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: Atención Sociosanitaria Transitoria

1.1 Unidad Operativa/Lote/Zona: Salud y Vida

1.2 Localidad: Kenedy

2. Línea: Fortalecimiento del autocuidado

2.1. Fecha de Ejecución:

01	6	2026	al	30	6	2026

2.2. Nombre del encuentro:

1. Decorando con amor
2. Manos en Movimiento
3. Al Ritmo de la Memoria
4. Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación
5. Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar
6. Caricias para el Bienestar
7. Cuerpo activo, vida saludable
8. Mi cuerpo y mis habilidades
9. Moviéndome con seguridad
10. Encestando Habilidades
11. Estabilidad y movilidad en cambios de posición
12. Activos y saludables
13. La Radio de los Recuerdos
14. Espacios que inspiran
15. Explorando mis capacidades funcionales
16. Escucha y actívate
17. Moldeando
18. Muévete y construye

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Lina María Salamanca Lopez, Psicologa - Estefania Castiblanco Niño- Fisioterapeuta - Luisa Fernanda Sánchez Pérez -Tallerista , Amalia Velasquez carvajal - Enfermeria

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Encuentro 1: Promover la creatividad, la expresión artística, la integración social y el fortalecimiento de las habilidades motrices y cognitivas de las personas mayores mediante actividades de plegado, dibujo y decoración en papel, inspiradas en la conmemoración del Día del Padre y la celebración del Mundial de Fútbol, favoreciendo la participación activa, el trabajo en equipo y la expresión de emociones y recuerdos.

Encuentro 2,6,10 y 18: Abordar las condiciones prioritarias que presentan las personas mayores y se asocian con una disminución de la capacidad intrínseca en los siguientes dominios: capacidad locomotriz, auditiva, visual, vitalidad, y cognitiva), minimizando sus factores de riesgo y el impacto en la enfermedad, a través del autocuidado.

Encuentro 3 y 13: Realizar sesiones de estimulación y encuentros sobre manejo de emociones, que propendan por el cuidado y regulación emocional de la población atendida, a través de talleres de relajación, musicoterapia, aromaterapia y meditación.

Encuentro 4, 8, 9 y 12: Orientada al entrenamiento de la postura, el equilibrio y los patrones de marcha a través de ejercicios físicos adaptados y actividades recreativas grupales.

Encuentro 5 y 7: Enfocada al fortalecimiento muscular, la movilidad articular y la coordinación motora para potenciar la funcionalidad y la participación independiente en las actividades diarias.

Enuentro 11, 15,16 y 17: Promoción y la participación activa, la independencia en el desempeño motor y el mantenimiento de capacidades físicas para la vida diaria.

Encuentro 14 : Promover el bienestar integral, la integración social y la participación activa de las personas mayores mediante una jornada recreativa de celebración de cumpleaños, fortaleciendo los vínculos sociales, la convivencia y la expresión de emociones en un ambiente de alegría, respeto e inclusión.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Encuentro 1.Decorando con amor: Fortalecer la motricidad fina y la coordinación visomanual mediante actividades de plegado, recorte, dibujo y decoración en papel.

Encuentro 2. Manos en Movimiento: Fortalecer la capacidad funcional y la capacidad intrínseca de las personas mayores mediante ejercicios de imitación de movimientos con las manos, promoviendo la motricidad fina, la coordinación, la atención y la movilidad articular a través de una actividad lúdica y participativa.

Encuentro 3. Al Ritmo de la Memoria: Promover el autocuidado de la salud mental en las personas mayores mediante una sesión de zumba adaptada que favorezca el movimiento corporal, la estimulación de la memoria a largo plazo, la atención, el seguimiento de instrucciones y la expresión emocional a través de la música y la interacción grupal.

Encuentro 4. Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación: Fortalecer las capacidades funcionales de las personas mayores mediante actividades orientadas al entrenamiento de la postura, el equilibrio y los patrones de marcha, promoviendo la movilidad, la independencia funcional y la adopción de hábitos de autocuidado y envejecimiento activo.

Encuentro 5 Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar: Fortalecer la motricidad fina mediante la elaboración de bolitas de plastilina y su ubicación sobre una figura de flor, estimulando la precisión y la coordinación viso manual.

Encuentro 6. Caricias para el Bienestar : Fortalecer la capacidad funcional y la capacidad intrínseca de las personas mayores mediante la estimulación táctil, el reconocimiento de diferentes texturas, ejercicios de fuerza manual y masajes terapéuticos, favoreciendo la movilidad, la sensibilidad y el bienestar físico.

Encuentro 7.Cuerpo activo, vida saludable: Promover el mantenimiento de las capacidades físicas y funcionales a través de actividades de fortalecimiento muscular, movilidad articular y coordinación motora, contribuyendo a la autonomía y calidad de vida de la persona mayor.

Encuentro 8 Mi cuerpo y mis habilidades: Favorecer el mantenimiento de la condición física, el movimiento funcional y la coordinación motora mediante ejercicios adaptados y dinámicas grupales, favoreciendo la interacción con el entorno, la autonomía y el bienestar integral de las personas mayores.

Encuentro 9. moviéndome con seguridad : Fortalecer las habilidades relacionadas con el desplazamiento seguro, el control postural y la respuesta motora mediante actividades funcionales y recreativas, promoviendo la prevención de caídas y el mantenimiento de la independencia funcional.

Encuentro 10. Encestando Habilidades: Fortalecer la capacidad funcional y la capacidad intrínseca de las personas mayores mediante una actividad grupal de inserción de aros en conos, promoviendo la coordinación motriz, la movilidad, la agilidad cognitiva, la atención, la estrategia y el trabajo en equipo.

Encuentro 11 Estabilidad y movilidad en cambios de posición : Fortalecer la estabilidad postural y el control del movimiento durante los cambios de posición mediante ejercicios terapéuticos favoreciendo la seguridad, la funcionalidad y la independencia en las actividades de la vida diaria.

Encuentro 12. Activos y saludables : Fortalecer la fuerza muscular, la coordinación motora y la resistencia física de los miembros superiores mediante ejercicios terapéuticos con bandas elásticas, favoreciendo el mantenimiento de las capacidades funcionales y la independencia en las actividades de la vida diaria.

Encuentro 13.La Radio de los Recuerdos : Promover el autocuidado de la salud mental mediante la evocación de recuerdos significativos asociados a la música, fortaleciendo la memoria a largo plazo, la comunicación, la interacción social y el bienestar emocional de las personas mayores.

Encuentro 14. Espacios que inspiran: Promover la participación activa mediante juegos autóctonos, actividades lúdicas y espacios de baile y música.

