ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CENTRO DÍA CASA DE LA SABIDURÍA	Código: FOR-PSS-570 Versión: 2 Fecha: Memo I2026013611 - 30/04/2026 Página: 1 de 1

1. Servicio Social:	COMUNIDAD DE CUIDADO	1.1. Unidad Operativa:	SAN JOSÉ		
1.2 Localidad:	N/A	1.3 Fecha Ejecución:	1 DE AGOSTO DEL 2026	al	31 DE AGOSTO DEL 2026
2. Línea:	Espacios para la realizacion	2.1. Componente:	OCUPACION HUMANA		
2.2. Nombre encuentro:	1. Diversion sin limites, 2. El mundo a un click, 3. Carrera del saber, 4.Tejiendo puentes, 5.Empeliculado, 6.Historias en pantalla				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	**Karen Yiseth Alvarado Moreno (Terapeuta Ocupacional)- Darlene Geovanna Alzate Pardo(Gerontologa) - Diana Marcela Muñoz Mendez (Fisioterapeuta)-Johan Arley Bohorquez Molina (Educador fisico)**				

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el disfrute del tiempo libre de las personas mayores pertenecientes a la comunidad de cuidado, por medio de actividades lúdico recreativas y de ocio, fortaleciendo su participación autónoma en los diversos escenarios de medio institucional.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de proyecto de vida en el medio institucional y su vinculación en el medio digital.

Actividad 2: Generar espacios para el disfrute del tiempo libre y ocio de las personas mayores, acordes a sus gustos, intereses y destrezas, promoviendo actividades que permita el fortalecimiento de sus roles el medio institucional y su vinculación en el medio digital.

Actividad 3: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos de las personas mayores.

Actividad 4: Garantizar en las personas mayores espacios recreativos y lúdico pedagógicos enfocados a la socialización de la convención interamericana sobre la protección de derechos humanos de las personas mayores.

Actividad 5: Evitar los hábitos de sedentarismo y de aburrimiento que suelen manejar las personas mayores, manteniendo la comprensión y el razonamiento verbal.

Actividad 6: favorecer el manejo del ocio y el tiempo libre, por medio de viualizacion de programas, magazzine, videos, peliculas y series acorde a los gustos e intereses de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: La actividad **"DIVERSION SIN LIMITES"** se llevó a cabo por el área de Fisioterapia y Educacion fisica los días **06, 12, 14, 19, 21 y 24 de agosto de 2026,** con el objetivo de contribuir al fortalecimiento y conservación de las capacidades residuales físicas y funcionales de las personas mayores. Para ello, se implementaron ejercicios terapéuticos enfocados en estimular la movilidad articular, la fuerza muscular, la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, teniendo en cuenta las condiciones y capacidades individuales de los participantes. El desarrollo de estas actividades estuvo orientado a favorecer un proceso de envejecimiento activo y saludable, promoviendo la autonomía e independencia funcional de las personas mayores, así como la prevención de posibles limitaciones físicas relacionadas con los cambios propios del envejecimiento. De esta manera, se buscó aportar al bienestar integral y al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes. Para dar inicio a la jornada, se realizó la convocatoria e invitación a las personas mayores, quienes participaron de manera voluntaria. A quienes manifestaron su interés y disposición para asistir, se les brindó el acompañamiento y/o traslado hasta el lugar establecido para la actividad; se realizó una socialización inicial en la que se explicó de manera sencilla el propósito de la jornada, los beneficios de los ejercicios, la metodología que se emplearía y las diferentes actividades programadas.

Actividad 2: "EL MUNDO A UN CLICK", se desarrolla los dias **14 y 24 de agosto 2026**, intervenciones orientadas a fortalecer las habilidades cognitivas y la inclusión digital de las personas mayores mediante el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). La estrategia buscó promover el acceso a herramientas tecnológicas como medio para favorecer la estimulación cognitiva, la evocación de recuerdos significativos, el aprendizaje y la participación ocupacional.

Actividad 3: La actividad **"CARRERA DEL SABER"** se llevo a cabo los dias **05, 11, 18, 26 de agosto de 2026** desde el area de fisioterapia y educacion fisica, con el fin de favorecer y garantizar a las personas mayores un espacio lúdico, recreativo y del aprovechamiento del tiempo libre. Para el desarrollo de esta actividad se iniciará con el alistamiento de los materiales. Por otra parte, se realizará la convocatoria a las personas mayores y el desplazamiento de manera segura y voluntaria a la actividad, de acuerdo a esto se ubicará a cada una de ellas en lugares de acuerdo a sus condiciones adaptándolas a un ambiente de su interés, generando un espacio sociable y de interacción. Mencionado lo anterior se dará una breve explicación de la actividad las normas y a importancia que podría generar para su vida diaria y de esta manera garantizar una participación activa y la cual llevará una adaptación acorde a sus capacidades.

Actividad 4: "TEJIENDO PUENTES" Se realiza convocatoria a las personas mayores el día **19 de agosto de 2026** para participar en la actividad que para este mes se denomina "Somos iguales", actividad que se desarrolla con el fin de socializar con los participantes los derechos de las personas mayores y como ejercerlos. Para la actividad, inicialmente se realiza traslado de las personas mayores a la zona de Atlantis, se da la bienvenida a los participantes y se explica el tema a trabajar. Actividad que trasversaliza con la Política Pública de los Pueblos indígenas.

Actividad 5: "EMPELICULADO" Actividad proyectada para desarrollarse en dos sesiones los días **5 y 9 de agosto de 2026,** con el fin de promover espacios para la buena utilización del tiempo libre y de ocio de acuerdo a los intereses y gustos identificados en las personas mayores. Para iniciar las sesiones se convoca a un grupo de personas mayores para que participen activamente, se realiza traslado a zona del área de terapia ocupacional de la Comunidad de cuidado.

Actividad 6: "HISTORIAS EN PANTALLA" actividad que se desarrolla los días **10 y 14 de agosto de 2026**, con el objetivo de favorecer la estimulación cognitiva mediante recursos audiovisuales que promuevan el acceso a contenidos culturales, históricos y educativos, fortaleciendo procesos de atención, memoria, comprensión, percepción auditiva y visual, orientación temporal, participación social y aprendizaje significativo. A través de la observación guiada de material audiovisual se buscó generar espacios de reflexión, intercambio de experiencias y enriquecimiento del desempeño ocupacional desde actividades de ocio y tiempo libre con propósito terapéutico.

Actividad 1: "DIVERSION SIN LIMITES" se desarrolló a través de seis sesiones programadas los días **06,12,14,19,21 y 24 de agosto de 2026**, cada una diseñada con objetivos específicos orientados al fortalecimiento de las capacidades físicas, motrices, coordinativas y funcionales de los participantes, utilizando diferentes materiales lúdicos y terapéuticos que favorecieron la participación activa y el aprendizaje mediante el juego y el movimiento.

El día 06 de agosto de 2026 desde el área de fisioterapia y educación física se desarrolló una sesión con el propósito de promover capacidades residuales de las personas mayores como la movilidad articular, la coordinación motriz, la participación activa y la integración social. La jornada inició con ejercicios de movilidad articular, orientados a estimular el movimiento de las diferentes articulaciones de manera suave y progresiva. Posteriormente, se realizaron ejercicios de coordinación visomanual y visopedica, lanzamientos y agarres de manera activa-asistida, utilizando un balón de colores como elemento principal, favoreciendo la motricidad, la atención y la interacción entre los participantes. Como actividad recreativa se desarrolló la dinámica de tingo, tingo, tango, en la cual los participantes compartieron de manera activa y amena, fortaleciendo la integración grupal, la atención y la participación.

El día 12 de agosto de 2026 desde el área de fisioterapia y educacion fisica se llevó a cabo una actividad dirigida a las personas mayores, con el objetivo de favorecer la movilidad articular, el fortalecimiento de las manos, la coordinación y la estimulación sensorial y motora. La actividad inició con ejercicios de movilidad articular, realizados de manera suave y progresiva, de acuerdo con las capacidades de cada participante. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de agarre y fortalecimiento de manos mediante el uso de pelotas antiestrés, promoviendo la movilidad de los dedos, la fuerza de prensión y la coordinación motriz fina.

Como complemento de la actividad, se implementó la musicoterapia, utilizando música como herramienta de estimulación y acompañamiento durante los ejercicios. Esto permitió generar un ambiente agradable y favorecer la participación, la expresión emocional, la atención y la interacción entre las personas mayores.

El día 14 de agosto de 2026, se realizó una sesión de actividad física dirigida a las personas mayores, acompañada de música, con el propósito de estimular la movilidad articular, coordinación óculo-manual, fuerza de agarre, capacidad de lanzamiento, control y estabilidad del tronco, promoviendo además la participación y recreación. La sesión inició con ejercicios de movilidad articular, realizando movimientos suaves y controlados de miembros superiores e inferiores. Se efectuaron movimientos de flexión, extensión, elevación y rotación de hombros, movilidad de codos y muñecas, apertura y cierre de las manos, así como movimientos de flexión y extensión de rodillas y tobillos. Los ejercicios se realizaron de manera progresiva y respetando las posibilidades de movimiento de cada participante.Posteriormente, se realizaron ejercicios de agarre y manipulación de balones amarillos. Los participantes tomaban el balón con ambas manos, realizando ejercicios de sujetar, apretar suavemente, pasar el balón de una mano a otra y elevarlo hasta diferentes alturas. Estos ejercicios estuvieron orientados a estimular la fuerza de prensión, movilidad de las manos y coordinación de los miembros superiores. Para trabajar la coordinación y los lanzamientos, los participantes realizaron pases de los balones entre compañeros y lanzamientos dirigidos hacia los aros, buscando que el balón ingresara dentro de ellos. Se realizaron lanzamientos a diferentes distancias, de acuerdo con las capacidades de cada persona, estimulando la coordinación óculo-manual, la precisión y la atención. También se desarrollaron ejercicios de control de tronco, en los cuales los participantes, principalmente en posición sentada y con los pies apoyados y elevados.

El día 19 de agosto de 2026, se realizó una sesión de actividad física dirigida a las personas mayores, orientada a estimular y mantener las capacidades físicas residuales, funcionales y respiratorias, teniendo en cuenta las condiciones y posibilidades individuales de cada participante. La actividad inició con ejercicios de movilidad articular, con los participantes ubicados principalmente en posición sentada y con una postura cómoda y estable. Se realizaron movimientos suaves de cuello, llevando lentamente la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda, evitando movimientos bruscos. Posteriormente, se realizaron movimientos de hombros, elevándolos hacia las orejas y descendiendo de manera controlada, además de movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. A continuación, se trabajó la fuerza de agarre con pesas y fortalecimiento de miembros superiores con theraband de colores. Los participantes realizaron ejercicios de apertura y cierre de las manos, apretando y relajando de manera controlada, además de sostener diferentes elementos y realizar cambios de una mano a otra. Se enfatizó en mantener el agarre durante algunos segundos y posteriormente relajar la mano. Estos ejercicios estuvieron dirigidos a estimular la fuerza de prensión, movilidad de los dedos y coordinación de las manos. Para el control de tronco, los participantes permanecieron sentados con los pies apoyados en el suelo y la espalda en una posición estable. Se realizaron inclinaciones controladas del tronco hacia adelante, regresando posteriormente a la posición inicial. También se efectuaron desplazamientos suaves hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo, procurando mantener el equilibrio y controlar el movimiento durante todo el ejercicio. Estos ejercicios permitieron estimular la estabilidad, el control postural y la movilidad del tronco. Se realizaron inspiraciones lentas por la nariz, procurando llevar el aire hacia el abdomen, seguidas de una espiración pausada por la boca. Los ejercicios se repitieron varias veces, utilizando un ritmo tranquilo y controlado, con el propósito de favorecer la conciencia respiratoria, la relajación y la recuperación.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL

El dia 21 de agosto de 2026, se llevó a cabo una actividad interdisciplinaria denominada "Circuito de Destrezas". Desde las áreas de Fisioterapia y Educación Física se tuvo como propósito generar un espacio de integración, recreación y estimulación de las capacidades físicas, cognitivas y sociales de los participantes, mediante actividades lúdico-recreativas adaptadas a sus capacidades. Como actividad inicial de rompehielo, se realizó una dinámica grupal utilizando una bomba (globo). Los participantes se ubicaron en el salón de actividades siguiendo las indicaciones de los profesionales, debían pasar la bomba de una persona a otra, utilizando las manos y procurando evitar que cayera al suelo. La actividad se realizó de manera progresiva, variando la velocidad de los pases y estimulando la atención y la participación de los residentes. Posteriormente, se incorporaron diferentes formas de interacción con la bomba, solicitando a los participantes sostenerla, pasarla hacia el compañero ubicado a su lado, elevarla y realizar movimientos de alcance con los miembros superiores. En los casos en que fue necesario, se realizó asistencia para facilitar la participación de las personas con menor movilidad, permitiendo que la actividad se desarrollara desde una posición sentada.

El día 24 de agosto de 2026, se realizó una actividad física y lúdico-recreativa con las personas mayores, organizadas por parejas y ubicadas frente a frente.Se inició con ejercicios de movilidad articular, realizando movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, muñecas, manos, rodillas y tobillos. Posteriormente, se realizaron estiramientos de miembros superiores e inferiores y del tronco, manteniendo cada posición de forma controlada. Luego se trabajaron ejercicios de agarre y lanzamiento de balones amarillos, realizando pases de balones entre compañeros, estimulando la fuerza de prensión, coordinación óculo-manual y atención con aros uhla-uhla. También se realizaron ejercicios de control de tronco, mediante inclinaciones y movimientos de alcance hacia el compañero, favoreciendo la estabilidad y el control postural. Finalmente, se realizó una actividad de baile por parejas al ritmo de la música, utilizando movimientos sencillos de brazos, piernas y tronco, promoviendo la coordinación, movilidad, expresión corporal, integración y participación de las personas mayores.

Actividad 2: "EL MUNDO A UN CLICK", se realiza sesiones los días 14 y 24 de agosto 2026:

14 de agosto de 2026 Los talleristas se dirigieron a las personas mayores en el espacio de Atlantis. La sesión inició con un saludo de bienvenida y una explicación sencilla sobre YouTube como plataforma digital para buscar y reproducir contenidos audiovisuales, cada persona mayor tuvo la oportunidad de elegir la canción que deseaba escuchar. Con el apoyo de un teléfono móvil, se explicó de manera práctica cómo ingresar a YouTube. Los participantes observaron la pantalla, identificaron intérpretes y canciones conocidas y expresaron sus preferencias musicales.La actividad permitió estimular la atención, memoria musical y autobiográfica, evocación, lenguaje, reconocimiento visual y auditivo, elección, toma de decisiones y seguimiento de instrucciones.

24 de agosto de 2026 Las personas mayores fueron convocadas y organizadas en el Salón de Terapia Ocupacional. Se desarrolló una actividad grupal de alfabetización digital enfocada en el conocimiento y uso básico de la red social Facebook. Mediante la proyección en pantalla, se presentaron sus principales funciones, como crear un perfil, buscar familiares y amigos, observar publicaciones, compartir fotografías y comunicarse con otras personas.Como ejercicio práctico, se elaboró en una cartelera el modelo de registro para crear una cuenta. Con la participación de las personas mayores, se identificaron y organizaron los datos solicitados, tales como nombre y apellidos, fecha de nacimiento, número de teléfono o correo electrónico, género y creación de una contraseña. La actividad permitió favorecer la comprensión del uso funcional de las redes sociales, el acercamiento a las tecnologías de la información, la prevención de riesgos digitales y el reconocimiento de Facebook como una herramienta para mantener la comunicación y fortalecer los vínculos familiares y sociales.

Actividad 3: "CARRERA DEL SABER" Se lleva acabo los dias **05, 11, 18, 26 de agosto de 2026,** Desde el area de fisioterapia y educación fisica, donde cada sesión se utilizan diferentesherramientas pedagogicas que se mencionan a continuación:

05 de Agosto de 2026: Se realizó una actividad enfocada en fortalecer el movimiento de los brazos y mantener la motricidad fina de las personas mayores. Se comenzó con ejercicios de movilidad de hombros, codos, muñecas y dedos, realizando diferentes movimientos según las capacidades de cada participante. Posteriormente, se trabajó la motricidad fina mediante ejercicios de pinza y diferentes tipos de agarre, utilizando objetos de distintos tamaños, formas y texturas. Después de esta parte, se realizó una actividad dinámica llamada Boli-rana, en la cual el adulto mayor debía lanzar seis esferas durante tres series. Esta actividad permitió trabajar la coordinación viso - manual, la precisión, el control de los movimientos, la atención y la concentración, ya que ellos debian indicar la cantidad de puntos obtenidos durante cada lanzamiento . Finalmente, se sumaron los puntos obtenidos por cada participante en las tres series y se reconoció a la persona que obtuvo el mayor puntaje como ganador del juego.

11 de agosto de 2026: Se realiza la actividad con balones didácticos acompañada de música, en la cual los participantes deben seguir las indicaciones dadas por el profesor y mover el balón hacia diferentes posiciones. Se realizan movimientos llevando el balón hacia arriba, abajo, al frente, hacia los lados y al centro, además de hacer movimientos circulares. También se trabaja utilizando primero la mano derecha y luego la mano izquierda. La actividad se desarrolla de manera dinámica y al ritmo de la música, permitiendo trabajar la movilidad de los miembros superiores, la coordinación, la atención, el seguimiento de instrucciones y la participación de las personas mayores, teniendo en cuenta que se debe asistir a las personas mayres y generar una participación asistida activa.

18 de agosto de 2026: Durante la actividad se realiza diferentes ejercicios enfocados en mantener y fortalecer las capacidades físicas y cognitivas del adulto mayor. Se inicia las actividades con ejercicios de movilidad de brazos y , realizando movimientos de flexión y extensión de acuerdo con las posibilidades de cada persona. También se lleva a cabo ejercicios para trabajar la orientación en el tiempo y el espacio, recordando aspectos como la fecha, el lugar y algunas situaciones de su entorno. Para estimular la memoria, la atención y la concentración, se realizaron diferentes juegos didácticos, entre ellos libros para colorear, rompecabezas, domino. Con estas actividades se busca mantener activas diferentes habilidades como la memoria, el razonamiento, la percepción visual, la coordinación y la capacidad de concentración.

26 de agosto de 2026: Durante la actividad se realiza un circuito de fortalecimiento utilizando bandas elásticas, con el objetivo de mantener y mejorar la fuerza y las capacidades físicas de las personas mayores. Los ejercicios se enfocan principalmente en el trabajo del tren superior, realizando diferentes movimientos de acuerdo con las posibilidades de cada participante. Posteriormente, se organizan en parejas para realizar ejercicios en conjunto, donde deben coordinar los movimientos y trabajar de manera sincronizada con las bandas elásticas. Esta actividad permite fortalecer los miembros superiores, además de favorecer la coordinación, el trabajo en equipo y la participación activa de la persona mayor.

Actividad 4: "TEJIENDO PUENTES" Actividad que este mes se denomina "Somos iguales", se desarrolla el **19 de agosto de 2026** con el fin de socializar con los participantes los derechos de las personas mayores, de la población en general y como ejercerlos. En esta sesión la actividad se transversaliza con la Política Pública de los Pueblos Indígenas, la cual comprende un conjunto de normas, estrategias y acciones estatales orientadas a garantizar el reconocimiento, la protección y el goce efectivo de los derechos individuales y colectivos de las comunidades étnicas, bajo principios de diversidad cultural y autonomía. Se inicia con un dialogo participativo donde se realizan preguntas orientadoras como: ¿Qué son los derechos? ¿Qué derechos tiene usted? ¿Sus derechos son iguales a los de los demás? ¿Qué derecho cree debe prevalecer sobre los demás?, entre otras preguntas. Se proyecta el video "Todo lo que necesitas saber sobre los Derecho Indígenas en Colombia".

Actividad 5: "EMPELICULADO" Actividad se desarrolla los días **5 y 9 de agosto**. Para dar inicio a cada sesión se explica a las personas mayores que se va a proyectar una película, se explica que género es y el tema que trata cada una.
5 de agosto: para esta sesión se proyecta la película "Sueños de fuga", es una película dramática escrita y dirigida por el estadounidense Frank Darabont, y producida por los estudios Castle Rock Entertainment, cuyo estreno se produjo en 1994. Su trama está basada en Rita Hayworth y la redención de Shawshank (1982), una novela corta de Stephen King y abarca una mirada optimista de la vida relatando la historia del banquero Andrew "Andy" Dufresne, quien es juzgado por el homicidio de su esposa y de un hombre con quien ella tenía una aventura, aunque insiste en su inocencia, las pruebas son motivo suficiente para que el juez lo condene a cumplir dos cadenas perpetuas en la prisión estatal Penitenciaría Estatal de Shawshank. Durante las dos décadas siguientes se hace amigo de un compañero de prisión, el contrabandista Ellis "Red" Redding, y participa en una operación de blanqueo de dinero dirigida por el alcaide de la prisión Samuel Norton.
9 de agosto: En esta sesión se proyecta la película mexicana "El Tahúr". El tahúr es una película de acción mexicana de 1979, dirigida por Rogelio A. González y protagonizada por Vicente Fernández, Amparo Muñoz, Jorge Rivero, Lalo "el Mimo", y el niño Alejandro Fernández. La película narra la historia de Martín Estrada Contreras, interpretado por Vicente Fernández, quien, tras ganar una fortuna, intenta cortejar a Alejandra, la mujer de su amigo Raul Vidal, interpretado por Jorge Rivero. Sin embargo, cuando Martín logra conquistar a Alejandra, ella ya está casada, lo que desencadena una batalla por su corazón entre ambos. La trama explora temas de desconfianza, pasión y rencor entre dos hombres de diferentes orígenes y posiciones sociales que luchan por el amor de una mujer maravillosa.

Actividad 6: "Historias en pantalla" actividad que se realiza **los días 10 y 14 de agosto de 2026**
El 10 de agosto de 2026, en el marco de la conmemoración del Mes de la Persona Mayor, se realiza la actividad historias en pantalla, los participantes fueron convocados y organizados en el espacio destinado para la actividad. La sesión inició con un saludo de bienvenida, orientación temporoespacial y una breve explicación sobre el propósito de reconocer y valorar las experiencias, aportes y derechos de las personas mayores.Posteriormente, se desarrolló una actividad grupal mediante el uso de la plataforma YouTube, en la cual se proyectó la película "Mi abuelo es un desastre". Durante la reproducción se realizaron pausas para facilitar la comprensión del contenido, identificar personajes y situaciones relevantes y promover la expresión de opiniones, emociones y experiencias personales. Al finalizar, se generó un espacio de diálogo y reflexión sobre el envejecimiento, las relaciones familiares, la convivencia intergeneracional, el respeto, la dignidad y la importancia de evitar prejuicios y estereotipos asociados al envejecimiento.

El 14 de agosto de 2026, las personas mayores se ubicaron en Terapia ocupacional la sesión inició con un saludo de bienvenida, orientación temporoespacial, ejercicios de movilidad articular y una breve introducción acerca del GPS como herramienta tecnológica para localizar lugares, consultar direcciones y planificar recorridos.Posteriormente, con apoyo de un dispositivo móvil y la proyección en pantalla, el reconocimiento de diferentes rutas y puntos de referencia.A través de la pantalla, las personas mayores realizaron recorridos virtuales por lugares significativos, entre ellos sus municipios de origen, antiguos lugares de residencia. Posteriormente, se proyecto documental de "ASÍ ERA BOGOTÁ HACE 10 AÑOS @Mundobetotv" La actividad permitió estimular la orientación espacial y temporal, atención, memoria autobiográfica, evocación, reconocimiento visual, asociación, lenguaje y seguimiento de instrucciones.

Actividad 1: "DIVERSION SIN LIMITES" se desarrolló a través de seis sesiones programadas los días **06,12,14,19,21 y 24 de agosto de 2026**, cada una diseñada con objetivos específicos orientados al fortalecimiento de las capacidades físicas, motrices, coordinativas y funcionales de los participantes, utilizando diferentes materiales lúdicos y terapéuticos que favorecieron la participación activa y el aprendizaje mediante el juego y el movimiento.
El día 06 de agosto de 2026 desde el área de fisioterapia y educación física se desarrolló una sesión con el propósito de promover capacidades residuales de las personas mayores como la movilidad articular, la coordinación motriz, la participación activa y la integración social. La jornada inició con ejercicios de movilidad articular, orientados a estimular el movimiento de las diferentes articulaciones de manera suave y progresiva. Posteriormente, se realizaron ejercicios de coordinación visomanual y visopedica, lanzamientos y agarres de manera activa-asistida, utilizando un balón de colores como elemento principal, favoreciendo la motricidad, la atención y la interacción entre los participantes. Como actividad recreativa se desarrolló la dinámica de tingo, tingo, tango, en la cual los participantes compartieron de manera activa y amena, fortaleciendo la integración grupal, la atención y la participación.
El día 12 de agosto de 2026 desde el área de fisioterapia y educacion fisica se llevó a cabo una actividad dirigida a las personas mayores, con el objetivo de favorecer la movilidad articular, el fortalecimiento de las manos, la coordinación y la estimulación sensorial y motora. La actividad inició con ejercicios de movilidad articular, realizados de manera suave y progresiva, de acuerdo con las capacidades de cada participante. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de agarre y fortalecimiento de manos mediante el uso de pelotas antiestrés, promoviendo la movilidad de los dedos, la fuerza de prensión y la coordinación motriz fina.

Como complemento de la actividad, se implementó la musicoterapia, utilizando música como herramienta de estimulación y acompañamiento durante los ejercicios. Esto permitió generar un ambiente agradable y favorecer la participación, la expresión emocional, la atención y la interacción entre las personas mayores.

El día 14 de agosto de 2026, se realizó una sesión de actividad física dirigida a las personas mayores, acompañada de música, con el propósito de estimular la movilidad articular, coordinación óculo-manual, fuerza de agarre, capacidad de lanzamiento, control y estabilidad del tronco, promoviendo además la participación y recreación. La sesión inició con ejercicios de movilidad articular, realizando movimientos suaves y controlados de miembros superiores e inferiores. Se efectuaron movimientos de flexión, extensión, elevación y rotación de hombros, movilidad de codos y muñecas, apertura y cierre de las manos, así como movimientos de flexión y extensión de rodillas y tobillos. Los ejercicios se realizaron de manera progresiva y respetando las posibilidades de movimiento de cada participante.Posteriormente, se realizaron ejercicios de agarre y manipulación de balones amarillos. Los participantes tomaban el balón con ambas manos, realizando ejercicios de sujetar, apretar suavemente, pasar el balón de una mano a otra y elevarlo hasta diferentes alturas. Estos ejercicios estuvieron orientados a estimular la fuerza de prensión, movilidad de las manos y coordinación de los miembros superiores. Para trabajar la coordinación y los lanzamientos, los participantes realizaron pases de los balones entre compañeros y lanzamientos dirigidos hacia los aros, buscando que el balón ingresara dentro de ellos. Se realizaron lanzamientos a diferentes distancias, de acuerdo con las capacidades de cada persona, estimulando la coordinación óculo-manual, la precisión y la atención. También se desarrollaron ejercicios de control de tronco, en los cuales los participantes, principalmente en posición sentada y con los pies apoyados y elevados.

El día 19 de agosto de 2026, se realizó una sesión de actividad física dirigida a las personas mayores, orientada a estimular y mantener las capacidades físicas residuales, funcionales y respiratorias, teniendo en cuenta las condiciones y posibilidades individuales de cada participante. La actividad inició con ejercicios de movilidad articular, con los participantes ubicados principalmente en posición sentada y con una postura cómoda y estable. Se realizaron movimientos suaves de cuello, llevando lentamente la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda, evitando movimientos bruscos. Posteriormente, se realizaron movimientos de hombros, elevándolos hacia las orejas y descendiendo de manera controlada, además de movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. A continuación, se trabajó la fuerza de agarre con pesas y fortalecimiento de miembros superiores con theraband de colores. Los participantes realizaron ejercicios de apertura y cierre de las manos, apretando y relajando de manera controlada, además de sostener diferentes elementos y realizar cambios de una mano a otra. Se enfatizó en mantener el agarre durante algunos segundos y posteriormente relajar la mano. Estos ejercicios estuvieron dirigidos a estimular la fuerza de prensión, movilidad de los dedos y coordinación de las manos. Para el control de tronco, los participantes permanecieron sentados con los pies apoyados en el suelo y la espalda en una posición estable. Se realizaron inclinaciones controladas del tronco hacia adelante, regresando posteriormente a la posición inicial. También se efectuaron desplazamientos suaves hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo, procurando mantener el equilibrio y controlar el movimiento durante todo el ejercicio. Estos ejercicios permitieron estimular la estabilidad, el control postural y la movilidad del tronco. Se realizaron inspiraciones lentas por la nariz, procurando llevar el aire hacia el abdomen, seguidas de una espiración pausada por la boca. Los ejercicios se repitieron varias veces, utilizando un ritmo tranquilo y controlado, con el propósito de favorecer la conciencia respiratoria, la relajación y la recuperación después de los ejercicios realizados.

El día 21 de agosto de 2026, se llevó a cabo una actividad interdisciplinaria denominada "Circuito de Destrezas". Desde las áreas de Fisioterapia y Educación Física se tuvo como propósito generar un espacio de integración, recreación y estimulación de las capacidades físicas, cognitivas y sociales de los participantes, mediante actividades lúdico-recreativas adaptadas a sus capacidades. Como actividad inicial de rompehielo, se realizó una dinámica grupal utilizando una bomba (globo). Los participantes se ubicaron en el salón de actividades siguiendo las indicaciones de los profesionales, debían pasar la bomba de una persona a otra, utilizando las manos y procurando evitar que cayera al suelo. La actividad se realizó de manera progresiva, variando la velocidad de los pases y estimulando la atención y la participación de los residentes. Posteriormente, se incorporaron diferentes formas de interacción con la bomba, solicitando a los participantes sostenerla, pasarla hacia el compañero ubicado a su lado, elevarla y realizar movimientos de alcance con los miembros superiores. En los casos en que fue necesario, se realizó asistencia para facilitar la participación de las personas con menor movilidad, permitiendo que la actividad se desarrollara desde una posición sentada.

El día 24 de agosto de 2026, se realizó una actividad física y lúdico-recreativa con las personas mayores, organizadas por parejas y ubicadas frente a frente.Se inició con ejercicios de movilidad articular, realizando movimientos suaves de cuello, hombros, brazos, muñecas, manos, rodillas y tobillos. Posteriormente, se realizaron estiramientos de miembros superiores e inferiores y del tronco, manteniendo cada posición de forma controlada. Luego se trabajaron ejercicios de agarre y lanzamiento de balones amarillos, realizando pases de balones entre compañeros, estimulando la fuerza de prensión, coordinación óculo-manual y atención con aros uhla-uhla. También se realizaron ejercicios de control de tronco, mediante inclinaciones y movimientos de alcance hacia el compañero, favoreciendo la estabilidad y el control postural. Finalmente, se realizó una actividad de baile por parejas al ritmo de la música, utilizando movimientos sencillos de brazos, piernas y tronco, promoviendo la coordinación, movilidad, expresión corporal, integración y participación de las personas mayores.

Actividad 2: "EL MUNDO A UN CLICK", se realiza sesiones los días 14 y 24 de agosto 2026:

14 de agosto de 2026 Los talleristas se dirigieron a las personas mayores en el espacio de Atlantis. La sesión inició con un saludo de bienvenida y una explicación sencilla sobre YouTube como plataforma digital para buscar y reproducir contenidos audiovisuales, cada persona mayor tuvo la oportunidad de elegir la canción que deseaba escuchar. Con el apoyo de un teléfono móvil, se explicó de manera práctica cómo ingresar a YouTube. Los participantes observaron la pantalla, identificaron intérpretes y canciones conocidas y expresaron sus preferencias musicales.La actividad permitió estimular la atención, memoria musical y autobiográfica, evocación, lenguaje, reconocimiento visual y auditivo, elección, toma de decisiones y seguimiento de instrucciones.

24 de agosto de 2026 Las personas mayores fueron convocadas y organizadas en el Salón de Terapia Ocupacional. Se desarrolló una actividad grupal de alfabetización digital enfocada en el conocimiento y uso básico de la red social Facebook. Mediante la proyección en pantalla, se presentaron sus principales funciones, como crear un perfil, buscar familiares y amigos, observar publicaciones, compartir fotografías y comunicarse con otras personas.Como ejercicio práctico, se elaboró en una

3.3.2. MOMENTO FINAL

cartelera el modelo de registro para crear una cuenta. Con la participación de las personas mayores, se identificaron y organizaron los datos solicitados, tales como nombre y apellidos, fecha de nacimiento, número de teléfono o correo electrónico, género y creación de una contraseña. La actividad permitió favorecer la comprensión del uso funcional de las redes sociales, el acercamiento a las tecnologías de la información, la prevención de riesgos digitales y el reconocimiento de Facebook como una herramienta para mantener la comunicación y fortalecer los vínculos familiares y sociales.

Actividad 3: "CARRERA DEL SABER" Se lleva acabo los dias **05, 11, 18, 26 de agosto de 2026,** Desde el area de fisioterapia y educación fisica, donde cada sesión se utilizan diferentesherramientas pedagogicas que se mencionan a continuación:

05 de Agosto de 2026: Se realizó una actividad enfocada en fortalecer el movimiento de los brazos y mantener la motricidad fina de las personas mayores. Se comenzó con ejercicios de movilidad de hombros, codos, muñecas y dedos, realizando diferentes movimientos según las capacidades de cada participante. Posteriormente, se trabajó la motricidad fina mediante ejercicios de pinza y diferentes tipos de agarre, utilizando objetos de distintos tamaños, formas y texturas. Después de esta parte, se realizó una actividad dinámica llamada Boli-rana, en la cual el adulto mayor debía lanzar seis esferas durante tres series. Esta actividad permitió trabajar la coordinación viso - manual, la precisión, el control de los movimientos, la atención y la concentración, ya que ellos debian indicar la cantidad de puntos obtenidos durante cada lanzamiento . Finalmente, se sumaron los puntos obtenidos por cada participante en las tres series y se reconoció a la persona que obtuvo el mayor puntaje como ganador del juego.

11 de agosto de 2026: Se realiza la actividad con balones didácticos acompañada de música, en la cual los participantes deben seguir las indicaciones dadas por el profesor y mover el balón hacia diferentes posiciones. Se realizan movimientos llevando el balón hacia arriba, abajo, al frente, hacia los lados y al centro, además de hacer movimientos circulares. También se trabaja utilizando primero la mano derecha y luego la mano izquierda. La actividad se desarrolla de manera dinámica y al ritmo de la música, permitiendo trabajar la movilidad de los miembros superiores, la coordinación, la atención, el seguimiento de instrucciones y la participación de las personas mayores, teniendo en cuenta que se debe asistir a las personas mayres y generar una participación asistida activa.

18 de agosto de 2026: Durante la actividad se realiza diferentes ejercicios enfocados en mantener y fortalecer las capacidades físicas y cognitivas del adulto mayor. Se inicia las actividades con ejercicios de movilidad de brazos y , realizando movimientos de flexión y extensión de acuerdo con las posibilidades de cada persona. También se lleva a cabo ejercicios para trabajar la orientación en el tiempo y el espacio, recordando aspectos como la fecha, el lugar y algunas situaciones de su entorno. Para estimular la memoria, la atención y la concentración, se realizaron diferentes juegos didácticos, entre ellos libros para colorear, rompecabezas, domino. Con estas actividades se busca mantener activas diferentes habilidades como la memoria, el razonamiento, la percepción visual, la coordinación y la capacidad de concentración.

26 de agosto de 2026: Durante la actividad se realiza un circuito de fortalecimiento utilizando bandas elásticas, con el objetivo de mantener y mejorar la fuerza y las capacidades físicas de las personas mayores. Los ejercicios se enfocan principalmente en el trabajo del tren superior, realizando diferentes movimientos de acuerdo con las posibilidades de cada participante. Posteriormente, se organizan en parejas para realizar ejercicios en conjunto, donde deben coordinar los movimientos y trabajar de manera sincronizada con las bandas elásticas. Esta actividad permite fortalecer los miembros superiores, además de favorecer la coordinación, el trabajo en equipo y la participación activa de la persona mayor.

Actividad 4: "TEJIENDO PUENTES" Actividad que este mes se denomina "Somos iguales", se desarrolla el **19 de agosto de 2026** con el fin de socializar con los participantes los derechos de las personas mayores, de la población en general y como ejercerlos. En esta sesión la actividad se transversaliza con la Politica Pública de los Pueblos Indígenas, la cual comprende un conjunto de normas, estrategias y acciones estatales orientadas a garantizar el reconocimiento, la protección y el goce efectivo de los derechos individuales y colectivos de las comunidades étnicas, bajo principios de diversidad cultural y autonomía. Se inicia con un dialogo participativo donde se realizan preguntas orientadoras como: ¿Qué son los derechos? ¿Qué derechos tiene usted? ¿Sus derechos son iguales a los de los demás? ¿Qué derecho cree debe prevalecer sobre los demás?, entre otras preguntas. Se proyecta el video "Todo lo que necesitas saber sobre los Derecho Indígenas en Colombia".

Actividad 5: "EMPELICULADO" Actividad se desarrolla los días **5 y 9 de agosto**. Para dar inicio a cada sesión se explica a las personas mayores que se va a proyectar una película, se explica que género es y el tema que trata cada una.

5 de agosto: para esta sesión se proyecta la película "Sueños de fuga", es una película dramática escrita y dirigida por el estadounidense Frank Darabont, y producida por los estudios Castle Rock Entertainment, cuyo estreno se produjo en 1994. Su trama está basada en Rita Hayworth y la redención de Shawshank (1982), una novela corta de Stephen King y abarca una mirada optimista de la vida relatando la historia del banquero Andrew "Andy" Dufresne, quien es juzgado por el homicidio de su esposa y de un hombre con quien ella tenía una aventura, aunque insiste en su inocencia, las pruebas son motivo suficiente para que el juez lo condene a cumplir dos cadenas perpetuas en la prisión estatal Penitenciaría Estatal de Shawshank. Durante las dos décadas siguientes se hace amigo de un compañero de prisión, el contrabandista Ellis "Red" Redding, y participa en una operación de blanqueo de dinero dirigida por el alcaide de la prisión Samuel Norton.

9 de agosto: En esta sesión se proyecta la película mexicana "El Tahúr". El tahúr es una película de acción mexicana de 1979, dirigida por Rogelio A. González y protagonizada por Vicente Fernández, Amparo Muñoz, Jorge Rivero, Lalo "el Mimo", y el niño Alejandro Fernández. La película narra la historia de Martín Estrada Contreras, interpretado por Vicente Fernández, quien, tras ganar una fortuna, intenta cortejar a Alejandra, la mujer de su amigo Raul Vidal, interpretado por Jorge Rivero. Sin embargo, cuando Martín logra conquistar a Alejandra, ella ya está casada, lo que desencadena una batalla por su corazón entre ambos. La trama explora temas de desconfianza, pasión y rencor entre dos hombres de diferentes orígenes y posiciones sociales que luchan por el amor de una mujer maravillosa.

Actividad 6: "HISTORIAS EN PANTALLA" actividad que se realiza los días 10 y 14 de agosto de 2026
El 10 de agosto de 2026, en el marco de la conmemoración del Mes de la Persona Mayor, se realiza la actividad historias en pantalla, los participantes fueron convocados y organizados en el espacio destinado para la actividad. La sesión inició con un saludo de bienvenida, orientación temporoespacial y una breve explicación sobre el propósito de reconocer y valorar las experiencias, aportes y derechos de las personas mayores.Posteriormente, se desarrolló una actividad grupal mediante el uso de la plataforma YouTube, en la cual se proyectó la película "Mi abuelo es un desastre". Durante la reproducción se realizaron pausas para facilitar la comprensión del contenido, identificar personajes y situaciones relevantes y promover la expresión de opiniones, emociones y experiencias personales. Al finalizar, se generó un espacio de diálogo y reflexión sobre el envejecimiento, las relaciones familiares, la convivencia intergeneracional, el respeto, la dignidad y la importancia de evitar prejuicios y estereotipos asociados al envejecimiento.

El 14 de agosto de 2026, las personas mayores se ubicaron en Terapia ocupacional la sesión inició con un saludo de bienvenida, orientación temporoespacial, ejercicios de movilidad articular y una breve introducción acerca del GPS como herramienta tecnológica para localizar lugares, consultar direcciones y planificar recorridos.Posteriormente, con apoyo de un dispositivo móvil y la proyección en pantalla, el reconocimiento de diferentes rutas y puntos de referencia.A través de la pantalla, las personas mayores realizaron recorridos virtuales por lugares significativos, entre ellos sus municipios de origen, antiguos lugares de residencia. Posteriormente, se proyecto documental de "ASÍ ERA BOGOTÁ HACE 10 AÑOS @Mundobetotv" La actividad permitió estimular la orientación espacial y temporal, atención, memoria autobiográfica, evocación, reconocimiento visual, asociación, lenguaje y seguimiento de instrucciones.

3.4. RECURSOS

Computador, hojas blancas, colores, mesas, sillas, televisor, Celular, balones didacticos, rompecabezas, dominos, libros para colorear,bandas de resistencia, bolli-rana, esferas para la boli-rana, bafle de sonido, aros uhla-uhla, balones de colores, pesas, pelotas antiestres, bafle de sonido, fisioterapeuta, educador fisico, gerontologas,terapeuta ocupacional, talleristas.

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO

Actividad 1: "DIVERSION SIN LIMITES" se desarrolló de manera satisfactoria y participativa, evidenciándose buena disposición y motivación por parte de las personas mayores. Los participantes lograron realizar los ejercicios propuestos de acuerdo con sus capacidades, favoreciendo la movilidad articular, coordinación, fuerza de agarre, control postural, flexibilidad y expresión corporal; permitieron fortalecer la interacción, comunicación y socialización entre los participantes. Se realizaron las adaptaciones necesarias para facilitar la participación y garantizar el desarrollo seguro de las actividades.

Actividad 2: "EL MUNDO A UN CLICK" Los encuentros cumplieron los objetivos propuestos al favorecer el acercamiento de las personas mayores a las Tecnologías de la Información y la Comunicación mediante experiencias prácticas, significativas y adaptadas a sus capacidades. Asimismo, promovieron la inclusión digital, la autonomía, la interacción social, la prevención de riesgos digitales y el bienestar emocional, reconociendo la tecnología como un recurso para el aprendizaje, la comunicación y la participación ocupacional.

Actividad 3: Al finalizar la actividad **"CARRERA DEL SABER",** Se realizó un espacio de retroalimentación que permitió conocer las opiniones de las personas mayores sobre las actividades recreativas y los juegos autóctonos desarrollados durante las diferentes sesiones. Por medio de una conversación y algunas preguntas relacionadas con sus experiencias, se pudieron conocer sus niveles de satisfacción, los intereses que despertaron las actividades y la manera en que estas respondieron a sus gustos, expectativas y necesidades. Durante este espacio, las personas mayores expresaron una opinión positiva frente a la jornada, señalando que las actividades realizadas fueron agradables, motivadoras y adecuadas para sus capacidades.

Actividad 4: "TEJIENDO PUENTES" Actividad que permitió socializar con los participantes los derechos de las personas mayores y como ejercerlos y se transversalizó con la Plítica Pública de los Pueblos Indígenas, logrando que las personas mayores reconozcan sus derechos como ciudadanos. Se realiza retroalimentación en la sesión haciendo preguntas con relación a los temas trabajados con preguntas abiertas, las personas mayores refirieron su interés y gusto por la actividad.

Actividad 5: "EMPELICULADO" Actividad que favoreció la buena utilización del tiempo libre y de ocio, promoviendo la participación activa y la autonomía de las personas mayores. Se realiza retroalimentación en cada sesión haciendo preguntas con relación a los temas trabajados con preguntas abiertas, las personas mayores refirieron su interés y gusto por la actividad.

Actividad 6: "HISTORIAS EN PANTALLA" Los encuentros cumplieron los objetivos propuestos al favorecer la participación de las personas mayores mediante la observación, comprensión y reflexión sobre contenidos audiovisuales significativos. La proyección del documental permitió abordar el envejecimiento, el respeto, la dignidad, los vínculos familiares y la convivencia entre generaciones. Por su parte, los recorridos virtuales mediante el GPS facilitaron el reconocimiento de lugares significativos y la evocación de recuerdos y experiencias personales.

Jesus Antonio B R

NOMBRE: JESUS ANTONIO BARRERA RIVERA
CC: 19318110
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

No Firma

NOMBRE:JULIO CESAR RAMIREZ TREJOS
CC:10099044
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

María Jamaica

NOMBRE: MARIA DEL CARMEN JAMAICA GARZÓN
CC: 41341031
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

No Firma.

NOMBRE: GLORIA ESTELLA MARTINEZ
CC: 41695108
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

Lucila Linares

NOMBRE: MARIA LUCILA LINARES SUTA
CC: 20284571
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 5

No firma

NOMBRE:OLIVA CASTRO CASTRO
CC:20935999
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 6

Fecha evaluación del encuentro:	30 de agosto del 2026		
Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	JOHANNA MESA CAMELO	Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	

COMUNIDAD DE CUIDADO SAN JOSÉ
CONVENIO 6768-2026

REGISTRO FOTOGRÁFICO

LÍNEA ESPACIOS PARA LA REALIZACIÓN

1. Diversión sin límites

06/08/2026







12/08/2026


San Jose
Chinauta, Fusagasugá, Cundinamarca
ago 12,2026 10:12:17 a.m.


San Jose
Chinauta, Fusagasugá, Cundinamarca
ago 12,2026 10:12:34 a.m.


San Jo
Chinauta, Fusagasugá, Cundinamar
ago 12,2026 10:15:19 a.

14/08/2026


14 ago 2026 2:40:28 p. m.
Chinauta


14 ago 2026 2:56:04 p. m.
Chinauta
Fusagasugá


14 ago 2026 3:09:12 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

19/08/2026


19/08/2026, 10:10:40 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta


19/08/2026, 10:10:23 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta

21/08/2026


Chinauta, Fusagasugá, Cundinamarca
ago 21,2026 03:08:34 p.m.


CARTELERA
INFORMATIVA
21/08/2026, 3:08:3
Autopista Bogotá Girardot - Boqu

24/08/2026


24 ago 2026 2:20:38 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


24 ago 2026 2:13:15 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


24 ago 2026 2:34:11 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

2. El Mundo a un Click

14/08/2026







24/08/2026


24/08/2026, 9:36:53 a.m.
Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia
Chinauta
Hogar San José Chinauta


facebook


Fusagasugá
Cundinamarca
Colombia

3. Carrera del saber

05/08/2026









11/08/2026




11 ago 2026 3:07:40 p. m.
Chinauta
Fusagasugá


11 ago 2026 3:07:52 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


11 ago 2026 3:09:45 p. m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

18/08/2026


San Jose
Chinauta, Fusagasugá, Cundinamarca
ago 18,2026 03:01:29 p.m.


18 ago 2026 3:41:10 p. m.
Chinauta


18 ago 2026 3:17:37 p. m







26/08/2026


26 de agosto de 2026 a las 10:51:18 a.m. COT
Chinauta
Fusagasugá
MES mayor


26 de agosto de 2026 a las 10:57:54 a.m. COT
Chinauta
Fusagasugá
MES mayor

4. Tejiendo Puentes “Somos iguales” 19/08/2026

















5. Empeliculados

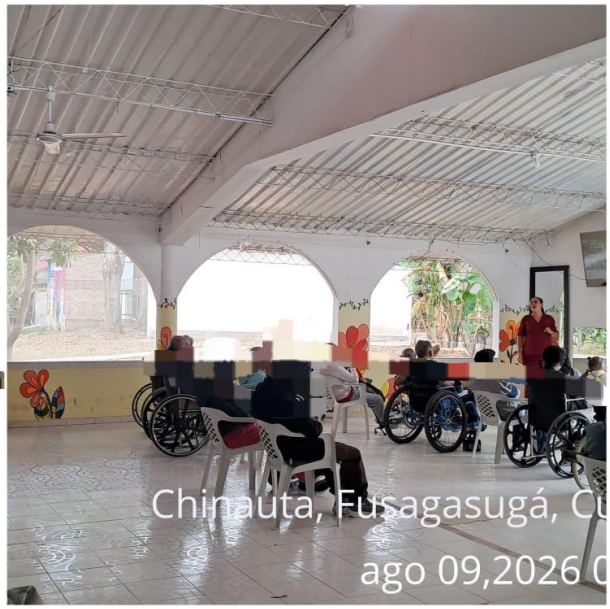
05/08/2026





09/08/2026


Chinauta, Fusagasugá, Cu
ago 09,2026 0


Chinauta, Fusagasugá, Cu
ago 09,2026 0


San José
Chinauta, Fusagasugá, Cundinamarca
ago 09,2026 09:17:38 a.m.

6. Historias en pantalla
10/08/2026







14/08/2026


14/08/2026, 02:06:43 p.m.
Cundinamarca
Colombia
Chinauta


14/08/2026, 02:15:24 p.
Fusagasuga
Cundinamarca
Colombia
Chinauta


14/08/2026, 02:04:51 p.m.
Cundinamarca
Chinauta