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 2

Fecha de ejecución:	11	03	2026	
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Derecho y ejercicio de ciudadanía			
Línea de Atención:	Fortalecimiento de la autonomía		Profesional a cargo:	Stella García
Nombre de la actividad:	Autocuidado			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el reconocimiento de su condición como sujetos de derechos, que accedan a la información, las rutas, mecanismos y medios suficientes y necesarios para su exigibilidad; lo que a su vez les permitirá avanzar, fortalecer y cualificar el ejercicio pleno de su ciudadanía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Promover la movilidad articular funcional mediante la ejecución ejercicios en silla (cuello, hombros, muñecas favoreciendo la autonomía en los desplazamientos y la prevención de rigideces asociadas al envejecimiento.
2. Fomentar la autonomía en el autocuidado a través de la identificación de los beneficios percibidos de la actividad física y la incorporación de ejercicios sencillos en la rutina diaria.

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el lugar de encuentro y el tema a desarrollar, para este momento como actividad rompe hielo y con el objetivo de activar el grupo se lanzara al azar una pelota a cualquiera de los participantes, la persona que la reciba debe contestar una pregunta la cual puede tener relación con un gusto personal, cultura general, pregunta relacionada con aspectos relacionados con la ciudad, entre otros.
MOMENTO CENTRAL	Para el segundo momento del encuentro se realizará la proyección de un vídeo de aproximadamente 20 minutos en el cual se muestra de forma dirigida ejercicios en silla los cuales permiten generar diferentes movimientos sencillos que aportan en el estiramiento de diferentes músculos de su cuerpo, los cuales a la ves aportan en el equilibrio y la coordinación motriz, se mencionará que este tipo de actividades requiere de un mínimo esfuerzo pero promueve cambios significativos al permitir incluir en sus rutinas un tipo de actividad física funcional y apta para su edad.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se realizará un ejercicio de respiración consiente que permita que los participantes se regulen, posterior a la actividad física, pondrá música relajante que permita que las personas mayores realicen de mejor forma la dinámica propuesta.

RECURSOS	
Espacio amplio Sillas Internet Televisor Vídeo Música	Personas mayores y talento humano

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se realizó la convocatoria de las personas mayores dando a conocer el tema de encuentro y la forma en la cual sería desarrollado, se realizó la dinámica inicialmente propuesta, se realizaron preguntas en relación a gusto personales tales como comida favorita, mejor recuerdo de un paseo, país que desea conocer, y/o preguntas de cultura general, se evidencia que esta actividad permitió que las personas mayores se activaran y estuvieran atentas durante la parte restante del encuentro.
Para la segunda parte del encuentro se realizó la proyección del vídeo con el cual se promovería la actividad física de las personas como factor que aporta en su auto cuidado, se menciono que serian ejercicios en silla los cuales tienen una baja exigencia, sin embargo, se resaltó que si alguno de ellos presenta alguna condición de salud por lo cual no pueda participar la actividad pues no debe ejecutar los ejercicios propuestos.
El grupo inicia el desarrollo de los ejercicios de forma activa, sin embargo, se evidencia que algunas de las personas mayores mencionan que se encuentran cansadas, finalmente un gran porcentaje del grupo termina la actividad mencionando que les parece que es una práctica positiva, posteriormente y con el objetivo de que los participantes se regulen luego de la actividad física se realizó una dinámica de respiración dirigida, la cual consideraron positiva y adecuada para el cierre del taller, se finaliza el encuentro agradeciendo al grupo por su participación.
Ver anexo FOR-PSS-525 Formato listado ingreso al servicio y asistencia a las actividades, en actividad No. 4, con 25 personas mayores.