Encuentro 15.Explorando mis capacidades funcionales: Favorecer el reconocimiento y la utilización de las capacidades funcionales conservadas mediante actividades terapéuticas y experiencias motrices adaptadas, promoviendo la autonomía, la participación activa y la confianza en el desempeño de actividades cotidianas.

Encuentro 16. Escucha y actívate: Estimular los procesos de atención, integración sensorial y coordinación óculo-manual mediante actividades rítmicas y auditivas, favoreciendo la respuesta motora dirigida, la participación activa y el mantenimiento de habilidades perceptivo-motoras en las personas mayores.

Encuentro 17. Moldeando: Fortalecer la motricidad fina, la fuerza de prensión y las habilidades manipulativas mediante actividades terapéuticas con plastilina, favoreciendo la funcionalidad manual, la coordinación y el desempeño independiente en las actividades de la vida diaria.

Encuentro 18. Muévete y construye : Fortalecer la capacidad funcional y la capacidad intrínseca de las personas mayores mediante una búsqueda del tesoro adaptada, que estimule la movilidad, la orientación, la memoria, la atención, la resolución de problemas y el trabajo en equipo, favoreciendo la autonomía y la participación activa.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Encuentro1.Decorando Con Amor: El encuentro realizado el día 1/06/2026.
Se realizará la ambientación y organización del espacio donde se desarrollará la actividad, garantizando condiciones adecuadas de comodidad, seguridad y participación para las personas mayores, Se efectuará la invitación y el recibimiento de las personas mayores, promoviendo su participación activa en el encuentro.Se ubican a las personas mayores de acuerdo con la disposición del espacio, organizando las sillas de manera que favorezcan la interacción, la comunicación y el desarrollo de la actividad. donde se realiza la presentación del encuentro y la explicación de la temática, los objetivos y la metodología que se desarrollará durante la jornada donde se llevará a cabo el desarrollo de la actividad programada, promoviendo la participación, la integración, la expresión y el fortalecimiento de habilidades de las personas mayores.

Encuentro 2 . Manos en Movimiento: Se realizo el encuentro el dia 02/06/2026 con Se inicia con una bienvenida y una breve conversación sobre la importancia del movimiento de las manos en las actividades cotidianas, como escribir, comer, vestirse o manipular objetos. Posteriormente, se realizan ejercicios suaves de calentamiento y movilidad articular de manos, dedos y muñecas para preparar a las personas mayores para la actividad.

Encuentro 3 Al Ritmo de la Memoria: Se realizo el encuentroel dia 05/06/2026 donde inicia con un espacio de bienvenida, estiramiento y sensibilización sobre la importancia del movimiento para el bienestar físico y emocional. Posteriormente, se invita a los participantes a conversar sobre canciones, bailes o experiencias musicales que recuerden de diferentes etapas de su vida, favoreciendo la evocación de recuerdos significativos y la participación grupal en un ambiente de confianza y respeto.

Encuentro 4. Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación : Se realizo el encuentroel dia 09/06/2026 Se realiza la organización y adecuación del espacio terapéutico, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad para el desarrollo de la actividad. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida e invitación a las personas mayores para participar activamente de la jornada, brindando información acerca de la importancia del movimiento, la postura y el equilibrio como factores fundamentales para la conservación de la funcionalidad y la prevención del deterioro físico. La sesión inicia con ejercicios de calentamiento general, movilidad articular y activación muscular progresiva, orientados a preparar física y funcionalmente a los participantes para el desarrollo de las actividades propuestas.

Encuentro 5 Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar: Se realizo el encuentro el dia 09/06/2026 Se realizará la adecuación del lugar donde se desarrollará la actividad, organizando el mobiliario, los materiales y los recursos necesarios para garantizar un ambiente seguro, cómodo y accesible para las personas mayores. Se dará la bienvenida a las personas mayores y se realizará la invitación a participar activamente en la jornada, generando un ambiente de confianza, respeto y motivación, y Se verificarán los materiales necesarios y se recordarán las recomendaciones para el adecuado desarrollo de la jornada, fomentando el respeto, la participación y el trabajo colaborativo.

Encuentro 6 Caricias para el Bienestar 09/06/2026
Se inició con una bienvenida y una breve explicación sobre la importancia del cuidado de las manos y la estimulación sensorial para mantener la funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Posteriormente, se realizaron ejercicios suaves de movilidad articular para preparar las manos y favorecer la participación en la actividad.

Encuentro 7.Cuerpo activo, vida saludable: Se realizo el encuentro el dia 16/06/2026 Se lleva a cabo la ambientación y organización del espacio, garantizando condiciones adecuadas de seguridad y accesibilidad para el desarrollo de la actividad. Posteriormente, se realiza la invitación a las personas mayores para favorecer su participación y se brinda una introducción acerca de la importancia del fortalecimiento muscular, la movilidad articular y la coordinación motora como componentes esenciales para el mantenimiento de la funcionalidad y la independencia. La sesión inicia con ejercicios de calentamiento general, movilidad articular y activación muscular progresiva, trabajando a tolerancia de las personas mayores, orientadas a preparar física y funcionalmente a los participantes para el desarrollo de las actividades propuestas.

Encuentro 8 Mi cuerpo y mis habilidades: 16/06/2026 Se realiza la adecuación del espacio y la disposición de los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad para las personas mayores. Se promueve el reconocimiento de las capacidades físicas y funcionales conservadas como herramientas para el mantenimiento de la independencia y la calidad de vida. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular, activación muscular y preparación física progresiva, orientados a favorecer la disposición corporal y funcional.

Encuentro 9 moviéndome con seguridad 17/06/2026 Se realiza la adecuación del espacio terapéutico y la organización de los elementos requeridos para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad. Posteriormente, se invita a las personas mayores a participar activamente de la jornada, promoviendo la reflexión sobre la importancia de la seguridad durante la movilidad y la prevención de caídas como factores fundamentales para conservar la independencia funcional. La actividad inicia con ejercicios de activación física, movilidad articular y reconocimiento del espacio, orientados a preparar a los participantes para el desarrollo de las actividades funcionales propuestas.

Encuentro 10.Encestando Habilidades 17/06/2026
Se inició con un saludo de bienvenida y una breve explicación sobre la importancia de mantener activas las capacidades físicas y cognitivas para favorecer la autonomía y el bienestar. Posteriormente, se realizaron ejercicios suaves de calentamiento y movilidad articular, preparando a los participantes para el desarrollo de la actividad. Finalmente, se conformaron dos grupos y se explicaron las reglas del juego.

Encuentro 11. Estabilidad y movilidad en cambios de posición: Encuentro realizado el día 18/06/2026. Se realiza la organización del espacio y la disposición de los elementos requeridos para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad para las personas mayores. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida y sensibilización acerca de la importancia de mantener la estabilidad postural y la capacidad para realizar cambios de posición de manera segura e independiente. La sesión inicia con ejercicios de activación muscular y movilidad articular progresiva.

