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: ___ Casa Santa María

1.2 Localidad: Suba

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	12	2023	al	29	12	2023

2.2. Nombre del encuentro: 1. Conozco y me cuido, 2. RutinAVD, 3. Comiendo saludable, 4.Viviendo el presente 5. Bienestar en movimiento 6. Activos saludables

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Juan Camilo Salas Castro – Psicólogo, Leidy Johanna Olaya Olaya – Terapeuta ocupacional, Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta, María Mónica Pérez – jefe de enfermería, Alba Lucia Ardila Almeida – Nutricionista.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL
Promover la independencia y autonomía, la participación en actividad física, el cuidado de su salud y los cuidados en la alimentación en las personas mayores dentro de las dinámicas cotidianas en la Comunidad de Cuidado

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Promover el bienestar en las personas mayores con la construcción de hábitos protectores que favorezcan su calidad de vida y la prevención de complicaciones en salud.
2. Sensibilizar a las personas mayores en la importancia de adquirir hábitos de vida saludable mediante el cuidado de la alimentación y promoción de la salud mental.
3. Fomentar la capacidad funcional en las personas mayores, por medio de actividades físicas y cognitivas que mejoren sus habilidades motoras, fortalezcan sus grupos musculares y faciliten la movilidad y salud cardiovascular, deterioradas a causa de enfermedades neurológicas y/o propias de su edad

