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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	29 AL 31	12	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Los Caminantes			
Componente de Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO		Profesional a cargo:	SEBASTIAN GALEANO – EDUCADOR FÍSICO
Nombre de la actividad:	RESISTENCIA CARDIOVASCULAR			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la resistencia cardiovascular en personas mayores mediante la implementación de un programa regular de actividad física adaptada, que favorezca el fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio, promueva la autonomía funcional y contribuya a un envejecimiento saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Fomentar hábitos de actividad física sostenibles que ayuden a mantener la resistencia cardiovascular alcanzada después de cada sesión.

2- Reducir la fatiga y mejorar la recuperación después de la actividad física, promoviendo una rutina de calentamiento, estiramientos y descanso adecuados.

3- Implementar sesiones regulares de entrenamiento cardiovascular, promoviendo la participación continua y segura de los adultos mayores.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Durante la semana se da inicio al desarrollo de la actividad física diaria donde se animó a las personas mayores a participar activamente en una serie de sesiones de actividades recreativas y deportivas, desarrolladas en un espacio específico con el fin de enfatizar en la resistencia cardiovascular de las personas mayores y se les explicó la importancia y el enfoque de estas actividades. A lo largo de la semana, se realizaron diversas sesiones enfocadas en mejorar la capacidad de la resistencia cardiovascular y muscular, subrayando cómo estas prácticas pueden influir positivamente en su rutina diaria.
MOMENTO CENTRAL	Durante la semana, se llevaron a cabo diversas actividades enfocadas en el desarrollo integral de las personas mayores, como parte de las estrategias del (PAI). **Lunes:** Se realizó un entrenamiento cardiovascular con una serie de ejercicios de fortalecimiento de la resistencia apoyados con el elemento del palo con el fin de enfatizar en el mejoramiento aeróbico de las personas mayores. La jornada incluyó movimientos de las extremidades del tren superior por medio de ejercicios rítmicos y dinámicas grupales para incentivar el movimiento continuo, ayudando a reducir el sedentarismo y a fortalecer la capacidad de resistencia cardiovascular de las personas mayores. **Martes: :** Se realizó un entrenamiento cardiovascular con una serie de ejercicios de fortalecimiento muscular apoyados con el elemento del aro con el fin de enfatizar en el tren superior. La jornada incluyó, movimientos de las extremidades de brazos y sus grupos musculares por medio de ejercicios rítmicos y dinámicas grupales para incentivar el movimiento continuo, ayudando a reducir el sedentarismo y a fortalecer la capacidad de la fuerza en las personas mayores.

	Miércoles: Se realizó un entrenamiento cardiovascular con una serie de ejercicios de fortalecimiento de la resistencia apoyados con el elemento del palo con el fin de enfatizar en el mejoramiento aeróbico de las personas mayores. La jornada incluyó movimientos de las extremidades del tren superior por medio de ejercicios rítmicos y dinámicas grupales para incentivar el movimiento continuo, ayudando a reducir el sedentarismo y a fortalecer la capacidad de resistencia cardiovascular de las personas mayores.
MOMENTO FINAL	Al finalizar la sesión, se efectuó una rutina de estiramientos globales que abarcó la movilidad de brazos, la flexión y extensión de piernas y caderas, así como ejercicios específicos para fortalecer la movilidad de los pies. Posteriormente, se llevó a cabo un espacio de retroalimentación en el que los participantes expresaron sus opiniones y experiencias sobre la actividad realizada. Para cerrar, se practicaron ejercicios de respiración diafragmática con el fin de favorecer la relajación y el bienestar general. Antes de concluir, los instructores agradecieron la participación y el compromiso de los asistentes.

