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: Hogar San Jose Sasaima

1.2 Localidad: No Aplica

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución: 1 2 2026 al 28 2 2026

2.2. Nombre del encuentro: 1. Movimiento vital 2. Cuidando tu sueño 3. Cuidandonos como comunidad.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Yeferson Alirio Chaves Arteaga, Ingrith Catherine Fierro Sanchez

3. DESARROLLO

Promover el bienestar integral de las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José en Sasaima, mediante la implementación de una línea de atención interdisciplinaria que integre las áreas de enfermería, nutrición, y fisioterapia, desarrollando actividades orientadas al autocuidado, la actividad física, y la educación en hábitos de vida saludable, con un enfoque en la mejora de la calidad de vida y el mantenimiento de la funcionalidad física, cognitiva y emocional de esta población.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Movimiento vital: Promover el movimiento activo como un hábito, a través de estrategias individuales y colectivas, que favorezcan la fisiocinetica corporal y el mantenimiento de habilidades fisicas residuales, necesarias en la movilidad y la independencia funcional.

Actividad 2: Cuidando tu sueño: Realizar seguimiento al patron de sueño y descanso de las personas mayores y realizar intervención de acuerdo al tablero dinámico del Hogar San José donde se realiza registro de las novedades, aplicando medidas de higiene del sueño u otras, como estrategia para mantener un ciclo de sueño adecuado.

Actividad 3: Cuidandonos como comunidad: Incentivar actividades educativas que favorezcan el cuidado del adulto mayor, para que asi mismo se pueda reforzar el auto cuidado de otro adulto mayor estas actividades son higiene bucal, lavado de manos, prevencion de caidas, cuidado de la piel.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: Movimiento vital Durante los días 02, 03, 04, 05, 06, 09, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 23, 25 y 26 de febrero de 2026, el servicio de Fisioterapia realizó sesiones individuales y grupales con el objetivo de promover el movimiento activo y mantener la funcionalidad osteomuscular de las personas mayores del Hogar San José. Cada encuentro inició con ejercicios de calentamiento, movilidad y estiramientos para preparar el cuerpo y prevenir lesiones. En las sesiones grupales se brindó orientación sobre los beneficios del ejercicio y luego se trabajó movilidad, coordinación y activación muscular. En las intervenciones individuales se continuó con planes personalizados, incluyendo reeducación postural y movilizaciones adaptadas a las necesidades de cada persona mayor.

Actividad 2: Cuidando tu sueño En el mes de Febrero de 2026, en la comunidad de cuidado del Hogar San José de Sasaima, se continua realizando seguimiento al patron del sueño de las personas mayores manejando el tablero denominado ' tablero dinamico del Hogar San José', con el cual se identifica las necesidades en la implementacion de acciones de mantenimiento y ayudas para el mejoramiento del patrón del sueño. Se toma evidencia fotografica los dias 04/02/2026, 06/02/2026, 10/02/2026, 13/02/2026, 16/02/2026, 18/02/2026, 23/02/2026, 26/02/2026, 28/02/2026 y del registro de seguimiento del mes correspondiente, con el tablero antes mencionado.

Actividad 3: Cuidandonos como comunidad. En el mes de Febrero de 2026 se realiza una estrategia educativa y ludica el dia 7 de febrero a las personas mayores con habilidades cognitivas conservadas, quienes son actores de cuidado con ellos mismos y con sus pares, fortaleciendolos en temas que propendan en el mejoramiento y mantenimiento de su salud por medio de la prevencion de las enfermedades, tambien en este mes se reforzo las medidas de cuidado para la salud de la piel, se educo sobre la movilidad como importancia ´para el envejecimiento saludable lo que tambien contribuyen a tener un adecuado patron de sueño, se realiza la actividad de la lavado de manos como eje central en la prevencion de enfermedades infecto-contagiosas y se continua enfatizando en la deambulacion como terapia osteomuscular y prevencion de complicaciones circulatorias; se toma registro fotografico de los dias 08/02/2026, 10/02/2026, 11/02/2026 12/02/2026, 14/02/2026, 16/02/2026, 21/02/2026, 28/02026,

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1:
Durante la ejecución de las sesiones grupales se implementaron circuitos de ejercicio funcional orientados al fortalecimiento global, la mejora de la movilidad articular y el aumento de la resistencia cardiorrespiratoria. Estas dinámicas se realizaron principalmente en espacios amplios como el patio central y el salón de fisioterapia, garantizando seguridad y comodidad en la participación.
Se trabajaron componentes específicos como la coordinación motriz, la estimulación propioceptiva, el control postural, el equilibrio y la resistencia cardiovascular. Además, se incorporaron actividades recreativas adaptadas y ejercicios de respiración consciente. Para ello se utilizaron diversos implementos como bandas elásticas, bastones, balones, mancuernas, bicicletas estáticas, barras paralelas y material deportivo adaptado, permitiendo variar las rutinas y fortalecer la motivación. Cada ejercicio fue ajustado al nivel de independencia y condición física de cada persona mayor, bajo un enfoque inclusivo y preventivo.

Las intervenciones individuales se desarrollaron en el salón de fisioterapia y en áreas adecuadas con barras paralelas, pasamanos, barandas de apoyo y planos inclinados. Se abordaron objetivos terapéuticos específicos mediante entrenamiento de la marcha, fortalecimiento segmentario y ejercicios de equilibrio.En el manejo del dolor y mejora en las propiedades de los tejidos se continuo implementando estrategais como la electroestimulación, ultrasonido, termoterapia y masoterapia, de igual forma el verticalizador tipo grúa, ha sido escencial en el apoyo para el trabajo en bipedestación y descargas de peso especialmente en personas mayores con mayor peso corporal o con deterioro fisico significativo.

Actividad 2:
Cuidando tu sueño, se da continuidad en el mes de Febrero identificando las personas mayores que tienen un deficit en el patron del sueño y como se puede intervenir para mejorarlo, se hace seguimiento diario por medio de un tablero que tiene por titulo "Tablero dinamico hogar san jose" que nos ayudara a tener un control del sueño de las persona que tengan alterado este patron y priorizar segun la necesidad para implementar la acciones necesarias a cada caso en particular.
para este mes se esta realizando seguimiento a 5 personas, mayores que han presentado alguna alteracion en su patron del sueño y/o que se ha evidenciado en las rondas de enfermeria que tienen un patron de sueño intermitente.

Actividad 3:
En la comunidad de cuidado hogar san José se realiza sensibilización a los adultos mayores de las acciones de cuidado para la salud de la piel, se se educo sobre la movilidad como importancia ´para el envejecimiento saludable lo que tambien contribuyen a tener un adecuado patron de sueño, se sigue realizando y fortaleciendo el lavado de manos como gran contribuyente a la prevencion de infecciones. Tambien se continua enfatizando en la deambulacion como terapia para enfermedades osteomusculares y prevencion de complicaciones circulatorias. Se busca que identifiquen los riesgos en ellos mismos y en sus pares, que nos permita actuar oportunamente en la prevencion de alteraciones para la salud y enfermedades. Actividad que se realiza en el en el patio central contando con 20 personas mayores, y durande el mes se apoya la actividad en los diferentes lugares del hogar, actividad que se lleva en conjunto con auxiliares de enfermeria.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:** Al finalizar cada sesión se destinó un espacio para la regulación corporal mediante ejercicios de respiración guiada, movimientos suaves y técnicas de relajación muscular, favoreciendo la recuperación física y promoviendo una sensación general de bienestar. De igual forma se resaltó la importancia de mantener hábitos de autocuidado diario, como acciones fundamentales para conservar la funcionalidad, fortalecer la autonomía y prevenir el deterioro físico.
	Actividad 2: Se realizó seguimiento segun requerimiento a 5 personas mayores resgistrandolas en el tablero dinamico de control, este se realiza diariamente permitiendo evaluar su evolucion y de esta forma realizar acciones a quienes no mejoren el patron de sueño como higiene del sueño, masaje, actividad fisica y manejo farmacologico.
	Actividad 3: Se continua con las actividades de educacion y practica, se evidencia como los adultos mayores participan activamente en las actividades realizadas para fortalecer su autocuidado en relacion a su salud y la de sus pares.

3.4.RECURSOS

Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)

	Recursos Materiales	
Personas mayores	Barras de apoyo (Pasamanos) y barras paralelas.	
Personal auxiliar de enfermeria	Sillas, bandas, theratubo, balones, mini bicicletas, palos de madera	
Profesional de Enfermeria	Guantes de manejo, agua, jabon, solucion, salina, vaselina.	
Profesional de Fisioterapia	Bolsas	Fichas de habitos saludables
	Televisor	Hojas
	Microfono	Video Beam

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1:
Durante el mes se evidenció una participación activa y constante por parte de las personas mayores, mostrando buena disposición y motivación hacia las actividades propuestas. Se destaca la adecuación del patio central, donde se dispuso la bicicleta estática de manera más accesible, permitiendo que las personas mayores puedan utilizarla de forma autónoma cuando sientan la motivación para hacerlo.
Se observa además una motivación colectiva significativa, en la cual algunos residentes incentivan a sus compañeros a realizar ejercicio con mayor frecuencia y compromiso, fortaleciendo el sentido de grupo y el acompañamiento entre pares.

La incorporación de equipos como el verticalizador tipo grúa continúa siendo un recurso fundamental para facilitar el trabajo en bipedestación y brindar mayor seguridad. En general, se percibe una actitud positiva frente a las intervenciones, reflejando buena disposición hacia el movimiento y las actividades terapéuticas, lo cual favorece el bienestar físico y la calidad de vida de las persona mayores

Actividad 2: Durante la implementacion del seguimiento del patron del sueño se identifica a las personas mayores que tienen dificultad para conciliar el sueño y se implementan acciones de higiene del sueño y consulta medica para realización de ajustes si se requiere.

Actividad 3: Se identifico que las personas mayores son receptivos a los espacios en los cuales se busca fortalecer sus conocimiento en salud y aprendieron a identificar signos que puedan afectar su propia salud y la de sus pares.

Nota aclaratoria: El registro fotografico original reposa en el drive de la comunidad de cuidado.

Blanca Emma Sarmiento Porras
Persona mayor
C.C 20537658

Luis Alfonso Forero Peña
Persona mayor
C.C 17193146

Jorge Enrique Silva Hernadez
Persona mayor
CC.19102163

Hna. Anabelly Cadena Usama
Coordinadora
CC. 1086754440

Fecha de evaluación del encuentro: 28 de Febrero del 2026

Nombre del profesional que evalúa: Yeferson Alirio Chaves Arteaga y Ingrith Catherine Fierro sanchez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MOVIMIENTO VITAL

FECHA DE REALIZACIÓN

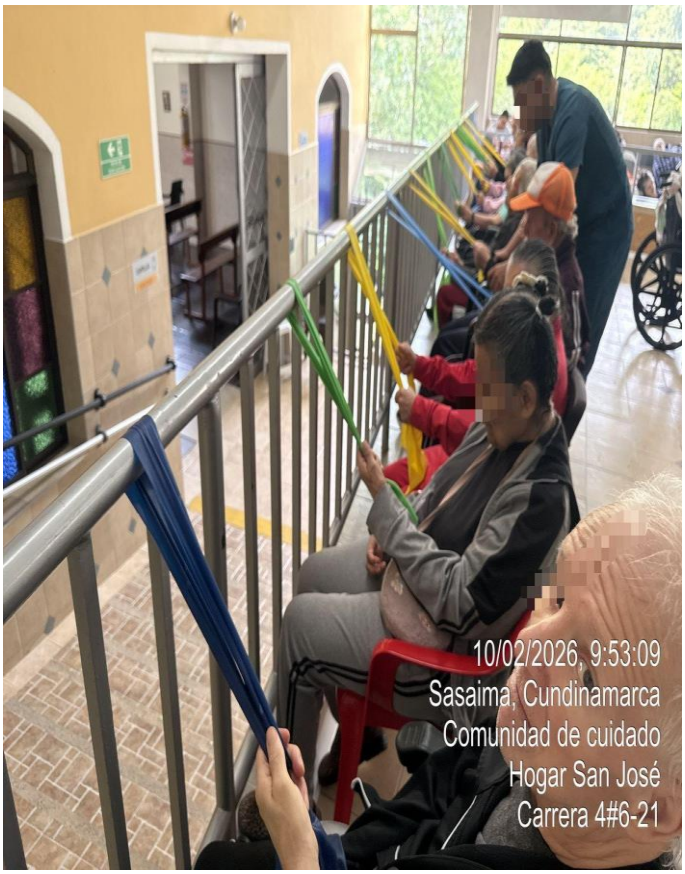
1. 02/02/2026
2. 04/02/2026
3. 05/02/2026
4. 09/02/2026
5. 10/02/2026
6. 12/02/2026
7. 17/02/2026
8. 18/02/2026
9. 19/02/2026
10. 23/02/2026
11. 24/02/2026
12. 25/02/2026






