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:

2	2	2026	al	26	2	2026	

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: Alexandra Poveda, Carolina Molano, 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 física 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 fisico, 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: 25/02/2026 En primera instancia, se realiza la convocatoria de las personas mayores para que se dirijan a la zona verde, donde se da comienzo a la jornada, a continuación, se trasladan y disponen los materiales que serán empleados durante el desarrollo de la actividad. Seguidamente, se inicia la propuesta explicando de manera clara y detallada la dinámica a llevarse a cabo, los objetivos planteados y los beneficios que aporta la participación en la actividad, con el propósito de incentivar el interés, la motivación y la participación activa de los asistentes.

Actividad 2: Gimnasia vital: 02/02/2026 - 04/02/2026 - 06/02/2026 - 10/02/2026- 11/02/2026- 13/02/2026- 16/02/2026- 18/02/2026 - 19/02/2026 - 23/02/2026 - 25/02/2026 y 26/02/2026: Se llevaron a cabo 12 sesiones grupales de gimnasia vital, previo al inicio de cada sesión, se organizó a los participantes y se acondicionó el espacio, ubicando las sillas plásticas en el salón de actividades o en la zona verde, se instaló el equipo de sonido y el micrófono y se alistaron los diferentes materiales terapéuticos que serían empleados. De igual manera, se ambientó el espacio con música para fortalecer la motivación y el ánimo de los asistentes. Se promovió de manera permanente tanto la participación activa como pasiva de las personas mayores. En cada encuentro se destacó la relevancia y los beneficios de practicar ejercicio físico de forma regular, así como las metas que pueden lograrse mediante su realización constante, con el propósito de fomentar la incorporación de una rutina habitual de actividad física. Posteriormente, se dispuso un momento introductorio de conversación, en el que se brindó un saludo afectuoso, se formularon preguntas dirigidas a estimular la memoria y se explicó con claridad la actividad planificada para cada jornada.

Actividad 3: IEC 11/02/2026 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 cuales son las fuentes de alimentos ricos en vitaminas A, D Y E, las importancia de estas vitaminas para el cuerpo en la etapa de cuda que se encuentran las personas mayores, identificar las deficiencias de las vitamina A, D Y E que le produce a organismo y en su plan de alimentación diario si visualizan si las estan cominedo, 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 las personas mayores frente al tema vitamina A, D Y E y facilitar su participación desde el inicio.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: El día 20/02/026 se convoca a las personas mayores a reunirse en el salón de actividades con el fin de dar inicio a una sesión educativa orientada a la higiene íntima en la persona mayor. Previamente, se dispusieron y organizaron los materiales necesarios, garantizando un ambiente cómodo, ordenado y propicio para el aprendizaje y la participación activa de los asistentes. La jornada inició con un cordial saludo de bienvenida, seguido de la presentación del tema central: higiene íntima en la persona mayor. Durante la introducción se explicó la importancia del cuidado adecuado como parte fundamental del autocuidado y la prevención de enfermedades, promoviendo el bienestar físico y emocional de los personas mayores.

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 25/02/2026. Se lleva a cabo actividad de estimulación sensorial dirigida a las personas mayores, enfocada específicamente en el sentido del gusto, con el objetivo de favorecer el bienestar integral de los residentes. La sesión se desarrolla en un ambiente tranquilo, seguro y confortable, cuidadosamente preparado para generar una sensación de calma y confianza.
Durante la actividad, se presentan diversos objetos con diferentes sabores como dulce y acido. Cada participante prueba los diferentes sabores, respetando sus capacidades del gusto.
La propuesta no exige esfuerzos cognitivos complejos, sino que prioriza la experiencia sensorial, la atención plena y el disfrute del momento, promoviendo la participación espontánea. A través del sentido del gusto, se estimula la percepción sensorial y se genera una experiencia agradable y relajante, favoreciendo la prueba de los diferentes sabores.
Esta actividad tiene como objetivo favorecer el bienestar físico y emocional de las personas mayores mediante la estimulación del sentido del gusto.
Dentro de la actividad se estimula la percepción del gusto con los diferentes sabores dulces y acidos, promoviendo la atención y la concentración de forma natural y no demandante, se realiza con la participación voluntaria de lcada participante y realizar la prueba de los difrentes sabores, la cual genera un espacio de disfrute y bienestar emocional.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 2: Gimnasia vital 02/02/2026: Se continúa con movilizaciones articulares de tren superior, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con balones de Bobath, en esta actividad las personas mayores debían estar muy atentas ya que ellos deben agarrar el balón y cuando se dirige a cada uno y volverlo a lanzar el balón 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, se buscaba promover la atención y concentración; también se les iba recordando la adecuada higiene postural, se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno y se les motiva constantemente para lograr finalizar la actividad.

