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

Clasificación Información pública reservada

1. Servicio Social:	COMUNIDAD DE CUIDADO		1.1. Unidad Operativa:	SAN JOSÉ	
1.2 Localidad:	N/A		1.3 Fecha Ejecución:	1 DE AGOSTO DE 2026 al	31 DE AGOSTO DEL 2026
2. Linea:	CUERPO Y MENTE		2.1. Componente:	CUIDADO INTEGRAL	
2.2. Nombre encuentro:	1.Sabores que sanan, 2.El arte de cuidarse, 3. El bienestar comienza en ti, 4. Salud en tus habitos				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	Susy Viviana Villate (Jefe Enfermera)- Lesly Fontalvo (Nutricionista)				

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Fomentar acciones de autocuidado en las personas mayores de la comunidad de cuidado, a través de actividades de promoción y prevención de la salud, estilos de vida saludable, mediante la potencialización de actividades motoras y mentales que prevenga des acondicionamiento físico.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.
Actividad 2: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.
Actividad 3: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.
Actividad 4: Desarrollar temas educativos relacionados con estilos de vida saludables para las personas mayores a través de socialización y concientización de diferentes temáticas enfocadas a la promoción de una alimentación sana.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Actividad 1: "Sabores que sanan" realizada el día 24de agosto del 2026 Se dará la bienvenida a los participantes, generando un ambiente de confianza y respeto. Posteriormente, se realizará una dinámica de integración en la que los asistentes mencionen algunos de los alimentos que consumen habitualmente durante el día. A continuación, se formularán preguntas orientadoras como: ¿qué saben sobre la diabetes?, ¿qué alimentos consideran saludables para una persona con diabetes?, y ¿por qué es importante una alimentación adecuada? Esto permitirá identificar conocimientos previos y motivar la participación activa del grupo en la temática a desarrollar. Finalmente, se presentará el objetivo del encuentro y la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables para prevenir complicaciones asociadas a la diabetes.

Actividad 2: "El arte de cuidarte" realizada el día 19 de agosto del 2026 Se dará la bienvenida a los participantes, con el fin de que identifiquen el profesional que les va a hablar. Luego se realizará una actividad rompe hielo, en la cual las personas mayores hablen sobre los alimentos que contienen vitamina C y los beneficios de consumir estos alimentos. Para finalizar se dará el objetivo de la sesión y la importancia de consumir frutas y verduras para proteger la salud.

Actividad 3: "El bienestar comienza en ti". Esta actividad se llevo a cabo en cuatro sesiones descritas a continuacion:
-08 de agosto del 2026, se inicia la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, promoviendo un ambiente tranquilo, seguro y de confianza. Desde el área de enfermería se explicó la importancia de mantener el movimiento corporal de acuerdo con las capacidades y condiciones individuales, resaltando los beneficios de la actividad física para favorecer la movilidad, flexibilidad, circulación y bienestar general.
-16 de agosto del 2026, se dio inicio a la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, generando un ambiente agradable, tranquilo y de confianza. Desde el área de enfermería se explicó la importancia de mantener la mente activa durante el proceso de envejecimiento, resaltando que la estimulación cognitiva mediante actividades sencillas y entretenidas puede favorecer la atención, memoria, concentración y capacidad de razonamiento.

