ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	24	11	2025

Unidad Operativa:	Cuidado transitorio dia - noche Antonia Santos		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables		
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Laura Julieth Cubillos López
Nombre de la actividad:	Salida saliudable		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover espacios de bienestar físico, mental y social a través de la práctica de actividad física en entornos naturales, aprovechando los parques comunitarios como escenarios de salud, integración y disfrute. Se busca fortalecer la autonomía funcional, mejorar la condición física general y reforzar el vínculo entre personas mayores mediante la convivencia y la recreación al aire libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar la participación activa y la motivación hacia la práctica de actividad física regular, resaltando su importancia en la prevención de enfermedades y en el mantenimiento de la movilidad.
2. Promover el disfrute del entorno natural y el contacto con la comunidad, fortaleciendo la autoestima y el sentido de pertenencia.
3. Favorecer la integración social, el trabajo en equipo y la comunicación a través de dinámicas grupales que estimulen la interacción positiva.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	Para dar inicio, se alista el material que se va a utilizar, se convoca a las personas mayores a participar de la actividad, se da la bienvenida y saludo inicial, se hace la explicación de la actividad. Se da inicio al calentamiento, el cual se realiza para preparar el cuerpo, para prevenir lesiones y poder moverse de forma segura y eficiente. **Calentamiento:** Movilidad articular (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar) Movimiento de pies arriba y abajo, rotación de tobillos (circulos), flexión y extensión alterna de rodillas, movimiento circular de cadera, giros suaves de tronco derecha e izquierda, circulos con los hombros hacia adelante y atrás, circulos con brazos extendidos adelante y atrás, circulos de muñecas, inclinación lateral del cuello (oreja al hombro), giros suaves de cabeza derecha e izquierda, inclinación de cabeza adelante y atrás.
	• Circuito en las máquinas Las personas mayores, divididos en pequeños grupos, realizaron una rotación por las distintas máquinas del parque (bicicletas estáticas, elípticas, máquinas de brazos y extensión de piernas). Se explicó el uso correcto de cada una, priorizando la seguridad, el ritmo pausado y la postura corporal. • Caminata grupal guiada: Posteriormente se llevó a cabo una caminata grupal por el sendero del parque, se animó a mantener un paso moderado, realizar pausas activas y compartir conversaciones para fortalecer el vínculo entre compañeros. •Ejercicios de equilibrio y coordinación: Se desarrollaron ejercicios de balance apoyados en barandas o árboles, estiramientos dinámicos y actividades con movimientos cruzados de brazos y piernas, orientadas a mantener la estabilidad y la agilidad.
MOMENTO FINAL	Para finalizar se realiza un estiramiento, esto con el fin de que el cuerpo vuelva a un estado de reposo,previniendo calambres o tirones posterior a la actividad. **Estiramiento:** Vuelta a la calma (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar) **Flexión con piernas separadas:** Abrir las piernas al ancho de los hombros, inclinar el tronco al frente e intentar tocar los pies con ambas manos. **Pantorrillas:** Pierna derecha atrás, talon apoyado, flexionar ligeramente la pierna delantera, repetir con la pierna izquierda. **Cuadriceps de pie:** Llevar el talón hacia el gluteo, sujetando el tobillo con la mano, mientras se mantiene el equilibrio. **Brazos arriba con elevación de talones:** Elevar los brazos por encima de la cabeza, elevar los talones (punta de pies) y mantener el equilibrio. **Inclinación lateral de torso:** Inclina el torso hacia el lado derecho, sin girar el cuerpo, luego realizarlo hacia el lado izquierdo. **Giro del tronco:** Colocar las manos en la cinturao brazos cruzados sobre el pecho, girar el tronco hacia la derecha sin mover la cadera, luego al lado izquierdo. **Flexión y extensión del cuello:** Inclinr la cabeza hacia delante, llevando el menton al pecho, llevar la cabeza hacia atrás mirando el techo. **Inclinación lateral del cuello:** Inclinar la cabeza hacia la derecha tratando de acercar la oreja al hombro, luego hacia el lado izquierdo.

