TERCERA ACTIVIDAD LÚDICO-RECREATIVA - MARZO 2026

La Congregación de Religiosas Dominicas Hijas de Nuestra Señora de Nazareth. Hogar Corazón Inmaculado de María. Presenta la actividad intramural que se desarrollará de manera simultánea a la salida lúdico recreativa establecida para el convenio 9579 del 2024, dicha actividad se llevará a cabo el 17 de marzo de 2026 para las personas mayores que no participan de la salida por voluntad propia o debido a su condición de salud.

Conocedores que la recreación y el esparcimiento en las personas mayores son acciones necesarias para elevar su calidad de vida y con ello obtener diferentes beneficios como: mejorar el estado de ánimo y la motivación, favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado, incrementar los niveles de autoestima, ayudar a mantener el equilibrio, expresividad y flexibilidad.

OBJETIVO:

Brindar un espacio de recreación y entretenimiento cultural a fin de liberar tensiones, salir de la rutina, afianzar lazos de fraternidad mediante el disfrute de actividades lúdicas culturales que propendan por un envejecimiento digno y activo de las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar Corazón Inmaculado de María.

INTINERARIO

ITINERARIO DE LA ACTIVIDAD INTRAMURAL	
HORA	ACTIVIDAD
07:00 a. m.	Desayuno
09:00 a. m.	Sabores y Recuerdos de Nuestra Tierra
10:30 a. m.	Nueves
11:00 a.m.	Presentation Club Romano
12:00 pm	Almuerzo
02:00 p. m.	Cuerpo en Serenidad - Yoga terapéutico
03:30 p. m.	Onces
4:00 pm	Cierre de la actividad intramural

DESARROLLO

1. Actividad: “Sabores y Recuerdos de Nuestra Tierra”

Población: 20 personas mayores.
Duración: 60–90 minutos

Objetivo: Favorecer la estimulación sensorial (táctil y gustativa) promoviendo la evocación de recuerdos significativos asociados a la gastronomía tradicional colombiana.

Materiales:

- Para la estimulación táctil: Harina de maíz o harina tradicional, agua, sal, recipientes hondos, bandejas o mesas amplias, delantales o protectores. Toallas húmedas y servilletas

- Para la estimulación gustativa: Arepa en pequeños trozos, envueltos (porciones pequeñas), masato (en vasitos pequeños), mantecada (cubos pequeños), canelazo (versión sin alcohol y tibio), cuajada y miel de caña, mazamorra paisa y arroz de leche.

Ambientación:
- Stand decorado con imágenes de comidas típicas colombianas
- Manteles coloridos
- Música tradicional suave de fondo (pasillos, bambucos, música campesina)
- Carteles con nombres de los alimentos

Organización del espacio:

Mesas organizadas en fila para facilitar la interacción.
Personas con menor movilidad trabajan en recipientes hondos desde su puesto.
Ubicar al personal de apoyo estratégicamente (1 por cada 4–5 personas).

Desarrollo de la actividad:

- **Bienvenida y contextualización (10–15 min)**

Saludo cálido.
Presentación del tema: “Hoy viajaremos a través de los sabores de nuestra tierra”.
Preguntas motivadoras:
- ¿Quién hacía las arepas en su casa?
- ¿Recuerdan el olor de la cocina en la mañana?
- ¿En qué ocasiones especiales preparaban envueltos o masato?

Estimulación táctil: "Amasando recuerdos" (25–30 min)
Procedimiento:

Entregar harina en cada recipiente o se pondrá sobre la mesa.
Invitar a tocar la textura en seco.
Agregar agua poco a poco.
Amasar lentamente.
Guiar verbalmente el proceso.
Guía verbal sugerida: ¿Está fría o tibia la masa?, ¿Es suave o pegajosa?, ¿Le recuerda a alguien? y ¿Quién aprendió a hacer arepas desde pequeño?
Coloca un pequeño trozo de masa en las manos de la persona mayor.
Si la persona no puede moverlas, guía suavemente sus manos.
Permite que la aprieten, la toquen o simplemente la sientan.

Estimulación gustativa: "Sabores que cuentan historias" (20–25 min)
Entregar degustaciones pequeñas, una por una, permitiendo tiempo entre cada alimento.
Al presentar cada alimento, hacer preguntas evocadoras:
Arepa: ¿Cómo les gustaba: asada, frita, ¿con queso?, ¿La comían en el desayuno o en la cena?
Envueltos: ¿Recuerdan en qué fiestas los preparaban?
Masato: ¿Quién lo hacía en casa?
Mantecada: ¿Lo compraban o lo hacían en horno de leña?
Canelazo: ¿En qué clima lo tomaban?, ¿En reuniones familiares?
Cierre (10–15 min)
Preguntar: ¿Qué fue lo que más les gustó?, ¿Qué recuerdo se llevan hoy? Y Agradecer su participación.

Adaptaciones según nivel de dependencia

Personas con menor movilidad:
Recipientes hondos individuales.
Apoyo físico leve para el amasado.
Estimulación táctil pasiva (guiar sus manos suavemente).
Personas con deterioro cognitivo:
Indicaciones simples y claras.
Contacto visual.
Repetición suave de instrucciones.
Estimulación más sensorial que verbal.

2. Bailes Culturales regionales por parte del grupo artístico "CLUB ROMANO"

El Club Romano es un grupo de danza que está conformado por personas mayores de género femenino que participan en la divulgación de la Cultura a través de la danza tradicional colombiana y de otros países. Desarrollan un espacio para el reconocimiento del arte coreográfico, también generan un acercamiento a "la Danza y folclor" como manifestaciones culturales, sus presentaciones van dirigidas a diversos grupos sociales en diferentes edades como: Niños, Jóvenes, adultos y adultos Mayores.
Las personas mayores de la Comunidad de Cuidado participarán de este evento, el cual busca despertar sensibilidad y alegría en ellos, podrán revitalizarse desde las danzas folclóricas y tradicionales ampliando la categoría del tiempo, donde el pasado, presente, y futuro son un mismo tejido. Así mismo los participantes y espectadores incorporarán el saber, el hacer y el ser desde la danza folclórica que nos brinda el CLUB ROMANO, cada baile nos dejará reflexiones y vivencias de la cultura que posibilita la inclusión social a través del envejecimiento significativo.

3. Cuerpo en Serenidad - Yoga terapéutico

Esta práctica, adaptada a las capacidades individuales y realizada mediante movimientos suaves, ejercicios de respiración y técnicas de relajación asistida, permite estimular la movilidad articular, favorecer la circulación, reducir la rigidez muscular y promover estados de calma y regulación emocional. De igual manera, contribuye a disminuir la ansiedad, la agitación y el aislamiento, fortaleciendo la interacción social y el sentido de bienestar, sin generar exigencias físicas que puedan representar riesgo para las personas mayores.

La implementación de la actividad de Yoga Terapéutico en la Comunidad de Cuidado constituye una estrategia de intervención integral orientada al fortalecimiento del bienestar físico, mental, cognitivo y psicosocial de las personas mayores, especialmente aquellas que presentan discapacidades físicas, mentales, cognitivas y psicosociales con niveles de funcionalidad bajos o muy bajos que se busca promover el bienestar integral de las personas mayores mediante la sesión de Yoga Terapéutico adaptado, que contribuya a mejorar su movilidad, regulación emocional, estimulación cognitiva y calidad de vida bajo el acompañamiento profesional de los cuidadores y de la docente especializada en Yoga.
Objetivo General: Promover el bienestar integral de las personas mayores mediante la implementación de sesiones de Yoga Terapéutico adaptado, contribuyendo a la movilidad articular, regulación emocional, estimulación cognitiva y fortalecimiento psicosocial bajo acompañamiento profesional.

