


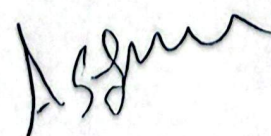


|   |  |  |    |    |      |      |    |   |
|---|--|--|----|----|------|------|----|---|
| <br><b>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</b><br><small>SECRETARÍA DE INFORMACIÓN SOCIAL</small>   | <b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b><br><b>FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ</b>   | <b>Código:</b> FOR-PSS-570<br><b>Versión:</b> 1<br><b>Fecha:</b> Memo 12022016490 - 13/05/2022<br><b>Página:</b> 1 de 2  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia:</b> _____ <b>Comunidad de Cuidado</b>  |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona:</b> _____ <b>Comunidad de Cuidado El Bosque</b>  |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>1.2. Localidad:</b> _____ <b>Engativá</b>   | <b>2.1. Fecha de Ejecución:</b><br><table border="1"> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>2026</td> <td>al</td> <td>16</td> <td>5</td> <td>2026</td> </tr> </table> | 4  | 5  | 2026 | al   | 16 | 5 |
| 4   | 5  | 2026   | al | 16 | 5    | 2026 |    |   |
| <b>2. Línea:</b> _____ <b>Movilizando Capacidades</b>   |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>2.2. Nombre del encuentro:</b> _____ <b>Yoga</b>   |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>2.3. Acompañante social a cargo de la digitación:</b> _____ <b>Angelica Poblador Lizarazo - Fisioterapeuta</b>   |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3. DESARROLLO</b>  |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3.1. OBJETIVO GENERAL</b><br>Promover el bienestar físico y emocional de las personas mayores mediante la práctica de yoga adaptado, favoreciendo la movilidad, la relajación y la conciencia corporal.  |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b><br>1. Estimular la movilidad articular y la flexibilidad a través de ejercicios suaves y controlados.<br>2. Favorecer la relajación y el manejo del estrés mediante técnicas de respiración y estiramiento.<br>3. Fortalecer la conciencia corporal y el equilibrio, respetando las capacidades individuales de cada participante.  |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3.3. METODOLOGÍA</b><br>actividad de acogida   |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3.3.1. MOMENTO INICIAL</b>   | <b>Sesión 1: 4 de mayo:</b> Se dio inicio a la jornada con una bienvenida cálida y motivadora dirigida a las personas mayores participantes, promoviendo un ambiente de confianza, tranquilidad e integración grupal. Se realizó una breve explicación sobre los objetivos de la actividad y las recomendaciones de seguridad durante la práctica, especialmente para quienes presentaban movilidad reducida. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de respiración consciente y relajación inicial con el fin de favorecer la concentración y preparar el cuerpo para la actividad física. Como parte del calentamiento, se efectuaron movimientos suaves y controlados de cuello, hombros, muñecas, codos, rodillas y tobillos, además de estiramientos básicos en posición sentada para activar progresivamente músculos y articulaciones. |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>Sesión 2: 11 de mayo:</b> La sesión inició con el saludo y bienvenida a las personas mayores, fortaleciendo un ambiente de respeto, integración y participación grupal. Se dialogó brevemente sobre la importancia de mantener hábitos saludables y realizar actividad física suave en la etapa de envejecimiento. Seguidamente, se llevaron a cabo ejercicios de respiración controlada mediante inhalaciones y exhalaciones lentas para favorecer la relajación y la oxigenación corporal. Como preparación física, se realizaron ejercicios de movilidad articular en cuello, hombros, muñecas, rodillas y tobillos, además de ejercicios suaves de coordinación motora y activación corporal desde la silla.  |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>Sesión 3: 18 de mayo:</b> La jornada comenzó con una bienvenida grupal y actividades de integración orientadas a generar un ambiente tranquilo y participativo entre los asistentes. Posteriormente, se explicó la importancia de la respiración y la movilidad corporal para mejorar el bienestar físico y emocional en las personas mayores. Se desarrollaron ejercicios de respiración diafragmática y relajación inicial, acompañados de movimientos suaves de movilidad articular en cuello, hombros, brazos, muñecas, rodillas y tobillos. Además, se realizaron pequeños estiramientos en posición sentada para preparar el cuerpo de forma gradual y segura antes de iniciar la rutina principal.   |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3.3.2. MOMENTO CENTRAL</b>   | <b>Sesión 1: 4 de mayo:</b> Durante el desarrollo central de la sesión se ejecutaron ejercicios de yoga terapéutico adaptados a las capacidades físicas del grupo. Se trabajaron estiramientos suaves de espalda, brazos, piernas y zona lumbar, favoreciendo la flexibilidad y la disminución de tensiones musculares. Asimismo, se realizaron ejercicios de movilidad de hombros, caderas y rodillas mediante movimientos lentos y guiados, permitiendo fortalecer la coordinación y el equilibrio corporal. Durante toda la actividad se enfatizó en la correcta respiración, integrando inhalaciones y exhalaciones profundas con cada movimiento realizado. Las posturas fueron adaptadas principalmente en silla para brindar mayor estabilidad y seguridad a los participantes con movilidad reducida.                                      |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>Sesión 2: 11 de mayo:</b> Durante el momento central se llevaron a cabo ejercicios terapéuticos de yoga adaptado enfocados en fortalecer la movilidad y la flexibilidad corporal. Se realizaron estiramientos laterales de tronco, ejercicios suaves de flexión y extensión de piernas, movilidad de caderas y hombros, así como movimientos coordinados de brazos y respiración. También se desarrollaron ejercicios de equilibrio asistido y fortalecimiento postural utilizando la silla como apoyo principal para garantizar estabilidad y seguridad. Las actividades fueron ejecutadas de manera pausada, respetando el ritmo y las capacidades individuales de cada participante y promoviendo permanentemente la respiración consciente.   |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>Sesión 3: 18 de mayo:</b> En el desarrollo principal de la sesión se ejecutó una rutina de yoga suave adaptada en silla, enfocada en mejorar la flexibilidad, la coordinación y el bienestar general de los participantes. Se realizaron estiramientos controlados de espalda, brazos y piernas, ejercicios de movilidad de columna y hombros, así como actividades coordinadas con técnicas de respiración profunda. También se trabajaron ejercicios de relajación y conciencia corporal mediante movimientos lentos y pausados que permitieron disminuir tensiones musculares y mejorar la postura corporal. Las actividades fueron ajustadas a las necesidades individuales de los participantes, brindando apoyo permanente a quienes presentaban movilidad reducida o limitaciones físicas.   |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3.3.3. MOMENTO FINAL</b>   | <b>Sesión 1: 4 de mayo:</b> Para finalizar la jornada se desarrollaron ejercicios de relajación y respiración profunda con el fin de disminuir la tensión corporal y promover sensaciones de bienestar físico y emocional. Los participantes realizaron estiramientos suaves de cierre y ejercicios de conciencia corporal en posición cómoda, acompañados de música relajante para favorecer un ambiente tranquilo. Posteriormente, se abrió un espacio de socialización donde los asistentes expresaron sentirse más relajados, tranquilos y motivados con la actividad realizada. Finalmente, se brindaron recomendaciones de hidratación, autocuidado y continuidad de ejercicios suaves en casa.  |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>Sesión 2: 11 de mayo:</b> En el cierre de la actividad se realizaron ejercicios de respiración consciente y relajación guiada para disminuir la tensión muscular acumulada durante la sesión. Posteriormente, las personas mayores efectuaron estiramientos suaves de brazos, espalda y piernas acompañados de ejercicios de relajación corporal. Se generó un espacio de retroalimentación donde los asistentes compartieron sus experiencias y manifestaron sentirse tranquilos, activos y motivados con las actividades desarrolladas. Finalmente, se brindaron recomendaciones para continuar practicando ejercicios suaves de movilidad y respiración en casa como estrategia de bienestar y autocuidado.  |  |    |    |      |      |    |   |