Encuentro 12.Activos y saludables: Se realizo el día 18/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio y la organización de los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad para las personas mayores participantes. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida y motivación para la participación activa. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular y activación muscular de miembros superiores, orientados a preparar físicamente a las personas mayores para el desarrollo de la actividad.

Encuentro 13.La Radio de los Recuerdos 18/06/2026
Se inicia con una bienvenida y una breve conversación sobre la importancia de la música en la vida cotidiana y los recuerdos que esta puede despertar. Posteriormente, se presenta la dinámica de la actividad y se asignan los roles de manera voluntaria. Las personas mayores comparten cuáles eran sus canciones favoritas, artistas preferidos o momentos especiales relacionados con la música durante su juventud.

Encuentro 14. : Espacios que inspiran 19/06/2026
Se realizará la ambientación y organización del espacio destinado para la celebración, adecuando la decoración, el sonido y los materiales necesarios para el desarrollo de la jornada donde se dará la bienvenida a las personas mayores, promoviendo un ambiente de respeto, alegría e integración que motive su participación durante la actividad. tambien se realiza la presentación de la actividad, explicando el propósito de la celebración, la programación de la jornada y las normas de convivencia para el adecuado desarrollo del encuentro. donde se llevará a cabo una dinámica de integración para fortalecer la confianza, la comunicación y la participación activa antes de iniciar las actividades recreativas y se organizarán los grupos y se brindarán las orientaciones necesarias para dar inicio a la celebración.

Encuentro 15.Explorando mis capacidades funcionales : Encuentro realizado el día 19/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio y la organización de los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad para las personas mayores. Posteriormente, se desarrolla un espacio de diálogo orientado al reconocimiento de las habilidades y capacidades físicas conservadas, promoviendo la participación y la confianza en el desempeño funcional. La sesión inicia con actividades de preparación corporal y activación motora general, favoreciendo la disposición física y cognitiva para el desarrollo de las actividades propuestas.

Encuentro 16. Escucha y actívate: Encuentro realizado el día 22/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio y la disposición de los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, garantizando un ambiente que favorezca la percepción auditiva. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida a las personas mayores y se introduce la temática relacionada con la importancia de la estimulación sensorial y la coordinación motora para el mantenimiento de las capacidades funcionales y cognitivas. La sesión inicia con ejercicios de activación corporal y reconocimiento auditivo, orientados a favorecer la atención, la concentración y la preparación para las actividades de integración sensorial propuestas.

Encuentro 17.Moldeando: Encuentro realizado el día 23/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio terapéutico y la organización de los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de comodidad y seguridad para las personas mayores. Posteriormente, se brinda una introducción acerca de la importancia de la funcionalidad manual, la coordinación y la fuerza de prensión para la ejecución de actividades cotidianas y el mantenimiento de la independencia. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular y activación muscular de manos, muñecas y miembros superiores, orientados a preparar las estructuras osteomusculares para el desarrollo de las actividades manipulativas propuestas.

Encuentro 18. Muévete y construye 24/06/2026
Se da la bienvenida a las personas mayores y se realiza una breve conversación sobre la importancia de mantener activas las capacidades físicas y cognitivas para conservar la independencia y el bienestar. Posteriormente, se explican las reglas de la misión, los objetivos de la búsqueda y las normas de seguridad durante los desplazamientos. Para motivar la participación, se presenta una historia introductoria en la que el grupo deberá encontrar un tesoro perdido resolviendo diferentes desafíos.

Encuentro1. Decorando con amor
Siendo las 2:00 pm se da inicio a la actividad con las personas mayores donde principal de acuerdo con los objetivos planteados para el encuentro, propiciando un espacio participativo, inclusivo y de aprendizaje significativo para las personas mayores. A través de estrategias lúdicas, recreativas y pedagógicas, se promoverá la participación activa de cada asistente, respetando sus ritmos, capacidades e intereses.
Durante este espacio, el facilitador brindará orientaciones claras sobre el desarrollo de la actividad, realizará demostraciones cuando sea necesario y ofrecerá acompañamiento permanente para garantizar la comprensión de las instrucciones y la ejecución adecuada de cada ejercicio. Asimismo, se fomentará la interacción entre los participantes mediante el diálogo, el trabajo colaborativo y el intercambio de experiencias, fortaleciendo los vínculos sociales y el sentido de pertenencia al grupo. La actividad permitirá estimular procesos cognitivos como la atención, la concentración, la memoria, la planificación y la resolución de tareas, al tiempo que favorecerá el desarrollo de la coordinación viso manual, la motricidad fina y la creatividad a través del uso de diversos materiales y técnicas. Igualmente, se incentivará la expresión de emociones, recuerdos, conocimientos y vivencias, reconociendo las experiencias de vida de las personas mayores como un recurso valioso para el aprendizaje colectivo.

Encuentro 2. Manos en Movimiento : Se da inicio a las 2:00 pm de la actividad ,se presenta diferentes imágenes con posiciones y movimientos de las manos, las cuales deben ser imitadas por las personas mayores. La actividad se desarrolla de manera progresiva, iniciando con movimientos sencillos y avanzando hacia secuencias que requieren mayor coordinación y atención. Durante el ejercicio se promueve la participación activa, el seguimiento de instrucciones y la precisión en la ejecución de los movimientos, respetando las capacidades individuales de cada persona.

Encuentro 3 Al Ritmo de la Memoria:
siendo las 9:00 am Se desarrolla una sesión de zumba adaptada con ritmos conocidos y movimientos acordes a las capacidades de las personas mayores. Durante la actividad, los participantes siguen secuencias sencillas de pasos guiadas por el facilitador, estimulando la atención, la concentración y el seguimiento de instrucciones. Entre algunas canciones se realizan pausas breves para compartir recuerdos asociados a la música escuchada, promoviendo la memoria a largo plazo y la expresión de experiencias significativas. Asimismo, se incorporan ejercicios donde los participantes deben recordar y repetir secuencias de movimientos previamente aprendidas, fortaleciendo procesos cognitivos y motrices.

Encuentro 4. Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación:
Siendo las 3.30pm, se da inicio al desarrollo de actividades orientadas al entrenamiento de la postura, el equilibrio y los patrones de marcha mediante ejercicios físicos adaptados y dinámicas recreativas grupales. Durante la sesión se realizan ejercicios de control postural, actividades de equilibrio estático y dinámico, desplazamientos funcionales y entrenamiento de la marcha en diferentes direcciones y velocidades, favoreciendo la coordinación motora, la estabilidad y la seguridad durante la movilidad. Asimismo, se desarrollan actividades recreativas grupales encaminadas a promover la participación activa, la interacción social, el reconocimiento de capacidades funcionales conservadas y el fortalecimiento de habilidades necesarias para el desempeño independiente en las actividades de la vida diaria.

