ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	Código: FOR-PSS-570 Versión: 1 Fecha: Memo I2022016490 – 13/05/2022 Pagina: 1 de 2

1. Servicio Social/Modalidad /Estrategia: Atención Sociosanitaria Transitoria

1.1. Unidad Operativa/Lote/Zona: Salud y Vida

1.2 Localidad: Kenedy

2. Línea: Rutinas diarias adaptadas

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2026	al	30	6	2026

2.2. Nombre del encuentro:
1. Rutinas saludabes
2. Construyendo mi autonomia.
3. Avanzo seguro y con confianza
4. Conservando mi autonomía a través del movimiento.

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Estephany Castiblanco - Patricia Castro - Amalia Velazquez

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos de vida saludables mediante estrategias educativas e interdisciplinarias orientadas al reconocimiento de la importancia de la actividad física, la nutrición adecuada y el mantenimiento de la funcionalidad durante el proceso de envejecimiento.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Encuentro 1: Favorecer la movilidad funcional y el desempeño motor durante actividades básicas de la vida diaria.

Encuentro 2: Fortalecer las capacidades funcionales relacionadas con la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación motora, contribuyendo a la conservación de la independencia y la prevención del deterioro funcional.

Encuentro 3: Fortalecer conocimientos y habilidades relacionadas con la prevención de caídas mediante actividades educativas y ejercicios funcionales, promoviendo desplazamientos seguros, el reconocimiento de factores de riesgo y el mantenimiento de la independencia funcional.

Encuentro 4: Fortalecer las habilidades motoras, la movilidad funcional y la participación activa mediante ejercicios terapéuticos y actividades grupales, favoreciendo la independencia funcional y el bienestar integral de las personas mayores.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Encuentro 1: Encuentro realizado el día 12/06/2026. Se realiza la adecuación y organización del espacio destinado para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de comodidad y participación para las personas mayores. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida e introducción a la temática, promoviendo un espacio de interacción y reconocimiento de hábitos cotidianos relacionados con la salud y el bienestar. Durante este momento, los profesionales de las áreas de fisioterapia, enfermería y nutrición contextualizan la importancia de adoptar estilos de vida saludables para favorecer el envejecimiento activo, el mantenimiento de la funcionalidad y la prevención de complicaciones asociadas al sedentarismo y al deterioro físico.

Encuentro 2: Actividad realizada el día 23/06/2026. La actividad inició con la adecuación del espacio y la organización de los materiales requeridos para el desarrollo de la jornada. Se realizó la convocatoria e invitación a las personas mayores, promoviendo su participación activa y explicando los objetivos de la actividad. Posteriormente, se llevó a cabo una fase de calentamiento mediante ejercicios de movilidad articular activa y estiramientos suaves de miembros superiores e inferiores, favoreciendo la preparación física, la activación muscular y la disposición para el desarrollo de las actividades terapéuticas.

Encuentro 3: En la actiividad Avanzo seguro y con confianza encuentro realizado el día 26/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio y la organización de los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad para las personas mayores. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida y sensibilización acerca de la importancia de la prevención de caídas como estrategia para preservar la independencia y la funcionalidad. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular, activación muscular y preparación física general, orientados a favorecer la participación activa y preparar a las personas mayores para el desarrollo de las actividades funcionales.

	Encuentro 4: Fortaleciendo capacidades para la vida diaria. Encuentro realizado el día 27/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio y la organización de los materiales requeridos para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y accesibilidad para las personas mayores. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida y sensibilización acerca de la importancia de conservar las capacidades funcionales necesarias para el desempeño autónomo en las actividades de la vida diaria. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular, activación muscular y preparación física general, orientados a favorecer la disposición corporal y funcional para el desarrollo de las actividades.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Encuentro 1:** Rutinas saludables. Siendo las 3:30pm, se da inicio al desarrollo de la actividad realizando ejercicios adaptados enfocados en el fortalecimiento muscular de miembros superiores e inferiores, mediante movimientos repetitivos activos, ejercicios contra resistencia leve y actividades de coordinación motora. Asimismo, se llevaron a cabo ejercicios de equilibrio estático y dinámico, patrones básicos de marcha y actividades funcionales orientadas a estimular la independencia y la participación activa. De manera articulada, el área de enfermería abordó aspectos relacionados con la promoción de la salud y prevención de enfermedades, mientras que el área de nutrición socializó la importancia de una alimentación adecuada para el mantenimiento de la masa muscular, la funcionalidad y el envejecimiento saludable.
	Encuentro 2: Durante el desarrollo de la actividad Construyendo mi autonomia, inicia a las 3;30 pm donde se implementaron ejercicios terapéuticos orientados al fortalecimiento muscular, la movilidad funcional y el entrenamiento del equilibrio y la coordinación. Las personas mayores realizaron ejercicios activos asistidos y activos libres enfocados en miembros superiores e inferiores, actividades de cambios de posición, entrenamiento de la marcha, desplazamientos controlados y ejercicios de estabilidad postural. Asimismo, se promovió la ejecución segura de patrones de movimiento funcionales utilizados en las actividades de la vida diaria, favoreciendo la conservación de la independencia, la prevención del deterioro funcional y el mantenimiento del bienestar físico.
	Encuentro 3: Durante el desarrollo de la actividad Avanzo seguro y con confianza a las 3:45pm ,se da inicio al desarrollo de actividades orientadas al reconocimiento y prevención de factores de riesgo asociados a caídas. , se realizan ejercicios terapéuticos enfocados en el fortalecimiento muscular, el equilibrio, la coordinación motora y la movilidad funcional, complementados con actividades prácticas relacionadas con desplazamientos seguros, cambios de dirección, control postural y estrategias de autocuidado durante la marcha y las transferencias. Asimismo, se brinda educación sobre la identificación de riesgos presentes en el entorno, la importancia del uso adecuado de ayudas técnicas cuando se requieran y la adopción de conductas seguras que favorezcan la autonomía y la prevención de accidentes.
	Encuentro 4: Durante el desarrollo de la actividad Fortaleciendo capacidades para la vida diaria, dando inicio a las 3:30 pm, con ejercicios de movilidad articular generalizada y actividades funcionales orientadas al mantenimiento de la movilidad, la coordinación motora, la fuerza muscular y la independencia funcional. Durante la jornada, las personas mayores realizan actividades relacionadas con cambios de posición, desplazamientos funcionales, ejercicios de coordinación y tareas motoras adaptadas que simulan acciones cotidianas, favoreciendo la planificación motora, el control postural y la ejecución segura de movimientos.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Encuentro 1.** La actividad Rutinas saludables finaliza con ejercicios de retorno a la calma, incluyendo estiramientos suaves, ejercicios respiratorios y técnicas de relajación muscular, favoreciendo la recuperación física de las personas mayores. Se realizó una retroalimentación grupal sobre la importancia de incorporar rutinas de actividad física y hábitos saludables en la vida diaria, reforzando conceptos relacionados con el autocuidado, la funcionalidad y el bienestar integral. Finalmente, se verificó la tolerancia al ejercicio, la participación durante la actividad y la respuesta física general de los asistentes.
	Encuentro 2. La actividad Construyendo mi autonomia, La actividad culminó con ejercicios de relajación, respiración controlada y estiramientos suaves, orientados a favorecer la recuperación física posterior al esfuerzo realizado. Se realizó retroalimentación acerca de la importancia de mantener la actividad física regular, la movilidad y la participación en actividades funcionales como estrategias para conservar la autonomía y la calidad de vida. Finalmente, se verificó la tolerancia al ejercicio, la respuesta física de las personas mayores y su participación durante la jornada.
	Encuentro 3. Avanzo seguro y con confianza: prevención de caídas todos los días. La actividad finaliza con ejercicios de relajación, respiración y estiramiento muscular orientados a favorecer la recuperación física posterior al ejercicio. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación sobre las estrategias de prevención de caídas y la importancia del autocuidado como elemento fundamental para el mantenimiento de la funcionalidad y la calidad de vida. Finalmente, se verifica la participación, la comprensión de la temática abordada y la respuesta física de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad.

	Encuentro 4. En cuento a la actividad fortaleciendo capacidades para la vida diaria, finaliza con ejercicios de relajación, respiración y estiramientos suaves, orientados a favorecer la recuperación física posterior al ejercicio. Posteriormente, se desarrolla un espacio de retroalimentación sobre la importancia de mantener hábitos de vida activos y participar en actividades que favorezcan la funcionalidad, la autonomía y el bienestar integral. Finalmente, se verifica la tolerancia al ejercicio, la participación y la respuesta física de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad.

3.4. RECURSOS	
pelotas	Cuidadores
mesas	Personas Mayores
Sillas	Paletas de colores
pinturas acrílicas, telas, cartulina, papel	Amplificador de sonio
Televisor- internet	Bombas /festones
Aros	

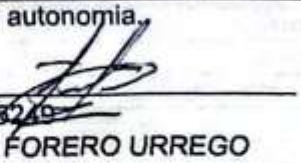
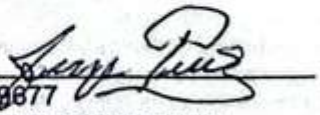
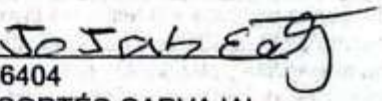
4. EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO

Encuentro 1. Cuidando mi cuerpo mediante hábitos saludables y rutinas funcionales.
La actividad se desarrolló dentro de la comunidad e cuidado Salud y Vida, el día 04/05/2026 según lo previsto en el cronograma, se conto con la participación de más de 15 personas mayores.
La actividad permitió fortalecer conocimientos relacionados con autocuidado, hábitos saludables y conservación de la independencia funcional en las personas mayores. Se observó participación activa e interés por parte de los asistentes durante las actividades educativas y físicas desarrolladas. Desde fisioterapia se evidenció adecuada tolerancia al ejercicio y disposición para participar en actividades funcionales adaptadas. La intervención interdisciplinaria favoreció el reconocimiento de la importancia del movimiento, la alimentación y el cuidado corporal como pilares fundamentales del envejecimiento saludable. La actividad contribuyó al fortalecimiento del bienestar físico, emocional y social de los participantes. Las personas mayores lograron comprender y ejecutar de manera más segura la técnica de sedestación y bipedestación desde la silla. Asimismo, se evidenció un mejor control durante la marcha, especialmente en cambios de dirección y giros cortos.

Encuentro 2. La actividad se desarrolló según lo programado, contando con la participación activa de las personas mayores vinculadas a la comunidad de cuidado. Durante la jornada se promovió el mantenimiento de la movilidad y las capacidades funcionales mediante ejercicios terapéuticos adaptados, evidenciándose adecuada tolerancia al ejercicio y disposición para participar en las actividades propuestas. Desde fisioterapia se observó participación activa en los ejercicios de fortalecimiento, movilidad, equilibrio y coordinación, favoreciendo el reconocimiento de la importancia del movimiento seguro para la conservación de la autonomía funcional. La actividad contribuyó al fortalecimiento del bienestar físico, la prevención del deterioro funcional y el mantenimiento de la independencia en las actividades de la vida diaria, promoviendo además la interacción social y la participación activa de las personas mayores.

Encuentro 3. Mis pasos seguros, prevención de caídas todos los días.
La actividad se desarrolló dentro de la comunidad e cuidado Salud y Vida, el día 14/05/2026 según lo previsto en el cronograma, se conto con la participación de más de 15 personas mayores.
Se hacen estas preguntas y escucha 2-3 respuestas:
1. Recordatorio: ¿Cuáles fueron las 3 acciones que hablamos hoy?
2. Compromiso: ¿Cuál de las 3 van a practicar desde ahora?
Si recuerdan al menos 2 acciones y eligen una para practicar, la charla fue efectiva. Se refuerza con un aplauso a quienes participaron. Las personas mayores identificaron tres acciones básicas de autocuidado para la prevención de caídas: levantarse de forma pausada, revisar el entorno antes de caminar y solicitar apoyo cuando sea necesario, favoreciendo la seguridad en sus desplazamientos dentro de la unidad.

Encuentro 4. La actividad se desarrolló dentro de la comunidad de cuidado Salud y Vida, el día 27/06/2026, conforme a lo establecido en el cronograma institucional, contando con la participación de 16 las personas mayores vinculadas al programa. La jornada permitió fortalecer capacidades relacionadas con la movilidad funcional, la coordinación motora, la independencia y el desempeño seguro de actividades cotidianas. Desde fisioterapia, se evidenció adecuada tolerancia al ejercicio y participación activa durante el desarrollo de las actividades terapéuticas propuestas, favoreciendo el mantenimiento de habilidades funcionales necesarias para la vida diaria. Asimismo, la actividad contribuyó al fortalecimiento del bienestar físico y emocional, promoviendo la autonomía, la interacción social y la participación activa de las personas mayores en actividades orientadas al envejecimiento saludable.

En Constancia de lo anterior Firman:
Encuentro 1. Rutinas Saludables. Firma de la persona mayor:  Cedula de Ciudadanía: 79685135 Nombre: JHON ANTONIO ABRIL MARTINEZ
Encuentro 2. Costruyendo mi autonomia. Firma de la persona mayor:  Cedula de Ciudadanía: 19465249 *Nombre: JOSE FRANCISCO FORERO URREGO*
Encuentro 3. Avanzo seguro y con confianza. Firma de la persona mayor:  Cedula de Ciudadanía: 19069877 Nombre: JORGE MARIA PEREZ RODRIGUEZ
Encuentro 4. Conservando mi autonomía a través del movimiento. Firma de la persona mayor:  Cedula de Ciudadanía: 79766404 Nombre: JOHAN ANTONIO CORTÉS CARVAJAL
Fecha de evaluación del encuentro: 30/06/2026
Nombre del profesional que evalúa: Estephany Paola Castiblanco Niño
Nombre de la Coordinadora: Martha Yurani Díaz Gutierrez

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

EJE 1 LINEA 2

1.2.1.Rutinas diarias adaptadas:

1.2.1.1.Nombre de la actividad: rutinas saludables



1.2.2 Acciones para la toma de conciencia:

1.2.2.1. Nombre de la actividad: Construyendo mi autonomía.



1.2.3. Establecimiento de rutinas diarias:

1.2.3.1. Nombre de la actividad: Avanzo seguro y con confianza



1.2.3.2 Nombre de la actividad: Conservando mi autonomía a través del movimiento

