Gobierno de ANSERMA | Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 6**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA · CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: La actividad física como medio de recreación y esparcimiento

FECHA: 20/06/26	**HORA DE INICIO:**	**HORA FIN:**
LUGAR: Hogar del Anciano (Marapra)	9:00	11:30

TEMAS: La actividad física como medio de recreación y esparcimiento

PERSONAS BENEFICIADA: Adultos Mayores del Hogar del Anciano (Marapra)

Objetivo general: Promover la práctica de la actividad física como una estrategia de recreación y esparcimiento, favoreciendo el bienestar físico, mental, emocional y social de los adultos mayores mediante la participación en actividades lúdicas y recreativas.

Objetivos específicos

- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de la actividad física como una alternativa saludable para el aprovechamiento del tiempo libre.
- Fomentar la participación activa en actividades recreativas que contribuyan al fortalecimiento de las capacidades físicas, cognitivas y sociales.
- Incentivar la interacción y la integración grupal a través de dinámicas y ejercicios que fortalezcan los vínculos sociales y el trabajo en equipo.
- Favorecer el bienestar emocional y la disminución del estrés mediante la realización de actividades físicas lúdicas que generen disfrute y esparcimiento.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La jornada dio comienzo con un saludo afectuoso y una bienvenida a los adultos mayores asistentes, creando un ambiente de cercanía y confianza que favoreciera su participación durante el desarrollo del encuentro. Inicialmente, se dedicó un espacio para compartir con los participantes, conocer su estado de ánimo y motivarlos a integrarse de manera activa en las actividades programadas. Seguidamente, se presentó el propósito de la sesión y se explicó de forma sencilla y comprensible la dinámica que se llevaría a cabo, brindando información sobre las actividades recreativas y de movimiento que formarían parte del taller, así como las recomendaciones básicas para realizarlas de manera segura y acorde con las capacidades de cada participante.

Posteriormente, se desarrolló el tema **"La actividad física como medio de recreación y esparcimiento"**, promoviendo un diálogo participativo en el que los adultos mayores pudieron expresar sus experiencias y opiniones sobre las actividades que realizan en su tiempo libre. A través de una explicación clara y adaptada a la población, se resaltó que la actividad física va más allá del ejercicio, ya que constituye una herramienta que favorece el entretenimiento, la interacción social y el aprovechamiento saludable del tiempo libre. Se destacó que la incorporación de actividades

recreativas en la rutina diaria ayuda a conservar las habilidades funcionales, mantener una adecuada movilidad corporal y fortalecer la autonomía, permitiendo que los adultos mayores continúen desempeñando sus actividades cotidianas con mayor independencia y seguridad.

Asimismo, se hizo énfasis en los beneficios que la práctica regular de actividad física aporta a la salud mental y emocional, explicando que el movimiento y la participación en espacios grupales contribuyen a disminuir sentimientos de aislamiento, estrés y tristeza, además de favorecer la autoestima, la motivación y el bienestar general. Del mismo modo, se abordó la importancia de compartir espacios de recreación con otras personas, ya que estas experiencias fortalecen los vínculos sociales, estimulan la comunicación y promueven una convivencia basada en el respeto, la solidaridad y el apoyo mutuo.

Durante toda la actividad se incentivó la participación constante de los asistentes mediante preguntas, comentarios e intercambio de experiencias relacionadas con las diferentes formas de mantenerse activos en la vida diaria. De igual manera, se resolvieron inquietudes y se brindaron recomendaciones para incorporar hábitos saludables y actividades recreativas sencillas dentro de sus rutinas. Como parte del cierre del taller, se desarrolló una actividad lúdico-recreativa adaptada a las capacidades funcionales del grupo, la cual permitió reforzar los conocimientos compartidos, estimular el movimiento corporal, promover la integración y el trabajo en equipo, y ofrecer un espacio de diversión y esparcimiento que contribuyó al bienestar físico, emocional y social de los participantes.

En el transcurso de la actividad se contó con la valiosa presencia de la Secretaría de Salud y su equipo de trabajo, quienes realizaron la entrega de kits de aseo a los adultos mayores participantes. Esta iniciativa fue recibida con gran entusiasmo y agradecimiento por parte de los asistentes, quienes expresaron su satisfacción y reconocimiento por el apoyo brindado, destacando la importancia de este tipo de acciones para su bienestar y calidad de vida.

Asimismo, al finalizar la jornada, la profesional responsable desarrolló un espacio de cierre y despedida con los adultos mayores, teniendo en cuenta que este encuentro correspondía a la culminación del proceso de actividades programadas durante el periodo de intervención. En este momento se agradeció a cada uno de los participantes por su compromiso, disposición, entusiasmo y asistencia constante a los diferentes talleres y encuentros realizados, resaltando que su participación activa fue fundamental para el cumplimiento de los objetivos planteados y para el fortalecimiento de los espacios de aprendizaje, integración y promoción de la salud.