|   | <b>Sesión 3: 18 de mayo:</b> Para finalizar la sesión se llevaron a cabo ejercicios de respiración lenta y relajación corporal en posición cómoda, promoviendo estados de calma y bienestar emocional. Las personas mayores realizaron estiramientos suaves de cierre y ejercicios de conciencia corporal enfocados en liberar tensiones físicas. Posteriormente, se desarrolló un espacio de reflexión grupal donde los asistentes expresaron satisfacción y agrado por la actividad realizada, destacando sensaciones de tranquilidad, relajación y mejora en su estado de ánimo. Finalmente, se brindaron recomendaciones de autocuidado, hidratación y continuidad de ejercicios suaves en el hogar para fortalecer hábitos saludables y favorecer una mejor calidad de vida.  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>3.4. RECURSOS</b>  |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>Recursos Físicos:</b><br>1. Celular<br>2. Parlante   | <b>Recurso Humano:</b><br>1. Fisioterapeuta ( Angelica Poblador Lizarazo )<br>2. Daniel Rubiano ( Educador Físico )<br>3. Daniela Rivero ( Tallerista )<br>4. Valentina Lombana ( Tallerista )<br>5. Camilo Rios ( Artista )<br>6. Fabian Santos ( Artista )<br>7. Yadi Guarín ( Instructora )<br>8. Angéla Otaya ( Terapeuta Ocupacional )<br>9. Nubia Rodríguez ( Terapeuta Ocupacional )  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO</b><br>Durante el mes de mayo se observó buena disposición, interés y compromiso por parte de las personas mayores, evidenciando avances en la coordinación de movimientos, mayor confianza al realizar los ejercicios y una actitud positiva frente a las rutinas propuestas. Asimismo, las técnicas de respiración y relajación contribuyeron a disminuir tensiones musculares, promover estados de calma y fortalecer el bienestar emocional de los participantes. Las personas mayores manifestaron sentirse cómodas y satisfechas con las actividades desarrolladas, resaltando que los ejercicios fueron adecuados para sus condiciones físicas y que les permitieron sentirse más relajados, activos y tranquilos. Algunos participantes expresaron que las sesiones les ayudaron a mejorar la movilidad corporal, disminuir dolores musculares leves y reducir el estrés o la ansiedad. También destacaron la importancia de compartir estos espacios grupales, ya que favorecieron la integración, la socialización y el acompañamiento entre compañeros. |  |  |    |    |      |      |    |   |
|    |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>Fecha de evaluación del encuentro:</b> 18/05/2026  |  |  |    |    |      |      |    |   |
| <b>Nombre del profesional que evalúa:</b> Angelica Poblador Lizarazo CC: 1032388478   |  |  |    |    |      |      |    |   |



|   |   | <b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b><br><b>FORNTEO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBSECCIÓN PARA LA VEJEZ</b>   |   | Código: PQR-PSS-070<br>Versión: 1<br>Fecha: Mayo 2020-04/05 - 10/05/2022<br>Página: 1 de 2 |   |      |      |   |    |   |      |
|--|---|--|---|--|---|------|------|---|----|---|------|
| 1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: <u>Comunidad de Ciudad</u>  |   | 1.1. Unidad Operativa/Estrategia: <u>Comunidad de Ciudad El Bosque</u>   |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 1.2. Localidad: <u>Engativá</u>  |   | 2.1. Fecha de Ejecución:   |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 2. Línea: <u>Movilizando Capacidades</u>   |   | <table border="1"> <tr> <td>6</td> <td>5</td> <td>2020</td> <td>4</td> <td>20</td> <td>5</td> <td>2020</td> </tr> </table>   |   |  | 6 | 5    | 2020 | 4 | 20 | 5 | 2020 |
| 6  | 5   | 2020   | 4 | 20   | 5 | 2020 |      |   |    |   |      |
| 2.2. Nombre del encuentro: <u>PLATES</u>   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 2.3. Acompañante social e cargo de la dignación: <u>Angélica Poblador Urbano, Fisioterapeuta</u>   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| <b>3. DESARROLLO</b>   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 3.1. OBJETIVO GENERAL  |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| Promover la movilidad, la relajación y el equilibrio de las personas mayores a través de ejercicios suaves de Pilates con bastones, favoreciendo su bienestar físico y emocional en un ambiente natural y tranquilo.   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 1. Fortalecer los músculos estabilizadores del tronco para mejorar el equilibrio y prevenir caídas.<br>2. Favorecer la movilidad articular mediante movimientos suaves y controlados.<br>3. Estimular la conciencia corporal y la respiración consciente para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.<br>4. Promover la socialización y el disfrute a través de una actividad social segura y adaptada.  |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 3.3. METODOLOGÍA   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| Actividad de acogida   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 3.3.1. DESARROLLO INICIAL  | <p><b>Sesión 1: 6 de mayo:</b> La jornada inició con la bienvenida y organización de los participantes en el comedor de la comunidad de ciudad, adecuando el espacio y las sillas para garantizar seguridad y comodidad durante la actividad. Desde el enfoque fisioterapéutico, se realizó valoración observacional del estado físico general, identificando limitaciones de movilidad, postura y tolerancia al ejercicio en algunos participantes. Posteriormente, se desarrollaron ejercicios de respiración diafragmática y control respiratorio con el fin de favorecer la oxigenación, la concentración y la preparación física inicial. Como parte del calentamiento se realizaron ejercicios suaves de movilidad articular de cuello, hombros, codos, muñecas, columna, caderas, rodillas y tobillos utilizando bastones terapéuticos como elemento de apoyo para mejorar la amplitud de movimiento y facilitar la coordinación motora.</p> <p><b>Sesión 2: 13 de mayo:</b> La segunda sesión inició en la zona verde de la comunidad, promoviendo un ambiente tranquilo y agradable para el desarrollo de la actividad terapéutica. Se realizó una breve explicación sobre la importancia del movimiento corporal, la postura y la respiración en el mantenimiento de la funcionalidad física de las personas mayores. Posteriormente, se efectuaron ejercicios de calentamiento enfocados en movilidad articular y activación muscular progresiva, utilizando bastones y sillas como apoyo para garantizar estabilidad y seguridad. Asimismo, se trabajaron ejercicios respiratorios coordinados con movimientos suaves de miembros superiores e inferiores, favoreciendo la preparación cardiovascular y muscular antes de iniciar la rutina principal.</p> <p><b>Sesión 3: 20 de mayo:</b> La tercera sesión comenzó con ejercicios de integración y motivación grupal, generando un ambiente participativo y de confianza entre los asistentes. Desde el abordaje fisioterapéutico se enfocó en la importancia de mantener la movilidad y fuerza muscular para prevenir el deterioro funcional asociado al envejecimiento. Posteriormente, se realizaron ejercicios de respiración controlada y movilidad articular global utilizando bastones terapéuticos para facilitar movimientos de hombros, columna y extremidades. Además, se desarrollaron ejercicios suaves de activación muscular y control postural en sedente, preparando al grupo para el trabajo funcional posterior.</p>   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 3.3.2. DESARROLLO CENTRAL  | <p><b>Sesión 1: 6 de mayo:</b> Durante el desarrollo principal de la actividad se ejecutaron ejercicios de pilates terapéutico adaptados enfocados en mejorar la movilidad articular, fortalecer la musculatura y favorecer el control postural. Se trabajaron movimientos de flexión, extensión y rotación de tronco utilizando bastones terapéuticos como guía para mejorar la alineación corporal y facilitar la coordinación motora. Asimismo, se realizaron ejercicios de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores mediante movimientos controlados desde la silla, buscando estimular la fuerza muscular, la resistencia física y la estabilidad corporal. Se incluyeron ejercicios de flexibilidad de espalda, brazos y piernas acompañados de técnicas de respiración consciente para favorecer la relajación muscular y el control del movimiento. Las actividades fueron adaptadas según las capacidades funcionales de cada persona mayor.</p> <p><b>Sesión 2: 13 de mayo:</b> En el momento central de la segunda jornada se desarrolló una rutina terapéutica enfocada en el fortalecimiento muscular y el equilibrio funcional. Se realizaron ejercicios de movilidad activa asistida de hombros, caderas y rodillas con apoyo de bastones, además de ejercicios de estabilización postural y coordinación motora desde sedente y bipedestación asistida. También se trabajaron ejercicios de fortalecimiento de miembros inferiores mediante elevación de piernas, apoyo de talones y puntas, y desplazamientos controlados con supervisión permanente. Durante la sesión se reforzó la correcta mecánica respiratoria integrando inhalación y exhalación durante cada ejercicio, promoviendo mayor control corporal y relajación física. El entorno de la zona verde favoreció la motivación y disposición de los participantes durante la actividad.