04/02/2026: Se comienza con un calentamiento por medio de movilizaciones articulares de columna vertebral donde se hicieron 1 serie de 10 repeticiones, 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 de manera sencilla, 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 20 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, el área espacial y se les coloca la música para mayor motivación.

06/02/2026: 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 persona mayor, se hicieron diferentes ejercicios de 1 serie 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 realizan ejercicios respiratorios, por último se les recomienda realizarlos a tolerancia de cada uno, se les motiva constantemente, se les coloca música acorde a la actividad y poder lograr finalizar el tiempo de actividad.

10/02/2026: 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.

11/02/2026: Se comienza con un calentamiento de movilizaciones articulares de miembros inferiores por medio de un juego de seguimiento de instrucciones con agilidad, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con balonterapia, 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 15 repeticiones por cada ejercicio de tren inferior con descansos, se ejecutan de manera activa y activo asistido, durante el conteo se les refuerza el área que se está trabajando, la ubicación, la adecuada higiene postural, se les recuerda realizar los ejercicios a tolerancia de cada persona mayor y se les coloca música para mayor motivación.

13/02/2026: Se inicia con un calentamiento previo de movilidad articular en dedos de miembros superiores, seguidamente se realizan ejercicios de fortalecimiento con dedos de las manos donde se trabajó con las pelotas antiestrés, se fortalecen las pinzas y los agarres, se realizaron de 1 series de 20 repeticiones con descansos, durante el conteo se les refuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, la ubicación que se está trabajando, 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.

16/02/2026: Se comienza con un calentamiento previo de tren superior con autocarga de 1 serie de 15 repeticiones, 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.

18/02/2026: Se continúa la actividad con movilizaciones articulares a nivel de cuello y hombros, seguidamente se les muestra como se hace el ejercicio y los participantes 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 1 serie de 20 repeticiones durante el conteo y la realización de los ejercicios se les refuerza el movimiento correspondiente, la adecuada higiene postural y se les recuerda realizar cada ejercicio a tolerancia de la persona mayor.

19/02/2026: Iniciamos con un calentamiento previo de movilizaciones articulares de todo el cuerpo, se continúa con los ejercicios donde se trabajó con aros terapéuticos de diferentes colores y otros realizan los ejercicios con autocarga, se les entrega a cada persona mayor que va a participar para poder realizar los ejercicios dirigidos desde fisioterapia donde se trabajo miembros superiores e inferiores y columna, se realizaron de 2 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.

23/02/2026: Se empieza con un breve calentamiento de movilizaciones articulares de miembros superiores de 1 series de 10 repeticiones, se continua con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con balonterapia, se les entrega a cada persona mayor que va a participar para poder realizar los ejercicios dirigidos desde fisioterapia, se realizaron de 2 series de 15 repeticiones por cada ejercicio con descansos, se ejecutan de manera pasiva, activa y activo asistido, durante el conteo se les refuerza el área que se está trabajando, la ubicación, la adecuada higiene postural, se les recuerda realizar los ejercicios a tolerancia de cada persona mayor y se coloca música acorde a la actividad.

25/02/2026: Se continúa con un calentamiento por medio de un juego donde los participante debían hacer lo que el profesional les iba indicando para promover movilidad en miembros inferiores, coordinación y agilidad, se les muestra cómo realizar cada ejercicios y las personas mayores repiten lo indicado, durante el conteo se les refuerza el movimiento correspondiente y el área a trabajar, seguidamente los participante realizan los ejercicios de coordinación sencillos, se hacen 2 serie de 10 repeticiones por cada ejercicio, 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.

26/02/2026: Se empieza la actividad con movilizaciones articulares para un calentamiento previo de tren superior, seguidamente se realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con pesas de diferentes pesos y se les entrega a cada participante, se realizan diferentes ejercicios y se complementan con ejercicios funcionales, se les muestra cómo realizar cada ejercicio que deben hacer, se realizan también de forma activo asistido 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, se les coloca música acorde a la actividad generando mayor motivación y poder finalizar la actividad.

Actividad 3: IEC 11/02/2026: En la fase educativa e interactiva, de treinta minutos, se abordó el tema central Importancia d elas vitamina A, D Y E centrada en explicar e Identificar las fuentes principales de alimentos ricos en dichas vitaminas , sus funciones en el organismo y en la dieta diaria de las personas mayores y tambien evaluar el nivel de conocimiento que tienen las personas mayores sobre los riesgos de no incluirlas en su dieta dietaria. Analizar la importancia de incluirlas diariamente para la salud metabolica, hormonal y el sistema nervioso.
Las personas mayores puedan observar los componentes del menu diario y grupos de alimentos que se ofrecen en la comunidad de cuidado, también como es nuestro plato saludable y como lo pueden identificar la alimentacion diaria. Mantener una alimentación adecuada y suficiente, que garantice una vida cardiovascular 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 los alimentos que continen mayor fuentes de vitamina A, D Y E lo cual contribuye a manter una salud optima, importancia de seleccion de alimentos, alimentacion correcta en las personas mayores. seguido de la dinámica "Seleccionemos alimentos ricos en vitamina A, D Y E que contribuyan a nuestra salud" con figuras de alimentos y manejo de las porciones de alimentos", en la que los asistentes clasificaron alimentos en un plato equilibrado. La actividad cerró con un ejercicio de laminas y muñecos en forma de vitaminas y rotulado nutricional que permitio visualizar cuales son los alimentos fuentes, que permitió aclarar conceptos y reforzar aprendizajes.