	-17 de agosto del 2026, se dio inicio a la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, promoviendo un ambiente de confianza y participación. Desde el área de enfermería se brindó una orientación sobre la importancia del cuidado de la piel durante el envejecimiento, explicando que con el paso de los años puede presentar mayor sensibilidad. Se dialogó sobre hábitos adecuados de higiene, hidratación y protección de la piel, resaltando la importancia de observar diariamente cualquier cambio. **- 22 de agosto del 2026,** se dio inicio a la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, generando un espacio de confianza y participación. Desde el área de enfermería se realizó una introducción sobre la importancia del cuidado diario de la piel y las manos, especialmente durante el proceso de envejecimiento. Se explicó que pequeñas fisuras, grietas o lesiones en la piel pueden convertirse en una puerta de entrada para microorganismos y favorecer la aparición de infecciones. Se invitó a los participantes a identificar algunas prácticas que realizan diariamente para mantener sus manos y piel limpias y saludables. **Actividad 4: "Salud en tus habitos". se llevo a cabo en cuatro sesiones descritas a continuacion:** **-Actividad realizada el 07 de agosto del 2026.** Se inicia a la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, promoviendo un ambiente agradable, motivador y de confianza. Desde el área de enfermería se explicó la importancia de incorporar la actividad física como parte de los hábitos saludables, resaltando sus beneficios para mantener la movilidad, fuerza muscular, coordinación, equilibrio y bienestar general. **-Actividad realizada el 09 de agosto del 2026,** se da inicio a la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, propiciando un ambiente de confianza y participación. Desde el área de enfermería se realizó una introducción sobre la importancia del autocuidado como parte fundamental del bienestar y la conservación de la salud, resaltando que las acciones que se realizan diariamente pueden contribuir a prevenir enfermedades, mantener la funcionalidad y favorecer una mejor calidad de vida. Se invitó a los participantes a identificar algunas prácticas de autocuidado que realizan habitualmente. **-Actividad realizada el 15 de agosto del 2026,** Se dio inicio a la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, generando un ambiente de confianza, respeto y participación. Desde el área de enfermería se realizó una introducción sobre la importancia de mantener adecuados hábitos de higiene personal, haciendo énfasis en el cuidado del cabello y la salud bucal como prácticas fundamentales de autocuidado. Se dialogó con los participantes sobre sus hábitos cotidianos de higiene y se identificaron algunas prácticas que pueden fortalecerse para favorecer su bienestar y calidad de vida. **-Actividad realizada el 23 de agosto del 2026,** se dio inicio a la actividad con un saludo de bienvenida a las personas mayores, Desde el área de enfermería se explicó la importancia de reconocer y expresar oportunamente la presencia de dolor o molestias articulares. Se conversó sobre algunas alternativas no farmacológicas que pueden contribuir al bienestar y la relajación, entre ellas los masajes suaves, siempre teniendo en cuenta las condiciones y capacidades individuales de cada persona. Se brindaron recomendaciones sobre la importancia de comunicar cualquier dolor, incomodidad o sensibilidad.
	Actividad 1: "Sabores que sanan" realizada el día 24de agosto del 2026 Se realizará una charla educativa sobre la alimentación adecuada en la diabetes, abordando temas como:Importancia de mantener horarios regulares de alimentación. Beneficios del consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Identificación de alimentos con alto contenido de azúcar, grasas saturadas y sodio que deben consumirse con moderación, Importancia de una adecuada hidratación.Recomendaciones para el control de las porciones. Posteriormente, se desarrollará una actividad participativa en la que los asistentes identificarán alimentos saludables y no saludables mediante imágenes, láminas o ejemplos prácticos. Se fomentará el intercambio de experiencias sobre hábitos alimentarios y estrategias para mejorar la alimentación diaria. **Actividad 2: "El arte de cuidarte" realizada el día 19 de agosto del 2026:**Se realizará una actividad educativa, con ayuda de material audiovisual, en la cual las personas mayores adquieran información sobre los alimentos fuentes de vitamina C, los beneficios de consumir estos alimentos, y los problemas asociados a las deficiencias de esta vitamina. **Actividad 3: "El bienestar comienza en ti". se llevo a cabo en las sesiones descritas a continuacion:** **-Actividad realizada el 08 de agosto del 2026,** se inicia con ejercicios suaves de movilidad y masajes articulares, realizados de manera progresiva en las diferentes extremidades, de acuerdo con la tolerancia de cada persona mayor. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios pasivos y movimientos asistidos, especialmente en aquellas personas con mayor dificultad para movilizarse de manera independiente. A quienes conservan mayor capacidad funcional se les incentiva a realizar los ejercicios por sí mismos, promoviendo movimientos de brazos, manos, piernas y pies, de acuerdo con sus posibilidades. Durante la actividad se brinda acompañamiento permanente, reforzando la importancia de realizar movimientos suaves, controlados y seguros, y se reconoce el esfuerzo y participación de cada persona mayor.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	-**Actividad realizada el 16 de agosto del 2026,** se desarrolló una jornada de "Gimnasia cerebral con propósito", mediante la implementación de diferentes actividades de estimulación cognitiva, entre ellas acertijos, juegos de memoria y dinámicas de lógica. Se plantearon ejercicios que permitieron trabajar la capacidad de recordar información, asociar imágenes o palabras, identificar secuencias, resolver situaciones sencillas y encontrar respuestas a diferentes acertijos. Se promovió la participación individual y grupal, generando espacios de interacción, comunicación y sana competencia. -**Actividad realizada el 17 de agosto del 2026,** se desarrolló una sesión práctica de hidratación de la piel como actividad de autocuidado, utilizando productos hidratantes adecuados y realizando su aplicación mediante movimientos suaves. Se orientó a las personas mayores sobre la importancia de mantener la piel limpia e hidratada, especialmente en zonas que pueden presentar mayor resequedad. Se promovió la participación activa de los asistentes, incentivándolos a realizar la aplicación del producto de acuerdo con sus capacidades y brindando apoyo a quienes lo requerían. Durante la actividad, desde enfermería se reforzaron recomendaciones relacionadas con la higiene, hidratación, protección y observación de la integridad de la piel. -**Actividad realizada el 22 de agosto del 2026,** se desarrolló un espacio educativo y práctico sobre el cuidado de la piel, las manos y los espacios interdigitales. Se explicó la importancia de mantener una adecuada higiene de las manos y realizar un secado completo después del lavado, haciendo especial énfasis en las zonas entre los dedos, donde puede permanecer humedad y favorecer la aparición de irritaciones, lesiones o infecciones. Se orientó sobre la importancia de observar periódicamente la piel para identificar fisuras, enrojecimiento, resequedad, heridas o cualquier cambio que requiera atención. Asimismo, se brindaron recomendaciones para mantener la piel hidratada, evitar traumatismos y proteger las manos durante las actividades cotidianas. **Actividad 4: "Salud en tus habitos". se llevo a cabo en las sesiones descritas a continuacion:** **-Actividad realizada el 07 de agosto del 2026.** Se desarrolló una sesión de Ritmo y Fuerza, mediante ejercicios sencillos acompañados de música, movimientos coordinados y actividades orientadas al fortalecimiento muscular. Se realizaron ejercicios de movilidad de extremidades superiores e inferiores, movimientos rítmicos, coordinación y ejercicios de fuerza adaptados a las capacidades de las personas mayores. Se incentivó la participación activa, permitiendo que cada participante ejecutara los movimientos a su propio ritmo y con el nivel de esfuerzo que pudiera tolerar. Desde enfermería se brindó acompañamiento y supervisión durante la actividad, reforzando la importancia de mantener una adecuada postura, realizar movimientos controlados y reconocer las señales de cansancio o malestar. **-Actividad realizada el 09 de agosto del 2026,** se realizó la presentación de un video educativo sobre prácticas de autocuidado, en el cual se abordaron diferentes acciones que pueden ser incorporadas en la vida cotidiana, relacionadas con la higiene personal, alimentación saludable, hidratación, actividad fisica, descanso adecuado, adherencia a los tratamientos y controles de salud, cuidado de la piel y bienestar emocional. Durante la proyección se brindó acompañamiento y posteriormente se generó un espacio de diálogo para que las personas mayores pudieran expresar sus opiniones, compartir experiencias y reconocer aquellas prácticas que ya realizan y aquellas que pueden fortalecer. Desde enfermería se aclararon dudas y se reforzaron recomendaciones de acuerdo con las necesidades identificadas. **-Actividad realizada el 15 de agosto del 2026,** se propició un espacio práctico y educativo orientado al fortalecimiento de la higiene capilar y bucal. Inicialmente, se realizó una actividad práctica de higiene capilar, brindando orientación sobre la importancia del lavado regular del cabello, el uso adecuado de productos de higiene y el cuidado del cuero cabelludo. Posteriormente, desde enfermería se brindó educación sobre la técnica adecuada de higiene bucal, explicando la importancia de realizar un cepillado cuidadoso de dientes, encías, lengua y demás estructuras de la cavidad oral, así como mantener una adecuada higiene de las prótesis dentales en quienes las utilizan. Se promovió la participación de las personas mayores mediante demostraciones y práctica guiada **-Actividad realizada el 23 de agosto del 2026,** se desarrolló una actividad práctica de masajes suaves como alternativa complementaria para favorecer el bienestar y disminuir la sensación de tensión o molestia articular. Se realizaron movimientos suaves y progresivos en las zonas seleccionadas, principalmente en extremidades superiores e inferiores, de acuerdo con la tolerancia de cada participante. Durante la actividad se promovió un ambiente de relajación y tranquilidad, acompañado de respiraciones pausadas. Desde enfermería se brindó acompañamiento permanente, observando la respuesta de cada persona.
