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:	12	03	2026	

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

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el envejecimiento activo mediante una salida saludable y recreativa al parque que incluya caminata guiada, ejercicios físicos dirigidos, uso de máquinas y deportes adaptados, con el propósito de fortalecer la condición física, mantener la autonomía funcional y favorecer la integración social y el bienestar integral de las personas mayores.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer la capacidad cardiovascular, la movilidad articular y la coordinación motora a través de caminatas guiadas y la realización de ejercicios físicos dirigidos, adaptados a las condiciones y capacidades funcionales de las personas mayores.
2. Estimular la fuerza muscular, el equilibrio y la autonomía funcional mediante el uso adecuado y supervisado de las máquinas, promoviendo prácticas seguras y el autocuidado durante la actividad física.
3. Favorecer la integración social, el trabajo en equipo y la participación activa mediante la implementación de juegos deportivos adaptadas que promuevan la interacción, el compañerismo y el disfrute colectivo.

METODOLOGIA

MOMENTO INICIAL	Para dar inicio, se realiza convocatoria, organización del grupo y verificación de condiciones físicas generales para dirigirnos al parque los naranjos, se brindan recomendaciones de seguridad (hidratación, uso adecuado del espacio, desplazamiento acompañado y respeto por el ritmo individual). **Calentamiento:** Movilidad articular (10 repeticiones cada ejercicio) con pausas para respirar (Inhalar y exhalar) - **Movimiento de pies arriba y abajo (flexión y extensión):** De pie o sentados, apoyar el talón en el suelo y levantar la punta del pie hacia arriba. Luego apoyar la punta y levantar el talón. - **Flexión y extensión alternada de rodillas:** De pie, flexionar ligeramente una rodilla como si fuera a dar un pequeño paso y regresar, alternar pierna - **Movimiento circular de cadera** Colocar manos en la cintura y realizar círculos amplios con la cadera hacia un lado y luego hacia el otro. - **Giros suaves de tronco derecha e izquierda**: Con pies separados al ancho de los hombros, girar suavemente el tronco hacia la derecha y luego hacia la izquierda. - **Círculos con los hombros hacia adelante y atrás**: Elevar los hombros hacia arriba, llevarlos hacia atrás, bajar y regresar al frente formando un círculo, luego cambiar de dirección. - **Círculos con brazos extendidos adelante y atrás:** Extender los brazos a los lados o al frente y hacer círculos pequeños que pueden ir aumentando ligeramente, luego cambiar el sentido. - **Círculos de muñecas**: Extender brazos al frente y girar las muñecas hacia ambos lados. - **Inclinación lateral del cuello (oreja al hombro)**: Inclinar la cabeza hacia un lado intentando acercar la oreja al hombro sin elevar el hombro, luego cambiar de lado. - **Giros suaves de cabeza derecha e izquierda:** Girar la cabeza lentamente hacia la derecha como diciendo “no” y luego hacia la izquierda. - **Inclinación de cabeza adelante y atrás:** Bajar la barbilla hacia el pecho y luego levantar suavemente la mirada hacia arriba.
MOMENTO CENTRAL	Se da inicio a la fase central, se explican cada una de las actividades a realizar - **Caminata grupal guiada (15 min)** Se lleva a cabo una caminata grupal por el sendero del parque, durante la cual se incentiva a mantener un paso moderado, realizar pausas activas y ejercicios de respiración, así mismo, se promueve la conversación y el acompañamiento, con el fin de fortalecer los vínculos sociales y generar un ambiente de integración y bienestar. - **Circuito en máquinas (2-3 minutos por estación)** Las personas mayores, organizadas en pequeños grupos, realizaran una rotación por las distintas máquinas del parque, tales como bicicletas estáticas, elípticas, máquinas de fortalecimiento de brazos y extensión de piernas, previamente, se explica de manera clara el uso correcto de cada equipo, haciendo énfasis en la seguridad, la postura corporal adecuada y la realización de los ejercicios a un ritmo pausado y acorde a las capacidades de cada persona mayor, se hace acompañamiento constante. - **Deporte recreativo** **Baloncesto:** ● Lanzamiento a canasta a corta distancia: Se ubica la canasta a una distancia accesible para garantizar que todos puedan participar con éxito, el lanzamiento favorece la coordinación óculo-manual, la fuerza moderada en miembros superiores y la concentración. ● Pase en círculo antes de lanzar: Las personas mayores se organizan en círculo y realizan pases antes de que uno de ellos lance a la canasta, esto fortalece la atención, el trabajo colaborativo y la coordinación grupal. ● Se jugarán partidos de baloncesto cada uno con 10 puntos para definir el equipo ganador.
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, talón apoyado, flexionar ligeramente la pierna delantera, repetir con la pierna izquierda. - **Cuádriceps de pie:** Llevar el talón hacia el glúteo, 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 cintura brazos cruzados sobre el pecho, girar el tronco hacia la derecha sin mover la cadera, luego al lado izquierdo. - **Flexión y extensión del cuello:** Inclinar la cabeza hacia delante, llevando el mentón 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	
Vasos Balón baloncesto Vasos	Agua Maquinas Cancha

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 se realizó caminando 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 llevó a cabo una caminata grupal, se realizaron pausas activas para hidratación y ejercicios de respiración, lo que permitió mantener un equilibrio adecuado entre esfuerzo y descanso, luego se realizó un circuito en las máquinas del parque, donde las personas mayores, 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 realizaron juegos deportivos adaptados de baloncesto, enfocadas en el trabajo en equipo, la coordinación y la movilidad general, estas dinámicas se llevaron a cabo de manera lúdica y segura, se jugaron 3 mini partidos cada uno con una meta de 10 puntos para definir el ganador.

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.

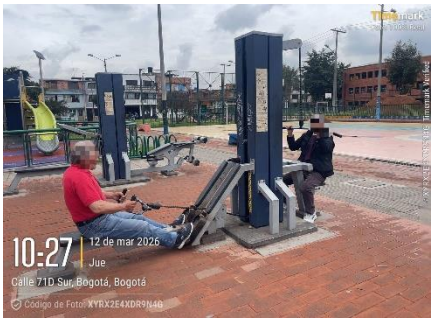
En general, la salida fortaleció el bienestar físico y emocional de las personas mayores, mejoró la disposición al movimiento y reforzó los lazos sociales, la experiencia fue percibida no solo como una actividad de ejercicio, sino como un espacio de convivencia, autonomía y disfrute colectivo.

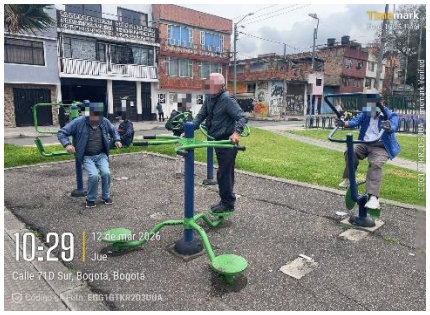
NOTA: Se anexa FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades.

Actividad 1 Línea Buenas prácticas del envejecimiento

Registro fotográfico:

















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 20240182223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado Transitorio día-Noche Antonia Santos

Fecha: 12-03-2026

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Lorena Cantor

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Caballos	Nombre del Profesional: Andres Parra	Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Prácticas del cuidado/cuidado	LINEA: Transformo mis Imaginarios	LINEA: Movilizando Habilidades	LINEA:
1	CC	7533310	Omar De Jesus	Yepes			NO	SI	SI	
2	CC	41439688	Doralines	Castro Hernandez			No	SI	NO.	
3	CC	17806531	Octavio	cordoba.			SI	SI.	SI	
4	CC	84702117	Francisco Hernan	Suescun Suarez			No	SI	SI	
5	CC	79075317	Nebertulio	Baron Rueda.			SI	SI	SI	
6	CC	4172538	Alberto	mosqueic			No	SI	SI	
7	CC	17174946	Hernando	Diaz urrea			No	SI	SI	
8	CC	17196751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez			Si	SI	SI	
9	CC	17188066	Amadeo	Rodriguez Cruz			SI	SI	SI	
10	CC	17174274	misael	español Alvarez			SI	SI	SI	
11	CC	79162921	Luis Alberto	casallas			No	SI	SI	
12	CC	6186111	Jose Patricino	Medina			SI	SI	SI.	
13	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Garci			No	SI.	SI.	
14	CC	17148908	luis mario	Reyes	No firma		NO	NO	SI.	
15	CC	14433085	Jose Gregorio	Leki Galindo.			SI	SI	SI	
16	CC	17130958	Jose isidro	Uborque urrego			No	SI	SI	

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: Cuidado Transitorio día - noche Antonia Santos
Fecha: 12-03-2026
Nombre del coordinador: Carlota Ramirez.
Jornada: Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso: Yorena Cantor.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Andrea Fernanda	Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos hábitos del envejecimiento	LINEA: Transformando Imaginarios	LINEA: Movilizando Habilidades	LINEA:
17	CC	1706649145	Carlos Arturo	Menavrrete Diaz			NO	SI	SI	
18	CC	5554031	Jose David	Carreño Jaimes	No Firma.		SI	SI	SI	
19	CC	1706327117	Alvaro	Betancourt Velez			NO	SI	SI	
20	CC	3280140	Jose Bitten	Gonzalez	No Firma.		NO	SI	SI	
21	CC	47176037	Oswaldo	Calazzo Gomez	oswaldo		NO	SI	SI	
22	CC	5205884	Waldino	Montuna Diaz			SI	SI	SI	
23	CC	21107694	Maria Teresa	Duque Herrera			NO	SI	SI	
24	CC	275177764	Mariela de Jesus	Sanchez Borja	Mariela SB.		NO	SI	SI	
25	CC	43515566	Maria Elisenia	Benitez Cano	Elicenia		NO	SI	SI	
26	CC	41719281	Carmen Rosa	Castiblanco Martinez			NO	SI	SI	
27	CC	31280003	Nubia	Valencia Molina			SI	SI	SI	
28	CC	14880844	Jose Heberth	Cardenas			SI	SI	SI	
29	CC	79232708	Luis Eduardo	Castiblanco			NO	SI	SI	
30	CC	19026282	Jorge	Diaz			SI	SI	SI	
31	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo			SI	SI	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 20240182233 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día-noche Antonia Santos — Fecha: 17-03-2026

Nombre del coordinador: Carlota Ramirez — Jornada: Día: ☑ Noche: ☐

Nombre de quien registra el ingreso: Lorena Cantor

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Laura Cubillos	Nombre del Profesional: Andres Parada	Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Hábitos saludables del envejecimiento	LINEA: Creatividad e imaginarios	LINEA: Mayor autonomía y Habilidades	LINEA:
32	CC	1073425	Cayetano	Lopez Vargas			NO	SI	SI	
33	CC	14210200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			NO	SI	SI	
34	CC	19183054	Efrain	Medina			SI	SI	SI	
35	CC	79280474	Jose enrique	Suarez Sanchez			SI	SI	SI	
36	CC	19268801	Jorge Enrique	Castañeda Ramirez			SI	SI	SI	
37	CC	19140749	Luis manuel	Reyes			SI	SI	SI	
38	CC	7837402	Jose Guillermo	Guzman Cardenas	No Firmo		SI	SI	SI	
39	CC	31840631	Maria Eugenia	Montoya cardona			SI	SI	SI	
40	CC	6113511	Hugo	Ojeda Medina			SI	SI	SI	
41	CC	41503472	Belsbe	Gamba Hurtado			NO	SI	SI	
42	CC	14195226	Daniel	Rey martinez			NO	SI	SI	
43	CC	17119581	Humberto	Berrul mozo			SI	SI	SI	
44	CC	93119253	otoniel	Ortegon Ruiz			SI	SI	SI	
45	CC	19450486	Jose Arnis	Gutierrez Gonzalez			NO	SI	NO.	
46	CC	19235243	German	Soto			NO	SI	SI	
47	CC	79315835	Pastor	Fracica			NO	SI	SI.	

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 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Cuidado transitorio día - noche Antonia Santos. Fecha: 12-03-2026.

Nombre del coordinador: Carleta Ramirez Jornada: Día: ☒ Noche: ☐

Nombre de quien registra el ingreso: Lorena Cantor.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: LAURA CUBILLOS	Nombre del Profesional: Andres Parada	Nombre del Profesional: Yaneth Montenegro	Nombre del Profesional:
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Buenas prácticas del envejecimiento	LINEA: Transformaciones imaginarias	LINEA: Movilizando Habilidades	LINEA:
48	CC	7300465	Pedro Mario	Monroy Matallana			NO	SI	SI	
49	CC	14342420	Orlando	Chaparro Gomez			NO	SI	SI	
50	CC	79348334	Jose Arturo	Muñoz Arango.			SI	NO	NO.	
51	CC	74507737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle			SI	SI	SI	
52	CC	41635329	Myriam	Rodrigoez			NO	SI	SI	
53	CC	8830986	Deridel Atencio	Vega			NO	SI	SI.	
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										
61										
62										