3.3. METODOLOGÍA	
3.3.1 MOMENTO INICIAL	Actividad 1 (Enfermeria) "Conozco, me cuido": se realizará 1 (una) actividad grupal con las personas mayores en donde se abordan 3 grupos farmacológicos de mayor adminsitración en el Centro, se explican su uso, indicaciones, efectos secundarios, efectos adversos y los riesgos de la automedicación. Se presentarán empaques de las cajas y videos alusivos a los riesgos de la automedicación ya que es una frecuente solicitud de las personas mayores.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional)RutinAVD : Se realizarán (02) actividades semanales a través de una metodología denominada "aprendizaje basado en proyectos - ABP" en el cual permite adquirir conocimientos y competencias a través de la elaboración de proyectos que den respuesta a problemas de la vida real. proyectadas: 2 actividades, Ejecutatadas : 9 actividades: 01/12/2023, 06/12/2023, 12/12/2023 ,15/12/2023 ,20/12/2023, 21/12/2023, 26/12/2023, 27/12/2023 Y 28/12/2023 manejo de procesos de autocuidado y presentación personal. A partir de un problema concreto y real, esta metodología garantiza procesos de aprendizaje más didácticos, eficaces y prácticos y permite a
	.Actividad 3 (Nutrición). "Comiendo saludable". Se realiza una acticvidad el día 22 de diciembre de 2023 con una metodología tipo taller en la cual participaron el 100% de las personas mayores que se encontraban en la comunidad de cuidado. La actividad se ralizó con el apoyo de las áreas de enfermería, psicología, gerontología y taller. Se invita a todas las personas a participar de esta actividad desde el día anterior. Se convocó a la población desde el día anterior.
	.Actividad 4 "Viviendo el presente", 1 sesión: (ahorcado). 07/12/2023. Bajo el apoyo del área de enfermería, se lleva a cabo una convocatoria interna aprovechando el momento del desayuno para informar a las personas mayores sobre la actividad planificada. Se les comunica que el ejercicio va a ser de estimulación cognitiva "ahorcado", en donde se va a fortalecer los procesos mentales básicos.
	Actividad 5 (Fisioterapeuta) "Bienestar en movimiento": Para el mes de Diciembre se lleva a cabo con las personas mayores la técnica de Perfetti, también conocida como Terapia Multimodal, la cual con un enfoque terapéutico busca estimular y rehabilitar las funciones cognitivas en las personas mayores. La técnica fortalece la recuperación y activación del movimiento de forma espontánea, mediante procesos cognitivos de percepción, atención, memoria y lenguaje. El ejercicio Terapéutico Cognoscitivo (ETC) se realiza en espacios previamente seleccionados como el gimnasio, zonas verdes o sala Snoezelen; donde cada una de las personas mayores llevan a cabo los ejercicios y realización del método según las necesidades y patologías de base, con un enfoque hacia la función motora y sensitiva con la finalidad de recuperar el movimiento, el cual ha sido afectado por una alteración a nivel neurológico, su medio de recuperación es mediante la activación de los procesos cognitivos, ya que el movimiento no solo involucra una contracción muscular sino que necesita de una compleja respuesta cerebral.
	Actividad 6 (Fisioterapeuta) "Activos Saludables": Se llevan a cabo actividades para fomentar las habilidades motoras y cognitivas por medio de la neurorehabilitación, como herramienta complementaria para alcanzar diversos objetivos terapéuticos contribuyendo a un enfoque integral para el cuidado de la salud y la rehabilitación de las personas mayores. Para el mes de Diciembre se llevaron a cabo ejercicios de movimiento, coordinación, memoria, atención concentración y funciones ejecutivas.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Actividad 1 (enfermeria) Actividad 1 (Enfermeria) : 12/12/2023: a partir de la actividad realizada, se resalta la importancia de la no automedicación, efectos secundarios de los antisicóticos y el procedimeinto y razones por las cuales no podemos automedciar a las personas en el Centro. Las personas manifiestan entender. Se presenta el video: https://www.youtube.com/watch?v=w7NLKArt9nM. Se recuerda a las personas que constantemente se gestionan jornadas de valoración para que manifiesten a los médicos sus síntomas y de esta manera les puedan formular lo que consideren a criterio médico.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD -: 01/12/2023, 06/12/2023, 12/12/2023 ,15/12/2023 ,20/12/2023, 21/12/2023, 26/12/2023, 27/12/2023 Y 28/12/2023 manejo de procesos de autocuidado y presentación personal. 8 actividades: se hace preguntas orientadoras a las personas mayores tras la visualización de videos como: https://www.youtube.com/watch?v=FBwCubiP-vI, https://www.youtube.com/watch?v=-2hhmyrjhC0 https://www.youtube.com/watch?v=M41oXJboRks https://www.youtube.com/watch?v=lVS4iU1PqlQ https://www.youtube.com/watch?v=7ioguwA3zlk Se hace la orientación de preguntas a las personas mayores como: ¿Cómo concienciaría a los compañeros acerca de la importancia de cambio de lavado de manos y dormir adecuadamente ? ¿Qué campaña realizarías para dar a conocer a los compañeros acerca de una adecuada lavado de manos y descansar? ¿Es posible que los pictogramas ayuden a promover cambios de rutinas? ** es de mencionar que esta actividad se ha incrementado en tanto se evdiencia bajos habitos higienicos que requieren de mayor acompañamiento.
