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:	**23**	**ENE**	**2026**		
Unidad Operativa:	**Centro de Cuidado Transitorio Quiroga**				
Componente de Atención:	Participación y redes				
Línea de Atención:	Identificación y Fortalecimiento de Redes Sociales y Comunitarias			Profesional a cargo:	Maria Teresa Rodriguez Alfonso
Nombre de la actividad:	Bienestar físico y mental				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores un estado de calma, equilibrio y bienestar general a través de una actividad de relajación que permita la liberación de tensiones tanto en el cuerpo como en la mente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar con las personas mayores estiramientos corporales suaves que disminuyan en ellos su tensión muscular

2. Reducir en las personas mayores sensaciones de preocupaciones o estrés mediante a través de la música

3. Realizar con las personas mayores ejercicios de respiración profunda que favorezca el proceso de relajación física.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se invita a las personas mayores a participar de la actividad física en la cancha de baloncesto, la cual está acompañada de música aeróbica para el desarrollo de los ejercicios dirigidos. Luego se recuerda que a las 10:00 am se realiza la actividad central en el salón de estimulación sensorial, donde se dispone de sillas y sonidos para la ejecución de la técnica de relajación física y mental grupal.
MOMENTO CENTRAL	Estando las personas mayores en el salón sensorial, se les solicita dejar sus objetos personales sobre una mesa y ubicarse en las sillas dispuestas en forma de U. Posteriormente, se les explica que la actividad se desarrollará en tres momentos. Primer momento: Estiramientos corporales. Se realizan ejercicios suaves de movilidad y estiramiento, iniciando con la inclinación lateral del cuello hacia un hombro sin levantar el otro. Luego, se efectúa la rotación del cuello, girando la cabeza de un lado a otro, como si se negara con la cabeza. A continuación, se cruzan los brazos sobre el pecho y se empuja suavemente un brazo y luego el otro para estirar los hombros. Seguidamente, se realiza el estiramiento de tríceps, elevando un brazo por encima de la cabeza, doblando el codo y empujándolo suavemente hacia abajo con la mano contraria. Finalmente, se hace un estiramiento de espalda, arqueándola lentamente hacia arriba y luego hacia abajo. Segundo momento: Ejercicios de respiración. Se guía a los participantes a llevar el aire hacia los pulmones mediante una respiración consciente, inhalando lentamente por la nariz y exhalando por la boca. El ejercicio consiste en inhalar por la nariz durante cuatro segundos, retener el aire en los pulmones por cuatro segundos, exhalar por la boca durante cuatro segundos y mantener los pulmones vacíos por otros cuatro segundos. Tercer momento: Meditación guiada. Se invita a los asistentes a adoptar una postura cómoda, con la espalda recta. Siguiendo las indicaciones del moderador, se les pide cerrar los ojos y realizar una respiración profunda y lenta. Se les orienta a escuchar el sonido de fondo, a sentir el aire que entra y sale por la nariz, y a imaginar cómo aquello que genera tensión se va alejando. Se les invita a pensar en lo que les produce felicidad, a olvidarse por un momento de lo que los rodea y a imaginar un lugar tranquilo y agradable.
MOMENTO FINAL	El moderador pide a los asistentes abrir sus ojos lentamente y respirar profundo, pregunta: ¿cómo se sintieron en la actividad? ¿en qué parte del cuerpo sintieron mayor relajación o tensión? ¿qué pensamientos aparecieron en su mente durante la actividad? ¿les fue fácil o difícil concentrarse?

RECURSOS	
Sillas	Trabajador Social
Sonido	Personas mayores
	Facilitador de apoyo logistico

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la actividad física que responde al programa de Estilos de vida saludables participaron de manera activa 32 personas mayores, un promedio de 8 personas asistieron como espectadores, las personas reconocen que el ejercicio diario contribuye a su bienestar físico y mental.

Durante la actividad central participaron 25 personas mayores (se anexa formato ingreso al servicio y asistencia a las actividades FOR-PSS-525) quienes fueron receptivas realizando cada una de las directrices dadas por el moderador, manifestaron agrado por la actividad, expresaron haber sentido tranquilidad con cada momento (ejercicio físico, ejercicios de respiración y meditación), así como disminución de dolores, una sola persona comenta que la actividad no genero ninguna respuesta ni positiva ni negativa.

Se da cumplimiento a los objetivos propuestos dado que se creó un ambiente de tranquilidad y liberación de tensiones.

Para finalizar la jornada se realiza actividad de estimulación táctil en el salón sensorial diseñado para tal fin.

Aspectos para mejorar: Ninguno.













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 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: 23-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: NORMA QUICENA	Nombre del Profesional: MAITE RODRIGUEZ	Nombre del Profesional: JOHANA RAMIREZ	Nombre del Profesional: NUBIA MARIA
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: BUENAS PRACTICAS	LINEA: MAITE RODRIGUEZ	LINEA: ACTIVIDAD SENSORIAL	LINEA: TAMIZAJES SUBRED
1	CC	12094634	CARLOS ALBERTO	CUPITRE				NO	NO	NO
2	CC	17319672	ALBEIRO ANTONIO	MONTES LONDOÑO			SI		NO	NO
3	CC	6381959	HERIBERTO	SARMIENTO				NO	NO	NO
4	CC	13837666	JUAN CRISTOBAL	MONTOYA CABALLERO				NO	NO	NO
5	CC	14876739	LUIS CARLOS	UERGARA ARIAS			SI		NO	NO
6	CC	3644897	LUIS EDUARDO	JIMENEZ MORALES				NO	NO	NO
7	CC	19359471	MANUEL	SANCHEZ ROJAS				NO	NO	NO
8	CC	41435200	ESCOLASTICA	BERNAL RUIZ			SI	SI	NO	NO
9	CC	41418881	HILDA MARIA	AGUILA SOLACA			SI	SI	SI	NO
10	CC	17110949	TIBERIO	LOPEZ				NO	NO	SI
11	CC	28013770	CECILIA	RUIZ GOMEZ				NO	SI	NO
12	CC	41511773	MARIA BERENICE	SOTO			SI	SI	NO	NO
13	CC	1020777173	XIOMARA	IBARGUEN MARTINEZ			SI	SI	NO	NO
14	CC	17115416	HECTOR JOSE	MARTINEZ ALBARRACIN				NO	NO	NO
15	CC	14245897	EMILIANO	VARGAS			SI		NO	NO
16	CC	51784922	MARIA	CORREA			SI		NO	SI
17	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BOBADILLA				NO	NO	SI
18	CC	6655219	JOSE MARIA	RODRIGUEZ			SI	SI	NO	NO
19	CC	17050701	LEONEL DARIO	ROZO MORALES			SI		NO	NO
20	CC	19220991	DARIO	VALENCIA GOMEZ				NO	NO	NO
21	CC	2982028	JOSE DANIEL	REY BARRERA			SI	SI	NO	NO
22	CC	4354598	MANUEL ANTONIO	BOTERO				NO	NO	NO
23	CC	9511268	JUAN HERNANDO	GARCIA RODRIGUEZ			SI		NO	NO
24	CC	17143858	JAIME	RUBIO				NO	SI	NO
25	CC	17019575	PABLO ANTONIO	QUIJANO GUTIERREZ			SI		NO	SI
26	CC	17186377	HECTOR JAIME	BERMUDEZ CASTELLANOS				NO	NO	NO
27	CC	19093454	OLMEDO	RODRIGUEZ CEDIEL				NO	SI	NO
28	CC	6784404	LUIS CARLOS	CORREA RESTREPO				NO	NO	NO
29	CC	17301979	LUIS OLIVERIO	MONTES LONDOÑO				NO	NO	NO
30	CC	19084675	JOSE LUIS	PEREZ BAEZ			SI		NO	NO
31	CC	19067162	JAIME	FARFAN DIAZ				NO	NO	NO

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 Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO QUIROGA	Fecha:	23-ENE-2026
Nombre del coordinador:	LUISA CAMILA GARCIA ROJAS	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	JULIE PAULINE HOSPITAL GORDILLO		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: NORMA	Nombre del Profesional: MARTE	Nombre del Profesional: JULIANA	Nombre del Profesional: NORA
	TIPO						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: ZUMBA PRACTICA	LINEA: ARTE DE VIVIR	LINEA: ACTIVIDAD CORPORAL	LINEA: TAMIZAJE SALUD
32	CC	14990621	ALVARO	VARELA REYES			NO	NO	SI	NO
33	CC	19133598	RODOLFO	MACIAS			NO	NO	NO	NO
34	CC	17186292	MARIO ENRIQUE	ESTRADA GONZALEZ			NO	NO	NO	NO
35	CC	19281886	GUSTAVO	VELANDIA VELASQUEZ			NO	NO	NO	NO
36	CC	51745543	CONSUELO	FLOREZ MARTINEZ	NO FIRMA	SEGUN CEDULA	SI	SI	NO	NO
37	CC	28733442	GLORIA	ESTEVEZ	GLORIA		SI	SI	NO	NO
38	CC	3182833	LEONIDAS	VELANDIA BLANCO			SI	NO	NO	NO
39	CC	41538340	ANA ISABEL	FORERO ROA	ISABEL		NO	NO	NO	SI
40	CC	37241218	LUZ AIDA	CUELLAR MELGAREJO			SI	NO	NO	NO
41	CC	41713000	CLARA EMILCE	RODRIGUEZ			SI	SI	SI	NO
42	CC	41519389	MELIDA	LOMBANA			SI	SI	SI	NO
43	CC	19093995	CARLOS AUGUSTO	LUQUE MUÑOZ			NO	SI	NO	NO
44	CC	21229503	AIDA INES	MONTES GONZALO			SI	NO	NO	NO
45	CC	19229566	ARMANDO ELIAS	GAITAN JIMENEZ			SI	SI	SI	NO
46	CC	19382597	FABIO ALBERTO	RUEDA SUETA			SI	SI	NO	SI
47	CC	19481499	CRISPIN ARSENIO	VELASQUEZ GARZON			NO	NO	NO	NO
48	CC	19212678	ULISES	RUBIO VASQUEZ			SI	SI	NO	NO
49	CC	19217030	CAMILO EDUARDO	SAENZ CAMACHO			NO	NO	NO	SI
50	CC	19278346	JESUS MARIA	CARCA			SI	NO	NO	NO
51	CC	19210833	JORGE ENRIQUE	CARRANZA			SI	SI	NO	NO
52	CC	41751984	MARIA TERESA	BOTERO VASQUEZ RAMIREZ			SI	SI	NO	NO
53	CC	19274598	ADEMO	TORO JULA			SI	SI	NO	NO
54	CC	70096024	ORLANDO	MORALES GOMEZ			NO	SI	NO	NO
55	CC	41727423	FLOR MARIELA	SALCEDO GUIO			NO	SI	NO	NO
56	CC	19269470	JULIO ROBERTO	NUMPAQUE SANABRIA			SI	SI	NO	NO
57	CC	19235452	RAFAEL	LOPEZ RODRIGUEZ			SI	SI	NO	NO
58	CC	19065698	NOE	ROJAS GONZALEZ			SI	SI	NO	NO
59	CC	19273081	ALVARO	VARGAS ACOSTA			NO	NO	NO	NO
60	CC	52388830	LINA	MENDEZ ORTEGA			NO	NO	NO	NO
61	CC	14437916	MARIO ALBERTO	TARAZONA			SI	NO	NO	NO
62	CC	6069633	LUIS ALFREDO	GONZALEZ BECERRA			NO	NO	NO	NO