</p> <p><b>Sesión 3: 20 de mayo:</b> Durante la tercera sesión se ejecutaron ejercicios de pilates terapéutico dirigidos a mejorar la flexibilidad, la movilidad funcional y el equilibrio dinámico de las personas mayores. Se desarrollaron ejercicios de elongación muscular de miembros superiores, inferiores y columna vertebral utilizando bastones como herramienta de apoyo y corrección postural. Asimismo, se realizaron ejercicios de fortalecimiento progresivo enfocados en musculatura de piernas, brazos y tronco mediante movimientos repetitivos de baja intensidad y controlados fisioterapéuticamente. También se trabajaron ejercicios de coordinación respiratoria, conciencia corporal y estabilidad, permitiendo mejorar la seguridad en los movimientos y disminuir la rigidez articular presente en algunos participantes. Las actividades fueron supervisadas constantemente para prevenir fatiga excesiva o riesgo de caídas.</p> |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| 3.3.3. DESARROLLO FINAL  | <p><b>Sesión 1: 6 de mayo:</b> Al finalizar la jornada se realizaron ejercicios de relajación muscular y respiración profunda orientados a disminuir la tensión física generada durante la actividad. Posteriormente, se llevaron a cabo estiramientos suaves de miembros superiores, inferiores y columna vertebral para favorecer la recuperación muscular y mejorar la sensación de bienestar corporal. Los participantes expresaron sentirse más relajados y activos después de la sesión, destacando comodidad y seguridad durante la realización de los ejercicios adaptados.</p> <p><b>Sesión 2: 13 de mayo:</b> En el cierre de la actividad se efectuaron ejercicios de respiración consciente, relajación guiada y movilidad suave para favorecer la recuperación física y cardiovascular. Asimismo, se realizaron estiramientos finales utilizando bastones terapéuticos para mejorar la flexibilidad y disminuir tensiones musculares. Posteriormente, se desarrolló un espacio de retroalimentación donde los participantes manifestaron sentirse tranquilos, motivados y satisfechos con la actividad realizada en espacios abiertos, resaltando el beneficio de trabajar el cuerpo de manera segura y adaptada.</p> <p><b>Sesión 3: 20 de mayo:</b> Para finalizar la tercera sesión se llevaron a cabo ejercicios de relajación corporal, control respiratorio y conciencia postural, permitiendo disminuir la fatiga muscular y favorecer estados de calma y bienestar emocional. Se realizaron estiramientos suaves y ejercicios de movilidad final para facilitar la recuperación articular y muscular después del trabajo terapéutico realizado. Finalmente, se abrió un espacio grupal de socialización donde las personas mayores expresaron sentirse más activas, con mayor facilidad para moverse y motivadas a continuar participando en actividades físicas terapéuticas dentro de la comunidad.</p>  |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| <b>3.4. RECURSOS</b>   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| <b>Recursos Físicos:</b><br>1. Césped<br>2. Paralelos<br>3. Bastones   |   | <b>Recurso Humano:</b><br>1. Angélica Poblador (Fisioterapeuta)<br>2. Daniel Rubiano (Educador físico)<br>3. Angélica Osorio (Terapeuta Ocupacional)<br>4. Nubia Rodríguez (Terapeuta Ocupacional)<br>5. Camilo Ríos (Artista)<br>6. Esteban Santos (Artista)<br>7. Yari Guam (Instructora)<br>8. Daniela Rivero (Tallerista)<br>9. Valentina Lombana (Tallerista) |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| <b>4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO</b>   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| Durante el mes de mayo, las tres sesiones se observó participación activa, buena disposición y adecuada tolerancia física por parte de las personas mayores incluyendo aquellos con disminución de movilidad y fuerza muscular. Los ejercicios terapéuticos favorecieron la disminución de rigidez articular, el fortalecimiento funcional y la mejora de la conciencia corporal, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía y funcionalidad en las actividades de la vida diaria. Asimismo, el desarrollo de las actividades en espacios como el comedor y la zona verde permitió generar ambientes tranquilos, seguros y motivadores, fortaleciendo el bienestar emocional y la integración social de los participantes. Las personas mayores manifestaron sentirse más relajadas, activas y seguras al realizar movimientos corporales, resaltando el beneficio de participar en actividades físicas adaptadas y supervisadas profesionalmente. |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
|    |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| Fecha de evaluación del encuentro: <u>20/05/2026</u>   |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |
| Nombre del profesional que evalúa: <u>Angélica Poblador Urbano</u> CC: 1032394478  |   |  |   |  |   |      |      |   |    |   |      |