen los elementos de protección personal. se ubican en cada una de las mesas y se da inicio con la actividad. Para esto se cuenta con todos los

	<p>personas, se muestran en cada una de las mesas y se comienza con la actividad. Cada uno se cuenta con todos los ingredientes. Se muestran cada uno de estos ingredientes a las personas mayores con el fin que identifiquen sus características como olor, color, textura, usos, se da la oportunidad para que cada una de las personas se expresen, posteriormente se distribuyen las tareas las cuales se asignan de acuerdo con la habilidad y destrezas de cada una de las personas mayores, durante cada una de las tareas se cuenta con el apoyo de un profesional para la supervisión y acompañamiento, algunas de las tareas a realizar son: pelar y picar, mezclar, verduras, en todas las tareas son supervisadas y orientadas por los profesionales encargados.</p>
3.3.3. MOMENTO FINAL	<p>1.Promoviendo salud integral: Conociendo y cuidando mi cuerpo Al finalizar la actividad se realizó retroalimentación de preguntas generadas durante la actividad por las personas mayores, se observa buena participación e interés por la temática lo cual son espacios de promoción de la salud y autocuidado integral con el fin de evitar enfermedades y complicaciones en esta etapa de la vida.</p> <p>2.Mi envejecimiento :El mayor en la biblioteca. Para terminar la actividad se realizó una actividad didáctica donde las personas mayores pudieron plasmar en una hoja un recuerdo y a la vez pudieron plasmar estos recuerdos en el árbol de los recuerdos existente dentro de la biblioteca, posteriormente las personas mayores participantes pudieron tener un espacio de lectura libre según sus gustos e intereses.</p> <p>3. Moviendo mi cuerpo Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio) Para finalizar la actividad se realizó ejercicios de enfriamiento por 10 minutos, estiramientos musculares globales y ejercicios de respiración. Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal) Para finalizar la actividad se realiza ejercicios de enfriamiento por 10 minutos, estiramientos musculares globales de 10 segundos y ejercicios de respiración.</p> <p>Caminemos 4.Caminemos (Caminata Larga) Para finalizar la actividad se realizó una serie de ejercicios de respiración y estiramientos musculares, con el fin de evitar complicaciones. Caminemos (Caminata Asistida) Para finalizar la actividad se realizó una serie de estiramientos musculares y se incentivan a seguir participando de las caminatas.</p> <p>5.Explorando mis sentidos – Atención y estimulación visual: se realiza retroalimentación sobre la actividad realizada, allí las personas mayores expresan el gusto por este tipo de actividades, se determina dar continuidad con actividades interactivas. Al finalizar se apagan los equipos utilizados y se organiza nuevamente el espacio.</p> <p>Explorando mis sentidos -Taller sensorial de cocina – Ensalada de Verano: Para la actividad del 25 de abril, se recogieron los gorros y cada una de las personas saborean la preparación, se identifica que todas las personas que participaron manifiestan gran gusto, por los aderezos utilizados, se indaga con todos sobre otras preparaciones que podemos realizar para el siguiente mes. Adicionalmente las personas mayores reconocieron cada uno de los estímulos que los alimentos les brinda en cuanto a olor, sabor, color, textura.</p>
3.4.RECURSOS	
RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES
Relacionados en la evaluación de cada actividad desarrollada.	Sillas, tablero, hojas blancas, marcadores, tojeras, cinta,Carnet, ruta institucional,sillas,lapiceros,colores,libros,revistas, conectividad, televisor, difisor de aromas, esencias, cuchillos, tasas plasticas, tablas de picado, piña, jamon, queso, azucar, cucharas, pan, salsas,bandas, aros, bastones, elípticas, bicicletas, escaladora, bafle.

1.Promoviendo salud integral: Conociendo y cuidando mi cuerpo

La actividad fue desarrollada el día 18 abril 2024 en el horario de 10:00 am a 11:00 am con la participación de 32 personas mayores, con el desarrollo de la temática se logra que las personas mayores conozcan las partes de su cuerpo, función y cuidados pertinentes que deben tener con el fin de promover autocuidado y salud integral durante esta etapa.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores y el formato de desarrollo de actividades

2.Mi envejecimiento :El mayor en la biblioteca.

