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: Centro Comunidad de Cuidado Tierra del Sol

1.2 Localidad: Usaquén

2. Linea: Cuerpo y Mente

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2026	al	24	6	2026

2.2.1 Nombre del encuentro: CUIDARME

2.2.2 Nombre del encuentro: ESTRATEGIA IEC - BIENESTAR

2.2.3 Nombre del encuentro: SINCRONÍA

2.2.4 Nombre del encuentro: EQUILÍBRATE

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: CLAUDIA MEZA - FAIR YANCY CASTRILLÓN RAMÍREZ - LIZETH JOHANA VILLAFAÑE H.

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

3.1.1. Realizar actividades que promuevan los cinco pilares de vida saludable, favoreciendo el bienestar de las personas mayores.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.2.1 Fortalecer y mantener las habilidades residuales, la independencia y la autonomía de las personas mayores con nivel de funcionalidad severo, mediante talleres semiestructurados, demostrativos y adaptados a sus necesidades individuales, orientados al autocuidado, la participación asistida en actividades de la vida diaria e instrumentales, la prevención del deterioro funcional y la promoción de hábitos saludables.

3.2.2.Informar con empatía, desmitificar creencias infundadas frente al consumo de los lácteos a las persona mayores que asistan al taller lúdico

3.2.3. Reducir los síntomas derivados de la permanencia prolongada en una sola postura.
Aliviar el dolor asociado a patologías osteoarticulares y musculares.
Fomentar la relajación y estimulación sensorial para generar una sensación de bienestar.

3.2.4. favorecer el mantenimiento de la independencia de las personas mayores en la realización de las actividades de la vida diaria.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. **CUIDARME**
El día 05, 14, 21 y 22 de Junio 2026: Se realizaron actividades orientadas al mantenimiento y fortalecimiento de las habilidades funcionales de las personas mayores, promoviendo su independencia en la ejecución de las Actividades de la Vida Diaria e Instrumentales (AVD/AIVD). Estas acciones estuvieron encaminadas a preservar su autonomía, fomentar su participación activa en el entorno y contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.
Asimismo, con motivo del Día Mundial del Donante de Sangre, se llevó a cabo una charla educativa dirigida a las personas mayores de la comunidad, con el propósito de sensibilizarlas sobre la importancia de la donación voluntaria y altruista de sangre, resaltando su valor como acto solidario que contribuye a salvar vidas y fortalecer los servicios de salud.

3.3.1 MOMENTO INICIAL

3.3.2. ESTRATEGIA IEC -BIENESTAR EL 4 de Junio se lleva a cabo el taller ludico con las personas mayores en conjunto con fisioterapia con dos momentos , el primer momento se socializa diferentes mitos aludivos a los lácteos se va desarrollando la actividad por medio de dialogo de saberes, frente al consumo de los lácteos en pro del consumo en los participantes se tiene un segundo momento se desarrollo por parte de fisioterapia donde se realiza actividad física para fortalecer los huesos se lleva actividad en dos grupos las personas mayores caminantes lleva a cabo un partido de futbol en compañía del técnico ambiental y auxiliar de fisioterapia y actividades de fortalecimiento de huesos para participantes en sillas de ruedas en compañia de fisioterapia y nutrición.

3.3.2.1. Actividad de Bienestar.

La actividad inicia con una invitación cordial a las personas mayores para que se trasladen hacia las zonas amplias del centro, como el área frontal o el salón de televisión, donde se llevará a cabo la jornada. Posteriormente, se ofrece un saludo motivacional destacando la importancia del ejercicio físico como parte fundamental de un estilo de vida saludable.

El espacio se ambienta con música alegre y acorde a las preferencias de los participantes, incluyendo géneros como merengue, carrilera, ranchera, salsa y rock and roll, con el propósito de generar un entorno dinámico y estimulante. A continuación, se desarrolla una fase de calentamiento compuesta por caminatas y movimientos articulares lentos y progresivos, ajustados a la tolerancia y capacidad funcional de cada persona, con una duración aproximada de 15 minutos.

