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 4

1. Servicio: Comunidad de Cuidado — 1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Hogar Francisco y Clara
1.2 Localidad: No Aplica.
2. Linea: Cuerpo y Mente — 2.1. Fecha de Ejecución: 1 4 2026 al 30 4 2026

2.2. Nombre del encuentro: 1. Caminando con la Naturaleza, 2. Me muevo me Cuido, 3. Naturalmente saludable.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Sandra Margarita Pinzón Pinzón, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Janeth Patricia Páez Guevara.

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar Francisco y Clara actitudes y prácticas seguras de autocuidado, hábitos de vida saludable a través de actividades físicas, mantenimiento de la salud y alimentación saludable, que favorezca la independencia y bienestar en pro de un envejecimiento activo.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1. Caminando con la naturaleza:
-Motivar la práctica de hábitos y estilos de vida saludables, a través de actividades físicas, relajación y reflexión, como lo son las caminatas, aportando en una mejor calidad de vida en las personas mayores.

Actividad 2. Me muevo, me cuido:
-Favorecer en las personas mayores caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles y/o estado nutricional en malnutrición por exceso de peso participantes, la tonificación muscular general y mayor control postural a través de la realización dosificada de ejercicio físico, actividades físicas y sensoriomotoras.

Actividad 3. Naturalmente saludable:
-Promover en las personas mayores la importancia del autocuidado como práctica fundamental para la conservación de la salud, el bienestar integral y la prevención de enfermedades, mediante una actividad educativa y participativa en el marco de la celebración del día mundial de la salud.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1. Caminando con la naturaleza: La actividad se dará a conocer mediante la emisora institucional y la invitación voz a voz, con el fin de incentivar la participación de las personas mayores en las sesiones programadas. Para su desarrollo, se considerarán sus gustos, intereses, capacidades físicas y condiciones cognitivas, adecuando el nivel de exigencia según las características y necesidades de cada participante. La jornada estará orientada a favorecer y fortalecer el estado físico y cognitivo de las personas mayores, a través de caminatas planificadas dentro y fuera de la comunidad de cuidado, procurando en todo momento la seguridad, el acompañamiento y la adaptación de la actividad a las condiciones individuales de quienes participen.

Actividad 2. Me muevo, me cuido: La actividad estará dirigida a personas mayores previamente caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles, tales como hipertensión arterial, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, diabetes mellitus, entre otras; así como a quienes presenten malnutrición por exceso de peso. La convocatoria se efectuará a través del parlante institucional y mediante la estrategia de invitación voz a voz, favoreciendo la participación de las personas mayores convocadas. Para su ejecución, se valorarán las condiciones generales de salud de cada participante, el nivel de compromiso musculoesquelético, osteoarticular y neurológico, así como sus gustos e intereses personales. Las sesiones tendrán lugar en el gimnasio de Fisioterapia y en el patio central del segundo piso, bajo el acompañamiento, orientación y supervisión de profesionales en Fisioterapia y Educación Física, quienes guiarán las actividades de manera segura y adaptada a las capacidades, necesidades y condiciones individuales de las personas mayores asistentes.

Actividad 3. Naturalmente saludable: En el marco de la celebración del día mundial de la salud, se realizará la socialización de temas de autocuidado, dirigida a las personas mayores de la comunidad de cuidado. La actividad será dada a conocer mediante la estrategia de voz a voz y a través del parlante institucional, con el propósito de favorecer la participación de las personas mayores. Esta sesión estará orientada a fortalecer las acciones de promoción y prevención en salud, promoviendo en las personas mayores la importancia del autocuidado, la adopción de estilos de vida saludables, el cuidado de la salud mental y emocional, y la apropiación de conocimientos básicos en educación en salud. Con el desarrollo de esta actividad se buscará contribuir al fortalecimiento de la autonomía, el bienestar físico, mental y emocional de las personas mayores, fomentando prácticas que favorezcan una mejor calidad de vida.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1. Caminando con la naturaleza: Para el mes de abril de 2026 se programaron 7 sesiones, realizadas los días 06, 09, 13, 16, 20, 23 y 28, las cuales se llevaron a cabo conforme al cronograma establecido.La actividad se promovió mediante invitación voz a voz y a través de la emisora institucional, favoreciendo la asistencia de las personas mayores interesadas. El punto de encuentro se estableció de acuerdo con la temática programada: para las caminatas cortas, la concentración tuvo lugar en el patio contiguo a la cafetería de la comunidad de cuidado; mientras que, para las caminatas largas realizadas fuera de la institución, el grupo se reunió en la portería principal. Previo al inicio de cada sesión, se brindó información clara sobre la actividad y el recorrido definido, haciendo énfasis en las recomendaciones y medidas preventivas necesarias para propiciar un desarrollo organizado, adecuado y seguro.