	Actividad 3. 24/11/2023. (Nutrición). El día 22/12/2023 se realizó el desplazamiento de todas las personas mayores que se encontraban en la comunidad de cuidado a la zonas externas; a las personas oxigeno requirentes se les llevo el concentrador, y se les conectó en un toma de electricidad cercano al lugar donde se desarrolló la actividad. Se inicia la actividad con una sensibilización de parte de la nutricionista, donde se dirigió a las personas mayores para realizar una explicación sobre la importancia de realizar una alimentación saludable. Se les habló sobre la alimentación saludable, sobre la importancia de consumir una alimentación balanceada, la cual consiste en comer de todos los alimentos que conforman los grupos de alimentos. Es así como se debe comer carnes, pollo, pescado, arroz, papa, leche, huevos, verduras y frutas. No es balanceado comer por ejemplo al almuerzo arroz, papa y carne solamente, y botar las verduras y la sopa. Unos alimentos muy importantes que se deben consumir a diario son las frutas y las verduras, estos alimentos ayudan a evitar enfermedades que son muy frecuentes en las personas mayores, como es el estreñimiento. Por lo tanto, se les invita a consumir la ensalada que se les suministra. A este planteamiento algunas personas mayores manifiestan que deben mejorar las preparaciones de algunas ensaladas como es la de espinacas. La nutricionista recibe las sugerencias, y los invita a preferir el consumo de las frutas enteras más que en jugos. La nutricionista les comentó que algunas personas mayores que viven en la comunidad de cuidado tienen algunas restricciones de frutas y verduras, esto es porque los riñones no les funciona muy bien. Luego de la explicación, la nutricionista, el talento humano y algunas personas mayores realizan las preparaciones saludables alusivas a la navidad; se elaboran árboles navideños y papas noeles usando frutas (sandía, fresas y bananos).
	Actividad 4 Viviendo el presente (memoria a corto plazo). 07/12/2023. El día 7 de diciembre, durante la jornada de la mañana, se lleva a cabo actividad de ahorcado de 9:00 a.m. a 9:45 a.m., la cual se desarrolló en la sala de televisión de forma interdisciplinaria con el área de gerontología, En donde se ubicaron a los participantes en sillas al frente del proyector. En donde se proyecta actividad de ahorcado con palabras asociadas a la navidad. En donde a cada una de las mismas se le asigna una pista o definición para que cada participante trate de adivinar, del mismo modo se les da la oportunidad a cada uno para que diga una letra.
	Actividad 5: "Bienestar en movimiento": 8 sesiones en total realizadas en el mes de Diciembre de 2023, realizadas los días martes y jueves; donde se llevan a cabo 2 actividades en el dia en las fechas 5, 7, 12. El día 14, 21 de Diciembre se lleva a cabo una sesión. Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio o sala Snoezelen para la realización de las actividades propuestas de tal manera que se inicia con un precalentamiento muscular de manera progresiva. Se realiza toma de signos vitales. Se inician actividades de calentamiento muscular por medio de mecanoterapia por 15 a 20 minutos con actividad en circuito y trabajo en colchonetas para movilidad articular. Se realizan ejercicios de perfetti por medio de elementos terapéuticos de pictogramas para la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, la imagen motora, el razonamiento; elemnetos para movimiento como balones, rollos, colchonetas, bandas elásticas; utilizados para miembros superiores e inferiores, teniendo en cuenta los ejercicios establecidos para cada persona según sus patologías de base. Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.
	Actividad 6: "Activos Saludables": 15 en total sesiones realizadas en el mes de Diciembre de 2023. , realizadas los dias lunes, miércoles y viernes; donde se llevan a cabo 3 actividades en el dia en las fechas 1 15 de Diciembre. Los dias 4, 6, 13 y 20 se realizan 2 actividades en el día. El dia 11 de Diciembre se lleva a cabo 1 actividad. Se realiza desplazamiento de las personas mayores al gimnasio o sala de estimulación Snoezelen para la realización de las actividades propuestas. Se llevan a cabo ejercicios de movimientos y coordinación. Realización de ejercicios para fortalecer en las personas mayores las funciones ejecutivas fomentando sus habilidades cognitivas superiores; las cuales van a favorecer en la planificación, organización, toma de decisiones, resolución de problemas y autorregulación. Se desarrollan ejercicios de cognición para evitar el deterioro cognitivo por el proceso de envejecimiento normal, por medio de actividades que promueven la memoria, atención y concentración. Ejecución de ejercicios que implican la planificación y organización de tareas, como la resolución de problemas o la secuenciación de actividades; las cuales pueden ayudar a las personas mayores a mejorar su capacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria de manera más eficiente. Actividades de habilidades motrices donde se logra interactuar directamente con las personas mayores trabajando técnicas psicomotrices, a través de estiramiento muscular y movilización articular activo dirigidos, donde se promueve la concentración y asociación con material didáctico para la comunicación y el lenguaje; lo cual permite una participación voluntaria y dirigida, logrando la interacción entre los mismos. Se Finaliza con ejercicios de estiramientos generalizados.
	Actividad 1 (enfermeria) Actividad 1 (Enfermeria): se finaliza con preguntas a las personas mayores sobre el procedimeinto para la formulación de medicamentos, así mismo sobre los riesgos de tomar medicamentos sin fórmula médica y peor aún no tomarlos o suspenderlos abruptamente. Las personas identifican los riesgos.
	Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD : Se finaliza con el refuerzo de manera practica en las actividades que se pudieran a fin de promover la praxis locomotora, así mismo se hace la retroalimentación respectiva frente a las acciones que desarrolla durante la actividad de manera individual, es de resaltar que dado que el baño es pequeño el registro fotográfico sale de manera individual.