La actividad desarrollada el día 18 de abril del 2024 en el horario de 8:30 am a 12:00 m con la participación de 10 personas mayores, con el desarrollo de la actividad se describir las bibliotecas como aporte fundamental para el envejecimiento activo.Las bibliotecas públicas son los sitios por excelencia para brindar servicios a las personas adultas mayores. Se destacan como espacios de encuentro interactivo, en el que convergen diversos grupos de usuarios, cuya participación en actividades intergeneracionales, produce beneficios para mejorar su calidad de vida, entre los que se destacan por ejemplo, el fomento de redes sociales informales, grupos con intereses comunes y relaciones con distintos grupos etarios.

Teniendo presente la actividad se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores y el formato de desarrollo de actividades .

3. Moviendo mi cuerpo

Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio) La actividad fue desarrollada para los días 5,11, 24 y 26 de abril del 2024, en hora de la tarde, con una asistencia de 10 personas mayores, Con esto se logró que cada uno de los participantes se involucrara activamente, tomando conciencia de la importancia de mantener una actividad física constante, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando

elaborados a las personas mayores participantes.

Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal) La actividad fue desarrollada para los días

1,2,3,5,8,9,10,11,12,15,16,17,18,19,22,23,24,25,26,29 y 30 de abril del 2024.

a las 9:00am a 9:45am, con una participación de 35 personas mayores, donde se logró la participación activa de cada uno de ellos; durante un día de actividad se realiza socialización de política pública Rrom, donde participaron de 25 personas mayores, durante las horas comprendidas entre 9:50 a 10:05 am, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

4. Caminemos

Caminemos (Caminata Larga) La actividad fue desarrollada para los días 4, 17 y 25 de abril del 2024, con una asistencia de 18 personas mayores, donde se logró la participación activa de cada uno de ellos, con el acompañamiento de área ambiental y nutricionista ;durante las caminatas se concientiza la importancia de estas, ya que trae beneficios para su salud, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

Caminemos (Caminata Asistida) La actividad fue desarrollada para los días 1,3,4,8,9,10,12,15,16,23 y 29 de abril del 2024, con una participación de 8 personas mayores, con el acompañamiento permanente durante el recorrido, se logra concientizar de la importancia de desarrollar esta caminata teniendo beneficios en su salud, se tienen como medio de verificación de la misma el registro fotográfico, PAIIN Actuando elaborados a las personas mayores participantes.

5.Explorando mis sentidos – Atención y estimulación visual: Se dio cumplimiento con la fecha programada; el 4 de abril de 2024 en un horario de las 9:40 am hasta las 11:00 am, participaron un total de 36 personas mayores, esta se llevo a cabo en la sala de televisión, se conto con conectividad, estas actividades generan gran interés por estas actividades ya que el programa califica las respuestas, generando competitividad entre ellos, reconocen las fallas, toleran a los compañeros, el tiempo de la actividad, sin embargo se observa que en algunas personas se sienten

frustradas por no lograr completar todas las respuestas acertadamente.

Explorando mis sentidos -Taller sensorial de cocina – Ensalada de Verano: Así mismo se llevó a cabo la segunda sesión de estimulación el día 25 de abril del 2024, se llevó a cabo en el comedor general en un horario de 9:30 am hasta las 11:15 am, participan un total de 36 personas mayores donde se trabajan estímulos gustativos y olfativos, por medio del taller sensorial de cocina, cada uno de los alimentos les brinda sensaciones por cada uno de los sentidos, permitiéndoles emitir respuestas positivas y expresar sensaciones o vivencias. Adicionalmente se observa habilidades instrumentales en varias personas mayores para hacer manejo de los utensilios de cocina de forma segura.

A nivel general todas las personas mayores que participaron activamente disfrutaron y aprendieron de cada una de las actividades realizadas.

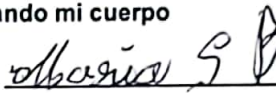
Como medio de verificación y de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional, es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

El medio de verificación de acuerdo con lo establecido en el plan de atención institucional, es: formato de desarrollo de actividades, registro fotográfico, y PAIIN Actuando.

En constancia que se realizó la actividad firman las siguientes personas mayores:

1.Promoviendo salud integral: Conociendo y cuidando mi cuerpo

Maria Sara Blanco/identificado con CC N° 37.812.352



2.Mi envejecimiento :El mayor en la biblioteca.