Actividad 2. Me muevo, me cuido: Durante el mes de abril de 2026 se ejecutaron 17 sesiones, desarrolladas los días 07, 09, 10, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24 y 28, de los cuales los días 07, 10, 14, 17, 21 y 24, se efectuó doble sesión. La actividad estuvo dirigida a personas mayores previamente identificadas con enfermedades crónicas no transmisibles y/o con estado nutricional asociado a malnutrición por exceso de peso. Las sesiones se llevaron a cabo en el gimnasio de Fisioterapia, el salón de televisión, área común cercana a la cafetería del hogar y el patio central del segundo piso, en diferentes horarios, organizando los grupos de acuerdo con la disponibilidad y las características de los espacios asignados. Durante cada encuentro, se brindó información clara sobre la actividad a realizar y se efectuaron las adaptaciones pertinentes según las necesidades particulares de los participantes, con el propósito de garantizar un abordaje acorde con sus condiciones de salud, promover la seguridad y facilitar su participación activa en el proceso.

3.3.2 MOMENTO CENTRAL	**Actividad 3. Naturalmente saludable:** Para el mes de abril de 2026 se programó 1 sesión el día 11. Las personas mayores fueron invitadas a participar mediante el parlante institucional y la estrategia de voz a voz, con el apoyo de las jefes de enfermería y auxiliares de enfermería. Previamente, se organizaron los recursos materiales requeridos y se adecuaron los espacios destinados para el desarrollo de la actividad. La socialización de temas relacionados con el autocuidado fue dirigida por la jefe de Enfermería, con la colaboración de auxiliares de enfermería, y estuvo orientada a las personas mayores de la comunidad de cuidado, en el marco de la celebración del día mundial de la salud.
	Actividad 1. Caminando con la naturaleza: Las siete sesiones ejecutadas en el mes de abril de 2026 fueron ajustadas a las capacidades, condiciones y necesidades de las personas mayores participantes, abordando las siguientes temáticas: - Temática de la Caminata Corta: Se llevó a cabo en los senderos ecológicos de la institución, promoviendo que las personas mayores permanecieran integradas al grupo y conservaran un ritmo de marcha acorde con sus condiciones físicas. Durante el recorrido, se dispusieron pausas de descanso para quienes lo requirieron, favoreciendo la seguridad y la continuidad en la actividad. Así mismo, se propició el disfrute del entorno natural, la interacción entre los participantes y la escucha de audios de reflexión, incluyendo la "palabra del día". De igual manera, se estimuló a las personas mayores que presentaron mayor fatiga para retomar la caminata después de los periodos de descanso. La actividad finalizó con el retorno del grupo a la institución para la hora del refrigerio. Sesión 1, con 20 personas mayores participantes, con el apoyo del área de Fisioterapia. Sesión 2 con 13 personas mayores participantes, con el apoyo del área de Fisioterapia. Sesión 3 con 16 personas mayores participantes, con el apoyo del área de Fisioterapia. Sesión 4 con 18 personas mayores participantes, con el apoyo del área de fisioterapia. Temática caminata larga: La actividad fue promovida mediante la emisora institucional y la estrategia de voz a voz, dirigida a personas mayores con patologías cognitivas de base; así como, a participantes con discapacidad visual o auditiva que conservaran las capacidades físicas necesarias para realizar el recorrido. El punto de encuentro se estableció en la portería principal de la institución, dando cumplimiento al protocolo de salidas, que incluyó el uso de chalecos reflectivos, carnét de identificación, paletas de señalización de tráfico "pare" y "siga" y la provisión del refrigerio para el momento de descanso. Previo al inicio de la caminata, se brindaron recomendaciones de seguridad, tales como desplazarse en fila por la orilla, evitar adelantarse al grupo y permanecer atentos a las pausas requeridas para esperar a los compañeros con menor ritmo de marcha. Durante el recorrido, se propiciaron espacios de conversación espontánea, apreciación del entorno e interacción con la comunidad del sector. A mitad del trayecto, se realizó una pausa aproximada de 20 a 30 minutos, destinada al consumo del refrigerio y a la recolección de los residuos generados, reforzando hábitos de autocuidado y responsabilidad ambiental. Finalmente, se coordinó el regreso a la institución con el acompañamiento del área de Enfermería. Sesión 1 con 19 personas mayores participantes, rrealizada sobre la vía Fusagasugá, con el apoyo del área de Enfermería. Sesión 2 con 16 personas mayores participantes, realizada sobre la vía hacia Pasca, con el apoyo del área de Enfermería. Sesión 3 con 13 personas mayores participantes, realizada sobre la vía hacia Fusagasugá, en transversalidad con el área de Psicología. **Actividad 2. Me muevo me Cuido:** Las diecisiete sesiones desarrolladas durante el mes de abril de 2026 se efectuaron en diferentes horarios y espacios institucionales, entre ellos el gimnasio de Fisioterapia, área común cercana a la cafetería del hogar, el salón de televisión y el patio central del segundo piso. Cada encuentro contó con la orientación y supervisión permanente de las fisioterapeutas y del educador físico, quienes organizaron a las personas mayores en grupos, de acuerdo con la disponibilidad y características de los espacios asignados. Para el desarrollo de las actividades se utilizaron diversos equipos de mecanoterapia y materiales terapéuticos, tales como bicicletas estáticas, elípticas, escalador, caminadora, multifuerza, sistema de poleas, balón Bobath, balones con peso, mancuernas, bandas elásticas tipo TheraBand, aros, entre otros. Estos elementos favorecieron la adecuada ejecución de los ejercicios y permitieron adaptar las rutinas conforme a las capacidades, condiciones físicas y necesidades particulares de cada participante. Con el fin de dinamizar las sesiones y fortalecer la motivación de las personas mayores, se incorporó música variada y se adecuaron los espacios con aceites esenciales. Cada sesión inició con ejercicios de calentamiento general, seguidos de un trabajo progresivo de acondicionamiento físico, que incluyó actividades cardiovasculares, respiratorias, de coordinación, flexibilidad, equilibrio, propiocepción y fortalecimiento muscular de tren superior e inferior, siempre de acuerdo con la tolerancia individual de los participantes. Sesión 1: Asistieron 20 personas mayores. Sesión 2: Participaron 12 personas mayores. Sesión 3: Se vincularon 18 personas mayores. Sesión 4: Asistieron 23 personas mayores. Sesión 5: Participaron 11 personas mayores. Sesión 6: Se vincularon 19 personas mayores. Sesión 7: Asistieron 31 personas mayores. Sesión 8: Participaron 11 personas mayores. Sesión 9: Se vincularon 20 personas mayores. Sesión 10: Asistieron 10 personas mayores. Sesión 11: Participaron 20 personas mayores. Sesión 12: Se vincularon 21 personas mayores. Sesión 13: Se vincularon 46 personas mayores. Sesión 14: Asistieron 24 personas mayores. Sesión 15: Participaron 21 personas mayores. Sesión 16: Se vincularon 8 personas mayores. Sesión 17: Asistieron 2 personas mayores.

