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: 8 4 2026 al 28 4 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, 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: Fomentar y incentivar a las personas mayores en mantener una alimentacion saludable, balanceada, adecuada y equilibrada, convertir el acto de comer en una herramienta estratégica para la salud promoviendo así un envejecimiento saludable en la comunidad "Corazón Inmaculado de María".

Actividd 4: Preservar el bienestar físico, 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: Bienestar en la vejez: 15/04/2026 - 20/04/2026 En primera instancia, se realiza la convocatoria de las personas mayores para que se dirijan a la sala de estimulacion, 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: 08/04/2026 - 14/04/2026 - 17/04/2026 - 22/04/2026- 23/04/2026- 24/04/2026- 27/04/2026 y 28/04/2026: Se llevaron a cabo 8 sesiones grupales de gimnasia vital. Antes de cada encuentro, se organizó a los participantes y se acondicionó el espacio, ubicando sillas plásticas en el salón de actividades o en la zona verde. Además, se dispuso el equipo de sonido y el micrófono, y se alistaron los materiales terapéuticos requeridos para la jornada.
Durante todas las sesiones, se consultó a las personas mayores sobre la actividad en la que deseaban participar, ofreciéndoles dos opciones, y se fomentó de manera continua su participación tanto activa como pasiva. En cada encuentro se destacó la relevancia y los beneficios de practicar ejercicio físico de forma regular, así como los logros que pueden alcanzarse mediante su realización constante, con el fin de promover la adopción de hábitos saludables y el mantenimiento de una rutina permanente de actividad física.
Posteriormente, se dio inicio a un espacio introductorio de diálogo, en el que se brindó un saludo cordial, se formularon preguntas orientadas a estimular la memoria y se explicó de manera clara y detallada la actividad prevista para cada sesión. Igualmente, se ambientó el entorno con música con el objetivo de fortalecer la motivación y el estado de ánimo de los asistentes.

Actividad 3: IEC 16/04/2026 La capacitación comenzó con una fase diagnóstica de inició de diez minutos cuyo propósito fue identificar los conocimientos previos de las personas mayores con el tema la memoria Alimentaria: comida antes y ahora es utilizar el recuerdo de los sabores y las tradiciones culinarias como un vehículo para mejorar su bienestar integral (cognitivo, emocional y físico) y fortalecer su identidad cultural., las importancia de estas vitaminas para el cuerpo en la etapa de cuda que se encuentran las personas mayores, identificar y activar la memoria remota Utilizar los alimentos como "disparadores" sensoriales (olores, texturas, sabores) para evocar recuerdos de la infancia y la juventud. A si mismo mantener las funciones ejecutivas: Fomentar procesos mentales como la secuenciación (pasos de una receta), la atención y el lenguaje al describir preparaciones del pasado. Tambien. Validar la historia de vida: Reconocer a la persona mayor como un portador de saberes, dándole un rol activo y de liderazgo al compartir sus recetas de "antes". De igual manera crear espacios de diálogo donde la comida sea el pretexto para conectar con otros, reduciendo sentimientos de soledad y fortaleciendo el sentido de comunidad.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: El día 07/04/026 se reunen a las personas mayores en el salón de actividades con el fin de dar inicio a una sesión educativa orientada a la importancia de la Vacunacion en persona mayor y signos de alarma de IRA. 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: Vacunacion en persona mayor y signos de alarma de IRA. Durante la introducción se explicó la importancia de la debida Vacunacion en persona mayor y tener presente los diferentes signos de alarma de IRA. El día 10/04/2026 se reunen nuevamente a las personas mayores en el salón de actividades que no lograron participar en la capacitacion anterior con el fin de dar inicio a una sesión educativa orientada a la importancia de la Vacunacion en persona mayor y signos de alarma de IRA. 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: Vacunacion en persona mayor y signos de alarma de IRA. Durante la introducción se explicó la importancia de la debida Vacunacion en persona mayor y tener presente los diferentes signos de alarma de IRA.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

