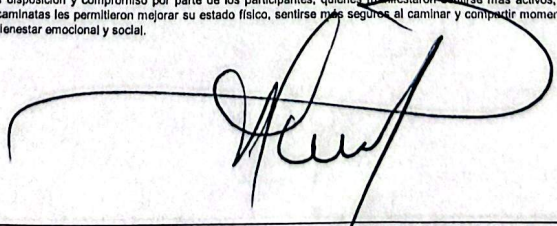
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL		Código: FOR-PSS-570	
			Versión: 1	
	FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ		Fecha: Mayo 2022016490 – 13/05/2022	
			Página: 1 de 2	

1. Servicio Social/Modalidad/Estrategia: Comunidad de Cuidado		1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Comunidad de Cuidado El Bosque								
1.2. Localidad: Engativa										
2. Línea: Movilizando Capacidades		2.1. Fecha de Ejecución: <table border="1"> <tr> <td>7</td> <td>5</td> <td>2026</td> <td>al</td> <td>21</td> <td>5</td> <td>2026</td> </tr> </table>		7	5	2026	al	21	5	2026
7	5	2026	al	21	5	2026				
2.2. Nombre del encuentro: Caminatas										
2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Angélica Poblador Lizarazo -Fisioterapeuta										
3. DESARROLLO										
3.1. OBJETIVO GENERAL										
Optimizar el acondicionamiento físico de las personas mayores, evitando el sedentarismo, sobrepeso, mantenimiento de cualidades físicas y relajación mental.										
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS										
1. Fortalecimiento de musculatura de miembros inferiores. 2. Entrenamiento de la bipedestación. 3. Disminución de riesgo de caídas. 4. Mejorar equilibrio y propiocepción. 5. Mantenimiento cardiopulmonar.										
3.3. METODOLOGÍA										
actividad de acogida										
3.3.1. MOMENTO INICIAL	Sesión 1: 7 de mayo: La jornada inició con la bienvenida y organización del grupo de personas mayores, brindando indicaciones generales sobre el recorrido, normas de seguridad y recomendaciones de hidratación y autocuidado durante la caminata. Posteriormente, se realizaron ejercicios de calentamiento enfocados en preparar el cuerpo para la actividad física, incluyendo movilidad articular de cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos, así como ejercicios suaves de activación muscular y respiración controlada. También se efectuaron ejercicios básicos de equilibrio y coordinación para favorecer la estabilidad durante el desplazamiento.									
	Sesión 2: 14 de mayo: En el inicio de la segunda sesión se realizó un espacio de motivación y socialización con los participantes, reforzando la importancia de la actividad física y el contacto con espacios externos para el bienestar integral de las personas mayores. Seguidamente, se desarrollaron ejercicios de calentamiento progresivo enfocados en miembros inferiores, movilidad de articulaciones y activación cardiovascular suave mediante caminata lenta dentro de la comunidad antes de iniciar el recorrido principal. Además, se brindaron recomendaciones para mantener una postura adecuada y un ritmo de marcha seguro.									
	Sesión 3: 21 de mayo: La tercera sesión comenzó con el saludo grupal y verificación del estado físico general de los participantes, especialmente de aquellos con mayores limitaciones de movilidad. Posteriormente, se realizaron ejercicios de movilidad articular, estiramientos suaves y ejercicios respiratorios orientados a preparar el sistema muscular y cardiovascular para la caminata. Asimismo, se efectuaron actividades breves de coordinación motora y equilibrio dinámico para mejorar la seguridad y confianza de los participantes antes de salir al recorrido externo.									
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	Sesión 1: 7 de mayo: Durante el desarrollo principal de la actividad se realizó una caminata terapéutica por los alrededores de la comunidad de cuidado, promoviendo la participación activa de las personas mayores en un entorno diferente y agradable. A lo largo del recorrido se trabajó el patrón de marcha mediante desplazamientos controlados y supervisados, favoreciendo la coordinación, la estabilidad y la resistencia física. Además, se incentivó la correcta postura corporal, el movimiento adecuado de brazos y piernas y la respiración continua durante la actividad. Los participantes compartieron espacios de conversación e interacción social con sus compañeros, fortaleciendo la integración grupal y el bienestar emocional.									
	Sesión 2: 14 de mayo: En el momento central de la segunda jornada se desarrolló una caminata de mayor duración y continuidad, enfocada en fortalecer la fuerza y potencia de miembros inferiores mediante desplazamientos progresivos y pausas activas controladas. Durante el recorrido se trabajaron ejercicios de equilibrio dinámico, cambios de ritmo y control postural, permitiendo estimular la seguridad en la marcha y la autonomía funcional de los participantes. Asimismo, se promovió el disfrute de espacios abiertos y el contacto con el entorno externo, generando momentos de recreación, motivación y socialización entre pares.									
	Sesión 3: 21 de mayo: Durante la tercera sesión se realizó una caminata terapéutica guiada en los alrededores de la comunidad, fortaleciendo la resistencia física, el equilibrio y la coordinación motora de las personas mayores. A lo largo del recorrido se incentivó el mantenimiento de un ritmo de marcha adecuado según las capacidades individuales, realizando pausas activas para ejercicios de respiración y recuperación física. También se trabajaron ejercicios básicos de estabilidad y conciencia corporal durante el desplazamiento, favoreciendo la seguridad y confianza en la movilidad. La actividad permitió además fortalecer las relaciones interpersonales y promover espacios de convivencia y recreación fuera del entorno habitual de la comunidad.									
3.3.3. MOMENTO FINAL	Sesión 2: 14 de mayo: En el cierre de la actividad se efectuaron ejercicios de respiración y relajación muscular, acompañados de estiramientos enfocados en piernas, espalda y tobillos para prevenir fatiga y molestias físicas posteriores. Asimismo, los participantes compartieron sus experiencias y opiniones sobre la caminata, destacando el disfrute del recorrido, la posibilidad de compartir con sus compañeros y la sensación de bienestar físico y emocional generada por la actividad.									
	Sesión 1: 7 de mayo: Al finalizar la caminata se realizaron ejercicios suaves de recuperación física y estiramientos de miembros inferiores y superiores para disminuir la tensión muscular y favorecer la relajación corporal. Posteriormente, se desarrolló un espacio de hidratación y retroalimentación donde los participantes expresaron sentirse activos, tranquilos y satisfechos con la experiencia realizada. Finalmente, se brindaron recomendaciones de descanso y autocuidado.									
	Sesión 3: 21 de mayo: Para finalizar la tercera sesión se llevaron a cabo ejercicios de recuperación física, respiración controlada y estiramientos suaves orientados a relajar la musculatura trabajada durante la caminata. Posteriormente, se realizó un espacio grupal de socialización y reflexión donde las personas mayores manifestaron satisfacción, motivación y agrado por participar en actividades fuera de la comunidad, resaltando la importancia de estos espacios para mantenerse activos, mejorar su estado de ánimo y fortalecer la convivencia grupal.									
3.4. RECURSOS										
Recursos Físicos: 1. Celular 2. Parlante		Recurso Humano: 1. Fisioterapeuta (Angélica Poblador Lizarazo) 2. Daniel Rubiano (Educador Físico) 3. Daniela Rivero (Tallerista) 4. Valentina Lombana (Tallerista) 5. Camilo Ríos (Artista) 6. Fabian Santos (Artista) 7. Yadi Guarín (Instructora) 8. Angélica Otaya (Terapeuta Ocupacional) 9. Nubia Rodríguez (Terapeuta Ocupacional) 10. Luz Urrego (Auxilira de enfermería)								
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO										
Durante el mes de mayo las actividades favorecieron la participación activa, la integración grupal y el disfrute de espacios externos a la comunidad de cuidado, generando experiencias positivas de recreación, socialización y contacto con el entorno. Se observó buena disposición y compromiso por parte de los participantes, quienes manifestaron sentirse más activos, motivados y tranquilos después de cada jornada. Las personas mayores expresaron que las caminatas les permitieron mejorar su estado físico, sentirse más seguros al caminar y compartir momentos agradables con sus compañeros, fortaleciendo no solo su condición física sino también su bienestar emocional y social.										
										
Fecha de evaluación del encuentro: 21/05/2026										
Nombre del profesional que evalúa: Angélica Poblador Lizarazo CC. 1032388478										