Encuentro 5 Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar:
Se da inicio de la actividad a ls 2:00 pm dentro de la unidad operativa Salud y Vida, Durante el momento central se desarrollará la actividad principal de acuerdo con los objetivos planteados para el encuentro, brindando orientaciones claras sobre la metodología y el uso adecuado de los materiales. El facilitador realizará una demostración inicial cuando sea necesario y acompañará de manera permanente a las personas mayores, ofreciendo apoyo individual para garantizar la comprensión de las instrucciones y el adecuado desarrollo de cada ejercicio.
A lo largo de la actividad se promoverá la participación activa, respetando el ritmo, las capacidades y las necesidades de cada participante. Se estimularán habilidades cognitivas como la atención, la concentración, la memoria, el seguimiento de instrucciones y la resolución de tareas, al tiempo que se fortalecerán la coordinación visomanual, la motricidad fina y la destreza manual mediante actividades prácticas y recreativas.

Encuentro 6.Caricias para el Bienestar :
Siendo las 9:00 am se da inicio en el desarrollo de la actividad, Las personas mayores exploraron diferentes materiales con diversas texturas, identificando características como suavidad, rugosidad, dureza o flexibilidad. Durante la actividad se promovió el uso del tacto como herramienta de reconocimiento sensorial y estimulación cognitiva. Asimismo, se realizaron ejercicios de fuerza manual mediante la manipulación de objetos, favoreciendo la movilidad, coordinación y funcionalidad de las manos. Finalmente, los profesionales aplicaron masajes con crema, estimulando la circulación, la relajación y la percepción corporal

