| | |
|---|---|
| Lugar | Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza |
| Fecha | 22/04/2026 - 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 22 de abril de 2026.<br><br>**22 de abril de 2026:**<br><br>En articulación con el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), se desarrolló una jornada de rumbaterapia dirigida a las personas mayores, con el objetivo de promover la actividad física, el bienestar emocional y la integración grupal a través del movimiento rítmico y recreativo.<br><br>La actividad inició con un calentamiento guiado, enfocado en la movilidad articular (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos) y ejercicios suaves de activación cardiovascular, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad principal y prevenir lesiones. Posteriormente, se dio paso a la fase central de rumbaterapia, en la cual se realizaron secuencias de movimientos básicos al ritmo de la música, trabajando coordinación, equilibrio y resistencia. Dentro de esta fase, se incorporó el uso de elementos recreativos como el **ula ula** mediante ejercicios adaptados a las capacidades de las personas mayores, tales como:<br><br>• Movimientos de rotación del ula ula a nivel de cintura y brazos para fortalecer la coordinación y el control corporal.<br>• Ejercicios de elevación y descenso del aro con ambos brazos, favoreciendo la movilidad de miembros superiores.<br>• Desplazamientos cortos pasando el ula ula entre compañeros, promoviendo la interacción social y el trabajo en equipo.<br>• Ejercicios de equilibrio sosteniendo el aro en diferentes posiciones, estimulando la estabilidad postural.<br><br>Finalmente, se realizó una fase de cierre con ejercicios de estiramiento y relajación, enfocados en la flexibilidad muscular y la respiración consciente, permitiendo la recuperación progresiva del cuerpo. Como resultado, se evidenció una participación activa de las personas mayores, favoreciendo el fortalecimiento de habilidades físicas, la disminución del sedentarismo y la generación de espacios de disfrute, integración y bienestar emocional. |

**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: 22 - oct - 2026 09:00 AM - 10:00 AM

4. Nombre responsable: Paola Forero - Trabajadora social. 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 | Fabian Tamayo | CC | 1030621549 | IDRD | Gestor Recreador | Contratista | RecreacionMartires@IDRD.gov.co | 3105939842 | |
| 2 | Melissa Mendez | CC | 52814124 | IDRD | Gestor | Contratista | melissatatiana52@hotmail.com | 3153230476 | |
| 3 | Gloria Moreno | CC | 1000975038 | IDRD | Recreadora | Contratista | gloriaqrissdmegmail.com | 3197359442 | |
| 4 | LUZ POVEDA | CC | 52061283 | CCT Samper Mendoza | Aux Enfermera | Contratista | luzmirandpoulll@gmail.com | 3208258673 | |
| 5 | Paola Andrea Forero | CC | 1013650275 | CCT Samper Mendoza. | T. Social | Contratista | tsocialcctsamper@gmail.com | 3005712883 | |
| 6 | Diana Robles | CC | 1001315624 | CCT Samper Mendoza | Psicologa | Contratista | rolandondrking@gmail.com | 3156426000 | |
| 7 | | | | | | | | | |
| 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 entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo 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.