3.3.3. SINCRONÍA.

La actividad se realiza en diferentes sesiones enfocadas en el estiramiento muscular, el alivio del dolor, la relajación corporal a través de masajes terapéuticos y yoga, que contribuyen al bienestar físico y emocional de las personas mayores. Al iniciar cada encuentro, se recibe a los participantes con una bienvenida cálida, explicándoles de manera sencilla el desarrollo de la actividad y los beneficios que pueden obtener. Se procura que cada persona se encuentre cómoda y segura, ubicándola en camilla, colchoneta, cama o silla según sus necesidades y condición física.

Para crear un ambiente tranquilo y agradable, las sesiones se acompañan con música suave y aromas naturales que favorecen la relajación y generan una experiencia más placentera. La actividad comienza con movilizaciones suaves que ayudan a preparar el cuerpo, especialmente en aquellas personas con limitaciones de movimiento. Luego se realizan ejercicios de estiramiento guiados, respetando las capacidades de cada participante. Posteriormente, se aplican masajes terapéuticos de manera individual, utilizando aceite corporal y diferentes técnicas de relajación, con el fin de disminuir tensiones musculares y promover una sensación de bienestar. Además, se trabajan estrategias para el manejo del dolor asociado a la inmovilidad, las malas posturas o algunas condiciones físicas. Para ello se combinan los masajes, ejercicios suaves inspirados en yoga, aromaterapia y musicoterapia, buscando aliviar molestias, favorecer la relajación y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

3.3.4. EQUILIBRATE.

La actividad inicia con la convocatoria voluntaria de las personas mayores, seguida de la explicación de los objetivos terapéuticos, la metodología de trabajo y los beneficios esperados sobre el mantenimiento de la movilidad, la capacidad funcional y la independencia en las actividades de la vida diaria.

La intervención se desarrolla en el salón de movimiento corporal, acondicionado con música de preferencia de las personas mayores y aromaterapia como estrategias complementarias para favorecer un ambiente terapéutico, promover la relajación y facilitar la adherencia a la actividad.

Previamente, se dispone del material requerido para la ejecución de los ejercicios, incluyendo pesas, bandas elásticas, poleas, pedales, bicicletas estáticas, balones terapéuticos, barras paralelas, plastilina terapéutica y demás implementos necesarios según los objetivos planteados y las condiciones funcionales de cada participante.

Antes del inicio de la sesión se realiza una valoración funcional breve, con el fin de identificar el nivel de capacidad física, tolerancia al esfuerzo y posibles limitaciones, permitiendo individualizar la intensidad, progresión y tipo de ejercicio de acuerdo con las necesidades de cada persona mayor.

La intervención comprende ejercicios de fortalecimiento muscular, movilizaciones activas y activo-asistidas, entrenamiento de la marcha, reeducación del equilibrio, coordinación motora y reacondicionamiento físico, orientados a preservar la funcionalidad, prevenir el deterioro físico y favorecer un desempeño seguro en las actividades de la vida diaria.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

3.3.1. **CUIDARME**

El día 05, 21 y 22 de Junio 2026: Se realiza el traslado de las personas mayores a dos espacios: uno abierto (zona verde) y otro cerrado (Salón de T.O.), ambos con adecuada iluminación y ventilación natural. En estos espacios se hace entrega de los elementos de aseo correspondientes al mes en curso, acompañada de una retroalimentación sobre su uso adecuado, con el propósito de promover hábitos de higiene y el aprovechamiento responsable de los insumos. En el marco de la celebración del Día del Padre, se lleva a cabo una articulación interinstitucional mediante la cual se ofrece a los participantes masculinos el servicio de corte de cabello y afeitado, promoviendo el cuidado personal, el acicalamiento y el fortalecimiento de su bienestar e imagen personal. De igual manera, se realiza seguimiento a las prácticas de autocuidado con el fin de verificar el cumplimiento de los protocolos establecidos para los procesos de baño o ducha, favoreciendo el mantenimiento de una adecuada higiene personal en las personas mayores.

