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:	10	03	2026	

Unidad Operativa:	Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca		
Componente de Atención:		Participación y redes	
Línea de Atención:	Participación	Profesional a cargo:	Laura Alejandra Burgos (trabajadora social)
Nombre de la actividad:	Cuerpo activo		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la actividad física en personas mayores mediante ejercicios suaves y dinámicas recreativas que contribuyan a mejorar su movilidad, coordinación, equilibrio y bienestar general, favoreciendo al mismo tiempo la participación y la interacción social..

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el movimiento corporal a través de ejercicios simples que ayuden a mantener la movilidad y flexibilidad en las personas mayores.

Estimular la coordinación y el equilibrio mediante actividades seguras adaptadas a sus capacidades físicas.

Promover la socialización y la participación activa de los adultos mayores a través de dinámicas grupales.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	La actividad comienza con un saludo y una breve explicación sobre la importancia de mantener el cuerpo activo en las personas mayores. Luego se realiza un calentamiento suave para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Los participantes pueden estar sentados o de pie con apoyo de una silla mientras realizan movimientos lentos de cuello hacia los lados y arriba y abajo, rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás, movimientos suaves de brazos y una marcha ligera en el lugar levantando los pies lentamente
	En esta parte se desarrolla la actividad principal llamada “Cuerpo Activo”, donde los participantes realizan ejercicios sencillos que favorecen la movilidad, la coordinación y el equilibrio. Primero se realizan pasos rítmicos con música suave, moviendo los pies en el lugar y acompañando el movimiento con los brazos para estimular la coordinación. Luego se hace una dinámica de pase de pelota entre los participantes, donde cada persona al recibirla puede decir su nombre, una palabra positiva o algo que le guste, fomentando la participación y la interacción social. Después se realizan ejercicios de equilibrio utilizando una silla como apoyo, levantando un pie durante algunos segundos y luego cambiando al otro para fortalecer las piernas y mejorar la estabilidad. También se incluyen movimientos de brazos como levantarlos lentamente al inhalar y bajarlos al exhalar, así como pequeñas rotaciones de muñecas y tobillos para mejorar la movilidad de las articulaciones.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, se realiza una etapa de relajación para que el cuerpo vuelva poco a poco a un estado de calma. Los participantes comienzan realizando respiraciones profundas, inhalando lentamente por la nariz y exhalando por la boca, lo que ayuda a relajar el cuerpo y regular la respiración después de la actividad física. Luego se realizan estiramientos suaves de brazos, hombros y piernas, manteniendo cada movimiento durante algunos segundos para liberar la tensión muscular. También se puede invitar a los participantes a cerrar los ojos por un momento y concentrarse en su respiración para generar una sensación de tranquilidad y bienestar. Al finalizar, el orientador abre un pequeño espacio para que los participantes expresen cómo se sintieron durante la actividad, si disfrutaron los ejercicios o cuál fue su parte favorita. Finalmente, se cierra con un mensaje motivador recordando la importancia de mantenerse activos, compartir con los demás y cuidar el cuerpo para mejorar la salud y la calidad de vida.

RECURSOS

* SILLAS * MUSICA * BALONES	Equipo Profesional Personas Mayores

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad “Cuerpo Activo” permite que las personas mayores participen en movimientos sencillos que favorecen su bienestar físico, mental y emocional. A través de ejercicios suaves, dinámicas con materiales y momentos de interacción, los participantes pueden mejorar su movilidad, coordinación, equilibrio y flexibilidad de una forma segura y adaptada a sus capacidades. Estas actividades ayudan a mantener el cuerpo en movimiento, prevenir el sedentarismo y fortalecer habilidades físicas importantes para la vida diaria. Además, este tipo de espacios promueve la integración y la socialización entre los participantes, ya que comparten momentos de conversación, cooperación y apoyo mutuo durante las dinámicas. Esto contribuye a fortalecer la autoestima, generar un ambiente positivo y motivar a los adultos mayores a participar activamente en actividades recreativas y saludables. En conclusión, realizar actividades como “Cuerpo Activo” contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ya que no solo favorece la salud física, sino también el bienestar emocional y social. Mantenerse activo, compartir con otros y disfrutar del movimiento permite que los adultos mayores se sientan más motivados, autónomos y con mayor energía para continuar realizando sus actividades.Se anexa FOR-PSS-525 Formato de ingreso al servicio y asistencia a las actividades,

El registro fotografico 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-625
Versión: 2
Fecha: Memo I2024918223 - 05/07/2024
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 B.