Actividad 3. "Comiendo saludable". 22/12/2023: La actividad se evalua a través de preguntas abiertas como:
¿Por qué es importante el consumo de las frutas en el organismo? A lo que las personas mayores manifiestan que con las frutas se evitan enfermedades que los aqueja en la etapa de la vida en la que ellos se encuentran como es el estreñimiento y el sobrepeso.
¿A parte de consumir frutas y verduras, que se puede hacer para tener una mejor calidad de vida? Las personas mayores responden: Disminuir el consumo de sal. Caminar todos los días. Salir a tomar el sol a las 9 de la mañana.

Actividad 4 Vivir el presente: Sesión 1 (mándalas). Esta actividad fue exitosa en fortalecer los procesos cognitivos de las personas mayores a través de la propuesta realizada. La actividad del ahorcado, se enfoca en estimular la concentración, mejorar el vocabulario y desarrollar el pensamiento lógico. Además, subraya su capacidad para fomentar la interacción social, reducir el estrés y actuar como una herramienta educativa divertida y efectiva. Sin embargo, se sigue evidenciando deterioro físico y cognitivo de un buen número de las personas mayores, les limita realizar los ejercicios solicitados. Por tal motivo se trata de facilitarles las respuestas ya sea por pistas o por patrón de modelado. En esta actividad se evidencio un total de 16 personas mayores, lo que representa el 32% de la población. Esta actividad fue desarrollada por el profesional en psicología, Juan Camilo Salas Castro.

.Actividad 5 (Fisioterapia) "Bienestar en movimiento":

Se logra obtener incremento de la coordinación motora, mejora de la capacidad para la posición corporal, aumento de rangos de movilidad articular y equilibrio.
Se resalta la participación en este mes de las personas mayores Ana Sastoque, Rafael Fernandez, Gloria Ruiz, Israel Suarez y Jorge Rojas, quienes realizaron los ejercicios de entrenamiento para fomentar el rango de movimiento artromiocinemático, la asociación de pictográmas para el manejo de las funciones ejecutivas, razonamiento y habilidad en ejercicios cognitivos.

.Actividad 6 (Fisioterapia) "Activos Saludables":

Se logra mejorar la atención, asociación, coordinación, lateralidad y funciones ejecutivas.
Se logra por medio de los ejercicios para el equilibrio, la coordinación y la lateralidad en las personas mayores, fortalecer su capacidad vital para ser más independientes en sus actividades básicas diarias. Los ejercicios mentales desarrollados por las personas mayores cumplieron con el objetivo propuesto, reconociendo la motricidad fina y gruesa, concentración, asociación de colores e integración sensorial como actividadees de su gusto e interes, para fomentar por medio del juego la movilidad corporal, postura y marcha.

