Lugar	*Centro de cuidado Transitorio Quiroga*
Fecha	*31/01/2026 – 9:00 A.M*
Tema	*Reporte Articulación IDRD*
Desarrollo	***Convocatoria:*** Se reúnen a las personas mayores en la cancha principal en el centro transitorio Quiroga, se invita a tomar conciencia en la participación de la actividad física dirigida por el IDRD, proponiendo que realicen los ejercicios que son apropiados desde sus habilidades y capacidades físicas **Objetivo General:** promover el bienestar integral de la ciudadanía a través de estrategias de actividad física, recreación y deporte, así como la sostenibilidad de parques, escenarios y equipamientos deportivos, para impulsar el desarrollo territorial, la cohesión y el tejido social. **Objetivos Específicos:** - Generar en las personas mayores a necesidad de realizar ejercicio diario enérgico para mantener sus capacidades y habilidades. - Mejorar los hábitos de vida en las personas mayores. - Incrementar en las personas mayores la fuerza y resistencia muscular ***Desarrollo:*** - *Se inicia con un estiramiento para preparar los músculos y articulaciones para la actividad y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.* - *Se realiza una clase de rumba con diferentes géneros musicales para tener variedad de movimientos y así trabajar en el cardio específicamente.* - *Se reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión a través de la actividad física.* - *Estas actividades grupales fortalecen vínculos sociales y habilidades colaborativas.* - *Se finaliza con un estiramiento y una música de relajación* - *En las personas mayores, los ejercicios aeróbicos, también conocidos como ejercicios cardiovasculares, son actividades físicas que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración, mejorando la salud del corazón, los pulmones y el sistema.* - *circulatorio. Estos ejercicios, como caminar, nadar o montar en bicicleta, ayudan a mantener la movilidad, reducir el riesgo de caídas y mejorar la calidad de vida.* **Conclusiones:** Los encuentros con el IDRD permiten que las personas mayores se den la oportunidad de mejorar sus habilidades básicas motoras, mantener su capacidad del sistema cardiovascular, mantener fuerza y equilibrio, además de aprovechar la interacción con sus pares. Cada día se esfuerzan más por mejorar sus hábitos de vida. Y además se pretende fortalecer cada día el mejoramiento de los hábitos vida saludables.

	REGISTRO FOTOGRAFICO     *Se termina sesión sin novedad*		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver Formato Planilla de Asistencia FOR-GD-023	*N/A*	CCT. Quiroga
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	*N/A*	*N/A*
Próxima reunión	***N/A***		
Elaboró	*Norma Constanza Quiroga López – Edu. Física*		

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. Secretaría Distrital de Integración Social	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo 20240100963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Actividad Física 2. Lugar o Localidad o Sede: CCT QUIROGA 3. Fecha y hora: 31-01-2026 9:00 - 10:00 am.

4. Nombre responsable: Norma Constanza Quiroga López 5. Dependencia responsable: Edu. Física

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de Identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	David Bastos	CC	1233980	IDRD	IAF	C	davidbastos@gmail	3224838654	David Bastos
2	Ervin Harley Medina	CC	1024516053	IDRD	IAF	C	eambqa@hotmail.com	3115401781	Ervin Medina
3	Camilo Garcia	CC	1096951540	ccr@urgs	Coordinadora	Contratista	clquiroga807@hotmail	3102795660	Camilo Garcia
4	Norma Quiroga López	cc	52968298	CCT QUIROGA	edu Física	contratista	clquiroga@gmail.com	3105443085	
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales: "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.