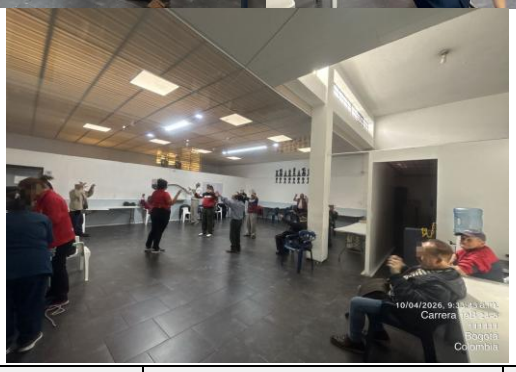
Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza
Fecha	10/04/2026 - Hora: De 09:00 am a 10:00 am
Tema	Articulación Instituto Distrital de Recreación y Deporte.
Desarrollo	Durante el mes de abril se realiza articulación por parte del área de educación física, profesional Hernando Ortiz y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD para asistir a realizar sesión de ejercicios con las personas mayores el día 10 de abril de 2026. **10 de abril de 2026:** Se realizó una jornada de actividad física dirigida por el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), enfocada en el uso de palos de escoba como herramienta de apoyo para el fortalecimiento físico en personas mayores. La actividad combinó ejercicios en posición sentada y de pie, promoviendo la movilidad, coordinación, fuerza y flexibilidad. **Ejercicios en posición sentada:** Se iniciaron ejercicios suaves para preparar el cuerpo, enfocados en movilidad articular y coordinación: • **Elevación de brazos con el palo:** Sosteniendo el palo con ambas manos, se realizaron movimientos de subir y bajar los brazos, lo que favorece la movilidad de hombros y mejora la circulación. • **Rotación de tronco:** Con el palo apoyado sobre los hombros, se realizaron giros suaves hacia ambos lados, ayudando a mantener la movilidad de la columna y prevenir rigidez. • **Flexión de piernas:** Apoyando el palo al frente como soporte, se realizaron pequeños levantamientos de piernas, fortaleciendo músculos de muslos y mejorando la estabilidad. **Ejercicios en posición de pie:** Posteriormente, se realizaron ejercicios de mayor activación: • **Marcha en el puesto con apoyo:** Sujetando el palo, se simuló una caminata elevando rodillas, lo que mejora el equilibrio y la coordinación. • **Estiramiento de brazos y espalda:** Elevando el palo por encima de la cabeza, se promovió la extensión corporal, ayudando a mejorar la postura. • **Flexión lateral del tronco:** Con el palo elevado, se realizaron inclinaciones hacia los lados, fortaleciendo la zona abdominal y mejorando la elasticidad. Para finalizar, se desarrolló una rutina de estiramientos: Estiramiento de brazos, espalda y piernas utilizando el palo como apoyo, se realizan

movimientos suaves y sostenidos que favorecen la relajación muscular, disminuyen la tensión y previenen lesiones.

Registro fotográfico:







Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver anexo listado de asistencia FOR-GD-023 Formato planilla de asistencia.	N/A	N/A
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
Próxima reunión	No aplica.		
Elaboró	Paola Andrea Forero – Trabajadora Social CCT Samper Mendoza.		

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Articulación IDRD. 2. Lugar o Localidad o Sede: Los Mártires 3. Fecha y hora: 10/04/2026 09:00 AM - 10:00 AM.
4. Nombre responsable: Hernando 042 - Educador Físico. 5. Dependencia responsable: CCT Samper Mendoza.

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Julieth Bernal	CC	1023899139	IDRD	Recreadora	Contratista	julibermejia@hotmail.com	3246321906	Julieth Bernal
2	Yelissa Mendoza	CC	52814124	IDRD	Recreadora	Contratista	melissatatiana83@hotmail.com	3153230476	Yelissa Mendoza
3	GLORIA MOSQUERA	CC	1000975038	IDRD	Recreadora	Contratista	gloriayisselm@gmail.com	3197359422	Gloria
4	Alvaro Veloza	CC	19375447	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	— o —	— o —	
5	Raul Garzon	CC	19273015	CCT SAMPER MENDOZA	NO APLICA	NO APLICA	— o —		
6	LUZ PEDEDA	CC	52061283	CCT Samper Mendoza	Auxi. Enfermera	Contratista	— o —	3208258673	
7	Paola Forero	CC	1018650275	CCT Samper Mendoza	T. Social	Contratista	tsocialcctsamper@gmail.com	3005412883	
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

"Tratamiento de datos personales: En cumplimiento de la ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a conocer, actualizar y rectificar mis datos personales que sean imprecisos que afecten mi intimidad o cuyo uso indebido pueda generar discriminación.
Por mi anterior autorización expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.