	Actividad 3. Naturalmente saludable: La sesión efectuada el 11 de abril de 2026 en diferentes áreas comunes de la Institución y estuvo dirigida por la jefe de Enfermería, con la colaboración de auxiliares de enfermería. Inicialmente, se convocó a las personas mayores mediante la estrategia de voz a voz y el parlante institucional, favoreciendo su participación. Posteriormente, se organizaron los espacios y materiales didácticos requeridos, como láminas ilustrativas y palabras clave relacionadas con el autocuidado, estilos de vida saludables, salud mental, salud emocional y educación en salud. Durante la sesión, se exploraron los conocimientos previos de los participantes, se socializaron los temas de manera clara y participativa, y se promovió el diálogo a partir de sus experiencias cotidianas. Finalmente, se realizó retroalimentación de saberes, reforzando la importancia de adoptar prácticas de autocuidado, prevención y hábitos saludables que contribuyan al fortalecimiento de la autonomía, el bienestar integral y una mejor calidad de vida en las personas mayores. Sesión 1: Participaron 43 personas mayores.
3.3.3 MOMENTO FINAL	**Actividad 1. Caminando con la naturaleza:** Terminando la actividad se realizó el lavado de manos, agradeciéndoles por su participación e invitándolos a continuar participando de la actividad, dando orientación para que las personas mayores se ubicaran y recibieran el refrigerio, cuando es la temática de la caminata larga y en la temática de la caminata corta ingresaran a la institución. **Actividad 2. Me muevo, me cuido:** Posterior a la realización de la actividad se efectuó aspersión de amonio cuaternario a 2.000 ppm tanto en los aparatos del gimnasio y elementos empleados. **Actividad 3. Naturalmente saludable:** Al finalizar la sesión, se reiteró la invitación a las personas mayores para que sigan participando de manera activa en las actividades institucionales orientadas al bienestar, la promoción de la salud y el autocuidado. Así mismo, se reforzó la importancia de aplicar en la vida diaria las recomendaciones socializadas durante el encuentro, promoviendo hábitos saludables, responsabilidad frente al cuidado personal y mayor compromiso con su bienestar físico, mental y emocional.