De igual manera, se reconoció el esfuerzo, la motivación y la dedicación demostrados por los adultos mayores a lo largo de todas las jornadas, enfatizando la relevancia de estas actividades para favorecer el bienestar físico, emocional y social, así como para fortalecer los vínculos comunitarios y promover estilos de vida saludables.

Aunado a lo anterior, se llevó a cabo la celebración de cumpleaños de cuatro adultos mayores que cumplieron años durante el mes de junio. Esta actividad se desarrolló en un ambiente de alegría, compañerismo y fraternidad, acompañado de un compartir especial entre los asistentes. El espacio permitió exaltar la importancia de reconocer y valorar cada etapa de la vida, promoviendo sentimientos de inclusión, afecto y bienestar entre los participantes, quienes disfrutaron de un momento significativo de integración y celebración en compañía de sus compañeros y del equipo de trabajo.

CONCLUSIONES

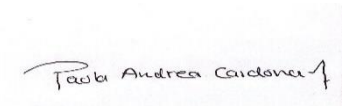
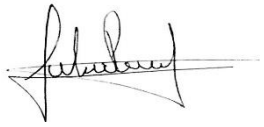
El desarrollo del taller permitió fortalecer los conocimientos de los adultos mayores acerca de la importancia de la actividad física como una herramienta de recreación y esparcimiento, resaltando su contribución al mantenimiento de la salud física, emocional y social. A través de la socialización del tema y de las actividades lúdico-recreativas realizadas, los participantes reconocieron los beneficios de mantenerse activos y de aprovechar el tiempo libre mediante prácticas saludables adaptadas a sus capacidades.

Asimismo, la jornada favoreció la integración y la participación grupal, promoviendo espacios de interacción, comunicación y convivencia que fortalecen los vínculos sociales y contribuyen al bienestar emocional de los adultos mayores. La actitud positiva, el interés y la disposición demostrada por los asistentes durante el encuentro evidenciaron el impacto favorable de este tipo de actividades en su calidad de vida, motivándolos a continuar incorporando la actividad física y la recreación como parte de sus hábitos cotidianos.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO/DEPENDENCIA/ ENTIDAD	FIRMA
PAULA ANDREA CARDONA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	
JULIANA PEREZ JARAMILLO	FISIOTERAPEUTA	
JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	COORDINADORA PIC	

Gobierno de ANSERMA / Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

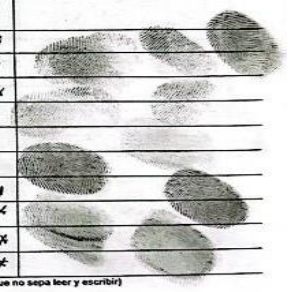
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: la actividad fisica como medio de recreacion FECHA: 20.06.2025

MUNICIPIO: ANSERMO RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: JULIANA PEÑA

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: PASCO

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de explotación	Trabajadores sexuales	Trabajadores Informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Anselmo Garcia	1054916639		92	F												X	
2	Ilda Alzate Alzate	24397779		48	F												X	
3	Francisco Gallo	4602100		75	M												X	
4	Ofelia Ceballos	24388399		95	F	X												
5	Juan Pablos	4341986		80	M	X												
6	Gabriel Mofeo	4346129		81	M	X												
7	Adela Robledo	29770680		92	F												X	
8	Fabio Ramirez	4345800		73	M												X	
9	Ana Isaza Ramirez	24788806		85	F												X	
10	Pastora Meso	24377359		95	F												X	

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)



Gobierno de ANSERMA / Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: la actividad fisica como medio de recreacion FECHA: 20.06.25