El día 14 de Junio 2026: Se da apertura a la jornada con un saludo de bienvenida y la presentación del objetivo de la actividad. Posteriormente, se brinda información a las personas mayores sobre los beneficios de la donación, su impacto en la recuperación y calidad de vida de los pacientes que la requieren, así como la importancia de fortalecer una cultura de solidaridad, empatía y apoyo mutuo. Durante este espacio se promueve la participación de los asistentes mediante el diálogo y el intercambio de experiencias, favoreciendo la sensibilización frente al valor de la donación como un acto de compromiso social.

3.3.2. **ESTRATEGIA IEC-BIENESTAR** Se concluyo de la actividad los participantes la educación sobre los mitos y realidades de los lácteos permite que las personas mayores tomen decisiones alimentarias más informadas. Aunque existen creencias como que los lácteos son perjudiciales o que deben evitarse en la vejez, la evidencia muestra que su consumo adecuado aporta nutrientes esenciales para la salud ósea, muscular y nutricional. La realización regular de actividad física favorece el fortalecimiento de los huesos y músculos, mejora el equilibrio y aumenta la capacidad funcional de las personas mayores.

3.3.2.1. Actividad de Bienestar.

Posterior a la fase de calentamiento, se desarrolló una serie de ejercicios repetitivos de mayor intensidad, compuestos por movimientos activos estructurados en intervalos. Estas actividades incluyeron ejercicios de respiración diafragmática y abdominal profunda, así como movimientos estáticos y dinámicos orientados al control corporal. Se implementaron ejercicios de desplazamiento destinados a favorecer la orientación espacial y la conciencia corporal. En el caso de las personas mayores usuarias de silla de ruedas, se realizaron adaptaciones individuales que permitieron su participación activa y segura durante la sesión. Durante el desarrollo de la actividad, se emplearon implementos como bastones, balones y aros, con el objetivo de mantener y estimular la movilidad articular mediante patrones rítmicos y controlados. Asimismo, se incorporaron ejercicios de estiramiento muscular y movimientos activo-dirigidos, ejecutados con repeticiones suaves y supervisadas, garantizando la seguridad de los participantes con movilidad reducida. Finalmente, se incluyeron actividades específicas para el estímulo de la coordinación y la lateralidad, utilizando recursos como balones y aros, con movimientos dirigidos y adaptados a las capacidades funcionales individuales de cada persona mayor.

3.3.3. SINCRONÍA.

La actividad se desarrolló de manera individual con cada persona mayor, iniciando en posición boca arriba sobre camilla o colchoneta, según sus necesidades y nivel de comodidad. En esta posición se realizaron movilizaciones pasivas de las principales articulaciones, incluyendo caderas, rodillas, tobillos, hombros, codos y muñecas, respetando siempre la tolerancia al movimiento y las capacidades funcionales de cada participante.

Posteriormente, se efectuaron cambios posturales a posición boca abajo para continuar con ejercicios de movilidad en miembros inferiores y columna, favoreciendo la amplitud articular y previniendo la rigidez asociada a la inmovilidad prolongada. Los movimientos incluyeron flexión y extensión de rodillas, rotaciones de cadera, apertura y cierre de miembros inferiores, movilización de tobillos y diferentes ejercicios para miembros superiores, realizados de forma suave, controlada y repetitiva, con el fin de conservar la movilidad y promover una mejor funcionalidad.