RECURSOS

• Palos de escoba	• Personas mayores
• Aros	• Aros
• Cabina de sonido	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la actividad física diaria se da un espacio para preguntar a las personas mayores participantes como se han sentido en el proceso del fortalecimiento muscular, donde se identifica que por medio de los diferentes encuentros logran adquirir unos mejores hábitos de salud. Como resultados tenemos que del 100% de las personas mayores que asistieron al servicio del Centro Cuidado transitorio Los Caminantes en cada día, en la actividad Participó el 80%, lo que corresponde a 69 personas participantes asistentes durante la semana al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento, un ambiente nutrido de energía positiva y una actividad que fortalece su bienestar. Se usa el medio de evaluación donde se observa que el 100% de las personas mayores refieren agrado, interés y motivación por el desarrollo de la actividad día a día.

Logros: Se logra una participación activa donde las personas mayores reconocen la importancia de practicar actividad física diaria, y de la misma manera la importancia de mantener activo el cerebro ya que esto ayuda al mantenimiento de la fuerza corporal, de la misma manera se muestran receptivas expresando gusto e interés por la participación.

Dificultades: Se identifica que las personas mayores que no participan de dicho espacio son porque no muestran interés o se encuentran en su tiempo de descanso.

- Se anexa formato FOR-PSS-525 como evidencia de la participación de las personas mayores los días mencionados y correspondientes a la semana del 29 al 31 de diciembre:

Lunes: Actividad #1 – asistentes 18

Martes: Actividad #1 – asistentes 20

Miércoles: Actividad #1 – asistentes 16


29 dic 2025 9:13:59 a.m.
centro tránsitorio los caminantes
#Los mártires #Bogotá


PUNTO DE ENCUENTRO
29 dic 2025 9:13:49 a.m.
centro tránsitorio los caminantes
#Los mártires #Bogotá


30 dic 2025 9:10:20 a.m.
14-33 Calle 18
Los Mártires
Bogotá, D.C.
centro tránsitorio los caminantes
#Los mártires #Bogotá


30 dic 2025 9:12:10 a.m.
14-33 Calle 18
Los Mártires
Bogotá, D.C.
centro tránsitorio los caminantes
#Los mártires #Bogotá


31 dic 2025 09:18:54
14-53 Calle 18a
Los Mártires
Bogotá, D.C.


31 dic 2025 09:18:51
14-53 Calle 18a
Los Mártires
Bogotá, D.C.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES — Fecha: 29-12-2025

Nombre del coordinador: DIANA XIMENA PINEDA — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Jonny Alexander Pacheco

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Patricia Calderon	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Identificación fortalecimiento	LINEA: Fortalecimiento de redes	LINEA:
1	CC	49231-79	Carlos Alfonso	Rico			SI	SI	SI	
2	CC	1726613	Victor Alfonso	Henriquez Rodriguez			SI	SI	SI	
3	CC	1945 0986	Jose Aris	Cadavid Gonzalez			NO	SI	NO	
4	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Aguirre			SI	SI	SI	
5	CC	1496089	Carlos Alfonso	Alcaron Medellin			SI	SI	SI	
6	CC	19215901	Hernando Elias	Ramos Silva			SI	SI	SI	
7	CC	19189606	Luis Alberto	Lemus			SI	SI	NO	
8	CC	7527444	Jose Asdrubal	Montenegro Perez			NO	SI	SI	
9	CC	19335201	Carlos	Pico Diaz			SI	SI	SI	
10	CC	A9256436	Luis Fernando	Camelo			SI	SI	NO	
11	CC	1337726	Carlos Eduardo	Torres Restrepo			SI	SI	SI	
12	CC	1976139	Efrain	Laverde Toledo			SI	SI	SI	
13	CC	19278313	Rafael	Toledo			SI	SI	NO	
14	CC	19301000	Luis Alberto	Rodriguez Castaneda			SI	SI	SI	
15	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojo			NO	SI	SI	
16	CC	19235878	Julio Cesar	Echeverria Ramirez			NO	SI	NO	
17	CC	9915197	Luis Francisco	Gaitan Jimenez			NO	SI	SI	
18	CC	77069742	Jorge Mario	Polo			SI	SI	SI	
19	CC	817525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan			NO	SI	NO	
20	CC	5580986	Jose Joaquin	Llerena Ortiz			NO	SI	SI	
21	CC	16702403	Hernando de Jesus	Correa Urrego			SI	SI	SI	
22	CC	6393581	Luis Eduardo	Toledo Lobo			NO	SI	NO	
23	CC	45553-12	Rubeda	Rojo Cadavid			NO	SI	SI	
24	CC	3227303	Nelson Humberto	Rojas Hernandez			SI	SI	SI	
25	CC	9069964	Jose Ramon	Valdes Santiago			NO	SI	NO	
26	CC	19476102	Luis Alejandro	Pardo Rincon			NO	SI	SI	
27	CC	72148209	Francisco Luis	Salcedo Miranda			SI	SI	SI	
28	CC	19140337	Germon	Tejada Alzate			NO	SI	SI	
29	CC	20951312	Ana Bayilla	Naranjo Avila			NO	SI	SI	
30	CC	19354241	Jose Fidel	Vargas Anzola			NO	SI	SI	
31	CC	2759964	Dario Miguel	Ucros Diaz			NO	SI	NO	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo I2024015223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES

Fecha: 29-12-2025

Nombre del coordinador: DIANA XIMENA PINEDA

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Jonny Alexande Padilla

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Gloria Caldera	Nombre del Profesional
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas	LINEA: Identificación Fortalecimiento	LINEA: Fortalecimiento de redes	LINEA:
32	CC	80781186	William	Leon			NO	NO	SI	
33	CC	20665350	Nacio del Pilar	Cabrera Rincon			NO	NO	SI	
34	CC	19229994	Jorge	Herrera Montoya			SI	SI	SI	
35	CC	1019035453	Claudia Patricia	Acosta Cuenca			NO	NO	SI	
36	CC	19847851	Ernesto	Gomez Aiza			NO	NO	NO	
37	CC	7109410	German	Delgado Bonilla			NO	NO	SI	
38	CC	9062195	Santander	Ortega Ortega			SI	SI	SI	
39	CC	5257368	Hecto. Aurelio	Mora Duarte			NO	NO	NO	
40	CC	17904441	Salomon	Acevedo Vargas			NO	NO	NO	
41	CC									
42	CC									
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									
51	CC									
52	CC									
53	CC									
54	CC									
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 20240152223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES — Fecha: 30-12-2025

Nombre del coordinador: DIANA XIMENA PINEDA — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Jonny Alexander Pacheco

	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Sebastian Cadena	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Buenas practicas E	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	19126613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI			
2	CC	3227303	Nelson Humberto	Pora Hernandez			SI			
3	CC	19215901	Hernando Elias	Ramos Silva			SI			
4	CC	7522474	Jose Asdrubal	Montenegro Pena			SI			
5	CC	79157197	Luis Francisco	Gordon Jimenez			NO			
6	CC	79344071	David Orlando	Castellanos			SI			
7	CC	11337726	Carlos Eduardo	Torres Buitrago			NO			
8	CC	14960529	Carlos Alfonso	Alborno Medellin			SI			
9	CC	19201000	Luis Alberto	Borrageo Castaneda			NO			
10	CC	19167606	Luis Alberto	Lemus			SI			
11	CC	19278313	Rafael	Forero	RF		SI			
12	CC	20951372	Ana Basilia	Noreno Avila			SI			
13	CC	19335201	Carlos	Pora Cruz			SI			
14	CC	93121326	Jose Alejandro	Salazar Campos	J.A.S.C		SI			
15	CC	19235678	Julio Cesar	Echeverria Ramirez			NO			
16	CC	10259806	Jose Omar	Gomez Quintero			SI			
17	CC	77027742	Jorge Miller	Polo			NO			
18	CC	5560966	Jose Joaquin	Cifuentes Ortiz	LIZARAZO		NO			
19	CC	16702403	Hernando de Jesus	Osorio Villada			SI			
20	CC	39639343	Maria Omaira	Fontiva			NO			
21	CC	79256435	Luis Fernando	Camelo			SI			
22	CC	79250602	Antonio	Rincon Cabrera			SI			
23	CC	19364876	Benjamin	Contreras Herrera			SI			
24	CC	27559654	Pedro Miguel	Vidal Diaz			NO			
25	CC	3653.604	Jorge Juan	Giraldo Cano			SI			
26	CC	72146209	Francisco Luis	Sierra Miranda			NO			
27	CC	19229994	Jorge	Herrera Montoya			NO			
28	CC	19141033	Germon	Fajardo Alvarez			NO			
29	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Saavedra			NO			
30	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez			NO			
31	CC	19450966	Jose Aris	Galeano Gonzalez			NO			