	Actividad 1: "Sabores que sanan" realizada el día 24 de agosto del 2026 Para el cierre del encuentro, se realizó una retroalimentación grupal en la que los participantes compartieron los principales aprendizajes obtenidos durante la jornada. Posteriormente, se hizo un resumen de las recomendaciones más importantes relacionadas con la alimentación adecuada en la diabetes, enfatizando la importancia de mantener hábitos saludables para conservar una buena calidad de vida. Finalmente, se agradeció la participación de los asistentes y se les motivó a aplicar los conocimientos adquiridos en sus actividades cotidianas.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 2: "El arte de cuidarte" realizada el día 19 de agosto del 2026** Para finalizaar se realizó un resumen de la información vista en el video, y se aclararon algunos imaginarios que se tenian sobre los alimentos fuentes de vitamina C. y sus funciones. Finalmente, se agradeció la participación de los asistentes y se les motivó a aplicar los conocimientos adquiridos en sus actividades cotidiana. **Actividad 3: "El bienestar comienza en ti". descritas a continuacion:** **-Actividad realizada el 08 de agosto del 2026,** Para finalizar, se realizan ejercicios de respiración, permitiendo que las personas mayores regresen progresivamente a un estado de reposo. Se reforzó el mensaje de que cada movimiento cuenta y que realizar ejercicios de acuerdo con las propias capacidades puede contribuir al mantenimiento de la movilidad, la independencia y el bienestar. Se motivó a continuar realizando movimientos y ejercicios sencillos durante las actividades cotidianas, siempre de manera segura y acorde con sus condiciones individuales. **-Actividad realizada el 16 de agosto del 2026,** para finalizar, se realizó una socialización sobre las actividades desarrolladas y se permitió que las personas mayores expresaran cómo se sintieron durante la experiencia. Se reforzó la importancia de mantener la mente activa mediante actividades cotidianas como leer, conversar, recordar experiencias, realizar juegos, aprender cosas nuevas y resolver situaciones que impliquen pensar y concentrarse. Se concluyó con una reflexión sobre cómo cuidar la mente también hace parte del bienestar y del autocuidado. **-Actividad realizada el 17 de agosto del 2026,** se realizó una breve reflexión sobre la importancia de incorporar el cuidado de la piel dentro de las actividades cotidianas de autocuidado. Se invitó a las personas mayores a reconocer la hidratación como una práctica sencilla que puede contribuir a mantener una piel saludable y confortable. Se reforzó la importancia de informar oportunamente al personal de salud ante la presencia de heridas, lesiones, irritación o alteraciones que no sean habituales. **-Actividad realizada el 22 de agosto del 2026,** se realizó una reflexión grupal sobre cómo acciones sencillas realizadas diariamente pueden contribuir a prevenir complicaciones y mantener la integridad de la piel. Se reforzó el mensaje de que "cuidar nuestras manos también es cuidar nuestra salud", destacando la importancia de realizar un adecuado lavado y secado, especialmente entre los dedos, mantener la piel hidratada y revisar periódicamente la presencia de fisuras o lesiones. Se motivó a las personas mayores a incorporar estas prácticas dentro de su rutina de autocuidado y a informar oportunamente al personal de salud ante la presencia de heridas, signos de infección o lesiones que no mejoren. **Actividad 4: "Salud en tus habitos". se lleva a cabo en cuatro sesiones descritas a continuacion:** **-07 de agosto del 2026.** Se finalizó la actividad con movimientos suaves de relajación y ejercicios de respiración, permitiendo una recuperación progresiva después de la actividad física. Posteriormente, se realizó una breve reflexión grupal sobre la importancia de mantenerse activos y convertir el movimiento en un hábito cotidiano. Se motivó a las personas mayores a realizar actividades físicas seguras de acuerdo con sus capacidades, recordándoles que cada movimiento contribuye al bienestar y al mantenimiento de la independencia. **-09 de agosto del 2026,** al finalizar el video y el espacio de socialización, se realizó una reflexión grupal sobre la importancia de asumir un papel activo en el cuidado de la propia salud. Se motivó a las personas mayores a seleccionar aquellas prácticas de autocuidado que puedan incorporar o mejorar progresivamente en su rutina diaria. Se reforzó el mensaje de que cuidarse es una decisión que se construye todos los días. **-15 de agosto del 2026, se** invitó a las personas mayores a reconocer la importancia de incorporar la higiene capilar y bucal dentro de sus rutinas diarias de autocuidado. Se reforzó el mensaje de que "mantener buenos hábitos de higiene es una forma de cuidar nuestra salud y bienestar", motivándolos a continuar con estas prácticas y a solicitar atención profesional ante cualquier alteración persistente en el cuero cabelludo o la cavidad oral. **-23 de agosto del 2026,** se reforzó la importancia de escuchar las señales del cuerpo y comunicar oportunamente cualquier dolor persistente o que presente cambios en su intensidad o caracteristicas. Para finalizar, se realizaron ejercicios suaves de respiración y relajación, permitiendo que los participantes retomaran progresivamente sus actividades.