Actividad 1: Bienestar en la vejez:15/04/2026 - 20/04/2026 Se lleva a cabo actividad de estimulación sensorial dirigida a las personas mayores, enfocada específicamente en el sentido del olfato, 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 compuestos naturales con diversidad de aromas fragante, frutal, mentolado, dulce y cítrico. Cada participante se le coloca un atifas para que no pueda ver el componente que debe oler, respetando sus capacidades del olfato , permitiendo de los componnetes sean detectados unicamente por dicho sentido.
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 olfato, se estimula la percepción sensorial y se genera una experiencia agradable y relajante, favoreciendo la experiencia de los diferentes aromas.
Esta actividad tiene como objetivo favorecer el bienestar físico y emocional de las personas mayores mediante la estimulación del sentido del olfato.
Dentro de la actividad se estimula la percepción del olfato con los diferentes aromas, 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 compuestos no toxicos, la cual genera un espacio de disfrute y bienestar emocional.

Actividad 2: Gimnasia vital 08/04/2026: Se prosigue con movilizaciones articulares del tren superior e inferior con autocarga para un calentamiento, realizando una serie de 20 repeticiones; posteriormente, se desarrollan ejercicios de fortalecimiento muscular empleando balones de Bobath. Durante esta actividad, las personas mayores debían mantenerse atentas, ya que, junto con el equipo interdisciplinario, se recorría el grupo para que cada participante lanzará y pateara el balón y ejecutará el ejercicio en varias ocasiones, incluyendo pausas de descanso. Con ello, se buscó favorecer la atención y la concentración; de igual manera, se reforzó constantemente la correcta higiene postural y se recomendó realizar los ejercicios según la tolerancia individual.

14/04/2026: Se continúa con un calentamiento de miembros superiores y de columna vertebral con autocarga de 1 serie de 15 repeticiones, seguidamente se realizan los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con maderoterapia y se fortalece la columna vertebral junto con miembros superiores, se realizan diferentes ejercicios, donde se les muestra cómo realizar cada ejercicio que deben hacer y los participantes seguidamente inician a realizar los ejercicios dirigidos, se realizan también de forma pasiva a las personas mayores en compañía de enfermería, por cada ejercicios se realiza 2 series de 20 repeticiones, durante el conteo se les fuerza la forma correcta de realizar los ejercicios, se les recuerda el área espacial a trabajar y se les recomienda a cada participante realizar cada ejercicio a tolerancia de manera individual.

17/04/2026: Iniciamos la sesión con un calentamiento basado en movimientos articulares de los miembros inferiores. Posteriormente, se continúa con ejercicios de fortalecimiento muscular utilizando balones terapéuticos, los cuales se entregan a cada persona mayor para la ejecución de las actividades guiadas desde fisioterapia. Se realiza una 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio enfocado en el tren inferior, incluyendo pausas de descanso. Los ejercicios se llevan a cabo de forma activa y activo-asistida. Durante el conteo, se refuerza el grupo muscular trabajado, su correcta localización y la adecuada higiene postural. Además, se les recuerda a los participantes realizar los ejercicios según su tolerancia individual, acompañando la sesión con música para incrementar la motivación.

22/04/2026: Se comienza la sesión con un calentamiento breve enfocado en la movilidad articular de tren superior, realizando una serie de 15 repeticiones; posteriormente, se continúa con ejercicios de fortalecimiento muscular mediante el uso de pesas terapéuticos, los cuales se entregan a cada persona mayor participante para el desarrollo de los ejercicios guiadas desde fisioterapia; se llevan a cabo 2 series de 15 repeticiones por ejercicio, incluyendo periodos de descanso, ejecutando los movimientos en modalidades pasiva, activa y activo-asistida; durante el conteo, se refuerza el grupo muscular trabajado, su localización y la correcta higiene postural; asimismo, se recuerda a los participantes realizar los ejercicios de acuerdo con su tolerancia individual y se ambienta la sesión con música.

23/04/2026: Se comienza con un calentamiento de movilizaciones articulares de tren inferior por medio de un juego de seguimiento de instrucciones con agilidad, se continúa con los ejercicios de fortalecimiento muscular donde se trabajó con theraband, se les entrega a cada persona mayor que va a participar y se les coloca en las piernas 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, activo asistido y pasivo con el apoyo de enfermería, 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.

24/04/2026: Se da inicio con un calentamiento previo de movilidad articular en miembros superiores, seguidamente se realizan ejercicios de fortalecimiento en dedos de las manos donde se trabajó con las pelotas terapéuticas, se fortalecen las pinzas y los agarres, se realizaron diferentes ejercicios de 2 series de 15 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.

27/04/2026: Se continúa la actividad con movilizaciones articulares a nivel de cuello y hombros para un calentamiento, seguidamente se les muestra como se hace el ejercicio de fortalecimiento muscular con balonterapia 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 2 series 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.

28/04/2026: Se comienza 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, se les entrega a cada persona mayor que va a participar para poder realizar los ejercicios dirigidos, donde se trabajó miembros superiores e inferiores y columna, se realizaron de 1 series de 20 repeticiones por cada ejercicio con descansos, se combinaron con ejercicios de equilibrio en sedente, 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.

Actividad 3: IEC 16/04/2026: En la fase educativa e interactiva, de treinta minutos, se abordó el tema central memoria alimentaria: Comida antes y ahora centrada en explicar e Identificar las fuentes principales de alimentos de las regiones y como los alimentos han evoluciodado a traves del tiempo, Conocer e identificar las diefrentes preparaciones y alimentos mas comunes que perduran en el tiempo y en socializar el plan alimentario de las personas mayores y tambien evaluar el nivel de conocimiento que tienen las personas mayores sobre los alimentos que han dejado de comer de no incluirlas en su plan alimentario diario. Analizar la importancia de incluirlas diariamente para la salud , hormonal y el sistema nervioso.
Las personas mayores puedan observar los componentes de un plato tipico y de igual manera 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. Rescatar la "Comida Real": Comparar la calidad nutricional de antes (basada en productos naturales y de temporada) con la de ahora (procesados) para incentivar el consumo de alimentos más frescos y saludables. De igual manera mejorar la adherencia a la dieta: Al integrar alimentos regionales y tradicionales en el menú actual, se logra que la alimentación sea tlo cual contribuye a manter una salud optima, importancia de seleccion de alimentos, alimentacion correcta en las personas mayores, seguido de la dinámica "Seleccionemos alimentos tipicos 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 Abril de 2026 se llevaron a cabo jornadas educativas dirigidas a las personas mayores, con el objetivo de fortalecer la prevención y promover el autocuidado como herramientas fundamentales para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida. El día 07/04/2026 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, malos olores, incomodidad y disminución de la autoestima, afectando significativamente el bienestar integral. Durante la actividad se destacó la importancia de una adecuada higiene íntima para prevenir infecciones urinarias y cutáneas, evitar irritaciones, dermatitis y lesiones por humedad, reducir malos olores, favorecer la comodidad y fortalecer la autoestima, así como permitir la detección oportuna de alteraciones en la zona genital. Asimismo, se orientó a los participantes sobre la frecuencia del aseo, enfatizando que este 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 evitar la contaminación bacteriana. En el hombre, se indicó limpiar cuidadosamente el pene, el escroto y los pliegues cutáneos; si no existe contraindicación, retraer suavemente el prepucio para limpiar el glande y posteriormente retornarlo a su posición original. En ambos casos, se recomendó secar la zona sin frotar, prestando especial atención a los pliegues cutáneos para evitar la humedad. Para el desarrollo de la capacitación se utilizaron como recursos didácticos televisor, reproductor de video y micrófono, lo que facilitó la comprensión de los contenidos y promovió la participación activa de los asistentes. El día 10/04/2026 se realizó una nueva capacitación con las personas mayores que no lograron asistir a la anterior capacitacion 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, malos olores, incomodidad y disminución de la autoestima, afectando significativamente el bienestar integral. Durante la actividad se destacó la importancia de una adecuada higiene íntima para prevenir infecciones urinarias y cutáneas, evitar irritaciones, dermatitis y lesiones por humedad, reducir malos olores, favorecer la comodidad y fortalecer la autoestima, así como permitir la detección oportuna de alteraciones en la zona genital. Asimismo, se orientó a los participantes sobre la frecuencia del aseo, enfatizando que este 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 evitar la contaminación bacteriana. En el hombre, se indicó limpiar cuidadosamente el pene, el escroto y los pliegues cutáneos; si no existe contraindicación, retraer suavemente el prepucio para limpiar el glande y posteriormente retornarlo a su posición original. En ambos casos, se recomendó secar la zona sin frotar, prestando especial atención a los pliegues cutáneos para evitar la humedad. Para el desarrollo de la capacitación se utilizaron como recursos didácticos televisor, reproductor de video y micrófono, lo que facilitó la comprensión de los contenidos y promovió la participación activa de los asistentes.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Bienestar en la vejez:15/04/2026 - 20/04/2026** A través de esta actividad se estimuló de manera significativa el sentido del olfato, favoreciendo la percepción sensorial y el reconocimiento de diferentes aromas, 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: compuestos varios (cafe , clavos de olor , perfume de rosas , aromatizante de frutos rojos)
	Actividad 2: Gimnasia vital 08/04/2026: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior e inferior durante 15 segundos sostenidos por cada uno, se realizan ejercicios respiratorios y se les cuenta los beneficios que aporta la práctica de hacer ejercicios físicos de manera constante. **14/04/2026:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores y columna vertebral durante 20 segundos sostenidos por cada uno, se les agradece la participación a las personas mayores y se les recomienda volver a realizar los ejercicios en la jornada de la tarde. **17/04/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros inferiores, sostenidos durante 15 segundos por cada estiramiento, se les recuerda los beneficios de realizar ejercicios como rutina diaria y se les felicita por participar. **22/04/2026:** Se termina la sesión grupal con estiramientos musculares de tren superior durante 20 segundos a tolerancia de cada participantes, se realiza vuelta a la calma con ejercicios respiratorios y se les agradece la participación. **23/04/2026**: Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren inferior sostenidos durante 15 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. **24/04/2026:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de dedos de las manos y miembros superiores sostenidos durante 20 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 y se les agradece la participación. **27/04/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de cuello y hombros, sostenidos durante 20 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 y mantener una adecuada higiene postural. **28/04/2026:** Se termina la actividad con estiramientos musculares de todo el cuerpo, sostenidos durante 15 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 felicita la participación.
	Actividad 3: IEC 16/04/2026 Finalmente, se desarrolló la fase de escuchar una video que permitio interiorisar la importancia de la alimentacion de las preparaciones, comidas de antes y de ahora para la salud , tambien conocieron sus raices, regiones y los alimentos tipicos que se mantieen y se brindan en el hogar de cuidado , de quince minutos, enfocada en ver la importancia de los alimentos a traves del tiempo de los alimentos 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 los platos tipicos de las regiones y por ultimo se recuerda la importancia de mantener una alimentación saludable.
	Actividad 4: Cuidando tu bienestar: 07/04/2026 y el 10/04/2026 las difernetes actividades concluyeron 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:Bienestar en la vejez: 15/04/2026 - 20/04/2026 Durante la actividad participaron 40 personas mayores se observo gusto e interes por la actividad, las personas mayores estuvieron participacitivas en la actividad de estimulación sensorial sentido del olfato.

Actividad 2 Gimnasia vital: 08/04/2026: Durante la actividad participaron 32 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos haciendo los ejercicios de tren superior e inferior con balón de Bobath para promover mayor movilidad articular y fuerza muscular 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.
14/04/2026: Durante la actividad participaron 36 personas mayores, en la cual se evidencia que las personas mayores están activos, concentrados y dispuestos para realizar los ejercicios de miembros superiores y columna con los palos terapéuticos, otros participantes deciden hacer los ejercicios con autocarga y otras personas mayores deciden participar de observadores.
17/04/2026: Durante la actividad participaron 34 personas mayores, donde se observó a los participantes activos realizando los ejercicios de fortalecimiento muscular para miembros inferiores junto con los balones terapéuticos, algunas personas mayores no acepta el balón pero hacen los ejercicios con su propio peso, se observan dispuestos y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad.
22/04/2026: Durante la actividad participaron 35 personas mayores, donde se evidencia el esfuerzo de los participantes por mejorar su movilidad y fuerza muscular de tren superior mediante las pesas terapéuticas, aunque algunas personas mayores deciden realizar los ejercicios con su peso corporal y otros participan de observadores.
23/04/2026: Durante la actividad participaron 29 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de tren inferior generando en ellos fortalecimiento muscular junto con los theraband terapéuticos, donde se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad y otros deciden participar de manera oyente.
24/04/2026: Durante la actividad participaron 33 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.
27/04/2026: En medio de la actividad participaron 42 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de cuello y hombros con balonterapia generando en ellos mayor movilidad y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad, algunas personas presentaron alguna dificultad para realizarlos, pero se les reforzó la manera adecuada de realizar cada ejercicio.
28/04/2026: Durante la actividad participaron 36 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos hacer los ejercicios de todo el cuerpo, generando en ellos fortalecimiento muscular y mayor movilidad por medio de los aros de diferentes colores y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. 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 y conservar sus habilidades.

Actividad 3 IEC 16/04/2026: Durante la actividad participaron 33 personas mayores, donde se observó buena disponiblidad, participación y disposición para la actividad.

Actividad 4: Cuidando tu bienestar: Durante las actividades desarrolladas el 07/04/2026 y 10/04/2026 participaron un total de 60 personas. De este grupo, 50 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	
SILVERIO CASTIBLANCO FANDIÑO C.C 4.082.776	S.C.F.
Actividad 2 Gimnasia Vital	
MARTHA LUCIA RAMÍREZ C.C 51.628.256	Martha Lucia Ramirez
Actividad 3 IEC	
LUIS EDUARDO ALVAREZ C.C 19.089.366	Luis E Alvarez
Actividad 4 Momento para el autocuidado	
MARIA ELENA GUZMAN PARADA C.C 20.344.481	

Fecha de evaluación del encuentro: 28/04/2026

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

Cordinador de la comunidad de cuidado. Fernando Salcedo Mendez

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD 1 Bienestar en la vejez:









ACTIVIDAD 2 Gimnasia Vital:






Calendario
2025
14 abr 2026 9:35:42 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Calendario
2025
14 abr 2026 9:45:09 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


17/04/2026 2:41:59 p. m.
C C Corazón Inmaculado de María


17 abr 2026 3:00:53 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Calendario
2025
22 abr 2026 9:41:29 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Calendario
2025
22 abr 2026 9:50:48 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


23 abr 2026 9:59:33 a.m.
Corazón Inmaculado de María


23 abr 2026 10:11:24 a.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


24/04/2026 2:59:11 p. m.
C C Corazón Inmaculado de María


24/04/2026 3:06:29 p. m.
C C Corazón Inmaculado de María


27 abr 2026 2:49:30 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza


Calendario
2026
27 abr 2026 2:58:58 p.m.
Corazón Inmaculado de María
Funza





ACTIVIDAD 3 IEC:





ACTIVIDAD 4 Cuidando tu bienestar:






10/04/2026 2:44:35 p. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca


10/04/2026 2:44:39 p. m.
20-25 Carrera 6
Funza
Cundinamarca