	Actividad 4: Cuidando tu bienestar: Durante el mes de febrero de 2026 se desarrollaron jornadas educativas dirigidas a las personas mayores, con el propósito de fortalecer la prevención y promover el autocuidado como herramientas fundamentales para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. El día 20/02/2026 se realizó una capacitación sobre higiene íntima en la persona mayor, abordando esta temática como una necesidad básica que impacta directamente en la salud física y emocional. Se explicó que una higiene inadecuada puede generar infecciones, irritaciones, mal olor, incomodidad y disminución de la autoestima, afectando significativamente el bienestar integral de la persona. Durante la actividad se destacó la importancia de una correcta higiene íntima para prevenir infecciones urinarias y cutáneas, evitar irritaciones, dermatitis y úlceras por humedad, reducir malos olores, favorecer la comodidad y autoestima, así como detectar oportunamente lesiones o alteraciones en la zona genital. Asimismo, se orientó a los participantes sobre la frecuencia adecuada del aseo, enfatizando que la higiene íntima debe realizarse diariamente como parte del cuidado corporal habitual. En casos de incontinencia urinaria o fecal, se indicó que la limpieza debe efectuarse cada vez que sea necesario para prevenir complicaciones. En relación con la técnica correcta, se explicó que en la mujer la limpieza debe realizarse de adelante hacia atrás (de la zona genital hacia la región anal) para prevenir la contaminación bacteriana. En el hombre, se debe limpiar cuidadosamente el pene, el escroto y los pliegues cutáneos; si no existe contraindicación, se retrae suavemente el prepucio para limpiar el glande y posteriormente se coloca nuevamente en su posición original. En ambos casos, se recomendó secar la zona cuidadosamente, sin frotar, prestando especial atención a los pliegues cutáneos para evitar la humedad. Para el desarrollo de la capacitación se utilizaron como recursos didácticos un televisor, reproductor de video y micrófono, lo que facilitó la comprensión del contenido y la participación activa de los asistentes.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Momento para el autocuidado: 25/02/2026** A través de esta actividad se estimuló de manera significativa el sentido del gusto, favoreciendo la percepción sensorial y el reconocimiento de diferentes sabores dulces y acidos, mediante esta estimulación se contribuyó al mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades sensoriales y cognitivas de las personas mayores participantes, asimismo, esta experiencia facilitó la participación activa, promovió la atención, la exploración y el bienestar general, permitiendo a las personas mayores conectar con sus sensaciones y reforzar su interacción con el entorno. Elementos utilizados durante la actividad: Alimentos dules y acidos.
	Actividad 2: Gimnasia vital 02/02/2026: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior durante 20 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece y felicita la participación a las personas mayores, se les recuerda los beneficios de realizar ejercicios de manera constante y se les recomienda volver a realizar los ejercicios en la jornada de la tarde. **04/02/2026**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de columna 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. **06/02/2026**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren inferior, sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento, se realizan ejercicios respiratorios y se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante. **10/02/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores y columna, sostenidos durante 10 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. **11/02/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento, se les agradece la participación a las personas mayores, se finaliza con ejercicios respiratorios, se recordándoles los beneficios de hacer ejercicio físico y se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante. **13/02/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de dedos de las manos y miembros superiores sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les felicita la participación a las personas mayores, se les explica los beneficios que se obtienen por realizar los ejercicios, se les agradece la participación y se les recomienda volver a realizarlos en el horario de la tarde. **16/02/2026:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de tren superior, 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 cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante y se les agradece la participación. **18/02/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de cuello y hombros, sostenidos durante 15 segundo por cada estiramiento, se realizan ejercicios respiratorios para la vuelta a la calma, se les agradece la participación a las personas mayores y se les explica los beneficios por realizar actividad física de manera constante y mantener una adecuada higiene postural. **19/02/2026**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores y columna sostenidos durante 10 segundos por cada estiramiento junto con ejercicios respiratorios, se les agradece y se les felicita la participación a las personas mayores. **23/02/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores sostenidos durante 20 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 cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante. **25/02/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores durante 10 segundos sostenidos por cada uno junto con ejercicios respiratorios, se les agradece por la participación a las personas mayores, se les recomienda volver a realizar los ejercicios en el horario de la tarde y se les agradece la participación. **26/02/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior sostenidos durante 20 segundos por cada estiramiento, se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante, se les felicita la participación a las personas mayores y se les recomienda volver hacer los ejercicios en la jornada de la tarde.
	Actividad 3: IEC 11/02/2026 Finalmente, se desarrolló la fase de escuchar una video que permitio interiorisar la importancia de la alimentacion incluyendo las fuentes de vitamina A, D Y E para la salud , tambien conocieron las fuentes y los alimentos que son ofrecidos en el hogar de cuidado , de quince minutos, enfocada en ver la importancia de los alimentos fuentes de antioxidantes y en la etapa del adulto mayor tambien se recordo el plato saludable , manejo de prociones y prevenir el desperdicio de alimentos. La sesión concluyó con la aplicación de un postest y un breve repaso de las ideas clave, reforzando la importancia de la alimentación para la salud y evitar el exceso de azucares y sodio y por ultimo se recuerda la importancia de mantener una alimentación saludable.
	Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 20/02/2026 la actividad concluyó dando respuesta a las dudas e inquietudes formuladas por las personas mayores, asegurando la comprensión de la información brindada durante la jornada educativa. De igual manera, se agradeció a las personas mayores por su implicación y participación activa a lo largo de las jornadas, resaltando la importancia de su compromiso con el autocuidado y la prevención. Finalmente, se les invitó a continuar formando parte de las iniciativas y actividades programadas por el equipo profesional, fomentando así la continuidad en los procesos educativos y la promoción de una mejor calidad de vida.

3.4.RECURSOS	
Materiales	**Recursos Humanos**
Mesas	Enfermeria
Sillas	Estudiantes de admisalud
Sonido	Fisioterapeuta
Televisor	
PesasTerapéuticas	
Microfono	
Celular	
Theraband	
Pesas terapéuticas	
Pelotas terapéuticas	
Balones	
Maderoterapia	
Aros	
Pelotas antiestres	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: Momento para el autocuidado: 25/02/2026 Durante la actividad participaron 33 personas mayores se observo gusto e interes por la actividad, las personas mayores estuvieron participacitivas en la actividad de estimulación sensorial sentido del gusto.