3.4.RECURSOS

Recursos Humanos: Personas mayores, profesionales en Fisioterapia, Educación Física, Enfermería, auxiliares de enfermería.

Recursos físicos: Bicicletas estáticas, elípticas, escaladora, caminadora, pedales eléctricos, multifuerza, sistema de poleas, balones de peso, balón Bobath, mancuernas, there bands, ruedas para hombro, balones, aros, bastones, conos, aceites esenciales, parlante, música variada, chalecos reflectivos, paletas de pare y siga, teléfonos con minutos para comunicación en caso de emergencia durante el recorrido, kit de hidratación, refrigerios, áreas comunes, patios y salas de televisión del 2° y 3° piso de la comunidad de cuidado, papel kraf, hojas con imágenes y palabras específicas, láminas ilustrativas, marcadores de colores, crayones, regla, carnéts, amplificador de sonido, computador, impresora, televisor, celular, emisora institucional, refrigerios.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1. Caminando con la naturaleza: En el mes de abril de 2026 se logró la participación de 47 personas mayores, dando cumplimiento a la meta establecida y a los objetivos definidos en el Programa de Atención Integral PAI. La asistencia regular y la participación activa permitieron evidenciar avances favorables en las dimensiones física, cognitiva, emocional, recreativa y social, fortaleciendo el bienestar integral de los participantes y favoreciendo la continuidad de hábitos saludables dentro de la dinámica institucional.

En particular, las caminatas aportaron al mantenimiento y fortalecimiento de la capacidad funcional, la resistencia física, la movilidad articular y la condición cardiovascular, además de estimular la coordinación, el equilibrio y la tolerancia al esfuerzo. De igual manera, estos espacios promovieron la interacción entre pares, el disfrute del entorno, la motivación personal y la regulación del estado de ánimo, aspectos fundamentales para favorecer la salud mental y emocional de las personas mayores.

En conjunto, los resultados obtenidos contribuyeron al mantenimiento y/o potenciación de la autonomía en las actividades de la vida diaria, al fortalecimiento de la seguridad en los desplazamientos y a la adecuada regulación de diversos procesos corporales. Así mismo, la actividad permitió consolidar espacios de participación, recreación y autocuidado, promoviendo una vejez más activa, saludable, autónoma y socialmente integrada.

Actividad 2. Me muevo, me cuido: En el mes de abril de 2026 se logró la vinculación de 109 personas mayores, previamente caracterizadas con enfermedades crónicas no transmisibles y/o estado nutricional en malnutrición por exceso de peso.

Se evidenciaron beneficios significativos en las personas mayores vinculadas a la actividad, especialmente en el fortalecimiento de la resistencia física, la flexibilidad, el control postural, el equilibrio, la coordinación, el desempeño motor general y la tolerancia al esfuerzo. Así mismo, en algunos participantes se observó disminución del peso corporal, lo cual contribuyó positivamente al mejoramiento de su condición física y al control de factores de riesgo asociados al sedentarismo y al exceso de peso.

Estos avances favorecieron el mantenimiento de la funcionalidad, la prevención del deterioro físico, la conservación de la movilidad y el fortalecimiento de la autonomía en el desarrollo de las actividades de la vida diaria. De igual manera, la participación constante incentivó la incorporación del ejercicio como parte de los hábitos de vida saludables, promoviendo un envejecimiento más activo, seguro y saludable.

Adicionalmente, se fortalecieron la interacción social y las relaciones entre pares, al propiciarse espacios de participación grupal, comunicación, integración y convivencia positiva. Estos encuentros favorecieron la motivación, el sentido de pertenencia y el bienestar emocional de las personas mayores, consolidando la actividad como una estrategia integral para el cuidado físico, mental y social.

Actividad 3. Naturalmente saludable: En el mes de abril de 2026, en el marco de la celebración del día mundial de la salud, se vincularon en la actividad 43 personas mayores, cuyos registros quedaron consignados en los planes de cuidado individualizados, a los cuales se les realizó seguimiento continuo y ajustes de acuerdo con las necesidades propias, específicas e individuales de cada participante.

Como logro principal, se fortaleció la conciencia frente al cuidado de la salud, promoviendo en las personas mayores una mayor comprensión sobre la importancia del autocuidado, la prevención de complicaciones y la adopción de conductas responsables frente a su bienestar. De igual manera, se favoreció el mejoramiento de hábitos saludables, mediante la socialización de recomendaciones relacionadas con alimentación, actividad física, higiene, descanso, adherencia a indicaciones de salud y reconocimiento oportuno de signos de alerta.

Así mismo, la actividad contribuyó al fortalecimiento del bienestar emocional, al propiciar espacios de escucha, participación, interacción y reconocimiento de saberes previos, lo que permitió reforzar la seguridad, la motivación y el sentido de pertenencia de las personas mayores dentro de la Comunidad de Cuidado. También se evidenció un incremento en la participación en las actividades institucionales, observándose mayor disposición, interés y compromiso en los encuentros promovidos.

Estos avances se reflejaron en el seguimiento realizado a los planes de cuidado, donde se observó una mejor adherencia a las recomendaciones brindadas y una evolución favorable en el estado general de salud de los participantes, sin desconocer las patologías de base propias de cada persona mayor. En este sentido, la actividad aportó a la disminución de factores de riesgo prevenibles, al fortalecimiento del autocuidado y a la promoción de una vejez más activa, participativa y saludable.

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

María Amparo Galindez..
C.C. 34.534.094
Actividad 1

María Inés Ortega de Ramírez.
C.C. 23.681.063
Actividad 2

Jaime Suárez Sarmiento.
C.C. 19.338.655
Actividad 3

Fecha de evaluación del encuentro: 30 de abril de 2026

Nombre del Profesional que evalúa: Sandra Margarita Pinzón Pinzón, Melissa Sofía Coronado Olmos, Gustavo Adolfo Valencia Monje, Sandra Viviana Ospina Mendoza, Janeth Patricia Páez Guevara, Erika Julieth Patiño Rodríguez, Leida Patricia Rodríguez Acevedo.

Cordinador comunidad de cuidado: Javier Alejandro Ríos Garzón.

INSTITUTO HERMANAS FRANCISCANAS DE SANTA CLARA
COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR FRANCISCO Y CLARA
CONVENIO 9661 – 2024
ABRIL 2026

ACTIVIDAD 1. CAMINANDO CON LA NATURALEZA

Temática Caminata Corta









Temática Caminata larga







ACTIVIDAD 2. ME MUEVO, ME CUIDO














14 abr 2026 10:21:33 a.m.
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasugá, Cundinamarca


16 abr 2026 9:09 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


17 abr 2026 9:20 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca

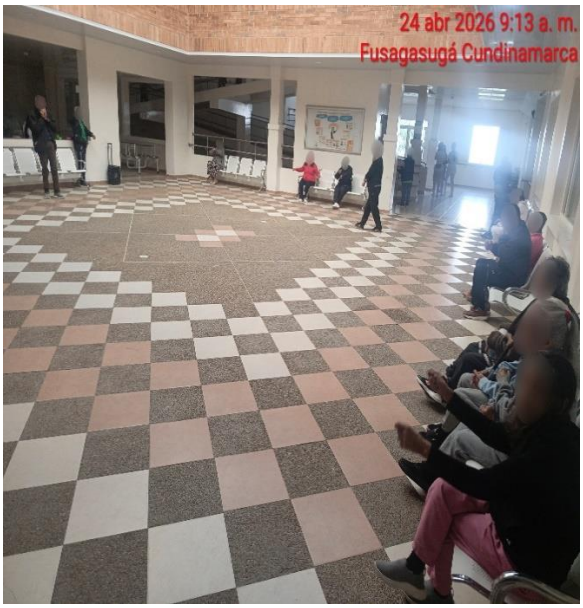

17 abr 2026 10:31:49 a.m.
Fusagasugá
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasuga, Cundinamarca


21 abr 2026 09:20:14 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


21 abr 2026 10:32:33 a. m.
Fusagasugá-Cundinamarca


22 abr 2026 9:17 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


23 abr 2026 9:10 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


24 abr 2026 9:13 a. m.
Fusagasugá Cundinamarca


24 abr 2026 10:39:02 a.m.
Fusagasugá
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasuga, Cundinamarca


28 abr 2026 10:39:09 a.m.
Fusagasugá
Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara
Fusagasuga, Cundinamarca

ACTIVIDAD 3. NATURALMENTE SALUDABLE