5/02/2026, 15:11:30
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


9/02/2026, 10:33:42
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


10/02/2026, 9:53:09
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


12/02/2026, 10:48:28
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


17/02/2026, 11:26:37
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


18/02/2026, 15:30:10
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


19/02/2026, 15:11:49
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


24/02/2026, 15:54:42
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


23/02/2026, 10:16:18
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


25/02/2026, 15:14:33
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 1 AL 28 DE FEBRERO

No.	NOMBRES Y APELLIDOS DE LA PERSONA MAYOR	NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	EPS	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD
1	MARÍA TERESA RAMOS TORRES	41748270	NUEVA EPS	25/04/1936	89
2	NICOLAS PEDRO RAMIREZ	19294082	NUEVA EPS	25/01/1955	70
3	ETELVINA MORA QUINTANA	53906171	FAMISANAR	30/11/1935	90
4	CONSUELO HERNANDEZ	20537658	NUEVA EPS	26/08/1929	96



REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDO TU SUEÑO

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 04/02/2026, 06/02/2026, 10/02/2026, 13/02/2026, 16/02/2026, 18/02/2026, 20/01/2026, 28/01/2026.













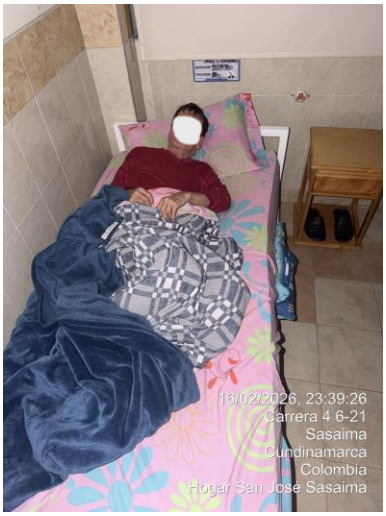











16/02/2026, 23:39:26
Carrera 4 6-21
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José Sasaima


21/02/2026, 22:42:18
Calle 7 4-39
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José Sasaima


23/02/2026, 3:05:27
Carrera 4 6-21
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José Sasaima


23/02/2026, 3:04:22
Carrera 4 6-21
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José Sasaima


23/02/2026, 3:04:10
Carrera 4 6-21
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José Sasaima


26/02/2026, 22:31:33
Calle 7 4-39
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José Sasaima


26/02/2026, 22:31:43
Calle 7 4-39
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José Sasaima

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 07/02/2026, 08/02/2026, 10/02/2026 11/02/2026, 12/02/2026, 14/02/2026, 15/02/2026, 16/02/2026, 21/02/2026, 28/02/2026.