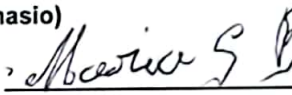
Luis Humberto Galeano Barbosa/identificado con CC N° 6.070.899



3.Condicionamiento físico:

• Moviendo mi cuerpo (acondicionamiento en gimnasio)

Maria Sara Blanco/ identificado con CC N° 37812352



•Moviendo mi cuerpo (gimnasia grupal)

María Leonila Garay Quevedo, identificada con CC N° 416228311

M. Leonila Garay

4. Caminemos (Caminata Larga)

Fabio Saul Salamanca / identificado con CC N° 79103816

Fabio Saul

• Caminemos (Caminata Asistida)

Rafael Alberto Castellanos / identificado con CC N° 19446967

Rafael Alberto

5. Explorando mis sentidos/ Atención y estimulación visual, Taller sensorial de cocina - Ensalada de Verano

5. Blanca Lilia Ávila Guzmán, identificada con CC N° 41.667.959

Blanca Lilia Ávila

Fecha de evaluación del encuentro: 30/04/2024 Johanna Escobar Gonzalez/ Coordinador

Johanna Escobar

**PROMOVIENDO SALUD INTEGRAL
CONOCIENDO Y CUIDANDO MI CUERPO
18 ABRIL 2024**



MI ENVEJECIMIENTO

EL MAYOR EN LA BIBLIOTECA



REGISTRO FOTOGRAFICO
MOVIENDO MI CUERPO
1/04/2024



2/04/2024



3/04/2024



5/04/2024



5/04/2024



8/04/2024



9/04/2024



10/04/2024



11/04/2024



11/04/2024



12/04/2024



15/04/2024



16/04/2024



17/04/2024



18/04/2024



19/04/2024



22/04/2024



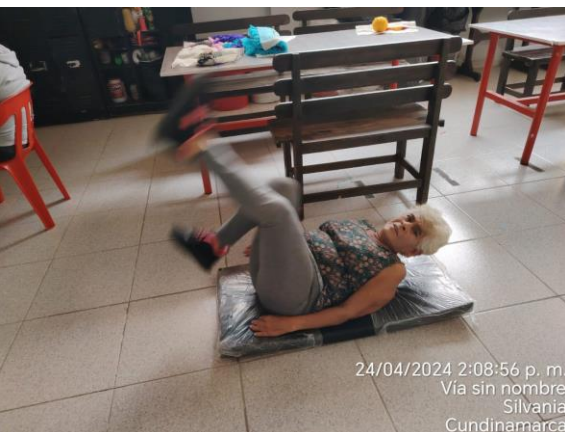
23/04/2024



24/04/2024



24/04/2024





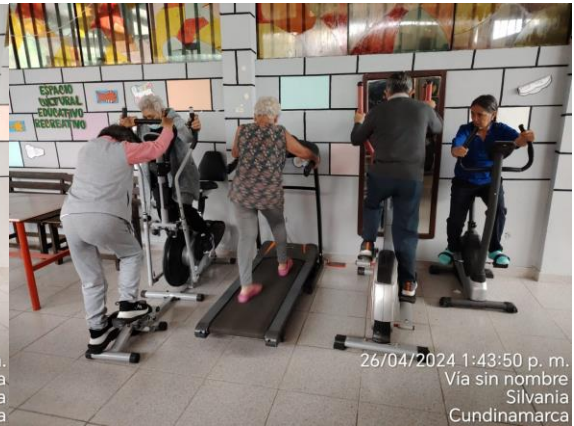
25/04/2024



26/04/2024



26/04/2024



29/04/2024



30/04/2024



CAMINEMOS

1/04/2024



3/04/2024



4/04/2024





4/04/2024



8/04/2024



9/04/2024



10/04/2024



12/04/2024



15/04/2024



17/04/2024



23/04/2024



25/04/2024



29/04/2024



**EXPLORANDO MIS SENTIDOS - REGISTRO FOTOGRAFICO
ATENCIÓN Y ESTIMULACIÓN VISUAL Y TALLER SENSORIAL DE COCINA.**

ATENCIÓN Y ESTIMULACIÓN VISUAL



EXPLORANDO MIS SENTIDOS - REGISTRO FOTOGRAFICO
ATENCIÓN Y ESTIMULACIÓN VISUAL Y TALLER SENSORIAL DE COCINA.

TALLER SENSORIAL DE COCINA



**. EXPLORANDO MIS SENTIDOS - REGISTRO FOTOGRAFICO
ATENCIÓN Y ESTIMULACIÓN VISUAL Y TALLER SENSORIAL DE COCINA.**