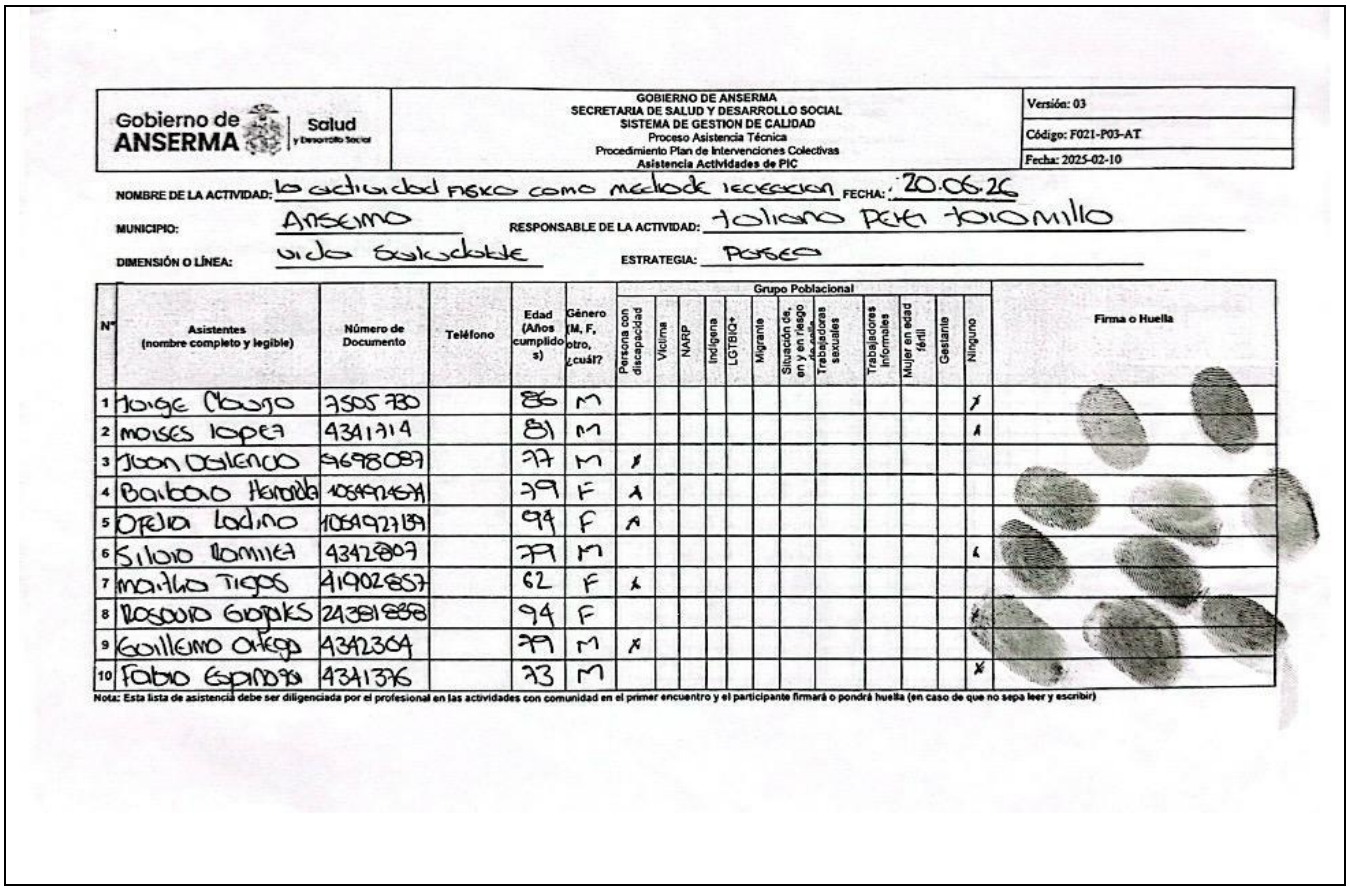
MUNICIPIO: ANSERMO RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: JULIANA PEÑA

DIMENSIÓN O LÍNEA: Vida Saludable ESTRATEGIA: PASCO

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de explotación	Trabajadores sexuales	Trabajadores Informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Alba Sepulveda	24685280		79	F												X	
2	Alvaro Restrepo	1362219		98	M												X	
3	Delio Renton	70501133		72	M	X												
4	Luis Octavio Garcia	1054917618		68	M												X	
5	Esperanza Restrepo	29389986		68	F												X	
6	Ricaurte Patiño	4347062		68	M												X	
7	Gilberto Zapata	14083789		90	M												X	
8	Hebert Lopez	4340780		86	M	X												
9	Alirio Tiznes	4341075		72	M												X	
10	Carlos Lopez	4550018		80	M												X	

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)





Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	GOBIERNO DE ANSERMA SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Asistencia Técnica Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas Asistencia Actividades de PIC	Versión: 03 Código: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: la actividad FISICA como medicina preventiva FECHA: 20.06.25

MUNICIPIO: ANSERMO RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: JULIANA PEREZ TORO MILLO

DIMENSIÓN O LÍNEA: vida saludable ESTRATEGIA: PASEO

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (M, F, otro, ¿cuál?	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de explotación sexual	Trabajadores sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Jorge Obando	7505730		86	M												X	
2	moises lopez	4341314		81	M												X	
3	Juan Ospina	94698089		77	M	X												
4	Barbara Hernandez	1054914574		79	F	X												
5	Ofelia Lodino	1054927189		94	F	X												
6	Silvio Romero	4342807		79	M												X	
7	Martha Tigos	41902857		62	F	X												
8	Rosario Giraldo	24381858		94	F												X	
9	Guillermo Ortega	4342304		79	M	X												
10	Fabio Espinosa	4341376		73	M												X	

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

Siendo las 11:30, se da por terminada la reunión