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Encuentro 7.Cuerpo activo, vida saludable:**Siendo las 8:30 a.m., se da inicio al desarrollo de la actividad mediante ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento de la marcha, la coordinación motora y el mantenimiento de la movilidad articular. Inicialmente, se realizan ejercicios de movilidad articular activa de miembros superiores e inferiores, favoreciendo la amplitud de movimiento, la lubricación articular y la preparación física para la actividad. Posteriormente, se desarrollan circuitos de marcha con apoyo de aros dispuestos en el suelo, promoviendo la coordinación motora, el equilibrio dinámico, la planificación motora, el control postural y la orientación espacial. Durante la ejecución de la actividad, se realizan ajustes y acompañamiento según las capacidades funcionales de cada uno, fomentando la participación activa, la seguridad durante el desplazamiento y el fortalecimiento de habilidades funcionales necesarias para el desempeño independiente en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se refuerza la importancia de la actividad física regular como estrategia para el mantenimiento de la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.
	Encuentro 8 Mi cuerpo y mis habilidades: Siendo las 10:00am , se da inicio al desarrollo de ejercicios físicos adaptados a fortalecer el movimiento funcional, la coordinación motora y la condición física general. Durante la sesión se realizan actividades que favorecen la integración de movimientos de miembros superiores e inferiores, el control postural, la coordinación, la orientación espacial y la interacción con el entorno, promoviendo el reconocimiento de las habilidades conservadas. Asimismo, se fortalecen aspectos relacionados con la autonomía funcional, la interacción social y la ejecución segura de actividades de la vida diaria.
	Encuentro 9 moviéndome con seguridad: Siendo las 3:30pm, se da inicio al desarrollo de actividades orientadas al fortalecimiento de las habilidades necesarias para una movilidad segura y funcional. Se realizan circuitos de desplazamiento, cambios de dirección, superación de obstáculos de baja complejidad y actividades recreativas grupales encaminadas a estimular el equilibrio, la coordinación motora, el tiempo de reacción y la orientación espacial. Durante la sesión se promueve el reconocimiento de factores de riesgo asociados a caídas, el fortalecimiento de estrategias de autocuidado y la ejecución segura de actividades funcionales, favoreciendo la autonomía y la confianza durante los desplazamientos cotidianos.
	Encuentro 10. Encestando Habilidades Siendo las 3:00 pm las personas mayores participaron en la dinámica de inserción de aros, intentando encestarlos en los conos dispuestos en el espacio. Cada participante tuvo la oportunidad de realizar varios intentos, mientras sus compañeros brindaban apoyo y motivación. La actividad exigió coordinación motriz, cálculo de distancia, concentración, planificación de movimientos y toma de decisiones para mejorar la precisión en cada lanzamiento. El trabajo en equipo permitió fortalecer la interacción social y la cooperación entre Las personas mayores.
	Encuentro 11.Estabilidad y movilidad en cambios de posición: Siendo las 9:00 am, se da inicio al desarrollo de la actividad orientada al entrenamiento de la estabilidad postural y la movilidad funcional mediante la ejecución de ejercicios de fuerza, coordinación y cambios de posición. Durante la sesión, las personas mayores realizan actividades que implican transiciones posturales controladas, incluyendo cambios entre sedente y bipedestación, desplazamientos cortos, modificaciones de la base de sustentación y ejercicios de control corporal, favoreciendo la activación muscular, la coordinación motora, el equilibrio funcional y la capacidad para responder de manera segura a las demandas del entorno. Asimismo, se promueve la confianza en el movimiento y el fortalecimiento de habilidades necesarias para el desempeño autónomo de las actividades cotidianas.
	Encuentro 12. Activos y saludables: Siendo las 4:15pm se da inicio a la actividad mediante la realización de ejercicios terapéuticos de fortalecimiento muscular para miembros superiores utilizando bandas elásticas (TheraBand), adaptando la intensidad y el número de repeticiones según las capacidades funcionales de cada persona mayor. Durante la sesión se ejecutan movimientos dirigidos a fortalecer la musculatura de hombros, brazos y antebrazos, favoreciendo la coordinación motora, la resistencia física, el control del movimiento y el desempeño funcional en actividades cotidianas. Asimismo, se promueve la participación activa.
	Encuentro 13.La Radio de los Recuerdos: Se desarrolla el programa radial imaginario. Las personas mayores que desempeñan el rol de locutores presentan las canciones seleccionadas, mientras que los invitados comparten anécdotas, experiencias y recuerdos asociados a cada melodía. El facilitador guía preguntas orientadoras relacionadas con celebraciones, amistades, familia, trabajo y acontecimientos importantes de la vida. La actividad promueve la participación activa, el diálogo, la escucha y la evocación de recuerdos significativos, fortaleciendo la memoria a largo plazo y el bienestar emocional.
	Encuentro 14 Espacios que inspiran: Se da inicio a la actividad a las 2:00 pm donde las personas mayores la actividad se llevarán a cabo diferentes dinámicas recreativas orientadas a promover la integración, el esparcimiento y la participación activa de las personas mayores. Se iniciará con la realización de juegos autóctonos que favorecerán la interacción, el trabajo en equipo, la coordinación motriz y el fortalecimiento de habilidades sociales en un ambiente de respeto y sana convivencia. Posteriormente, se realizará el reconocimiento a las personas mayores que celebran su cumpleaños durante el mes de junio mediante el canto de cumpleaños, la entrega de un mensaje de felicitación y un espacio de compartir que permita fortalecer los vínculos afectivos y el sentido de pertenencia al grupo. Finalmente, se desarrollará un espacio de fiesta con baile y música, incentivando la movilidad, la expresión corporal, la recreación y el disfrute de un ambiente de alegría, inclusión y bienestar. Durante toda la jornada, el equipo profesional brindará acompañamiento permanente, promoviendo la participación de todos los asistentes y garantizando un espacio seguro, dinámico y enriquecedor.
	Encuentro 15. Explorando mis capacidades funcionales: Siendo las 10:00 am, se da inicio a la ejecución de actividades funcionales orientadas al reconocimiento y fortalecimiento de habilidades motoras conservadas. Durante la jornada, las personas mayores participan en ejercicios que integran manipulación de objetos, coordinación motora y resolución de tareas funcionales, favoreciendo la planeación motora, la toma de decisiones, la interacción con el entorno y el desempeño autónomo. Las actividades propuestas permiten estimular la confianza en las capacidades individuales, reforzar la participación y promover estrategias que faciliten el mantenimiento de la independencia en las actividades de la vida diaria.
	Encuentro 16. Escucha y actívate: Siendo las 3:30PM horas, se da inicio a la actividad mediante la presentación de estímulos auditivos generados a través del xilófono, orientados a estimular la atención sostenida, la discriminación auditiva y la coordinación óculo-manual. Durante la sesión, las personas mayores realizan ejercicios de reproducción de secuencias sonoras y respuestas motoras dirigidas, favoreciendo la integración de estímulos sensoriales, la planificación motora, la coordinación fina y la capacidad de respuesta frente a diferentes patrones rítmicos. Asimismo, se promueve la participación y el fortalecimiento de habilidades perceptivo-motoras necesarias para el desempeño funcional y la interacción con el entorno.
	Encuentro 17.Moldeando: Siendo las 10 :00 Am, se da inicio a la actividad mediante ejercicios terapéuticos y dinámicas de manipulación utilizando plastilina como herramienta de intervención. Durante la sesión, las personas mayores realizan actividades de amasado, presión, pinza, moldeado y manipulación fina, favoreciendo el fortalecimiento de la fuerza de prensión, la coordinación óculo-manual, la destreza manual y la movilidad funcional de manos y dedos. Asimismo, se promueve la planificación motora, la precisión en el movimiento y la participación activa, fortaleciendo habilidades necesarias para el desempeño autónomo de actividades relacionadas con el autocuidado y la funcionalidad cotidiana.
	Encuentro 18.Muévete y construye : En la Actividad se da inicio las 9: 00 am Las personas mayores se organizan en equipos y comienzan la búsqueda siguiendo las pistas ubicadas en distintos puntos del espacio. En cada estación deben resolver retos relacionados con memoria, atención, asociación de imágenes, orientación espacial o seguimiento de instrucciones para obtener la siguiente pista. Durante el recorrido realizan desplazamientos controlados, manipulan objetos y colaboran con sus compañeros para avanzar en la misión. La actividad promueve la toma de decisiones, la coordinación, la movilidad y el trabajo conjunto para alcanzar el objetivo final.
	Encuentro1. Decorando con amor: Como parte del cierre, se realizará una síntesis de los principales aprendizajes alcanzados durante la jornada, resaltando la importancia de la participación activa, el trabajo colaborativo y la continuidad de los procesos de estimulación cognitiva, motriz, artística y socioemocional. Finalmente, se agradecerá la asistencia de las personas mayores, se brindarán recomendaciones para el siguiente encuentro y se realizará la organización del espacio y de los materiales utilizados, garantizando un cierre ordenado y satisfactorio de la actividad.
	Encuentro 2. Manos en Movimiento: El encuentro concluye con ejercicios de relajación y estiramiento de manos y muñecas. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación donde las persona comparten cómo se sintieron durante la actividad y reflexionan sobre la importancia de mantener activas sus capacidades físicas y funcionales para favorecer su autonomía e independencia.
	Encuentro 3 Al Ritmo de la Memoria: El espacio concluye con ejercicios de respiración y relajación, permitiendo la recuperación física después del ejercicio. Posteriormente, se realiza un espacio de reflexión grupal donde los participantes comparten cómo se sintieron durante la jornada, los recuerdos evocados por la música y la importancia de mantener hábitos de autocuidado relacionados con la actividad física, la recreación y la interacción social.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Encuentro 4. Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación :** El encuentro finaliza con ejercicios de relajación, estiramiento muscular y recuperación física, orientados a favorecer el retorno progresivo al estado basal y disminuir la tensión muscular generada durante el ejercicio. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación acerca de la importancia de la actividad física, el autocuidado y la participación activa en actividades orientadas al mantenimiento de la funcionalidad y la calidad de vida. Finalmente, se verifica la tolerancia al ejercicio, la respuesta física de las personas mayores.
	Encuentro 5 Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar: Al concluir la actividad, se propiciará un espacio de reflexión y diálogo en el que las personas mayores podrán compartir sus experiencias, aprendizajes y emociones vividas durante el encuentro. Se realizará la socialización de los trabajos o actividades desarrolladas, reconociendo el esfuerzo, la creatividad, el compromiso y la participación de cada participante, fortaleciendo su autoestima y el sentido de pertenencia al grupo. Posteriormente, el facilitador realizará una retroalimentación sobre los objetivos alcanzados, resaltando la importancia de las actividades para el fortalecimiento de las habilidades cognitivas, motrices, emocionales y sociales.
	Encuentro 6.Caricias para el Bienestar : Este encuentro concluyó con un espacio de retroalimentación donde los participantes compartieron las sensaciones experimentadas durante el ejercicio y los beneficios percibidos en sus manos. Se reforzó la importancia de realizar actividades de estimulación y autocuidado que contribuyan al mantenimiento de la capacidad funcional y el bienestar físico.
	Encuentro 7.Cuerpo activo, vida saludable: La actividad finaliza con ejercicios de relajación y estiramiento muscular orientados a favorecer la recuperación física posterior al ejercicio y la disminución de la tensión muscular. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación sobre la experiencia desarrollada, destacando la importancia de la continuidad en la práctica de actividad física y el fortalecimiento de hábitos saludables para el mantenimiento de la funcionalidad.
	Encuentro 8 Mi cuerpo y mis habilidades: La actividad finaliza con ejercicios de respiración consiente y estiramiento muscular, orientados a favorecer la recuperación física y el retorno progresivo al estado basal. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación acerca de la importancia del movimiento, la actividad física y la participación social como estrategias para el mantenimiento de la funcionalidad y el envejecimiento activo. Finalmente, se verifica la tolerancia al ejercicio, la respuesta física y el estado general de las personas mayores, evidenciando adecuada participación durante el desarrollo de la actividad.
	Encuentro 9 moviéndome con seguridad: Se finaliza con ejercicios de respiración, relajación y estiramiento muscular orientados a favorecer la recuperación física posterior al ejercicio. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación sobre la importancia de adoptar medidas de seguridad durante la movilidad, reconocer factores de riesgo en el entorno y mantener hábitos de vida activos para preservar la funcionalidad. Finalmente, se verifica la tolerancia a la actividad y la respuesta física de los participantes, evidenciando adecuada participación durante el desarrollo de la jornada.
	Encuentro 10.Encestando Habilidades : La jornada concluyó con una retroalimentación grupal en la que los participantes compartieron sus experiencias, emociones y aprendizajes durante la actividad. Asimismo, se destacó la importancia de realizar ejercicios que favorezcan la movilidad, la coordinación y la estimulación cognitiva para conservar la independencia funcional y mejorar la calidad de vida.
	Encuentro 11.Estabilidad y movilidad en cambios de posición: La actividad finaliza con ejercicios de respiración, relajación y estiramiento muscular, orientados a favorecer la recuperación física posterior al ejercicio y el retorno progresivo al estado basal. Posteriormente, se desarrolla un espacio de retroalimentación sobre la importancia del control postural, la movilidad segura y el mantenimiento de las capacidades funcionales para preservar la independencia. Finalmente, se verifica la tolerancia a la actividad, la respuesta física y el estado general de las personas mayores, evidenciando adecuada participación durante la jornada.
	Encuentro 12. Activos y saludables : La actividad finaliza con ejercicios de estiramiento y relajación muscular dirigidos a los segmentos corporales trabajados, favoreciendo la recuperación física y la disminución de la tensión muscular posterior al ejercicio. Posteriormente, se realiza retroalimentación sobre la importancia del fortalecimiento muscular y la práctica regular de actividad física para la conservación de la funcionalidad y la independencia. Finalmente, se verifica la tolerancia al ejercicio, la respuesta física y el estado general de las personas mayores, evidenciando adecuada participación y adherencia durante el desarrollo de la sesión.
	Encuentro 13.La Radio de los Recuerdos: Para finalizar, se realiza una reflexión grupal sobre las emociones y recuerdos que surgieron durante la actividad. Las personas mayores comparten cómo se sintieron al recordar momentos importantes de su vida y se resaltan los beneficios de la música como herramienta para el bienestar emocional y la salud mental. El encuentro concluye con un mensaje de reconocimiento por la participación y las experiencias compartidas.
	Encuentro 14 . Espacios que inspiran : Al finalizar la celebración, se abrirá un espacio de diálogo y retroalimentación en el que las personas mayores podrán expresar sus emociones, experiencias y opiniones sobre la jornada. Se reconocerá la participación, el entusiasmo y el compromiso de los asistentes, resaltando la importancia de estos espacios para fortalecer la integración, la convivencia y el bienestar. Posteriormente, se agradecerá la asistencia y el apoyo de las personas mayores y del equipo profesional, invitándolos a continuar participando en las próximas actividades programadas. Finalmente, se realizará la organización del espacio y de los materiales utilizados, dando cierre a la jornada en un ambiente de respeto, satisfacción y compañerismo.
	Encuentro 15. Explorando mis capacidades funcionales : La actividad finaliza con ejercicios de recuperación física y relajación, orientados a favorecer el retorno progresivo al estado basal. Posteriormente, se realiza un espacio de reflexión y retroalimentación acerca de la importancia de reconocer las capacidades funcionales conservadas y fortalecer la participación activa como elementos fundamentales para el mantenimiento de la autonomía y la calidad de vida. Finalmente, se verifica la respuesta física y la tolerancia a la actividad, evidenciando adecuada participación y compromiso durante la jornada.
	Encuentro 16. Escucha y actívate : La actividad finaliza con ejercicios de relajación y respiración consciente, orientados a favorecer la recuperación física y la regulación sensorial posterior a la estimulación realizada. Posteriormente, se desarrolla un espacio de retroalimentación en el que las personas mayores comparten su experiencia durante la actividad, reforzando la importancia de la estimulación cognitiva, sensorial y motora como estrategias para el mantenimiento de las capacidades funcionales y la participación activa. Finalmente, se verifica la respuesta física y cognitiva de las personas mayores, evidenciando adecuada tolerancia y disposición durante la jornada.
	Encuentro 17.Moldeando: La actividad finaliza con ejercicios de relajación y estiramiento de manos, muñecas y miembros superiores, orientados a favorecer la recuperación muscular y disminuir la fatiga posterior al ejercicio. Posteriormente, se desarrolla un espacio de retroalimentación sobre la importancia de mantener la funcionalidad manual y la participación en actividades terapéuticas que promuevan la independencia y el bienestar. Finalmente, se verifica la tolerancia a la actividad y la respuesta funcional de las personas mayores, evidenciando adecuada participación y compromiso durante el desarrollo de la jornada.
	Encuentro 18.Muévete y construye : Una vez encontrado el tesoro, se realiza una socialización grupal donde las personas mayores comparten sus experiencias, emociones y estrategias utilizadas durante la actividad. Se reconoce el esfuerzo y la participación de todos los integrantes, resaltando la importancia de mantenerse física y cognitivamente activos para favorecer la funcionalidad y la calidad de vida. Finalmente, se realiza una actividad breve de relajación y cierre.

3.4. RECURSOS

mesas	Cuidadores
Sillas	Personas Mayores
Balones	cabuya
pinturas ,cartulina, papel	Bandas elasticas
Televisor- internet	Balon terapeutico
bombas	
cartulina	

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO
Encuentro1. Decorando con amor : La actividad se desarrolló dentro de laUnidad operativa Salud y vida, el día 01/06/2026 se conto con la participación de 15 personas mayores. La evaluación se realizará de manera continua mediante la observación directa de la participación de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad. Se tendrán en cuenta aspectos como el interés, la disposición para participar, el seguimiento de instrucciones, la interacción con el grupo, el trabajo colaborativo y el nivel de compromiso demostrado en cada una de las actividades propuestas. Asimismo, se valorará el fortalecimiento de habilidades cognitivas, motrices y socioemocionales, evidenciado en la atención, la concentración, la coordinación visomanual, la creatividad, la expresión de ideas y emociones, así como la autonomía en la ejecución de las tareas. Finalmente, se recogerán las opiniones y percepciones de las personas mayores mediante un espacio de retroalimentación, con el fin de identificar los logros alcanzados, las oportunidades de mejora y los aportes que permitan fortalecer el desarrollo de los próximos encuentros.
Encuentro 2. Manos en Movimiento: El encuentro se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 02/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores. La actividad permitió la participación activa de las personas mayores, quienes realizaron los movimientos propuestos de acuerdo con sus capacidades individuales. Se observó interés, concentración y disposición para seguir las instrucciones, favoreciendo el fortalecimiento de la coordinación motora, la movilidad de las manos y la atención. Asimismo, se promovió la conciencia sobre la importancia de mantener las capacidades funcionales para la realización de actividades cotidianas.
Encuentro 3. Al Ritmo de la Memoria: El encuentro se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 05/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores. participación activa y entusiasta de las personas mayores, quienes siguieron las instrucciones propuestas y se involucraron en las dinámicas de movimiento y evocación de recuerdos. Se observó una adecuada interacción grupal, disfrute de la actividad física y manifestación de emociones positivas asociadas a experiencias significativas de su historia de vida. Asimismo, se fortalecieron habilidades relacionadas con la atención, la memoria a largo plazo, la coordinación motora y el autocuidado de la salud mental, evidenciándose un ambiente de integración, bienestar y motivación durante toda la jornada.
Encuentro 4. Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación: El encuentro se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 09/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores donde consiste en la creación de un programa radial imaginario donde las personas mayores asumen diferentes roles, como locutores, entrevistadores e invitados especiales. A través de la escucha de canciones representativas de distintas épocas, las personas mayores comparten recuerdos, anécdotas y experiencias de vida relacionadas con la música. Este espacio favorece la estimulación cognitiva, la expresión emocional y el fortalecimiento de los vínculos grupales en un ambiente de recreación y bienestar.
Encuentro 5 Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar: La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 09/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores. se evidenció una participación activa y una actitud positiva por parte de las personas mayores, quienes siguieron las orientaciones brindadas y demostraron interés en cada uno de los ejercicios propuestos. Se observó un adecuado nivel de integración grupal, favoreciendo la comunicación, el trabajo colaborativo y el respeto entre los participantes. Como logros, se destacó el fortalecimiento de la motricidad fina y la coordinación viso manual mediante la manipulación de materiales y la ejecución de actividades manuales. Asimismo, se evidenció una mejora en la atención, la concentración y el seguimiento de instrucciones durante el desarrollo de los ejercicios. Las actividades también promovieron la creatividad, la autonomía y la confianza en las capacidades individuales, permitiendo que las personas mayores participaran con mayor seguridad y motivación.
Encuentro 6.Caricias para el Bienestar: Este encuentro se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 09/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores. contó con una participación activa de las personas mayores, quienes demostraron interés en el reconocimiento de texturas y en los ejercicios de movilidad y fuerza manual. Se observó una adecuada respuesta a la estimulación táctil y una percepción positiva frente a los masajes realizados. La jornada favoreció la movilidad de las manos, la estimulación sensorial y la conciencia sobre la importancia del cuidado corporal para conservar la autonomía funcional.
Encuentro 7.Cuerpo activo, vida saludable: La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 16/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores. Se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciando una adecuada participación e integración de las personas mayores durante las diferentes actividades propuestas. Se observó buena disposición, seguimiento de instrucciones y tolerancia al ejercicio, realizando las adaptaciones requeridas según las necesidades individuales. La actividad permitió fortalecer habilidades motoras, promover la participación activa , para el mantenimiento de la funcionalidad y la calidad de vida. No se presentaron eventos adversos durante el desarrollo de la sesión y se evidenció una respuesta favorable por parte de las personas mayores.
Encuentro 8 Mi cuerpo y mis habilidades: La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 16/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores.: La actividad se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciándose adecuada participación e interacción por parte de las personas mayores durante la actividad propuesta. Se favoreció el fortalecimiento del movimiento funcional, la coordinación motora, la condición física y la interacción con el entorno, promoviendo el mantenimiento de las capacidades funcionales y la autonomía.
Encuentro 9 moviéndome con seguridad: La actividad se realizo dentro de la unidad operativa salud y vida el dia 17/06/2026 donde La actividad se desarrolló satisfactoriamente, evidenciándose adecuada participación y disposición por parte de las personas mayores durante las actividades propuestas. Se favoreció el fortalecimiento de habilidades relacionadas con la movilidad segura, la coordinación motora, la orientación espacial y la prevención del riesgo de caídas, promoviendo la confianza durante los desplazamientos.
Encuentro 10.Encestando Habilidades: Este encuentro se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 17/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores. La actividad contó con una participación activa y entusiasta por parte de las personas mayores. Se observó interés en cumplir los objetivos del juego, disposición para trabajar en equipo y capacidad para seguir instrucciones. La dinámica favoreció la coordinación motriz, la movilidad, la atención y la agilidad cognitiva, además de fortalecer la integración social y generar espacios de recreación y bienestar.
Encuentro 11.Estabilidad y movilidad en cambios de posición: La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 18/06/2026 se conto con la participación de 10 personas mayores. La actividad se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciándose adecuada participación y disposición de las personas mayores durante la ejecución de ejercicios orientados al entrenamiento de la estabilidad postural y los cambios de posición. La intervención favoreció el fortalecimiento del control motor, la coordinación, la capacidad de respuesta durante las transiciones posturales y la seguridad en el desempeño funcional.
Encuentro 12. Activos y saludables: La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 18/06/2026 se conto con la participación de 9 personas. La actividad se desarrolló satisfactoriamente, evidenciándose adecuada participación y disposición por parte de las personas mayores durante la ejecución de los ejercicios terapéuticos con bandas elásticas. Se favoreció el fortalecimiento muscular de miembros superiores, la coordinación motora y la resistencia física, promoviendo el mantenimiento de capacidades funcionales necesarias para el desempeño independiente de las actividades de la vida diaria. Los participantes presentaron adecuada tolerancia al ejercicio y respuesta favorable durante la jornada, sin evidenciarse eventos adversos.

Encuentro 13.La Radio de los Recuerdos : El espacio se desarrollo el 18/06/2026 en la unidad operativa salud y vida y se conto con la participación de 10 personas mayores. La actividad favoreció la participación activa de las personas mayores, quienes compartieron experiencias significativas asociadas a diferentes etapas de su vida. Se evidenció estimulación de la memoria a largo plazo, fortalecimiento de la comunicación y generación de emociones positivas a través de la música. Asimismo, se promovió la interacción social y el sentido de pertenencia al grupo, contribuyendo al autocuidado de la salud mental y al bienestar emocional de las personas mayores.

Encuentro 14 . Espacios que inspiran: La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 19/06/2026 se conto con la participación de 11 Personas Mayores demostraron interés, disposición e integración durante los juegos autóctonos, el canto de cumpleaños y el espacio de baile, favoreciendo un *ambiente de alegría, respeto y convivencia. Como logros, se fortalecieron los vínculos sociales y el sentido de pertenencia al grupo mediante la interacción constante y* el trabajo colectivo. Asimismo, se promovió el bienestar emocional al generar espacios de reconocimiento y celebración que permitieron expresar afecto, gratitud y emociones positivas. Las actividades recreativas favorecieron la movilidad, la coordinación corporal y la expresión mediante el baile y la música, contribuyendo al bienestar físico y emocional de los participantes. En términos generales, se cumplieron los objetivos planteados para la actividad, evidenciando una alta participación, una adecuada interacción grupal y el fortalecimiento de la integración social, la recreación y la calidad de vida de las personas mayores.

Encuentro 15. Explorando mis capacidades funcionales : La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 19/06/2026 se conto con la participación de 15 Personas Mayores. La actividad se desarrolló de manera satisfactoria, favoreciendo el reconocimiento y fortalecimiento de las capacidades funcionales conservadas de las personas mayores, permitiendo reforzar la autonomía, la confianza en las habilidades individuales y la participación en actividades significativas, promoviendo el mantenimiento de la independencia y la calidad de vida. No se presentaron eventos adversos durante el desarrollo de la actividad.

Encuentro 16. Escucha y actívate : La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 22/06/2026 se conto con la participación de 10 Personas Mayores. La actividad se desarrolló satisfactoriamente, favoreciendo la estimulación de procesos de atención, integración sensorial, coordinación óculo-manual y respuesta motora dirigida en las personas mayores. Se evidenció adecuada participación, interés y capacidad de seguimiento de estímulos auditivos y tareas motoras propuestas, promoviendo el fortalecimiento de habilidades perceptivo-motoras y la interacción grupal. La actividad fue tolerada adecuadamente y permitió reforzar estrategias orientadas al mantenimiento de las capacidades funcionales, cognitivas y sociales, sin presentarse eventos adversos durante su desarrollo.

Encuentro 17.Moldeando: *La actividad se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 23/06/2026 se conto con la participación de 15 Personas* Mayores La actividad se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciándose adecuada participación e interés por parte de las personas mayores durante las actividades de manipulación y moldeado con plastilina. La intervención favoreció el fortalecimiento de la motricidad fina, la fuerza de prensión, la coordinación óculo-manual y las habilidades manipulativas, promoviendo el mantenimiento de la funcionalidad

Encuentro 18. Fortaleciendo mi autonomía mediante salud y movimiento: El encuentro se desarrolló dentro de la Unidad operativa Salud y vida, el día 24/06/2026 se conto con la participación de 11 Personas Mayores. donde permitió una participación activa y entusiasta de las personas mayores, quienes demostraron interés por resolver los desafíos y colaborar con sus compañeros. Se observó un adecuado seguimiento de instrucciones, interacción grupal y disposición para movilizarse dentro de los espacios establecidos. La dinámica favoreció la estimulación de procesos cognitivos como la atención, memoria y resolución de problemas, así como el fortalecimiento de habilidades motrices y de orientación.

En Constancia de lo anterior Firman:

Encuentro 1. Decorando con amor

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía: 340627
Nombre: Gerardo Florez Ovalle

Encuentro 2.Manos en Movimiento

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía:79766404
Nombre: Johan Antonio Cortés Carvajal

Encuentro 3.Al Ritmo de la Memoria

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía:79259424
Nombre: Edgar Elicio Escobar Rubio

Encuentro 4. Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía: 16689160
Nombre : Heman Francisco Boita

Encuentro 5.Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar

Firma de la persona mayor: RAMIRO ALVAREZ G.
Cedula de Ciudadanía : 19116153
Nombre: Ramiro Alvarez Galvis

Encuentro 6. Caricias para el Bienestar

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía: 79885135
Nombre : Jhon Antonio Abril Martinez

Encuentro 7. Cuerpo activo, vida saludable

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía :16674918
Nombre : Eduardo Garcia Mora

Encuentro 8. Mi cuerpo y mis habilidades

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía :17[illegible]
Nombre :Carlos Julio Montaña Pulido

Encuentro 9. moviéndome con seguridad

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadanía :19465249
Nombre :Jose Francisco Forero Urrego

Encuentro 10. Encestando Habilidades

Firma de la persona mayor: ALIRIO
Cedula de Ciudadanía :12916041
Nombre : Alirio Arboleda Santana

Encuentro 11. Estabilidad y movilidad en cambios de posición

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania 79280373
Nombre : Jairo Acosta Sarmiento

Encuentro 12 Activos y saludables

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania .19204372
Nombre : Agustin Gutierrez

Encuentro 13. La Radio de los Recuerdos

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania :5556203
Nombre : Carlos Humberto Pabon Bohorquez

Encuentro 14. Espacios que inspiran

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania : 19276748
Nombre : Jose Guillermo Ojeda

Encuentro 15. Explorando mis capacidades funcionales

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania : 8196409
Nombre : Francisco Antonio Garcia Graterol

Encuentro 16 Escucha y activate

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania :6458769
Nombre : Luis Alfredo Castiblanco Castiblanco

Encuentro 17. Moldeando

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania : 3176835
Nombre : Misael Perez Camacho

Encuentro 18. Fortaleciendo mi autonomía mediante salud y movimiento

Firma de la persona mayor:
Cedula de Ciudadania : 11407239
Nombre : Jose Lorenzo Rojas

Fecha de evaluación del encuentro: 30/06/2026

Nombre del profesional que evalúa: Lina María Salamanca Lopez, Psicologa - Miguel Adames Rebolledo- Fisioterapeuta - Luisa Fernanda Sánchez Pérez -Tallerista , Amalia Velasquez carvajal - Enfermeria

Nombre de la Coordinadora: Martha Yurani Diaz Gutierrez cc 39628808

FORTALECIMIENTO DEL AUTOCUIDADO

MES DE JUNIO 2026

- **Decorando con amor**



. Manos en Movimiento



- **Al Ritmo de la Memoria**



- **Aprendiendo a cuidarme mediante el movimiento y la recreación**



Ejercitando mi cuerpo para mantener mi bienestar



Caricias para el Bienestar



Cuerpo activo, vida saludable



Mi cuerpo y mis habilidades



Moviéndome con seguridad



Encestando habilidades



Estabilidad y movilidad en cambios de posición



Activos y saludables



La radio de los recuerdos



Espacios que inspiran



Explorando mis capacidades funcionales



Escucha y actívate

Moldeando





Muévete y construye

