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:	**15**	**ENE**	**2026**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	Participacion y redes				
Línea de Atención:	Identificacion y fortalecimiento de redes sociales y comunitari			Profesional a cargo:	Pedro Ignacio Buitrago Fierro
Nombre de la actividad:	Abriendo caminos				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento de las entidades locales y su papel en la garantía de derechos, así como en la construcción de bienestar y en el impulso de un envejecimiento activo y digno en la vida cotidiana de las personas mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar y transformar prácticas cotidianas que limitan el bienestar de las personas mayores, promoviendo alternativas que fortalezcan su dignidad, autonomía y envejecimiento activo.

Fortalecer el sentido de ciudadanía de las personas mayores, facilitando su acceso a espacios de atención y participación, y promoviendo el pleno ejercicio de sus derechos.

Reconocer los roles de las personas mayores como actores sociales y vincularlos al bienestar colectivo y a la corresponsabilidad ciudadana.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se desarrolla una actividad de fortalecimiento de capacidades físicas mediante ejercicios de calentamiento y activación muscular, con el objetivo de estimular la circulación y la oxigenación. La sesión finaliza con ejercicios de respiración y estiramiento, orientados a reducir el riesgo de afectaciones negativas asociadas a las prácticas inadecuadas de actividad física y una reflexión sobre el cuidado de si a través de la actividad cotidiana. En el momento de entrega de refrigerio se invita al taller a las personas mayores, explicando que el tema aportara en el logro de bienestar personal y colectivo tanto dentro como fuera del centro, buscando reconocer un envejecimiento digno y activo.
MOMENTO CENTRAL	Se invita a las personas mayores a reunirse en el comedor, donde se desarrollará el encuentro. Se les solicita ubicarse alrededor de las mesas dispuestas para la actividad, con el fin de facilitar la interacción y el desarrollo de los ejercicios. A continuación, se comparte una breve narrativa que evidencia el tránsito que cada ser humano realiza en la vida, con sus diferentes momentos y experiencias, llegando al envejecimiento. Se exploran las percepciones de atención y participación que circulan entre las personas mayores en relación con la dinámica de la localidad. Se pide que referencien los espacios de atención existentes, ubicándolos dentro del territorio que hace parte de la localidad, identificando aquellos de mayor frecuencia de solicitud y los riesgos o dificultades que enfrentan como personas mayores para acceder a ellos. Se procede a explorar y definir los riesgos presentes al trasladarse a esos lugares, diferenciando los que provienen de sus comportamientos y rutinas aprendidas, y los que se relacionan con la dinámica local, reconociendo aquellos que generan riesgo para su integridad y bienestar personal. Esto permite resaltar que somos actores sociales en tanto cumplimos roles en cada etapa de la vida, cambiando en la medida en que superamos condiciones. Se hace énfasis en que, en la vejez o en el proceso de envejecimiento, seguimos teniendo posibilidades y capacidades para ejercer dichos roles. Sin embargo, las condiciones personales, prácticas y hábitos dentro del contexto de vida de cada uno, aunque están enmarcados en un contrato social, en la práctica desconocen e incluso limitan la responsabilidad personal con el bienestar. Por ello, es necesario asumir una actitud de gestión y comportamiento más responsable, manteniéndose activo y buscando espacios y actividades de mayor participación.
MOMENTO FINAL	Para concluir, se invita a las personas mayores a realizar una evaluación personal de sus rutinas y hábitos, identificando los riesgos que puedan afectar su integridad y bienestar. Asimismo, se propone definir los ajustes posibles o necesarios para fortalecer la responsabilidad personal y el ejercicio de la ciudadanía. Este ejercicio busca favorecer la comprensión de lo vivido cotidianamente y de los riesgos que se enfrentan, así como identificar los espacios más frecuentes de participación y atención, con el fin de activar estrategias de autocuidado y ejercicio ciudadano. Se enfatiza la importancia de abordar este momento con sensibilidad, empatía y comprensión, brindando un espacio seguro para compartir y, en lo posible, ofrecer apoyo mutuo. Se invita a reflexionar sobre aquellos aspectos de la vida que requieren ajustes o cambios, reconociendo que el proceso de envejecer implica transformaciones que pueden afrontarse de manera positiva.

RECURSOS

Mesas y sillas	Profesional a cargo
Formato	Personas mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El encuentro se convirtió en un espacio de diálogo cercano y significativo. Las 53 personas mayores que participaron, compartieron sus experiencias cotidianas y reflexionaron sobre los riesgos y posibilidades que acompañan su tránsito por la vida. La narrativa inicial abrió la puerta a reconocer que cada etapa trae consigo aprendizajes y desafíos, y que el envejecimiento no es un límite, sino una oportunidad para seguir ejerciendo roles sociales.
A lo largo de la actividad se evidenciaron avances importantes: la disposición al análisis de las rutinas, la identificación de prácticas que afectan el bienestar y la voluntad de pensar en ajustes personales para fortalecer la responsabilidad ciudadana. Estos momentos dieron lugar a logros valiosos, como el reconocimiento de los espacios de atención más frecuentes y la construcción de estrategias de autocuidado desde la propia voz de los participantes.
Sin embargo, también aparecieron dificultades. Algunos conceptos resultaron complejos de comprender y hubo limitaciones para diferenciar claramente los riesgos derivados de hábitos personales frente a los que provienen de la dinámica local. Esto mostró la necesidad de metodologías más accesibles y de un acompañamiento constante que facilite la reflexión.
La actividad concluyó resaltando que, pese a las condiciones y transformaciones que trae la vejez, las personas mayores siguen siendo actores sociales con capacidad de aportar, participar y construir bienestar colectivo. El ejercicio dejó abierta la invitación a mantener una actitud activa y responsable, buscando siempre espacios de participación y apoyo mutuo.
Nota: se anexa For-PSS-525


15 ene 2026 9:21:54 a. m.
Centro tránsitorio Quiroga
Carrera 24 # 33 - 07 Sur
Rafael Uribe U


15 ene 2026 9:22:13 a. m.
Centro tránsitorio Quiroga
Carrera 24 # 33 - 07 Sur
Rafael Uribe U


15 de enero de 2026, 10:32:31 a. m.
Avenida Carrera 24
Bogotá
Colombia


15 ene 2026 10:16:16 a. m.
Centro tránsitorio Quiroga
Carrera 24 # 33 - 07 Sur
Rafael Uribe U

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

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

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL GORDILLO

Fecha: 15-ENE-2026

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: ALDRIA QUIROGA	Nombre del Profesional: PEDRO QUITAGO	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA BUENAS PRACTICAS	LINEA fortalecimiento Autonomia	LINEA	LINEA
1	CC	21.229.503	ALBA INES	MONTES LONDOÑO			NO	NO		
2	CC	41511.773	MARIA BELENICE	SOTO			SI	SI		
3	CC	19089675	JOSE LUIS	FERRO RAEZ			NO	SI		
4	CC	41727423	FLOR MARIELA	SALCEDO GULO			NO	NO		
5	CC	13837666	JUAN CRISTOBAL	MONTOYA CADAVID			NO	SI		
6	CC	17110949	TIBERIO	LOPEZ			NO	SI		
7	CC	28013770	CECILIA	RUIZ GOMEZ			NO	SI		
8	CC	5761587	ANCIZAR	VANEGAS			NO	SI		
9	CC	3644897	LUIS EDUARDO	JIMENEZ MORALES			NO	NO		
10	CC	19075582	ALVARO	BOCANEGRA BOCANEGRA			SI	SI		
11	CC	14245897	EMILIANO	VARGAS			NO	SI		
12	CC	1020777173	XIOMARA	IBARGUEN MARTINEZ			SI	SI		
13	CC	51784922	MARIA	CORREA			NO	NO		
14	CC	6058219	JOSE MARIA	RODRIGUEZ			SI	SI		
15	CC	17019575	PABLO ANTONIO	QUIJANO GUTIERREZ			NO	SI		
16	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BOBADILLA			NO	SI		
17	CC	6381959	HERIBERTO	SARMIENTO			NO	SI		
18	CC	6079633	LUIS ALFREDO	GONZALEZ BERMUDEZ			NO	NO		
19	CC	19220991	DARIO	VALENCIA GOMEZ			NO	SI		
20	CC	12094634	CARLOS ALBERTO	CUPITRE			SI	SI		
21	CC	14437916	MARIO ALBERTO	TABOADA			SI	SI		
22	CC	17137305	HECTOR FRANCISCO	MENDEZ ORTEGA			SI	SI		
23	CC	17142858	JAIME	RUBIO			NO	SI		
24	CC	9511268	JUAN HERNANDO	GARCIA RODRIGUEZ			NO	SI		
25	CC	17050701	LEONEL DARIO	ROJO MORALES			NO	SI		
26	CC	19088770	FRANCISCO	CARRANZA RODRIGUEZ			NO	SI		
27	CC	6784404	LUIS CRANBEL	CORREA RESTREPO			NO	SI		
28	CC	17173937	EDGAR MILTON	CAICEDO BURGOS			NO	NO		
29	CC	17301879	LUIS OLIVERIO	MONTES LONDOÑO			NO	SI		
30	CC	14990621	ALVARO	VARELA REYES			NO	SI		
31	CC	19275452	RAFAEL	LOPEZ RODRIGUEZ			NO	SI		

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

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

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA

Nombre del coordinador: LUISA CAMILA GARCIA ROJAS — Fecha: 15-ENE-2026

Nombre de quien registra el ingreso: JULIE PAULINE HOSPITAL GORDILLO — Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: LORENA CRUICCEA	Nombre del Profesional: PEDRO [illegible]	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: RUTA PSICOSOCIAL	LINEA	LINEA	LINEA
32	cc	19291886	GUSTAVO	VELANDIA VELASQUEZ			NO	SI		
33	cc	70096024	ORLANDO	MORALES GOMEZ			NO	SI		
34	cc	28733442	GLORIA	ESTEVEZ	Gloria		NO	SI		
35	cc	41751984	MARIA TERESA	SANCHEZ BARRERA			SI	SI		
36	cc	51745547	CONSUELO	FLOREZ MARTINEZ	NO FIRMA	SEGUN CEDULA	SI	SI		
37	cc	37241218	LUZ ALBA	CUELLAR MELGAREJO			NO	SI		
38	cc	19065698	NOE	PULIDO GONZALEZ			SI	SI		
39	cc	52388830	LINA	MENDEZ ORTEGA			NO	NO		
40	cc	41435200	ESCOLASTICA	BERNAL RUIZ			SI	SI		
41	cc	19274598	ADELMO	TORO JULA			SI	SI		
42	cc	19083454	OLMEDO	RODRIGUEZ CEDEL			SI	SI		
43	cc	14964136	DIEGO ARMANDO	TOVAR RAMIREZ			SI	SI		
44	cc	19279566	ARMANDO ELIAS	GARZON JIMENEZ			NO	SI		
45	cc	19359471	MANUEL	SANCHEZ ROJAS			NO	SI		
46	cc	19250886	HERNANDO	CLAVIJO LOPEZ			SI	SI		
47	cc	19481499	CRISPULO ABSALON	VELASQUEZ GARZON			NO	SI		
48	cc	19217030	CAMILO EDUARDO	SAENZ CAMARGO			NO	SI		
49	cc	19069162	JAIME	FARFAN DIAZ			NO	NO		
50	cc	19093995	CARLOS AUGUSTO	LUQUE MUÑOZ			NO	SI		
51	cc	12540447	CARLOS ALBERTO	SAAVEDRA			SI	SI		
52	cc	19382597	FABIO ALBERTO	RUEDA ZULETA			NO	SI		
53	cc	14876739	LUIS CARLOS	VECCARA ARIAS			NO	SI		
54	cc	19212678	ULISES	RUBIO VASQUEZ			NO	SI		
55	cc	17319672	ALBEIRO ANTONIO	MONTES LONDOÑO			NO	SI		
56	cc	79318468	SAUL	SEPULVEDA ORDOÑEZ			NO	SI		
57	cc	19273081	ALVARO	VACCA ACOSTA			NO	SI		
58	cc	3182833	LEONIDAS	VELANDIA BLANCO			NO	SI		
59	cc	19278346	JESUS MARIA	CARRA			NO	SI		
60	cc	17152792	ABELARDO DE JESUS	MORENO ZAPATA	NO FIRMA	SEGUN CEDULA	NO	SI		
61	cc	19213743	WALDIRE GIOVANNI	AGUIRRE PAEZ			NO	SI		
62	cc	19234319	ALFREDO	MALAGON			NO	NO		