Organización del espacio:

Se organizará el espacio en el salón de actividades con sillas, colchonetas en un semicírculo, se hará uso de los medios audiovisuales para establecer un ambiente tranquilo,

con música que permita la relajación de los asistentes, luego se realizará la presentación de la instructora Lina Marín Sabogal quien tiene una amplia trayectoria y quien se encuentra en este espacio para ayudarles a sentirse más relajados, mejorar la movilidad y la circulación.

Enfoque Metodológico:

La sesión será: adaptada, asistida, de baja exigencia física, centrada en seguridad y confort e individualizada según capacidad funcional.

Bienvenida y conexión inicial

1. Saludo cálido y contacto visual.

Indicación sencilla: “Vamos a mover el cuerpo suavemente y respirar tranquilos.”
Respiraciones lentas guiadas, como calentamiento previo a los demás ejercicios adaptados.

2. Movilidad articular suave

Movimientos lento–progresivos, asistidos por la instructora y los cuidadores.
Ejercicios sugeridos:
Movilidad de cuello (inclinaciones suaves).
Elevación y descenso de hombros.
Flexión y extensión de brazos.
Movilidad de muñecas y dedos.
Flexión suave de rodillas (si es posible).
Movimientos circulares de los tobillos.

✓ Siempre dentro del rango sin dolor.
✓ No forzar articulaciones.
✓ Observar signos de fatiga.

3. Ejercicios de respiración consciente

En funcionalidad severa, la respiración es uno de los ejes centrales, por ende, se centra la actividad en realizar una respiración diafragmática asistida.

Colocar una mano de la persona mayor sobre su abdomen.
Contar respiraciones en voz baja, a fin de disminuir la activación simpática, así como reducir ansiedad, agitación y mejorar la oxigenación.

4. Relajación asistida

Posición cómoda (sentado o reclinado).
Música suave.
Guía verbal lenta.
“Su cuerpo está tranquilo… sus manos descansan… su respiración es suave…”
Incluyendo la estimulación táctil ligera (presión suave en hombros o manos).
Técnica de escaneo corporal verbal, respetando los tiempos y las capacidades físicas, emocionales y cognitivas de las personas mayores.

5. Cierre

Agradecer participación.
Reforzar sensación positiva:
“Hoy su cuerpo trabajó suave y con calma.”
Finalizar con respiración profunda grupa

PLANEACIÓN MENÚ ESPECIAL ACTIVIDAD EXTRAMURAL MARZO 2026		
TIEMPO DE COMIDA	**ALIMENTO O PREPARACION PROGRAMADA**	**ALIMENTO O PREPARACIÓN PROPUESTA**
DESAYUNO	Aromática de hierbas naturales de frutos rojos	Tinto
	Té en leche	Chocolate, clavos canela y vainilla.
	Caldo de papa con pechuga	Caldo de costilla
	arepa	Pan Hojaldrado
	Compota de manzana con canela	Uvas
NUEVES	Sorbete de guanábana	Jugo de manzana en caja UTH de 200 ml
	Croissant	Ponqué integral en porción individual
ALMUERZO		Guanabanazo en vaso de 7 onzas con tapa
	Filete de pescado	Pollo apanado con queso
	Arroz al pimentón	Arroz tigre
	Ensalada campesina	Pepinos guisados con huevo
	Papa criolla guisada	Moneditas de plátano dulce
	Sopa de conchitas	Crema de zanahoria
	Jugo de piña	Jugo de fruta en caja UTH de 200 ml
ONCES	Café con leche	Jugo de mango en caja UTH de 200 ml
	Mogollo integral	Galletas de avena
	Mango picado	Queso en porción individual
CENA	Pollo dorado	Cerdo Teriyaki
	Sopa de ahuyama	Crema de verduras
	Arroz blanco	Arroz con coco
	Leche caliente con miel	Aromática de frutas naturales y maracuyá

Cordialmente:

Hna. Rosalba Vargas Tirado
C.C. 23488067
Representante Legal
Dominicas Hijas De Nuestra De Nazareth

Fernando Salcedo Méndez
C.C. 79595023
Coordinador.
Comunidad de Cuidado Corazón Inmaculado de María