Como complemento, se realizaron estiramientos musculares pasivos dirigidos a diferentes grupos musculares, entre ellos aductores, psoas, cuádriceps, glúteos, musculatura lumbar, tibiales, pectorales, dorsales, trapecios, romboides, deltoides y musculatura cervical. Cada estiramiento se ejecutó de manera progresiva, evitando generar dolor o incomodidad, buscando mejorar la flexibilidad, disminuir tensiones musculares y favorecer una mejor postura corporal. Para el manejo del dolor se implementaron diferentes estrategias terapéuticas de acuerdo con las necesidades de cada persona mayor. Inicialmente se aplicó calor superficial mediante compresas calientes durante aproximadamente ocho minutos, favoreciendo la relajación muscular y la circulación local. Posteriormente se emplearon modalidades físicas como electroestimulación tipo TENS y ultrasonido terapéutico, orientadas a disminuir el dolor y estimular los procesos de recuperación tisular. Adicionalmente, se incluyeron ejercicios suaves inspirados en yoga adaptado para personas mayores, enfocados en la respiración consciente, la relajación muscular y las movilizaciones lentas y controladas. Estas actividades se realizaron en cama, colchoneta, camilla o silla, según la condición funcional de cada participante. Se trabajaron movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, columna y miembros inferiores, acompañados de ejercicios de respiración profunda y pausada, favoreciendo la disminución de la tensión muscular, el manejo del dolor, la relajación física y emocional, así como una mayor conciencia corporal. Esta práctica contribuyó a mejorar la flexibilidad, promover el bienestar general y generar espacios de tranquilidad y conexión con el propio cuerpo.

3.3.4. EQUILIBRATE.

Para el fortalecimiento de la motricidad fina y la musculatura de la mano, se implementaron ejercicios con plastilina, favoreciendo la destreza manual y la fuerza. Asimismo, se llevaron a cabo actividades de balonterapia, en las que, con el uso de un balón terapéutico, se indicaba a la persona mayor elevar y descender las piernas de manera alterna, realizando 15 repeticiones.

En cuanto al fortalecimiento de miembros inferiores, se trabajaron los aductores de cadera utilizando una pelota pequeña ubicada entre las piernas, con rodillas flexionadas y formando un ángulo de 45 grados, realizando 10 repeticiones. Además, con el uso de pesas de velcro, se efectuaron contracciones isométricas mediante la extensión y flexión alternada de rodillas, así como movimientos de entrada y salida de la cadera con rodillas dobladas, completando 20 repeticiones.

Se realizaron ejercicios activos asistidos, utilizando bicicletas estáticas durante un tiempo aproximado de 15 a 30 minutos, ajustado según la resistencia y condición física de cada persona mayor. De igual forma, se realizaron ejercicios para el fortalecimiento de hombro empleando diferentes implementos como poleas, pedales, bandas elásticas, pesas, pelotas y palos, con el objetivo de trabajar la musculatura de los miembros superiores a través de contracciones isométricas.

También se llevó a cabo, ejercicios de descarga de peso y reeducación de la marcha en barras paralelas, proporcionando un entorno seguro y estable. Estas actividades se llevaron a cabo de manera individual para garantizar la seguridad de cada participante. Se promovió el paso de la posición sedente a bípedo, y una vez de pie, se trabajaron descargas de peso en miembros inferiores mediante la elevación alterna de las piernas, acompañadas de balanceo pélvico y flexión intercalada de rodillas.

Posteriormente, se realizaron ejercicios de equilibrio, manteniendo la posición bípeda sobre un pie durante 10 segundos de forma alterna, y se reforzó la marcha incentivando una mayor flexión de cadera y rodillas. Finalmente, se incluyeron actividades con balón, como lanzarlo y recibirlo entre participantes, así como rebotarlo contra el suelo alternando las manos, con el fin de estimular la coordinación, los reflejos y la integración motora.

3.3.1. **CUIDARME**

El día 05, 14, 21 y 22 de Junio 2026: Se realizó la entrega oportuna de los elementos de aseo personal a las personas mayores, fortaleciendo el acceso a los insumos necesarios para el mantenimiento de hábitos adecuados de higiene. La retroalimentación brindada durante la entrega permitió reforzar el uso correcto y responsable de dichos elementos, favoreciendo el autocuidado. Asimismo, la jornada conmemorativa del Día del Padre, desarrollada mediante articulación interinstitucional, facilitó la prestación de los servicios de corte de cabello y afeitado a los participantes masculinos, contribuyendo al fortalecimiento de su bienestar, presentación personal y autoestima.