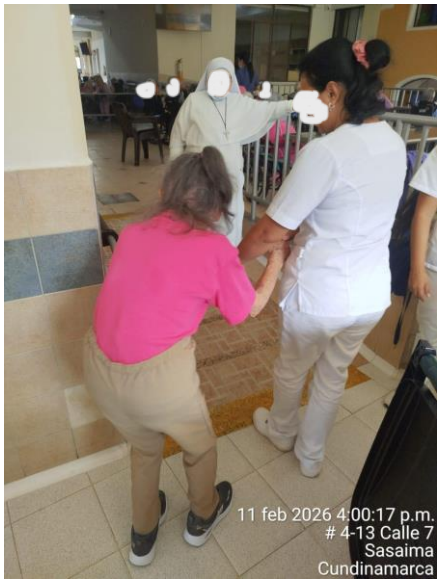





10 feb 2026 3:27:17 p.m.
#carrera 4 #6-21 #Hogar san jose de sasaima


10 feb 2026 3:14:51 p.m.
#carrera 4 #6-21 #Hogar san jose de sasaima


10 feb 2026 3:20:58 p.m.
#carrera 4 #6-21 #Hogar san jose de sasaima


11 feb 2026 4:00:17 p.m.
4-13 Calle 7
Sasaima
Cundinamarca

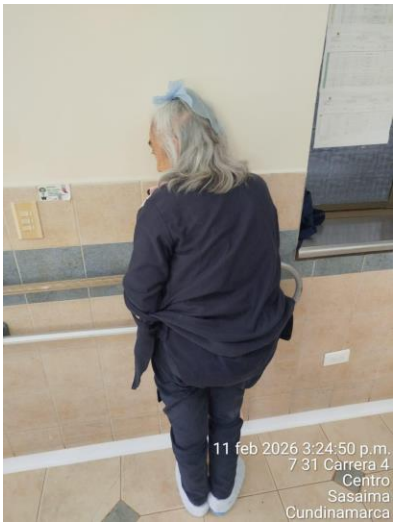

11 feb 2026 3:54:28 p.m.
4-13 Calle 7
Sasaima
Cundinamarca


11 feb 2026 3:50:55 p.m.

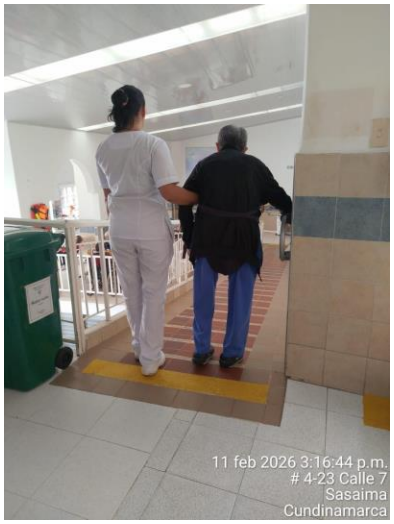

11 feb 2026 3:46:28 p.m.
7 31 Carrera 4
Centro
Sasaima
Cundinamarca


11 feb 2026 3:39:42 p.m.
7 31 Carrera 4
Centro
Sasaima
Cundinamarca


11 feb 2026 3:36:56 p.m.
7 31 Carrera 4
Centro
Sasaima
Cundinamarca


11 feb 2026 3:24:50 p.m.
7 31 Carrera 4
Centro
Sasaima
Cundinamarca


11 feb 2026 3:22:23 p.m.
7 31 Carrera 4
Centro
Sasaima
Cundinamarca


11 feb 2026 3:16:44 p.m.
4-23 Calle 7
Sasaima
Cundinamarca


11 feb 2026 3:06:53 p.m.
7 31 Carrera 4
Centro
Sasaima
Cundinamarca


12 feb 2026 3:04:17 p. m.
Hogar San José Sasaima
Cra. 4 #6-21


12 feb 2026 3:13:49 p. m.
Hogar San José Sasaima
Cra. 4 #6-21


14/02/2026, 10:11:10 a.m.
Calle 7 4-23
Sasaima
Cundinamarca
Colombia


14/02/2026, 2:19:53 p.m.
Calle 7 4-13
Sasaima
Cundinamarca
Colombia


14/02/2026, 10:14:39 a.m.
Calle 7 4-16
Sasaima
Cundinamarca
Colombia


14/02/2026, 2:18:01 p.m.
Calle 7 4-13
Sasaima
Cundinamarca
Colombia


16/02/2026, 3:31:23 p.m.
Carrera 4 6-21
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José de sasaima


16/02/2026, 3:17:31 p.m.
Calle 7 4-13
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José de sasaima


16/02/2026, 3:10:24 p.m.
Calle 7 4-13
Sasaima
Cundinamarca
Colombia
Hogar San José de sasaima


Hogar san José sasaima Cra. 4#6-21
21/2/26 10:14:59.069


28/02/2026 3:37:32 p. m.
Sasaima
CRA 4 #6-21
HOGAR SAN JOSE
SASAIMA

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: ENFERMERÍA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CUIDANDONOS COMO COMUNIDAD

FECHA SOPORTE DE REALIZACIÓN: 08/02/2026, 10/02/2026