Actividad 2 Gimnasia vital: 02/02/2026: Durante la actividad participaron 66 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos haciendo los ejercicios de tren superior con balón de Bobath para promover mayor movilidad articular durante la actividad algunas personas mayores aceptaron recibirlos para hacer los ejercicios y completaron el tiempo de la actividad y otros deciden participar de manera oyente.
04/02/2026: Durante la actividad participaron 58 personas mayores, en la cual se evidencia que las personas mayores están activos, concentrados y dispuestos para realizar los ejercicios de columna con los palos terapéuticos y otras personas mayores deciden participar de manera oyente.
06/02/2026: Durante la actividad participaron 42 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento muscular para tren inferior junto con los theraband terapéuticos, se observan dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
10/02/2026: Durante la actividad participaron 45 personas mayores, donde realizaron los ejercicios en todo el cuerpo por medio del Box, se observó a los participantes dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, algunas personas mayores participan de observadores.
11/02/2026: Durante la actividad participaron 52 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de miembros inferiores 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 manera oyente.
13/02/2026: Durante la actividad participaron 49 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento muscular de dedos de las manos y miembros superiores con las pelotas antiestres y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
16/02/2026: En medio de la actividad participaron 57 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de tren superior con maderoterapia, 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.
18/02/2026: Durante la actividad participaron 49 personas mayores, donde se evidencio a los participantes dispuestos a realizar los ejercicios de cuello y hombros para generar mayor movilidad articular, se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de los ejercicios.
19/02/2026: Durante la actividad participaron 51 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de todo el cuerpo, generando en ellos fortalecimiento muscular por medio de los aros de diferentes colores y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
23/02/2026: Durante la actividad participaron 53 personas mayores, donde se observó a los participantes activos y agradables realizando los ejercicios de miembros superiores con los balones terapéuticos y se evidencia la satisfacción de los participantes con lo trabajado.
25/02/2026: Durante la actividad participaron 48 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos hacer los ejercicios de movilidad articular de miembros inferiores donde se trabajó con su propio peso, se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, algunas personas mayores participan de manera oyente.
26/02/2026: Durante la actividad participaron 68 personas mayores, donde se observó a los participantes activos y muy motivados realizando los ejercicios de tren superior donde se trabajó con pesas de diferentes pesos para generar mayor fortalecimiento muscular y movilidad articular, se realiza una evaluación sobre las actividades realizadas durante el mes y refieren que les gusta realizar actividad física ya que les ayuda a mantener su funcionalidad residual.

Actividad 3 IEC 11/02/2026: Durante la actividad participaron 39 personas mayores, donde se observó buena disponiblidad, participación y disposición para la actividad.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: Durante las actividades desarrolladas el 20/02/ 2026 participaron un total de 61 personas. De este grupo, 45 manifestaron una percepción positiva frente a la jornada educativa, evidenciando interés, disposición y participación activa durante su ejecución. Estos resultados reflejan un alto nivel de aceptación y compromiso por parte de las personas mayores, lo cual demuestra la pertinencia del tema abordado y la efectividad de la metodología empleada en el desarrollo de la actividad.

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

Actividad 1 Cuidando tu Bienestar	
LUIS EDUARDO ALVAREZ C.C 19.089.366*	Luis Eduardo Alvarez
Actividad 2 Gimnasia Vital	
BERNARDO QUINTERO ROJAS C.C 19.082.430	Bernardo Quintero
Actividad 3 IEC	
JAIRO ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA C.C 79.266.381	Jairo R C.
Actividad 4 Momento para el autocuidado	
WILSON QUINTERO ROMERO C.C 16.613.107	Wilson Quintero

Fecha de evaluación del encuentro: 26/02/2026

Nombre del profesional que evalúa: Alexandra Poveda, Carolina Molano, Patricia Nuñez, y Clara Ines Borda

Cordinador de la comunidad de cuidado. Fernando Salcedo Mendez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD 1 Momento para el autocuidado:





ACTIVIDAD 2 Gimnasia Vital:










6 feb 2026 2:27:30 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


6 feb 2026 2:34:36 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
10 feb 2026 2:12:26 p.m.


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
10 feb 2026 2:14:28 p.m.


11 feb 2026 9:34:15 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


11 feb 2026 9:36:45 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Calendario
2025
Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
13 feb 2026 9:26:51 a.m.


Calendario
2025
Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
13 feb 2026 9:31:32 a.m.


16 feb 2026 9:16:22 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


16 feb 2026 9:20:17 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Funza
COMUNIDAD DE CUIDADO
CORAZÓN INMACULADO DE MARÍA
18 feb 2026 10:09:35 a.m.


18 feb 2026 10:14:35 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


19 feb 2026 9:32:33 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


19 feb 2026 9:37:05 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


23 feb 2026 9:23:43 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


23 feb 2026 9:29:30 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


25 feb 2026 9:23:08 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


25 feb 2026 9:29:28 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza





ACTIVIDAD 3 IEC:





ACTIVIDAD 4 Cuidando tu bienestar:



