	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: Caminos de Vida
1.2 Localidad: N/A
2. Línea: Cuerpo y Mente
2.1. Fecha de Ejecución: 4 5 2026 al 30 5 2026

2.2. Nombre del encuentro: 1.Cuidarte es querer, 2. Ejercitandome, 3. Canitas Fitness, 4. Alimentación consciente,

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Stefane Luna Arrieta (Enfermera)-Juan Pablo Hurtado Vasqyez (Fisioterapia)-Omar Vanegas C. (Educador fisico), Valentina Ruiz Sánchez (Nutricionista).

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

PROMOVER EL BIENESTAR INTEGRAL DE LAS PERSONAS MAYORES Y LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE ACTIVIDAD FISICA, JORNADAS DE RELAJACION Y ESTIMULACION SENSORIAL CON EL FIN DE CONSERVAR HABILIDADES

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Educar y apropiar a la persona mayor frente a temas de autocuidado y habitos de vida saludable mejorando su calidad de vida y reduciendo el riesgo de enfermedades cronicas.

Actividad 2: Educar y apropiar a la persona mayor frente a temas de autocuidado y habitos de vida saludable mejorando su calidad de vida y reduciendo el riesgo de enfermedades cronicas.

Actividad 3:Promover la actividad física por medio de actividades lúdico-recreativas de forma grupal con el fin de conservar las habilidades físicas .

Actividad 4: Promover el bienestar integral de las personas mayores y los estilos de vida saludable por medio de actividad física, jornadas de relajación y estimulación sensorial con el fin de conservar habilidades físicas y mentales de las personas mayores.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: "Cuidarte es quererte": La actividad desarrollada el día 6, 11,16,24,27,30 de mayo del año 2026, Se da la bienvenida a las personas mayores en un ambiente cálido, respetuoso y de confianza, promoviendo desde el inicio su participación activa, se realiza una breve explicación de la actividad a las personas mayores convocadas, explicando de manera clara y sencilla su propósito, con el fin de fortalecer el amor propio, autoimagen, hábitos de higiene y promover el bienestar físico.
Con ayuda de demonstración grafica se explica la importancia de mantener hábitos higiénicos, se genera un ambiente de motivación, confianza y cercanía que facilita la disposición de los participantes para involucrarse de manera positiva en el desarrollo de la actividad.

Actividad 2: "Ejercitandome": estas sesiones se realizaron los días 5,6,7,12,19 ,25 y 27 de mayo de 2026. Al inicio de las sesiones de intervención fisioterapéutica se realizó desinfección de los elementos que se utilizaron en la actividad y se acondicionó el lugar donde se desarrolló la actividad. Se vincularon las personas mayores en el área establecida y se garantizó el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el protocolo de bioseguridad. Se desarrolló de manera satisfactoria la actividad propuesta.

Actividad 3:"Canitas fitness": se llevó a cabo los días 04, 07, 11, 15, 19, 20, 25 y 28 de mayo de 2026.
Este momento inicial se llevó a cabo de la siguiente manera, primero, se realiza un saludo inicial a las personas mayores, posterior a esto se convocó a las personas mayores para que se hicieran partícipes de un calentamiento en donde se realizó diferentes movimientos articulares y elongación muscular a nivel general, la cual fue dirigida durante 10 minutos aproximadamente, luego se explicó la metodología de la actividad, acompañado siempre música suave con el fin de generar un entorno placentero para la realización de la actividad.

Actividad 4: "Alimentacion consciente ": La actividad desarrollada el día 13 de mayo del año 2026. Al inicio de las actividad , Se realizó el saludo inicial y bienvenida a los adultos mayores participantes. Posteriormente, se llevó a cabo una breve explicación sobre el cáncer, resaltando la importancia de una alimentación saludable como factor de apoyo para el mantenimiento de la salud y el fortalecimiento del organismo. Se dieron las instrucciones de la actividad tipo bingo y se resolvieron las dudas de los participantes antes de iniciar.

Actividad 1: "Cuidarte es quererte": La actividad desarrollada el día 6, 11,16,24,27,30 de mayo del año 2026, Se desarrollan actividades de autocuidado orientadas a la higiene personal y al bienestar físico, incluyendo rutinas básicas como el lavado de manos, el cuidado de la piel, la higiene oral, el corte y limpieza de uñas, corte de cabello, la hidratación de la piel, importancia de cambios de posición, así como la realización de ejercicios suaves o estiramientos según la tolerancia de las personas mayores. Durante este proceso se promueve la participación activa, el acompañamiento del personal de auxiliares de enfermería, procurando siempre el respeto y la comunicación asertiva, destacando la importancia de valorarse y cuidarse como parte fundamental del bienestar integral.

Actividad 2: "Ejercitandome": estas sesiones se realizaron los días 5,6,7,12,19 ,25 y 27 de mayo de 2026. . Se realizan sesiones de 20 minutos por cada una de las personas mayores trabajando diferentes modalidades con el fin de optimizar y favorecer el componente articular y muscular por medio de agentes físicos , masoterapia , ejercicios de fortalecimiento muscular y rango de movimiento ,se culmina las sesiones con estiramientos globales y maniobras de reeducación diafragmática con el fin de volver a la calma .

Actividad 3:"Canitas fitness": se llevó a cabo los días 04, 07, 11, 15, 19, 20, 25 y 28 de mayo de 2026. Se ubicó a las personas mayores en el espacio dispuesto para la actividad, seguido a esto se entregó a cada persona mayor material de apoyo a utilizar bandas elásticas de colores, en donde a través de mandos verbales y físicos, se guía a la persona mayor a realizar una serie de ejercicios en donde se involucra movilidad, fuerza, coordinación, equilibrio y ritmo, teniendo en cuenta la dependencia funcional de cada una de las personas mayores en el desarrollo de estas, la actividad se realiza de manera individualizada a las personas mayores que son asistidas, teniendo en cuenta que no logran acatar indicaciones en trabajos grupales y se les dificulta llevar a cabo algunos movimientos, esta actividad se realizó en los diferentes espacios que tiene la comunidad de cuidado tales como: San Jose 1, apartamentos, San José 2 y área de educación física.

Actividad 4: " "Alimentacion consciente ": La actividad desarrollada el día 13 de Mayo del año 2026. Se ubico a las personas mayores en el espacio dispuesto para la actividad , seguido a esto Se desarrolló la actividad lúdica mediante un bingo nutricional, en el cual los adultos mayores debían identificar diferentes alimentos representados en sus cartones. A medida que se mencionaban los alimentos, se explicaba el aporte nutricional de cada uno y su importancia dentro de una alimentación equilibrada. Los participantes demostraron interés, participación activa y reconocimiento de varios alimentos beneficiosos para la salud, fortaleciendo conocimientos sobre hábitos alimentarios adecuados.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: "Cuidarte es quererte": La actividad desarrollada el día 6, 11,16,24,27,30 de mayo del año 2026,** Se finalizan las actividades propuestas observando un impacto positivo por todas las personas mayores de la institución, se preguntan a los participantes como se sintieron en cada una de las actividades realizadas a lo cual refiere que fueron de su agrado. En este espacio se refuerzan los mensajes clave relacionados con el autocuidado, el amor propio y la importancia de mantener adecuados hábitos de higiene en la vida cotidiana. Finalmente, se agradece la participación.
	Actividad 2: "Ejercitandome": estas sesiones se realizaron los días 5,6,7,12,19 ,25 y 27 de mayo de 2026. . Cada una de las intervenciones individualizadas a las personas mayores se finalizó con la retroalimentación de la importancia de la realización de las actividades terapéuticas y el enfoque de mantenimiento y fortalecimiento de funciones artro cinemáticas.
	Actividad 3:"Canitas fitness": se llevó a cabo los días 04, 07, 11, 15, 19, 20, 25 y 28 de mayo de 2026. Se realizó con las personas mayores una reflexión manifestando la importancia de que cada movimiento cuenta y que cuidar de nuestra salud física también es una forma de querernos. Los animamos a seguir participando, a moverse con alegría y a priorizar siempre su bienestar emocional. "¡Nunca es tarde para cuidar de uno mismo y seguir disfrutando la vida con energía y actitud positiva!" resaltando la tolerancia de la actividad y el esfuerzo de cada una de las personas mayores
	Actividad 4: "Alimentacion consciente ": La actividad desarrollada el día 13 de Mayo del año 2026. Se realizó una retroalimentación sobre los alimentos identificados y los beneficios nutricionales que estos aportan al organismo. Se reforzó la importancia de mantener una alimentación balanceada para contribuir al bienestar general. Las personas mayores expresaron satisfacción con la actividad, compartieron sus experiencias relacionadas con algunos alimentos y se dio cierre agradeciendo su participación y disposición durante la jornada.

3.4.RECURSOS	
Mesas	Enfermería
Puff	Terapeutas Ocupacionales
Balones de diferentes colores	Talleristas
Cremas corporales	Nutrición
Papel de colores	Fisioterapeuta
Tijeras	
Sillas	
Fragancias de olor	
Cinta	
Parlante	
Espejo	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Actividad 1: "Cuidarte es quererte": La actividad desarrollada el día 6, 11,16,24,27,30 de mayo del año 2026, En esta actividad participaron todas las personas mayores de la comunidad de cuidado, en su mayoría manifestaron sentirse motivados durante su desarrollo de las mismas; siempre en busca de promover el bienestar integral y mejorar la salud física, mental y emocional

Actividad 2: "Ejercitandome": estas sesiones se realizaron los días 5,6,7,12,19 ,25 y 27 de mayo de 2026. de mayo de 2026. Finalizó la actividad con 40 personas mayores, socializando la tarea realizada y dando un espacio para dar apreciaciones sobre el proceso, si se les facilitó o dificultó, resolviendo dudas y dando sugerencias para la realización de las mismas.

Actividad 3:"Canitas fitness": se llevó a cabo los días 04, 07, 11, 15, 19, 20, 25 y 28 de mayo de 2026. se mantuvo la participación de 162 personas mayores. Durante la retroalimentación, La mayoría de las personas mayores se sintieron motivadas y experimentaron beneficios tanto físicos como emocionales donde se valoró positivamente el esfuerzo individual, colectivo y la convivencia.

Actividad 4: "Alimentacion consciente": La actividad desarrollada el día 13 de Mayo del año 2026,Se finalizó la actividad socializando la tarea realizada y dando un espacio para dar apreciaciones sobre el proceso, si se les facilitó o dificultó, resolviendo dudas y dando sugerencias para la realización de las mismas.Participaron 20 personas mayores.

* En constancia a la actividad desarrollada, firman las siguientes personas mayores:

No firma

NOMBRE: SOL ANGEL PENAGOS OBREGON
CC: 39560807
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No firma

NOMBRE: MARIA HELENA BARRERA POVEDA
CC: 53905885
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

No firma

NOMBRE: MERCEDES VARGAS
CC: 52047581
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

Marco Emilio

NOMBRE:MARCO EMILIO ROMERO MONCADA
CC: 79116527
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

RAUL ARMANDO MARTINEZ MORENO:
Coordinador

Fecha de evaluación del encuentro: 30-05-2026.

Nombre del profesional que evalúa: Stefane Luna Arrieta (Enfermera) -Juan Pablo Hurtado Vasqyez (Fisioterapia)-Omar Vanegas C. (Educador fisico), Valentina Ruiz Sánchez (Nutricionista).

COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA
CONVENIO 9575-2024
REGISTRO FOTOGRÁFICO LÍNEA DE CUERPO Y MENTE

06/05/2026 CUIDARTE ES QUERERTE







11/05/2026







16/05/2026


16 may 2026 3:22:08 p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


capturada en motorola edge 40 neo
CAMINOS DE VIDA FUSAGASUGÁ
16 de may de 2026, 3:23 p.m.

24/05/2026


capturada en motorola edge 40 neo
CAMINOS DE VIDA FUSAGASUGÁ
24 de may de 2026, 3:53 p. m.


capturada en motorola edge 40 neo
CAMINOS DE VIDA FUSAGASUGÁ
24 de may de 2026, 3:38 p. m.

27/05/2026







30/05/2026


30 may 2026 4:28:52 p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


¿Cómo lavarse las manos?
capturada en motorola edge 40 neo
CAMINOS DE VIDA FUSAGASUGÁ


capturada en motorola edge 40 neo
CAMINOS DE VIDA FUSAGASUGÁ


capturada en motorola edge 40 neo
CAMINOS DE VIDA FUSAGASUGÁ
30 de may de 2026, 4:35 p. m.

2.EJERCITANDOME
05/05/2026



06/05/2026



07/05/2026



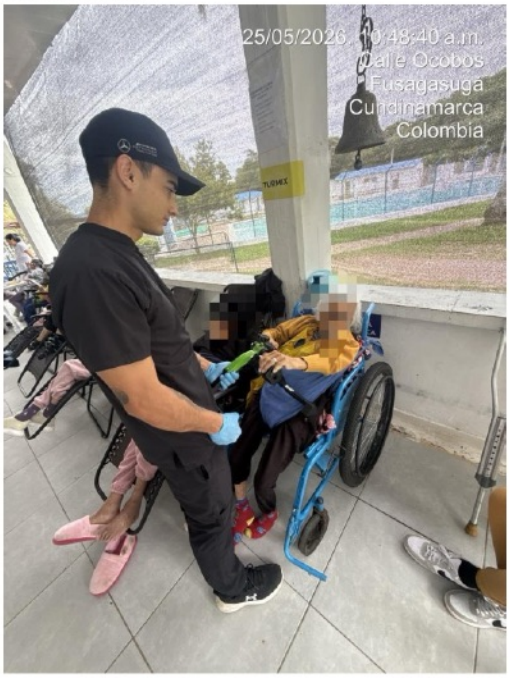
12/05/2026



19/05/2026



25/05/2026



27/05/2026



3 CANITAS FITNESS.

04-05-2026



07-05-2026



11-05-2026




11 may 2026 10:40:23 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Calle Los Ocobos

15-05-2026


15 may 2026 10:50:40 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Calle Los Ocobos

19-05-2026



20-05-2026




20/05/2026, 9:44:00 a.m.
Calle Ocobos
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia

25-05-2026


25 may 2026 10:14:02 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Calle Los Ocobos


25 may 2026 10:10:32 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Calle Los Ocobos
Valvoline
25 may 2026 10:19:19 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Calle Los Ocobos


RENAL
25 may 2026 10:07:40 a. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Calle Los Ocobos

28-05-2026


28 may 2026 2:44:28 p. m.
Chinauta, Cundinamarca

4. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

13/05/2026