Fecha: 10 - 03 - 2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Julian	Nombre del Profesional: Andrés	Nombre del Profesional: Julian M	Nombre del Profesional: Laura.
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Ocupación Humana (TICS).	LINEA: Buenas prácticas	LINEA: Buenas prácticas	LINEA: Participación
1	CC	1945983S	Juu Ernesto	Montero			SI	NO	NO	NO
2	CC	6549505	Maria Nubia	Lopez			SI	SI	SI	NO
3	CC	8015936	Amado	Ocampo			NO	NO	SI	SI
4	CC	4128888	Manuel	Espinosa			SI	SI	SI	SI
5	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			SI	SI	NO	SI
6	CC	20549375	Zoila Rosa	Garzón			SI	SI	NO	SI
7	CC	19183134	Germán	Ochoa			SI	NO	NO	NO
8	CC	16855629	Epifanio	Aguirre			SI	SI	NO	NO
9	CC	29377385	Maria Lilia	Agudelo			SI	NO	SI	NO
10	CC	41463819	Rosalia	Paez			SI	NO	SI	NO
11	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			NO	SI	SI	SI
12	CC	3093032	Jaime	Cortes			NO	SI	NO	SI
13	CC	79358521	Fieddy	Aranador			SI	SI	NO	SI
14	CC	41394911	Flor Miryam	Reyes			SI	NO	SI	SI
15	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	SI	SI	NO
16	CC	23213280	Graciela	Villalobos			SI	SI	NO	NO
17	CC	14977799	Mario H	Moru			NO	NO	NO	SI
18	CC	17077757	Luis Fidel	Castellanos			NO	SI	SI	SI
19	CC	38997504	Amparo	Renteria			NO	SI	SI	SI
20	CC	2313698	Jose Joaquin	Torrijos			SI	SI	NO	NO
21	CC	14445274	Alejandrino	Valencia			SI	NO	SI	NO
22	CC	3045396	Jorge E.	Trujillo			NO	SI	SI	NO
23	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
24	CC	30769077	Irene	Bejarano			SI	SI	NO	SI
25	CC	19188686	Jose Edgar	Novoa			SI	SI	NO	SI
26	A	7503494	Jose Obrian	Martinez			SI	SI	SI	SI
27	CC	41308070	Aura Maria	Zamora			NO	NO	SI	SI

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-625 | Versión: 2 | Fecha: Memo (20240918223 - 05/07/2024 | 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: 10-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Julian	Nombre del Profesional: Andres	Nombre del Profesional: Julion M.	Nombre del Profesional: Laura
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Cropación Humana (TICS).	LINEA: Buenas prácticas	LINEA: Buenas practicas	LINEA: Participación
28	CC	4579158	Jorge luis	Quintero			NO	NO	NO	NO
29	CC	17190851	Luis Manuel	Sandoval			NO	NO	NO	NO
30	CC	3117647	Tito Gonzalo	Jimenez			SI	SI	SI	SI
31	CC	41673626	Mario Lady	Ospina			NO	NO	SI	NO
32	CC	5248158	Francisco	Paz			SI	SI	NO	NO
33	PS	A12345588	Omobhola	Okuneye			SI	SI	NO	SI
34	CE	267320	Shuangchang	Li			SI	SI	NO	SI
35	CC	5937049	Hector	Barreto			NO	NO	SI	NO
36	CC	19165305	Carlos	Amaya			NO	NO	SI	NO
37	CC	14209165	Jose E.	Jaramillo			SI	NO	SI	SI
38	CC	19091123	William	Gonzalez			NO	SI	NO	SI
39	CC	16351548	Aldemar	Maavera			NO	SI	SI	SI
40	CC	31859380	Marta Gema	Manrique			NO	SI	SI	NO
41	CC	19072609	Guillermo	Jimenez			NO	NO	SI	SI
42	CC	17084316	Victor	Segura			SI	SI	NO	SI
43	CC	19364886	Amando	Torres Gil		6 BT 6 2026	SI	SI	NO	NO
44	CC	14198927	Jorge	Espina			SI	NO	SI	NO
45	CC	19308727	Orlando	Sanchez			NO	NO	NO	NO
46	CC	19052593	Luis Carlos	Varela			NO	NO	SI	SI
47	CC	14433715	Luis Eduardo	Cajigas			SI	SI	SI	SI
48	CC	73082871	Lamberto	Zapata			SI	SI	SI	SI
49	CC	19195226	Daniel	Reg			SI	SI	NO	SI
50	CC	19335595	Pedro Julio	Cubides Pardo			NO	NO	NO	NO
51	CC	5932655	Javier	Peña			NO	NO	NO	NO
52	CC	328474	Roberto	ospina			NO	Si	NO	NO
53	CC	19052210	Regulo	Guiot			NO	NO	Si	Si