3.3.3. MOMENTO FINAL	Actividad 3: "Comiendo saludable" (Nutrición). La actividad se finaliza con una explicacion de las fruas utilizadas en las preparaciones saludables. La patilla aporta una cantidad considerable de agua al organismo lo cual es favorable para los procesos fisiologicos, el banano es rico en potasio mineral que disminuye la presencia de calambres. La fresa es una fruta rica en vitamina C, la cual ayuda a disminuir la presencia de enfermedades infecciosas respiratorias como son las gripas. Las personas mayores muestran agrado por la actividad realizada, y se comprometen a consumir con mas frecuencias las frutas y verduras suministradas en la comunidad de cuidado.
	Actividad 4: En las actividades desarrolladas en la propuesta "vivir el presente", Se evidencia retroalimentación positiva y la expresión de satisfacción por parte de las personas mayores son indicadores significativos de que la actividad no solo fue entretenida, sino también beneficiosa para su bienestar emocional y su participación activa. La actividad del ahorcado permite a las personas mayores estimular la concentración, mejora el vocabulario y desarrollo del pensamiento lógico.
	Actividad 5: Se realizó intervención fisioterapéutica con la población personas mayores de la casa Santa Maria, iniciando actividad con calentamiento cardiovascular durante 20 minutos. Se realizaron ejercicios de entrenamiento de marcha para mejorar equilibrio y coordinación y aumentar el rango de movimiento en tren superior e inferior, las personas mayores Gloria Ruiz, Jaime Ospina, Rafael fernandez y Julio Sabalza lo realizaron de manera activa superando los obstáculos implementados cumpliendo el objetivo. se lleva a cabo la realización de diferentes movilizaciones con aros, el objetivo de la realización de actividad fisica con movilidad articular, también se da el uso de balones de bobath, realizando lanzamientos, pases entre cada uno con el objetivo de ejercitar la frecuencia cardica y fomentar los patrones fundamentales de las personas mayores, quienes se destacan en su participación. Se realizaron ejercicios de entrenamiento de marcha en rampa y step para mejorar equilibrio y coordinación y aumentar el rango de movimiento, músculos y articulaciones, la persona Jaime Caro lo realizó de manera activa superando los obstáculos implementados cumpliendo el objetivo.
	Actividad 6: Se evidencia en las actividades desarrolladas en el mes de Diciembre, llevando a cabo: Se continúo con ejercicios cognitivos en reconocimiento de figuras geométricas con el fin de reconocer y representarlas, clasificando por nombre, tamaño y color para mantener de manera activa la sensación y así involucrar la recepción, transmisión y percepción por parte de las personas mayores de la casa Santa Maria, resaltando la participación de la persona mayor Ana Corona Sastoque y Gloria Ruiz. Se realizó actividad aeróbica en la cual se inicia por medio de estiramientos activos y pasivos; se realiza movilidad articular de tren supeior e inferior, se realiza actividad en pelota de pilates en donde se trabaja coordinacion y equilibrio estático y dinámico. Se desarrolla actividad cognitiva para manejo de las funciones ejecutivas, memoria de trabajo, atención, concentración y ejercicios de asociación en zona verde utilizando material didáctico como pelotas, aros y tablero de pictogramas (concéntrese) con el fin de realizar ejercicios que promovieron la actividad fisica, mejora de habilidades cognitivas, patrón motor, coordinación, marcha, seguimiento de instrucciones y trabajo en equipo, con el fin de favorecer la movilidad articular tanto de miembros superiores como inferiores.

3.4.RECURSOS	
Se ponen los recursos utilizados para todas las actividades (general)	
Video Beam	Auxiliares de enfermeria 1
Parlante	Profesional en psicologia 1
Sillas	Profesional en gerontologia 1
Mesas	Profesional en enfermeria 1
Juegos de mesa	Profesional en fisioterapia 1
Pliego de papel Kraft	Profesión en nutrición 1
Pinturas	Tallerista 1
Pinceles	
Menaje (bandejas, manteles, mesasvasos, platos, cuchillos y cucharas).	
Frutas (sandia, bananos, y fresas)	

4. EVALUACION DEL ENCUENTRO

Actividad 1 (enfermeria) Actividad 1 (Enfermeria) "Conozco, me cuido": 12/12/2023: se cumple actividad satisfactoriamente. Se resalta la importancia a las personas de tomar el medicamento según orden médica, no suspender los medicamentos abruptamente por los efectos que ello genera en su salud, tener en cuenta que en el centro unicamente se les van a suministrar medicamentos con orden médica vigente. Las personas manifiestan comprender.

Actividad 2 (Terapia Ocupacional) RutinAVD - 01/12/2023, 06/12/2023, 12/12/2023 ,15/12/2023: Se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Lavado de manos Dentro de la actividad, Deyanila Sotelo y Maria Gloria Ruiz hacen juicios frente a las acciones correctas e incorrectas respecto al lavado de manos, reflexionando que no siempre se efectúa de manera correcta según los pasos que se evidencia en la proyección de los videos. Por otra parte, se observa que Jaime Ospina y Rosalba Escobar, reconocen la importancia de generar hábitos continuos de lavado de mano como medida de mitigación de enfermedades no solo de COVID 19, sino de otras que pueden generar problemas gastrointestinales, entre otros. A nivel general también se manifiesta que es importante para mejorar este aspecto poder promover el uso de pictogramas grandes que sean visibles al interior del baño a fin de reconocer los pasos mas importantes. Los días 20/12/2023, 21/12/2023, 26/12/2023: Se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Higiene Oral, Se ubica a las personas mayor en área del baño y se solita realice su proceso de autocuidado y posterior a ello se brindas las explicaciones de las acciones correcta e incorrectas que ejecuta por medio de la proyección de videos relacionados con la higiene oral https://www.youtube.com/watch?v=qTsR64dllXs, https://www.youtube.com/watch?v=VJdRgia6QR8, https://www.youtube.com/watch?v=j6eA0zlNBq, Se observa que cuentan con horarios establecidos de manera correcta para desarrollar su proceso de higiene oral, no obstante Silvia Mendoza, Elicenia Tafur y Vitalia Oyola, son participantes que no muestran gusto por mostrar el proceso de su higiene oral, pese a las motivaciones menciona que son autónomas y no requieren de acompañamiento sin embargo al preguntar el paso a paso de lo que se debe o no hacer, referencian de manera adecuada los pasos que hacen entender que hacen una adecuada higiene oral, así mismo se observa que Narciso Casas, Alvaro Delgado y Paulino Niño son personas que no saben usar el enjuague bucal se hace una marca con sharpie para que logren diferenciar hasta donde debe hacer uso del enjuague bucal. Los días 27/12/2023 Y 28/12/2023: Se desarrollan actividades de forma práctica y supervisada, que se promuevan la generación de rutinas así: Arreglo de uñas. Se ubica a las personas mayores en área de taller para efectuar actividad de higiene de uñas y manos, para ello se hace utilización de exfoliación de manos, seguido de lavado de manos y corte y decoración (en los casos que quiera por el participante) de las uñas con esmalte. Durante la jornada del día de hoy se hace el ejercicio de manera grupal de explicar la importancia del lavado de manos y de mantener una adecuada higiene en esta área dado su constante manipulación con diferentes elementos, se evidencia que Rosario Saray y Florinda Rojas muestran receptividad frente al manejo de sus prótesis dentales, se observa que permite apoyo en la higiene de sus prótesis con apoyo de la profesional e terapia ocupacional se evidencia que aunque hace parte de la limpieza no se efectúa de manera adecuada, por lo cual se apoya en la limpieza para la remoción de las mismas, no obstante se evidencia que las pastillas de corega no hacen uso frecuente por lo que se acuerda que se suministrar por parte de los auxiliares de enfermeria a fin de recordar y hacer uso de las mismas.

5. FIRMA DE PERSONAS MAYORES
Actividad 1: [signature] cc 5961365
Actividad 2: [signature] cc1704793 2
Actividad 3: Marta Patricia Machado. cc52730050
Actividad 4: [signature] cc 19433235
Actividad 5: Narciso cc 79116580
Actividad 6: [signature] cc 80262421
Fecha de evaluación del encuentro: 29/12/2023 Poner último día de la ejecución de la actividad 29/12/2023
Nombre del profesional que evalúa: Juan Carlos Rodriguez Bautista (coordinador). [signature] Relacionar todos los profesionales: Juan Camilo Salas Castro Psicólogo [signature], Leidy Johanna Olaya Olaya – Terapeuta ocupacional [signature], Adriana Forero Sánchez – fisioterapeuta [signature], Maria Mónica Pérez – jefe de enfermeria [signature], Alba Lucia Ardila Almeida – Nutricionista

REGISTRO FOTOGRAFICO CUERPO Y MENTE

1. **Conozco, me cuido: 17/12/2023**

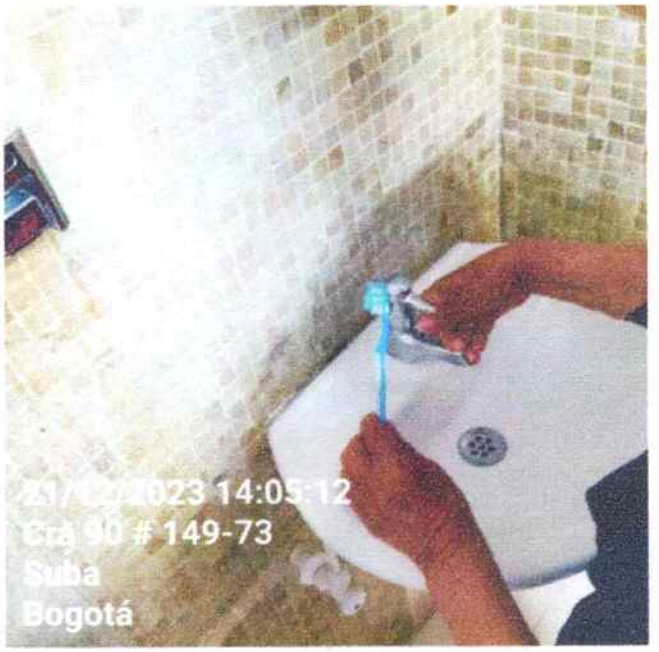


2. **RutinAVD - 01/12/2023, 06/12/2023, 12/12/2023 ,15/12/2023 ,20/12/2023, 21/12/2023, 26/12/2023, 27/12/2023 Y 28/12/2023**




06/12/2023 14:55:32
Cra 90 # 149-73
Suba
Bogotá


20/12/2023 09:53:11
Cra 90 # 149-73
Suba
Bogotá


21/02/2023 14:05:12
Cra 90 # 149-73
Suba
Bogotá


26/12/2023 14:11:04
Cra 90 # 149-73
Suba
Bogotá


Suba
Bogotá


Cra 90 # 149-73
Suba
Bogotá

3. **Comiendo Saludable (22/12/2023)**














22/12/2023, 11:08:44 a.m.
Carrera 90 149-57
111156
Bogotá
Colombia

4. **Viviendo El Presente**

Sesión 1 (ahorcado)



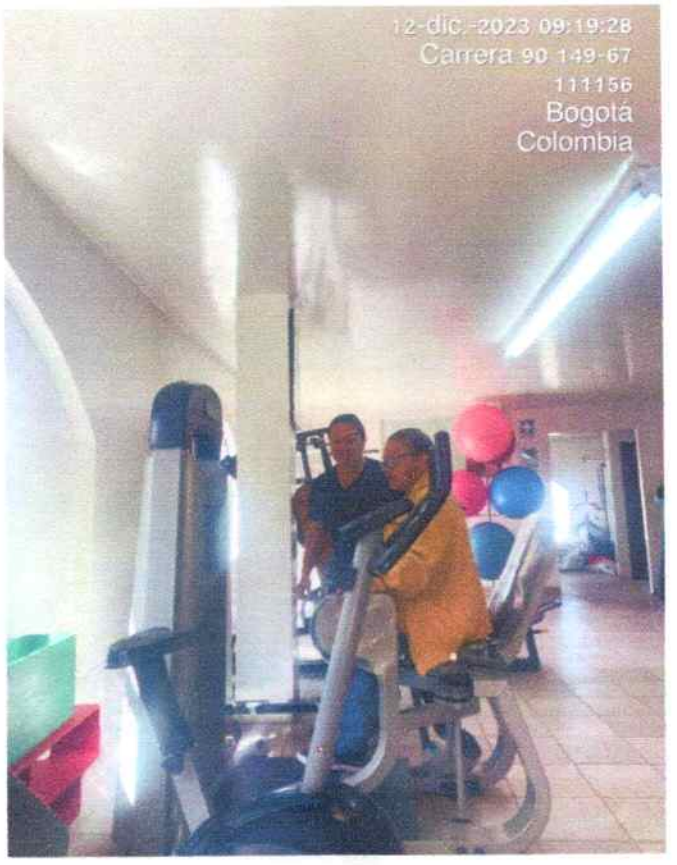
5. **Bienestar En Movimiento**

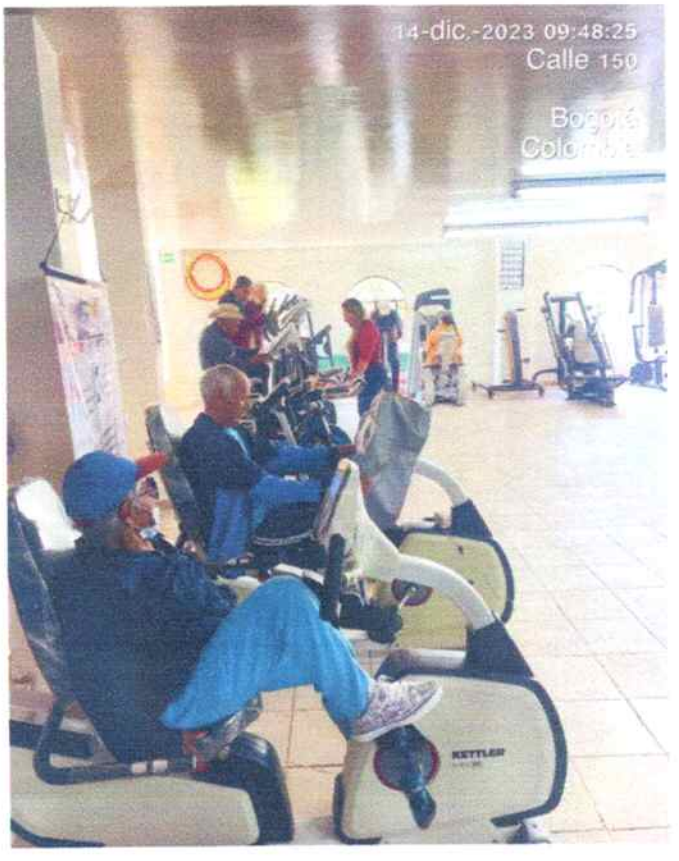
Fisioterapia - Adriana Forero

Cantidad: "Bienestar en movimiento": 8 sesiones en total realizadas en el mes de Diciembre de 2023, realizadas los días martes y jueves; donde se llevan a cabo 2 actividades en el día en las fechas 5, 7, 12. El día 14, 21 de Diciembre se lleva a cabo una sesión.




07/12/202
Carrera
Bogota 111156
Colombia


12-dic.-2023 09:19:28
Carrera 90 149-67
111156
Bogotá
Colombia


14-dic.-2023 09:48:25
Calle 150
KETTLER

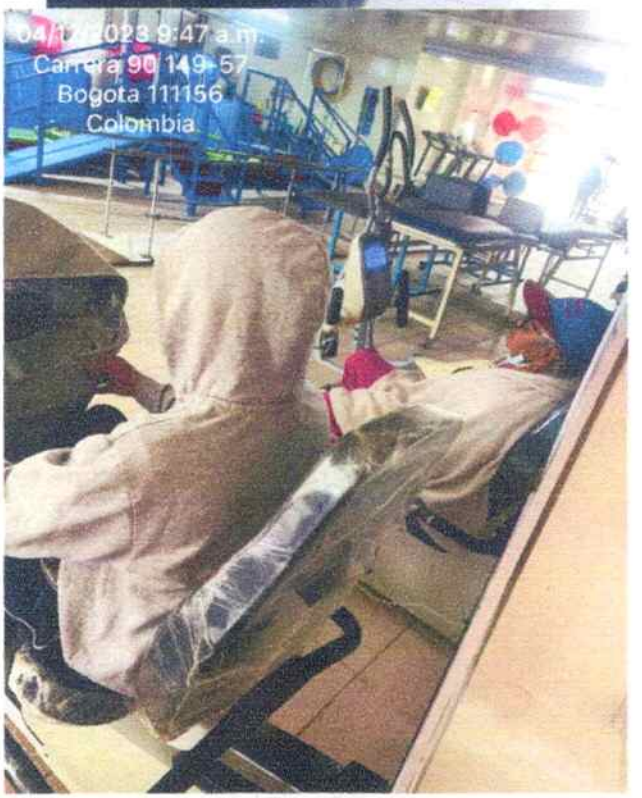


6. **Activos Y Saludables**

Fisioterapia - Adriana Forero

Cantidad "Activos Saludables": 15 en total sesiones realizadas en el mes de Diciembre de 2023. , realizadas los días lunes, miércoles y viernes; donde se llevan a cabo 3 actividades en el día en las fechas 1, 15 de Diciembre. Los días 4, 6, 13 y 20 se realizan 2 actividades en el día. El día 11 de Diciembre se lleva a cabo 1 actividad.


01/12/2023 10:14 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


06/12/2023 10:56 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia


11/12/2023 10:22 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia




5 dic -2023 10:12:40
Carrera 90 149-57
Bogotá
Colombia




20/12/2023 10:11 a.m.
Carrera 90 149-57
Bogota 111156
Colombia