3. RECURSOS
CREMA HUMECTANTE ELEMENTOS DE BIOSEGURIDAD TELEVISOR DISPOSITIVO DE AUDIO BANDAS ELÁSTICAS BALONES

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO

Actividad 1: "sabores que sanan" realizada el día 24 de agosto del 2026: Al finalizar la actividad, se preguntó a los participantes si lograron identificar los alimentos que no se podian consumir al padecer la diabetes, y los que se debian aumentar para evitar las complicaciones. Las respuestas evidenciaron una participación activa y un adecuado reconocimiento de la información.

Actividad 2: "El arte de cuidarte" realizada el día 19 de agosto del 2026: Se evidencia el cumplimiento del objetivo planteado, ya que los participantes fortalecieron sus conocimientos sobre alimentación saludable en la diabetes, identificaron prácticas adecuadas para el autocuidado y participaron activamente durante el encuentro educativo.

Actividad 3: "El bienestar comienza en ti". La actividad fue evaluada de manera positiva, evidenciándose interés, entusiasmo y participación activa de las personas mayores. Las personas mayores lograron involucrarse en los acertijos, juegos de memoria y ejercicios de lógica de acuerdo con sus capacidades, favoreciendo la atención, concentración, memoria, razonamiento e interacción social. Se observó un ambiente de integración y motivación durante la jornada, permitiendo que los participantes disfrutaran de las actividades propuestas. La actividad contribuyó a fortalecer la importancia de la estimulación cognitiva como parte del bienestar integral, promoviendo el autocuidado y la participación activa de las personas mayores en su comunidad.

Actividad 4: "Salud en tus habitos".la actividad fue evaluada de manera positiva, Las personas mayores realizaron los ejercicios de ritmo y fuerza de acuerdo con sus capacidades individuales, favoreciendo la movilidad, coordinación, fuerza muscular e interacción grupal. Se observó adecuada disposición durante la actividad y aceptación de las estrategias propuestas. La jornada permitió reforzar la importancia de la actividad física como parte de los hábitos saludables y promover el autocuidado, la funcionalidad y el bienestar integral.

x María Ligia Giraldo

NOMBRE: MARIA LIGIA GIRALDO ATEHORTUA
CC: 39639227
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 1

NO Firma

NOMBRE: LUIS EDUARDO TABORDA
CC: 19491308
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 2

x H.R.R

NOMBRE: HUMBERTO RIVERA RODRIGUEZ
CC: 10083218
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 3

- Blanca V.

NOMBRE: BLANCA CECILIA VELASQUEZ
CC: 41540221
PERSONA MAYOR
ACTIVIDAD 4

Fecha evaluación del encuentro:	31 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 CUERPO Y MENTE

1. **Sabores que sanan**
   24/8/2026



2. **el arte de cuidarse**
   19/8/2026



3. **El bienestar comienza en ti**
   8/08/2026







16/08/2026


16 ago 2026 3:53:42 p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


16 ago 2026 3:53:25 p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

17/018/2026


17 ago 2026 14:17:13p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


17 ago 2026 14:25:33p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


17 ago 2026
14:28:43p.m.28hinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


17 ago 2026 14:38:09p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

22/08/2026



4. **Salud en tus hábitos**

07/08/2026



09/08/2026


9 ago 2026 3:16:02 p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca


Fusagasugá
Cundinamarca


9 ago 2026 3:19:14 p.m.
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca

15/08/2026


15 ago 2026 11:48:24
168° S
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Altitud:1179.0msnm
Velocidad:0.0km/h
Número de índice: 192


15 ago 2026 11:52:23
170° S
Chinauta
Fusagasugá
Cundinamarca
Altitud:1194.0msnm
Velocidad:0.8km/h
Número de índice: 190

23/08/2026