Finalmente, el seguimiento a las prácticas de autocuidado permitió verificar el cumplimiento de los protocolos establecidos para el baño o la ducha, evidenciando el mantenimiento de condiciones adecuadas de higiene personal y promoviendo la continuidad de las acciones orientadas a la prevención de riesgos asociados a una higiene deficiente.

El día 14 de Junio 2026: Los asistentes participaron activamente en los espacios de diálogo y reflexión, ampliando sus conocimientos sobre los beneficios de la donación de sangre, los requisitos para ser donante y el impacto positivo que este acto tiene en la atención de pacientes que requieren transfusiones. En conjunto, la actividad fortaleció valores como la solidaridad, la responsabilidad social, la empatía y el compromiso comunitario, incentivando una mayor conciencia frente a la importancia de apoyar este tipo de iniciativas.

3.3.3. MOMENTO FINAL

3.3.2. ESTRATEGIA IEC -BIENESTAR Se concluyo de la actividad los participantes la educación sobre los mitos y realidades de los lácteos permite que las personas mayores tomen decisiones alimentarias más informadas. Aunque existen creencias como que los lácteos son perjudiciales o que deben evitarse en la vejez, la evidencia muestra que su consumo adecuado aporta nutrientes esenciales para la salud ósea, muscular y nutricional. Por ello, incluir leche, yogur o queso dentro de una alimentación equilibrada contribuye al bienestar, la prevención de enfermedades y una mejor calidad de vida en el adulto mayor. La realización regular de actividad física bajo orientación fisioterapéutica favorece el fortalecimiento de los huesos y músculos, mejora el equilibrio y aumenta la capacidad funcional de las personas mayores. Además, contribuye a mantener la movilidad, prevenir lesiones y promover una mejor calidad de vida, permitiendo que los adultos mayores conserven su autonomía y participen activamente en sus actividades diarias. Los participantes se muestran muy contentos , participativos y en un espacio al aire libre con exposición a luz solar lo cual es importante para su salud y sus huesos contribuyendo a un envejecimiento más saludable.

3.3.2.1. Actividad de Bienestar

Posterior a la fase de calentamiento, se desarrolló una serie de ejercicios repetitivos de mayor intensidad, compuestos por movimientos activos estructurados en intervalos. Estas actividades incluyeron ejercicios de respiración diafragmática y abdominal profunda, así como movimientos estáticos y dinámicos orientados al control corporal. Se implementaron ejercicios de desplazamiento destinados a favorecer la orientación espacial y la conciencia corporal. En el caso de las personas mayores usuarias de silla de ruedas, se realizaron adaptaciones individuales que permitieron su participación activa y segura durante la sesión. Durante el desarrollo de la actividad, se emplearon implementos como bastones, balones y aros, con el objetivo de mantener y estimular la movilidad articular mediante patrones rítmicos y controlados. Asimismo, se incorporaron ejercicios de estiramiento muscular y movimientos activo-dirigidos, ejecutados con repeticiones suaves y supervisadas, garantizando la seguridad de los participantes con movilidad reducida. Finalmente, se incluyeron actividades específicas para el estímulo de la coordinación y la lateralidad, utilizando recursos como balones y aros, con movimientos dirigidos y adaptados a las capacidades funcionales individuales de cada persona mayor. En el marco de la Semana de la Concientización contra el abuso y el maltrato en la vejez, se realizó una zumba con el apoyo de la policía nacional el día 13 de este mes en horas de la mañana. Así mismo el día 6 de junio se conto con la colaboración del colegio Clermont para el desarrollo de la actividad física.

3.3.3. SINCRONÍA.

Al finalizar la actividad, se permite un breve espacio de descanso para que las personas mayores perciban los cambios generados durante la sesión, favoreciendo la relajación y el bienestar. Posteriormente, se verifica el estado general de cada participante, asegurando que quede en una posición cómoda y segura. Finalmente, se brindan recomendaciones sobre la importancia de mantener una adecuada hidratación, realizar cambios de posición de manera frecuente, continuar con los ejercicios indicados desde fisioterapia y participar de forma constante en las actividades programadas, con el propósito de conservar la movilidad, disminuir la rigidez articular y contribuir al mantenimiento de su capacidad funcional. La actividade se desarrollo los dias 2,4,10,11,14,19,23 y 25 de junio del año en curso

3.3.4. EQUILIBRATE.

Se termina la actividad después de 90 minutos agradeciendo a los participantes e indagando como se sienten, si están muy agotados o presentan alguna clase de dolor. Los participantes refieren sentirse bien, pero un poco cansados se ponen en sedente y se procede a tomar signos vitales con ayuda de los auxiliares para identificar que se encuentren bajo los parámetros normales, posteriormente se dejan sentados para que puedan descansar. Posteriormente salen del salón. Se trabajaron los días 4,3,12,13,14,15,17 y 24 de junio del 2026.

3.4.RECURSOS	
3.4.1. Personas mayores, Terapeuta Ocupacional, Aux. T.O, Tallerista.	Elementos de aseo personal, Baño caballeros, Mesas, Recipientes plásticos, Prendas de vestir.
3.4.2.Personas mayores, Nutricionista, Fisioterapeuta, Auxililar de Fisioterapia, tecnico ambiental	Materiales visuales educativos Dialogo de saberes, Material pedagógico en papel , parlante, laminas , aros, balones, música
3.4.3.Personas mayores, Fisioterapeuta, auxiliar de fisioterapia	Colchonetas, aceite corporal, paquete caliente, música, esencias, masajeador, camilla, bafle, humidificador. TENS, ultrasonido, hielo, paquete caliente, diclofenaco
3.4.4.Personas mayores, Fisioterapeuta, auxiliar de fisioterapia	Poleas, pesas, bandas elásticas, pedales, balones, música, esencias, masajeador, camilla, palos, bicicleta estática, conos, aros. caminadores, barras paralelas, plastilina terapeutica, pelotas terapeuticas de mano y cubos.

4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

4.1. **CUIDARME.**
Las actividades desarrolladas permitieron reforzar capacidades relacionadas con el autocuidado, la movilidad, la organización de tareas cotidianas y la toma de decisiones, favoreciendo el mantenimiento de la independencia funcional de las personas mayores. Se evidenció una adecuada participación y disposición por parte de los beneficiarios, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades necesarias para su desempeño diario y promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
De igual manera, la charla educativa realizada en el marco del Día Mundial del Donante de Sangre permitió sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la donación voluntaria y altruista como una acción solidaria que contribuye a salvar vidas y fortalecer los servicios de salud. Los asistentes mostraron interés y receptividad frente a la información brindada, ampliando sus conocimientos sobre los beneficios de la donación de sangre y su impacto en la atención de pacientes que requieren transfusiones. La actividad favoreció espacios de reflexión y diálogo, fortaleciendo valores de solidaridad, responsabilidad social y compromiso comunitario.

En constancia firman
Personas mayores participantes:
FLOR ALBA LOTTA SARMIENTO: C.C. 53905712 : NO FIRMA

4.2. IEC BIENESTAR.
El taller permitió identificar que muchas personas mayores tienen creencias erróneas sobre el consumo de los lácteos, lo que puede afectar de manera no saludable su alimentación y su estado nutricional.Los participantes reconocieron que no es cierto que todas las personas mayores deban eliminar los lácteos de su alimentación; su consumo debe adaptarse a las necesidades y condiciones de cada persona.A través de las actividades lúdicas se fortaleció el aprendizaje, la participación y el intercambio de experiencias, facilitando la corrección de mitos y la adquisición de hábitos saludables. Se fortalecio la importancia de realización del ejercicio físico es fundamental para mantener y fortalecer la salud ósea en los adultos mayores, ayudando a prevenir la pérdida de masa ósea y el desarrollo de la osteoporosis, se fortalece la importancia de la práctica regular de actividad física mejora la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación y la movilidad, disminuyendo el riesgo de caídas y fracturas.

4.2.1. Actividad de Bienestar.
Durante la actividad se favoreció la coordinación, el equilibrio, el control de los movimientos y la conciencia corporal. Asimismo, se promovió la movilidad de las articulaciones y la flexibilidad muscular mediante ejercicios y estiramientos supervisados. La actividad permitió una participación activa e inclusiva, respetando el ritmo y las posibilidades de cada persona mayor, favoreciendo su bienestar físico y el mantenimiento de su independencia funcional.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
RAFAEL SANDOVAL VALBUENA: NO FIRMA
C.C :19091277

4.3. SINCRONÍA.
Durante el desarrollo de la actividad se evidenció una adecuada participación de las personas mayores, quienes toleraron de manera favorable las diferentes intervenciones realizadas. Las movilizaciones pasivas, los estiramientos, la masoterapia y las técnicas para el manejo del dolor contribuyeron a disminuir la rigidez muscular y articular, favorecer la movilidad, mejorar la flexibilidad y generar una sensación de relajación y bienestar. Asimismo, se observó una reducción de la tensión muscular en las zonas tratadas y una mejor disposición para el movimiento. Las personas mayores manifestaron sentirse más cómodas, relajadas y con alivio de algunas molestias osteomusculares al finalizar la sesión, lo que favorece el mantenimiento de su capacidad funcional y contribuye a mejorar su calidad de vida.

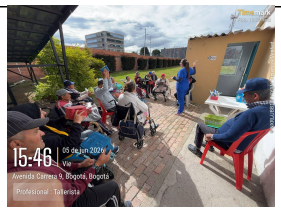
En constancia firman:
Personas mayores participantes:
MARIA ISMENIA NOPE GALINDO: NO FIRMA
C.C :20263655

4.4. EQUILIBRATE.
Con el desarrollo de la actividad se favoreció el mantenimiento y fortalecimiento de la capacidad funcional de las personas mayores, evidenciándose una adecuada participación y adherencia a los ejercicios propuestos de acuerdo con las capacidades individuales. Se promovió la conservación de la fuerza muscular, la movilidad articular, el equilibrio, la coordinación y la estabilidad postural, contribuyendo a la prevención del deterioro funcional y al mantenimiento de la independencia en las actividades de la vida diaria.

En constancia firman:
Personas mayores participantes:
GABRIEL GAONA QUINTERO: NO FIRMA
C.C: 4055086

Fecha de evaluación del encuentro: DEL 01 AL 24 DE JUNIO 2026

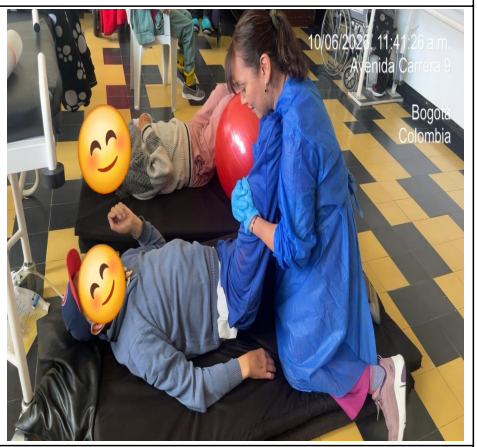
Nombre de la Coordinadora del Centro : **RAQUEL PINTO SÁNCHEZ**

NOMBRE DEL ENCUENTRO	FECHA	REGISTRO FOTOGRÁFICO
CUIDARME	5/6/2026	  
	14/06/2026	 
	21/06/ 2026	 
	22/06/ 2026	  

ESTRATEGIA IEC - BIENESTAR	4/6/2026	         
	1 y 3 de junio	 
	5 y 6 de junio	 

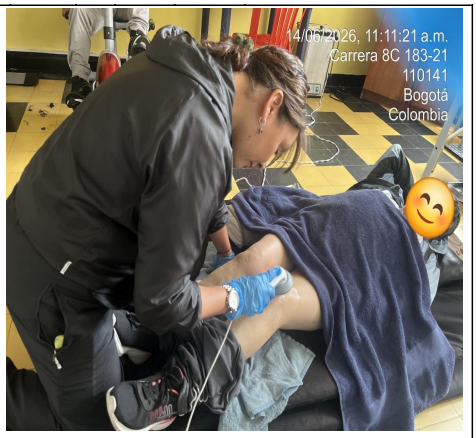
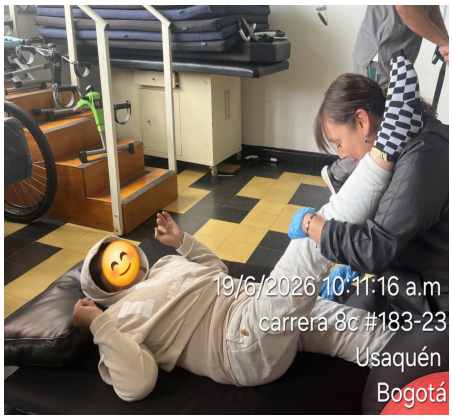
BIENESTAR

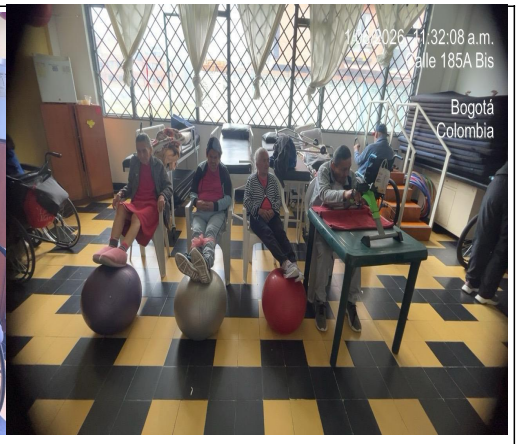
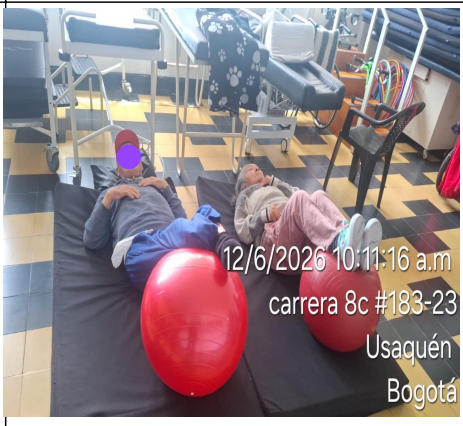
10 y 12 de junio		
13 y 14 de junio		
15 y 19 de junio		
22 y 24 de junio		

	2/6/2026	 
	4/6/2026	 
	10/6/2026	 
	11/6/2026	 

SINCRONIA

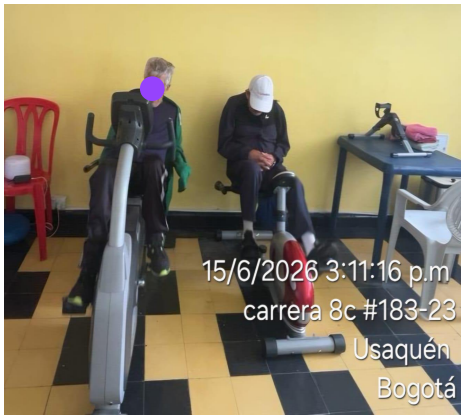
SINCRONIA

14/6/2026	 
19/6/2026	 
23/6/2026	 
25/6/2026	 

	1/6/2026	 
	3/6/2026	 
	12/6/2026	 
	13/6/2026	 

EQUILIBRATE

EQUILIBRATE

14/6/2026	 
15/6/2026	 
19/6/2026	 
24/6/2026	 