RECURSOS

Ruta Parque	Maquinas Agua

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la jornada se evidenció una participación activa y entusiasta por parte de las personas mayores, desde el inicio mostraron disposición y alegría por salir del entorno habitual del centro y disfrutar de un espacio natural al aire libre, el desplazamiento en ruta se realizó de manera organizada, garantizando la seguridad y el acompañamiento constante.

Al llegar al parque, se llevó a cabo una rutina de calentamiento general, que incluyó movilidad articular, ejercicios respiratorios y estiramientos suaves, esta fase permitió preparar el cuerpo y fomentar la concentración y la energía positiva para el desarrollo de la actividad.

Durante la fase central, se realizó un circuito en las máquinas del parque, donde los participantes, de acuerdo con su capacidad física y nivel de movilidad, pudieron realizar ejercicios de fortalecimiento de piernas, brazos y tronco. Se explicó previamente el funcionamiento de cada máquina, y se brindó acompañamiento personalizado para garantizar la seguridad y el aprovechamiento de la sesión.

Posteriormente, se llevó a cabo una caminata grupal guiada por los senderos del parque, promoviendo el ritmo individual, la socialización y la observación del entorno, se realizaron pausas activas para hidratación y ejercicios de respiración, lo que permitió mantener un equilibrio adecuado entre esfuerzo y descanso.

Además, se integraron ejercicios de equilibrio y coordinación, con apoyo de barandas o árboles, y movimientos de balance corporal que favorecieron la estabilidad y la concentración.

Durante toda la jornada se observó cooperación, risas y sentido de compañerismo, se animaron mutuamente, compartieron experiencias y expresaron satisfacción al poder ejercitarse al aire libre en un entorno diferente, tranquilo y agradable.

Al finalizar, se realizó una sesión de cierre con estiramientos y relajación, acompañada de ejercicios respiratorios para disminuir la tensión muscular, las personas mayores expresaron bienestar, tranquilidad y agradecimiento por la oportunidad de salir del centro, disfrutar de la naturaleza y realizar actividad física en comunidad.

En general, la salida fortaleció el bienestar físico y emocional de los participantes, mejoró la disposición al movimiento y reforzó los lazos sociales, la experiencia fue percibida no solo como una actividad de ejercicio, sino como un espacio de convivencia, autonomía y disfrute colectivo.

NOTA: Se anexaFOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.

Actividad 1 Línea Buenas prácticas del envejecimiento

Registro fotográfico:













PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-035 | Versión: 2 | Fecha: Anexo 2024018223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día-noche Antonia Santos. Fecha: 24-11-2025

Nombre del coordinador: Johana Lopez R. Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Johan Huertas	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Buenas practicas	LINEA: Buenas practicas	LINEA: Fortalecimiento de la	LINEA:
1	CC	7533310	omar de Jesus	Mepes			no	no	si	
2	CC	19220104	Juan Angel	Sanchez Rodriguez			no	si	si	
3	CC	7837402	Jose Guillermo	Garzon Cardenas	NO FIRMA		si	si	si	
4	CC	4776037	oswaldo	collazos Gomez			no	si	si	
5	CC	3280140	Jose baiden	Gonzalez	NO FIRMA		si	si	no	
6	CC	12196751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez			si	si	si	
7	CC	5554831	Jose Nolido	correa Gomez			si	si	no	
8	CC	41719781	carmen Rodo	castiblanco martinez			si	si	no	
9	CC	13068945	carlos arturo	Navarrete Diaz			no	si	no	
10	CC	19210200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			si	no	si	
11	CC	51865419	Luisa Esperanza	mayorga solis			si	si	no	
12	CC	19162921	Luis alberto	caballos			si	si	si	
13	CC	6155358	Isaac	mosquera			si	no	si	
14	CC	79315835	pastor	Fracion			si	si	si	
15	CC	1073425	Cayetano	Lopez Vargas			si	si	si	
16	Cc	16620454	Libardo Javier	pantoja Lopez			si	no	no	

