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:	13	03	2026		
Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca				
Componente de Atención:		DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA			
Línea de Atención:	PROMOCIÓN, RECONOCIMIENTO Y EJERCICIO DE DERECHOS			Profesional a cargo:	Andres Guerrero Ortiz
Nombre de la actividad:	Vivir con calidad				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento y ejercicio de los derechos de las personas mayores a través de la actividad “Vivir con calidad”, fomentando la práctica del deporte como una estrategia fundamental para mejorar la salud física, el bienestar emocional y la calidad de vida durante la vejez.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Sensibilizar a las personas mayores sobre la importancia del derecho al bienestar y a una vida digna, vinculando el deporte como una herramienta clave para el envejecimiento activo y saludable.
2 Incentivar la participación en actividades deportivas adaptadas, fortaleciendo las capacidades físicas, la autonomía y la integración social de las personas mayores.
3 Generar espacios de reflexión donde se reconozca el deporte como un medio para garantizar derechos, promover hábitos de vida saludables y mejorar la calidad de vida en la etapa de la vejez.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad “Vivir con calidad” inició con un espacio de bienvenida dirigido a las personas mayores, promoviendo un diálogo cercano sobre el derecho a una vejez digna, activa y saludable. Se resaltó la importancia del deporte y la actividad física como herramientas para conservar la autonomía y el bienestar integral en esta etapa de la vida. Posteriormente, se realizaron ejercicios de movilidad articular adaptados, teniendo en cuenta las condiciones físicas de las personas mayores, con el fin de preparar el cuerpo de manera segura, mejorar la flexibilidad y prevenir posibles lesiones, favoreciendo así su disposición para el desarrollo de la actividad.
MOMENTO CENTRAL	Durante el desarrollo de la actividad, las personas mayores participaron en ejercicios físicos apoyados en el uso de sillas, diseñados para fortalecer la agilidad física y estimular procesos cognitivos como la atención y la memoria. Se realizaron movimientos coordinados de brazos y piernas, ejercicios de ritmo y dinámicas de coordinación. De manera complementaria, se implementó el juego “Coreografía en la silla”, en el cual las personas mayores siguieron secuencias de movimientos guiados con música, tales como palmas, elevación alternada de piernas y desplazamientos de brazos. Esta actividad se desarrolló de forma progresiva, permitiendo estimular la memoria, la coordinación motora, la agilidad mental y la interacción social, respetando siempre el ritmo y las capacidades de cada participante.
MOMENTO FINAL	Para el cierre, se realizó una rutina de estiramientos suaves y ejercicios de respiración, orientados a la relajación y recuperación física de las personas mayores. Posteriormente, se generó un espacio de escucha donde los participantes compartieron sus experiencias y sensaciones frente a la actividad, destacando el ejercicio como un derecho que contribuye a mejorar su calidad de vida. Finalmente, se reforzó la importancia de mantener hábitos saludables y la práctica regular de actividad física como parte fundamental de un envejecimiento activo y con bienestar.

RECURSOS

* sillas
* Balones
* Parlante

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad “Vivir con calidad” se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciando una participación activa y una actitud positiva por parte de las personas mayores. A través de los ejercicios de movilidad articular y las dinámicas realizadas con sillas, se promovió no solo el bienestar físico, sino también la estimulación cognitiva y emocional, favoreciendo un enfoque integral del envejecimiento activo.
Durante el desarrollo de la coreografía en la silla, se logró orientar la reflexión hacia el reconocimiento de las capacidades individuales, comprendiendo que, aunque todas las personas mayores recibieron las mismas indicaciones, cada una respondió de acuerdo con su ritmo, condición física y habilidades, resaltando así la importancia de respetar y valorar la individualidad en esta etapa de la vida.
En el espacio de socialización, se evidenciaron actitudes de respeto, escucha activa y tolerancia, fortaleciendo la interacción grupal y la sana convivencia. En general, la actividad cumplió su propósito, promoviendo el derecho de las personas mayores a una vida digna, activa y saludable, así como el fortalecimiento de valores como el respeto, la empatía y la aceptación de las diferencias.
Se anexa el formato FOR-PSS-525, correspondiente al listado de ingreso al servicio y asistencia a las actividades.
El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive del centro.





ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-428
Versión: 2
Fecha: Memo 20234015220 - 06/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

Fecha: 13-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Wendy	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Andrés	Nombre del Profesional:
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1 LINEA: Espiritualidad	ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas practicas	ACTIVIDAD 3 LINEA: Derechos	ACTIVIDAD 4 LINEA:
1	CC	19459835	Luis	Montero			BI	SI	SI	
2	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO	NO	SI	
3	CC	1715176	Bernardo	Restrepo			SI	SI	SI	
4	CC	8315936	Amado	Ocampo			SI	SI	NO	
5	CC	7479682	Carlos	Ramayo			NO	SI	NO	
6	CC	4128888	Manuel	Espinosa			SI	SI	SI	
7	CC	19082609	Guillermo	Jimenez			SI	NO	SI	
8	CC	23213480	Graciela	Villalobos			SI	SI	NO	
9	PS	127 995588	Omobhola	OKuneye			NO	NO	NO	
10	CC	16351548	Aldemar	Mazuera			SI	SI	SI	
11	CC	41673626	Maria lady	Ospina			SI	SI	SI	
12	CC	19888686	Jose Edgar	Novoa			SI	SI	SI	
13	CC	5957519	Edgar	Posada			NO	NO	SI	
14	CC	16855629	Epifanio	Aguirre			SI	NO	NO	
15	CC	79358521	Freddy	Afanador			SI	SI	NO	
16	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			SI	SI	SI	
17	CC	19165305	Carlos	Amaya			NO	SI	SI	
18	CC	4579158	Jorge Luis	Quintero			NO	NO	NO	
19	CC	14977799	Mario H.	Mora			NO	SI	NO	
20	CC	3117647	Tito Gonzalo	Jimenez			NO	SI	SI	
21	CC	73082895	Lamberto	Zamora			NO	NO	SI	
22	CC	19308727	Orlando	Sanchez			NO	NO	SI	
23	CC	17140851	Luis Manuel	Sandoval			NO	SI	SI	
24	CC	19369886	Armando	Torres			SI	SI	NO	
25	CC	14091123	William	Gonzalez			SI	NO	NO	
26	CC	23 [illegible] 8	Jose Joaquin	Torrijos			SI	NO	SI	
27	CC	3045396	Jorge E.	Trujillo			NO	SI	SI	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-035
Versión: 3
Fecha: Mano (25/04/2025 - 06/07/2026
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales

Fecha: 13-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Wendy	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Andrei	Nombre del Profesional:
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					LINEA: Espiritualidad	LINEA: Buenas practicas	LINEA: Derechos	LINEA:
28	CC	75034414	José Dorian	Martinez			SI	SI	NO	
29	CC	14209165	Jose E.	Jaramillo			SI	NO	NO	
30	CC	17084316	Victor	Segura			NO	NO	SI	
31	CC	3345976	Carlos	Mora			NO	SI	SI	
32	CC	5298158	Jose Francisco	Paz			SI	SI	SI	
33	CC	31858380	Marta Gema	Manrique			SI	NO	NO	
34	CC	41983819	Rosalia	Paz			NO	SI	NO	
35	CC	30769077	Irene	Bejarano			NO	SI	NO	
36	CE	267320	Shuangchang	Li			SI	SI	SI	
37	CC	41394911	Flor Miryam	Reyes			SI	SI	SI	
38	CC	20549375	Zoila Rosa	Garzon			SI	NO	SI	
39	CC	38997509	Amparo	Renteria			NO	NO	SI	
40	CC	41308090	Aura Maria	Zamora			SI	NO	NO	
41	CC	29377385	Maria Lilia	Agudelo			SI	SI	NO	
42	CC	14198927	Jorge	Espina			SI	SI	NO	
43	CC	14167775	Francisco	Rodriguez			NO	SI	SI	
44	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno			SI	NO	SI	
45	CC	16052573	Luis Carlos	Ucelo			SI	NO	SI	
46	CC	5937049	Hector	Barrero			NO	SI	NO	
47										
48										
49										
50										
51										
52										
53										