Registro Fotográfico







PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 3
Fecha: Marzo 09/2021 / 2023
Página 1 de 2

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO VILLA KENNEDY
Nombre del coordinador: MARCELA ACOSTA PULIDO
Nombre de quien registra el ingreso: Diana Milena Gutierrez Gutierrez

Fecha: 11-03-2026
Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Robert Ruiz	Nombre del Profesional: Robert Ruiz	Nombre del Profesional: Andrea Acosta	Nombre del Profesional: Stella Garcia
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	LINEA: Buenos Prácticos del envejecimiento	LINEA: Identificación y Fortalecimiento de redes sociales	LINEA: Buenos Prácticos del envejecimiento	LINEA: Fortalecimiento de la autonomía
1	CC	19327619	Alfonso	Sierra Sanchez			SI	SI	NO	NO
2	CC	19372435	Jaime	Martinez Manacho			SI	SI	SI	SI
3	CC	4570533	Jesus Elias	Betancur Marin			SI	SI	SI	SI
4	CC	19311459	Nestor Alfonso	Bogotá Castillo			NO	NO	NO	NO
5	CC	17109006	Fersen Adelis	Cuesta			SI	SI	SI	SI
6	CC	19080959	Luis Gonzalo	Carrasco Bonal			SI	SI	SI	SI
7	CC	20491970	Maria Hercilia	Casallas Chaves			SI	NO	SI	NO
8	CC	3987495	Victor Manuel	Sanabria Sanabria			SI	SI	NO	SI
9	CC	19444250	Gilberto	Perez Perez			SI	SI	SI	SI
10	CC	51804602	Dilma Irene	Clavijo Martinez			SI	SI	SI	NO
11	CC	79120218	Carlos Arturo	Malaver Penagos			SI	SI	NO	SI
12	CC	17117296	Misael	Riveros Gutierrez			SI	SI	NO	SI
13	CC	5946231	Jorge	Arenas Puque			SI	NO	SI	SI
14	CC	79272061	Ignacio Eudoro	Quintero Moro			SI	NO	SI	NO
15	CC	79187804	Jairo Antonio	Rivera Cortes			SI	SI	SI	SI
16	CC	79239019	Jorge Armando	Acosta Pinedo			SI	SI	NO	SI
17	CC	41531919	Flor Edilia	Castañeda Cancheros			SI	SI	SI	NO
18	CC	19262547	Manuel Humberto	Huertas			SI	NO	SI	SI
19	CC	3020686	Jose Waldo	Avila Matiz			SI	SI	SI	SI
20	CC	19436534	Luis Francisco	Guzman Monroy			SI	SI	NO	SI
21	CC	19339800	Edgar Ernesto	Paipilla Baron			SI	SI	NO	SI
22	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero			SI	NO	SI	NO
23	CC	17119202	Alvaro	Mendoza Mendoza			SI	SI	SI	SI
24	CC	11307037	Jesus	Barrios Gutierrez			SI	SI	SI	SI
25	CC	14225748	Carlos Walter	Osorio Mora			NO	NO	NO	SI
26	CC	17583353	Victor Manuel	Tobito Corredor			SI	NO	SI	NO
27	CC	39702175	Luz Dary	Franco			SI	SI	SI	SI
28	CC	10217183	Ramiro	Arango Orozco			SI	SI	SI	SI
29	CC	41797143	Maria Rosalba	Castañeda			SI	SI	SI	SI
30	CC	19230291	Ariel	Ramos			SI	NO	NO	SI

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PPS-025
Versión: 2
Fecha: Mes/a (2024/10/23)
(MM/DD/AA)
Página: 2 de 2

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO VILLA KENNEDY

Nombre del coordinador: MARCELA ACOSTA PULIDO

Fecha: 11-03-2026

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Milena Gutierrez Gutiérrez

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Robert Ruiz	Nombre del Profesional: Robert Ruiz	Nombre del Profesional: Andres Acosta	Nombre del Profesional: Stella Garcia
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Buenos Practicas del Envejecimiento	LINEA: Identificacion y Fortalecimiento de redes sociales	LINEA: Buenos Practicas del Envejecimiento	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia
31	CC	79398633	Gonzalo	Mazo Cordoba			SI	SI	SI	SI
32	CC	79214618	Rafael Alberto	Mendoza Alarcon			NO	NO	SI	NO
33	CC	7245763	Alfonso	Ramirez Meneses			NO	SI	NO	NO
34	CC	79681732	Omar	Rodriguez Benavides			NO	NO	SI	SI
35	CC	19307327	Carlos	Moran Hernandez			NO	NO	SI	SI
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										
51										
52										
53										
54										
55										
56										
57										
58										
59										
60										