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	cuidado transitorio dia - noche Antonia Santos
Nombre del coordinador:	Johanna Lopez R.
Nombre de quien registra el ingreso:	pilar sierra.
Fecha:	24-11-2021
Jornada:	Dia: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura cubillos	Nombre del Profesional: Johan Huertano	Nombre del Profesional: boris Pacheco	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: buenas practicas	LINEA: buenas practicas	LINEA: fortalecimiento de la auto	LINEA:
17	CC	3506214	Jose Ignacio	muñoz mazo			SI	SI	SI	
18	CC	17130958	Jose Isidro	vasquez arrego			SI	NO	SI	
19	CC	17110297	carlos Julio	proda lara			NO	SI	SI	
20	CC	13227505	Ildefonso	silva calderon			SI	SI	SI	
21	CC	17063277	Alvaro	betancourt la torre			SI	NO	SI	
22	CC	41495683	Maria consuelo	parada agudelo			NO	SI	SI	
23	CC	14880849	Jose Heberth	cardenas			SI	SI	SI	
24	CC	17296754	Julio Antonio	Garcia			NO	NO	SI	
25	CC	6186111	Jose patrocinio	medina			SI	SI	SI	
26	CC	31840631	maria Eugenia	montoya cardona			NO	NO	SI	
27	CC	5805889	Waldino	montaño diaz			SI	SI	SI	
28	CC	19392232	Hernando	carrion carrion			SI	SI	SI	
29	CC	17188066	Amadeo	rodriguez chaves			SI	NO	SI	
30	CC	79232708	Luis Eduardo	castiblanco			NO	SI	SI	
31	CC	19183054	Efran	medina			SI	SI	NO	

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PRES-525 | Versión: 2 | Fecha: Nueve 2024/08/223 - 2025/07/24 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio dio - noche Antonia Santos | Fecha: 24-11-2025

Nombre del coordinador: Johanna Lopez R. | Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Dayra Cubillos	Nombre del Profesional: Johan Huertado	Nombre del Profesional: Doris Pacheco	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: buenas practicas	LINEA: buenas practicas	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia	LINEA:
32	CC	79280474	Jorge enrique	Suarez sorez			SI	SI	SI	
33	CC	17174946	Hernando	diaz urrutia			SI	SI	SI	
34	CC	19086282	Jorge	Diaz			SI	SI	SI	
35	CC	23992893	maria de Jesus	Forero Torres			SI	SI	SI	
36	CC	32334737	Sor Teresa de Jesus	barrientos barrientos			NO	SI	SI	
37	CC	6026912	Hernando	urrego cogollo			SI	SI	SI	
38	CC	41503472	Eliseo	Gomez Hurtado			SI	SI	SI	
39	CC	70057142	Juan camilo	moreno mendoza			NO	SI	NO	
40	CC	79348339	Jose arturo	muñoz arango			NO	SI	SI	
41	CC	17119581	Humberto	bernal moro			SI	SI	SI	
42	CC	19297043	noel	morales morales			SI	NO	SI	
43	CC	36154592	mercedes	puentes buitrago			SI	SI	NO	
44	CC	41635329	myriam	Rodriguez			SI	SI	SI	
45	CC	39555753	ana cecilia	Arias			NO	NO	SI	
46	CC	19075317	Nobertulio	Baron Rueda			SI	SI	NO	
47	CC	19342420 -	Orlando	Chavarro Gomez			SI	SI	SI	

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio día - Noche Antonio Santos

Nombre del coordinador: Johana Lopez

Nombre de quien registra el ingreso: Pilar Sierra

Fecha: 24-11-2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Dayro Cubillos	Nombre del Profesional: Johan Huertano	Nombre del Profesional: Boris Pacheco	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Fortalecimiento de la autono	LINEA:
48	CC	17148908	Luis maria	Reyes	NO Firma		SI	SI	SI	
49	CC	192352143	Germar	Soco			SI	SI	SI	
50	CC	5872327	Jeremias	Godoy			SI	SI	SI	
51	CC	42796043	Beatriz Elena	Mazo Mazo			SI	NO	SI	
52	CC	93119233	Oromiel	Oviedo Ruiz			NO	NO	SI	
53	CC	19273015	Raul	Corzo Castañeda			SI	SI	SI	
54	CC	17806331	Octavio	Cordoba			SI	NO	NO	
55	CC	19359471	Manuel	Sanchez Rojas			NO	SI	NO	
56	CC	4172538	Alberto	Mosquera			NO	NO	SI	
57										
58										
59										
60										
61										
62										

Scanned with CamScanner