ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Página: 1 de 2

1.	Servicio Social/Modalidad/Estrategia:	Comunidad de Cuidado	1.1.	Unidad Operativa/Lote/Zona:		Comunidad de cuidado Hogar Clarita Santos							
1.2	Localidad: No aplica				2.1. Fecha de Ejecución:								
2.	Linea: Cuerpo y Mente				01	04	2026	al	30	04	2026		

2.2. Nombre del encuentro: 1 Desafio, 2. Vida activa y saludable, 3.Prevención en acción.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez, Patricia Gomez -Enfermera, Sandra Velasquez Moya - Fisioterapeuta.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en la población intencionalidad de respuesta motora en la ejecución de patrones funcionales, acciones de autocuidado, y aquellas que tiene que ver con los estilos de vida saludable a través de actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad orientados a un envejecimiento activo y con los mayores niveles de autonomía posible.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Ofrecer a las personas mayores experiencias enriquecedoras que fortalezcan sus capacidades psicomotoras y cognitivas, contribuyendo a un envejecimiento activo, saludable y placentero.

2. Promover en la persona mayor un envejecimiento activo y consciente por medio de actividades de cuidado y autocuidado que aporten a su independencia y presentación personal, potencializando las capacidades y habilidades de cada una .

3. Fomentar la participación regular en actividad física de baja a moderada intensidad en personas mayores, a través de movimientos placenteros, ritmos variados y experiencias gratificantes, facilitando así la adaptación a un estilo de vida activo.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1:Desafío:** Las actividades se desarrollaron los dias 1,8,14, 15, 28 y 29 de abril; se realiza selección y distribución del grupo de impacto en el espacio asignado y según las necesidades individuales del grupo, adicional se expone el trabajo a realizar para la intervención y se da inicio con ejercicios de calestemia cefalo caudal.
	Actividad 2: Vida activa y saludable. Las actividades se realizan los días 10**,** 17 y 24 de abril, donde se organiza el material necesario para cada actividad de acuerdo al tema y se disponen los espacios adecuados para el desarrollo de las mismas; luego se convoca el grupo de personas mayores con apoyo de los técnicos de enfermería y se da inicio.
	Actividad 3: Prevención en acción: La actividad se desarrolló los días 14, 21 y 22 abril. En cada encuentro se llevó a cabo la organización del grupo dentro del espacio asignado, garantizando condiciones adecuadas de seguridad, comodidad y movilidad para los participantes. Asimismo, se realizó la distribución del material necesario para el desarrollo de cada actividad. Posteriormente, se brindaron las explicaciones claras y precisas sobre los ejercicios a ejecutar, acompañadas de demostraciones visuales, con el fin de facilitar la comprensión y promover una adecuada ejecución por parte de las personas mayores.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1:Desafío:** Durante el presente mes se desarrollaron actividades orientadas al fortalecimiento y conservación de las cualidades físicas en las personas mayores, teniendo en cuenta sus capacidades funcionales. Se implementaron intervenciones tanto grupales como individualizadas, guiadas mediante comandos verbales, visuales y, en algunos casos, estímulos propioceptivos, con el fin de facilitar el aprendizaje motor. Cada sesión inició con una fase de calentamiento (calistenia) y finalizó con ejercicios de elongación muscular, favoreciendo la preparación física y la recuperación posterior a la actividad. Se llevaron a cabo actividades dirigidas a la disminución de la rigidez, mediante movilizaciones articulares en diferentes planos de movimiento, involucrando segmentos del tren superior e inferior. Para ello, se utilizaron implementos como aros. En otra de nuestras sesiones se realizo una rutina de movimientos específicos de pilates en silla, la cual se articuló con ejercicios de elongación muscular y propiocepción. Adicionalmente, se realizó una sesión dirigida a personas mayores con compromiso severo de la función motora, en la cual se desarrolló trabajo en cama mediante técnicas manuales y estrategias de facilitación neuromuscular propioceptiva, orientadas a estimular la respuesta motora y mantener la movilidad articular. Por otra parte, se implementaron rutinas de fortalecimiento muscular utilizando bandas elásticas y pesas ajustables, haciendo énfasis en el aumento de la fuerza y la resistencia en miembros superiores e inferiores. Finalmente, se incluyó una sesión con uso de máquinas de gimnasio, promoviendo el trabajo conjunto de miembros superiores e inferiores, con el objetivo de mejorar la resistencia física general y la capacidad funcional.
	Actividad 2: Vida activa y saludable: Las actividades de autocuidado programadas durante el mes de abril están orientadas a fomentar la independencia de las personas mayores, considerando sus habilidades, intereses y destrezas individuales. A través de diversos temas y talleres, se busca fortalecer su autonomía y participación activa en la vida diaria. Dentro de estas acciones, se destacan las caminatas fuera de la comunidad de cuidado, promoviendo el bienestar físico y emocional. Para aquellas personas con movilidad reducida, se han dispuesto espacios y actividades adaptadas que facilitan su inclusión y participación. Asimismo, se desarrollan actividades de arreglo personal mediante el uso de rompecabezas, permitiendo a cada persona identificar y seleccionar prendas de vestir, con el acompañamiento del personal para su correcta elección y uso. De igual forma, se incorporan figuras para colorear como estrategia de estimulación cognitiva. De manera complementaria, se refuerzan de forma constante los hábitos de higiene oral y el arreglo personal. En conjunto, estas actividades contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, la autonomía y el bienestar integral de las personas mayores.

	Actividad 3: Prevención en acción: Desde el área de fisioterapia, el día 14 de abril se dividió la sesión en dos momentos. En el primero, se trabajó con las personas mayores con mayor nivel de dependencia, mediante ejercicios de movilización con balón terapéutico. La actividad consistió en pasarse el balón entre ellas y, al recibirlo, realizar movimientos dirigidos como elevarlo, llevarlo al frente, a los lados, lanzarlo y ejercer presión sobre el mismo, con el fin de estimular la fuerza y la coordinación en miembros superiores. En el segundo momento, se desarrolló una sesión de aeróbicos con las demas personas mayores, iniciando con un calentamiento previo y finalizando con ejercicios de elongación. El día 21 se llevó a cabo el taller pedagógico a través del coloreado de una imagen que representaba la secuencia de una persona mayor que sufre una caída, así como los pasos a seguir según el protocolo de actuación frente a este evento. Durante la actividad, se brindó educación a los participantes sobre las acciones adecuadas para responder ante una caída, luego se realizo una rutina sencilla de ejercicios de baja intensidad con miembros superiores y de gimnasia cerebral. Finalmente, el día 22 se realizó una sesión de ejercicios físicos específicos orientados a la prevención de caídas en las personas mayores, mediante circuitos que incluían actividades de coordinación, equilibrio y ejercicios enfocados en el patrón de la marcha, incorporando diversos estímulos para favorecer la respuesta motora. Desde el área de enfermería se desarrolló el tema "El arte de cuidarte" donde se desarrolla una actividad mediante coloreado de fichas enfocadas en la promoción de buenos hábitos de salud. Esta intervención fue adaptada a las capacidades de las personas mayores, favoreciendo su participación activa de manera sencilla y significativa. A través de esta actividad, las personas identificaron y reforzaron prácticas saludables como la higiene personal, la alimentación adecuada, la actividad física y el descanso. El ejercicio de colorear permitió estimular la motricidad fina y la concentración, al mismo tiempo que facilitó la comprensión de los contenidos de forma didáctica. Asimismo, se brindó orientación por parte del personal de enfermería, resaltando la importancia de incorporar estos hábitos en la vida diaria para el mantenimiento del bienestar físico y emocional. En conjunto, esta estrategia contribuye al fortalecimiento de la autonomía, la adopción de estilos de vida saludables y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1:Desafio:** Al finalizar cada sesión, se agradece a los participantes por su disposición y compromiso, y se felicita al grupo por los logros alcanzados durante la intervención terapéutica. Asimismo, se brinda un espacio de escucha en el que las personas pueden expresar sus percepciones frente a la actividad, compartir cómo se sintieron y manifestar sus intereses o sugerencias para futuras sesiones. Finalmente, se refuerza la motivación para continuar participando en estos espacios, resaltando los beneficios que aportan al mantenimiento de la actividad física y al bienestar general.
	Actividad 2: Vida activa y saludable: al finalizar las actividades realizadas en las fechas descritas, se evalúan las sesiones donde las personas mayores muestran interés y agrado por medio de su lenguaje verbal y de señas. Finalmente se acompañan a las personas mayores a las áreas comunes.
	Actividad 3: Prevención en acción: Al finalizar cada una de las actividades, se expresan agradecimientos a las personas mayores por su participación, compromiso y disposición durante el desarrollo de las sesiones. Asimismo, se les felicita por los logros alcanzados, reconociendo sus avances individuales y grupales en el proceso terapéutico. De igual manera, se refuerza la motivación para que incorporen rutinas de ejercicio de baja intensidad en su vida diaria, promoviendo la adopción de hábitos saludables. Se enfatiza la importancia de mantenerse físicamente activos como un factor clave para la conservación de la funcionalidad, la prevención de complicaciones y el mejoramiento de su bienestar general.

3.4.RECURSOS	
elementos de aseo para higiene oral	cabina de sonido
cachucas	internet
mesas	pesas ajustables, bandas elasticas
bloqueador solar	aros
(secuencias de imagenes)	cicloergometros y bicicletas horizontales
colores	eliptica
fichas para colorear	balones
impresora	fotos
	sillas

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1:Desafio: Se observó una actitud positiva y una adecuada disposición frente a las actividades propuestas durante este periodo. Las participantes lograron ejecutar varios de los ejercicios planteados, haciendo un uso apropiado del material suministrado. Asimismo, se evidenció una mejor tolerancia al número de sesiones, repeticiones y tiempos de trabajo, los cuales fueron ajustados de acuerdo con sus capacidades, favoreciendo el mantenimiento de sus habilidades funcionales.
De igual manera, se destacó el trabajo colaborativo entre ellas, lo cual facilitó el cumplimiento de los objetivos terapéuticos planteados. En conjunto, se evidenció una mejor predisposición frente al desarrollo de las actividades, así como un mayor compromiso y participación activa en cada sesión

Persona mayor: Orfilia Cardenas cc. 53906258 No firma

Actividad 2: Vida activa y saludable: se logra la participación activa de las personas mayores de acuerdo con sus gustos, habilidades y destresas, identificando y haciendo uso de los elementos para su higiene personal, también se logra que realicen de forma periódica caminatas asistidas dentro y fuera de la comunidad de cuidado, actividades que cumplen con lo establecido en el PAI.

Persona mayor: Evarista Gonzalez Cristancho, c.c. 41352636, no firma.

Actividad 3: Prevención en acción :A través de los talleres pedagógicos y de las actividades lúdicas y físicas, las personas mayores evidenciaron agrado, interés y una participación activa en cada una de las propuestas. Estas estrategias no solo favorecieron su motivación, sino que también facilitaron el aprendizaje significativo, permitiendo una mayor comprensión de los contenidos abordados.Asimismo, se observó una adecuada apropiación de los conocimientos adquiridos, los cuales han comenzado a incorporar en su vida diaria, especialmente en lo relacionado con la adopción de estilos de vida saludable. Esto se refleja en una mayor conciencia sobre la importancia de la actividad física regular, el autocuidado y la prevención de riesgos, contribuyendo al mantenimiento de su funcionalidad y bienestar integral.

Persona mayor: Antonia Castiblanco C.C: 53905809 no firma

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de abril del 2026

Nombre del profesional que evalúa: Sandra Velasquez, Fisioterapeuta, Fanny Pinzón, Rosa Gómez, Adriana Rodríguez , Patricia Gomez-Enfermera.

Coordinadora: Sor María Gilma Castro Castro. Sor Ma Gilma C.

Anexo registro fotográfico

Actividad 1: Desafio













Actividad 2: Vida activa y saludable







Actividad 3:Prevención en acción









*nota aclaratoria " el registro fotografico original reposa en el drive de la comunidad de cuidado