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-123
Versión: 2
Fecha: Memo 20204018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha	31 - 12 - 2023
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Jhonny Alexander Pachecu		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Practicas	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	17178613	Victor Alfonso	Henaotes Rodriguez			NO			
2	CC	4923197	Carlos Alfonso	Rico			SI			
3	CC	19153628	Saul Humberto	Barbosa Romero			SI			
4	CC	19459966	Jose Alvis	Galeano Gonzalez			SI			
5	CC	19960529	Carlos Alfonso	Albarran Medellin			SI			
6	CC	19215901	Hernando Elias	Ramos Silva			SI			
7	CC	19131746	Jairo Jesus	Garcia Bueno			SI			
8	CC	19140337	Germon	Tejeiro Alfaro			NO			
9	CC	19101815	Alvaro Educido	Barbosa Romero			NO			
10	CC	41555372	Rubiela	Lopo Vazquez			NO			
11	CC	26683580	Rocio Elsa	Cocier Rincon			SI			
12	CC	20951312	Ana Bonilla	Moriano Avdila			SI			
13	CC	55509166	Jose Joaquin	Acosta Ortiz			NO			
14	CC	19148562	Jorge Alfredo	Figueroa Rojas			NO			
15	CC	19161606	Luis Alberto	Lemus			SI			
16	CC	19252614	Carlos Arturo	Sandes Sandes			NO			
17	CC	19335201	Carlos	Mart Cruz			SI			
18	CC	149-7799	Monica Humberto	Mora Flores			SI			
19	CC	19476102	Luis Alejandro	Tejido Rincon			NO			
20	CC	6760129	Omar del Carmen	Caicedo			NO			
21	CC	3653804	Jorge Ivan	Giraldo Cano			SI			
22	CC	19281379	Efren	Carrota Tejeiro			SI			
23	CC	93121328	Jose Alejandro	Salazar Campos			NO			
24	CC	79157197	Luis Francisco	Cortes Jimenez			NO			
25	CC	19235975	Juan Cesar	Echeverria Ramirez			SI			
26	CC	19229994	Jorge	Herrera Montoya			SI			
27	CC	7702742	Jorge Mario	Soto			NO			
28	CC	19275313	Rafael	Tejeiro			SI			
29	CC	19364976	Benjamin	Cortes Herrera			NO			
30	CC	1911849	Fernando	Quiches Moreno			NO			
31	CC	79314091	David Orlando	Castellanos Rubio			SI			

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo (20240018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha	31-12-2025
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Jhonny Alexander Pacheco		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA:	LINEA:	LINEA:
32	CC	99256438	Luis Fernando	Camelo			SI			
33	CC	9089964	Jose Ramon	Pallares Santiago			SI			
34	CC	16259506	Jose Omar	Gomez Cuartas			NO			
35	CC	39639343	Maria Omaira	Fontiva			NO			
36	CC	7559184	Oscar Miguel	Vidal Diaz			NO			
37	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda			SI			
38	CC	7572494	Jose Abdiel	Montealegre Peña			NO			
39	CC	19283911	Luis Alfredo	Sanchez			NO			
40	CC	8305070	Jaime de Jesus	Ibarra Escobar			NO			
41	CC									
42	CC									
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									
51	CC									
52	CC									
53	CC									
54	CC									
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner