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: Kennedy

2. Línea: Recuperacion y Mantenimiento

2.1. Fecha de Ejecución:

1	6	2026	al	30	6	2026

2.2. Nombre del encuentro:
1. Fortaleciendo mi cuerpo para conservar mi independencia. 18/06/2026
2. Movilidad y flexibilidad para una mejor calidad de vida. 22/06/2026
3. Fortaleciendo mi equilibrio y seguridad. 23/06/2026
4. Manteniendo mi funcionalidad mediante ejercicio terapéutico. 24/06/2026

2.3. Acompañante social a cargo de la digitación: Estephany Castiblanco

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover la mejora de la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio en las personas , a través de ejercicios físicos adaptados que favorezcan su movilidad, coordinación y desempeño en las actividades de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Encuentro 1. Fortalecer la resistencia muscular, la flexibilidad y la capacidad funcional mediante ejercicios terapéuticos adaptados, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía y al desempeño seguro de las actividades de la vida diaria.

Encuentro 2. Mejorar la movilidad articular, la elasticidad muscular y la capacidad funcional mediante ejercicios de estiramiento y movilidad terapéutica, contribuyendo a la prevención de la rigidez y al mantenimiento de la independencia funcional.

Encuentro 3. Fortalecer el equilibrio estático y dinámico, la coordinación motora y el control postural a través de ejercicios terapéuticos y actividades funcionales, promoviendo desplazamientos seguros y la prevención del riesgo de caídas.

Encuentro 4. Promover el mantenimiento de la funcionalidad y la movilidad segura de las personas mayores mediante ejercicios terapéuticos orientados al entrenamiento del equilibrio y el control postural durante la marcha.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL

Encuentro 1. En la actividad Fortaleciendo mi cuerpo para conservar mi independencia, se realiza el día 18/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio terapéutico 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 mantener la fuerza muscular, la resistencia física y la flexibilidad para conservar la independencia funcional y prevenir el deterioro asociado al envejecimiento. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular activa, estiramientos dinámicos y activación muscular progresiva de miembros superiores e inferiores, orientados a preparar físicamente a las personas mayores para el desarrollo de la jornada.

Encuentro 2. En la actividad Movilidad y flexibilidad para una mejor calidad de vida, se realiza el día 22/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio y la organización de los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad y comodidad para las personas mayores. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida y sensibilización acerca de la importancia de mantener la movilidad articular y la flexibilidad muscular como estrategias fundamentales para conservar la funcionalidad y prevenir el deterioro físico asociado al envejecimiento. La sesión inicia con ejercicios suaves de activación corporal, movilidad articular progresiva y preparación muscular, orientados a favorecer la disposición física para el desarrollo de la actividad.

Encuentro 3. En la actividad, Fortaleciendo mi equilibrio y seguridad se realiza el día 23/06/2026, adecuando el 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 actividad enfocada en equilibrio y la seguridad durante los desplazamientos para la conservación de la autonomía y la prevención de caídas. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular, activación muscular y preparación física progresiva, orientados a favorecer la estabilidad corporal y preparar a las personas mayores para el desarrollo de las actividades propuestas.

Encuentro 4. En la actividad, Manteniendo mi funcionalidad mediante ejercicio terapéutico. Encuentro realizado el día 24/06/2026. Se realiza la adecuación del espacio y la organización de los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad, garantizando condiciones de seguridad para las personas mayores. Posteriormente, se lleva a cabo la bienvenida y sensibilización acerca de la importancia del mantenimiento de la movilidad y el equilibrio como factores fundamentales para la conservación de la funcionalidad y la autonomía. La sesión inicia con ejercicios de movilidad articular, activación muscular y preparación física progresiva, orientados a favorecer la estabilidad corporal y la disposición funcional para el desarrollo de las actividades.

3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Encuentro 1.**Fortaleciendo mi cuerpo para conservar mi independencia. Actividad realizada el 18/06/2026 Siendo las 8,30am , se da inicio al desarrollo de ejercicios orientados al mantenimiento y fortalecimiento de las capacidades funcionales. Durante la sesión, las personas mayores realizan ejercicios de fortalecimiento muscular adaptados para miembros superiores e inferiores, actividades de resistencia física mediante movimientos repetitivos controlados y ejercicios de flexibilidad orientados a preservar la movilidad articular y la funcionalidad. Asimismo, se implementan actividades que favorecen la coordinación motora, la tolerancia al esfuerzo y la ejecución de movimientos funcionales necesarios para el desempeño independiente de las actividades de la vida diaria, promoviendo la participación activa y el reconocimiento de las capacidades conservadas.
	Encuentro 2. Movilidad y flexibilidad para una mejor calidad de vida. Siendo las 8:30pm, se da inicio al desarrollo de ejercicios terapéuticos orientados al mejoramiento de la movilidad funcional y la flexibilidad muscular. Durante la jornada, las personas mayores realizan ejercicios de movilidad activa y activo-asistida de miembros superiores, miembros inferiores y tronco, acompañados de estiramientos musculares progresivos dirigidos a los principales grupos musculares involucrados en las actividades de la vida diaria. Asimismo, se implementan ejercicios funcionales orientados a favorecer la amplitud de movimiento, disminuir la sensación de rigidez, mejorar el control corporal y preservar la capacidad para realizar movimientos cotidianos de manera segura e independiente. La actividad promueve además la participación activa, el reconocimiento de las capacidades conservadas y el bienestar físico.
	Encuentro 3. En la actividad Fortaleciendo mi equilibrio y seguridad, se lleva a cabo a las 8;30 am, se da inicio al desarrollo de ejercicios terapéuticos orientados al entrenamiento del equilibrio, el balance y la coordinación motora. Durante la jornada, las personas mayores realizan actividades de equilibrio estático y dinámico, cambios de apoyo, transferencias de peso, desplazamientos controlados, cambios de dirección y ejercicios de coordinación funcional, favoreciendo el control postural, la estabilidad corporal y la seguridad durante la marcha. Asimismo, se implementan actividades dirigidas a fortalecer la capacidad de respuesta frente a cambios del entorno, promoviendo la confianza en el movimiento, la prevención de caídas y el mantenimiento de la independencia funciional.
	Encuentro 4. En la actividad manteniendo mi funcionalidad mediante ejercicio terapéutico. Se da inicio a las 8:30am iniciando con ejercicios terapéuticos orientados al entrenamiento del equilibrio estático y dinámico durante la marcha. Durante la jornada, las personas mayores realizan actividades funcionales que incluyen desplazamientos controlados, cambios de dirección, modificaciones de la velocidad de marcha, ejercicios de transferencia de peso y actividades de coordinación motora, favoreciendo el control postural, la estabilidad dinámica y la adaptación del movimiento frente a diferentes demandas funcionales. Asimismo, se implementan estrategias orientadas al fortalecimiento de la seguridad durante los desplazamientos, promoviendo la confianza en la marcha, la movilidad funcional y la prevención del riesgo de caídas.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Encuentro 1.**Fortaleciendo mi cuerpo para conservar mi independencia. La actividad finaliza con ejercicios de relajación, respiración controlada y estiramientos musculares suaves, orientados a favorecer la recuperación física posterior al ejercicio y el retorno progresivo al estado basal. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación sobre la importancia de mantener la actividad física regular, la fuerza muscular y la movilidad como estrategias fundamentales para conservar la autonomía y el bienestar integral. Finalmente, se verifica la tolerancia al ejercicio, la respuesta física y la participación de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad.
	Encuentro 2. Movilidad y flexibilidad para una mejor calidad de vida. La actividad finaliza con ejercicios suaves de relajación muscular y respiración controlada para favorecer la recuperación física y disminuir tensión corporal. Posteriormente se realiza un espacio educativo acerca de la importancia de mantener movilidad constante dentro de las rutinas diarias para prevenir deterioro funcional. Se refuerzan recomendaciones sobre postura, cambios de posición y realización de estiramientos diarios. Además, se motiva a los participantes a mantener hábitos activos y evitar largos periodos de sedentarismo. Finalmente se verifica la respuesta física posterior a la actividad.
	Encuentro 3. Fortaleciendo mi equilibrio y seguridad. La actividad finaliza con ejercicios de relajación, respiración y estiramientos suaves, orientados a favorecer la recuperación física y el retorno progresivo al estado basal. Posteriormente, se realiza un espacio de retroalimentación acerca de la importancia del entrenamiento del equilibrio, la seguridad durante los desplazamientos y la adopción de estrategias preventivas para disminuir el riesgo de caídas. Finalmente, se verifica la tolerancia al ejercicio, la respuesta física y la participación de las personas mayores durante el desarrollo de la actividad.
	Encuentro 4. Manteniendo mi funcionalidad mediante ejercicio terapéutico. Al finalizar la jornada, se realizan ejercicios de desaceleración y recuperación funcional mediante caminatas de baja intensidad, ejercicios de respiración controlada y movilidad suave de miembros inferiores. Posteriormente, se lleva a cabo una retroalimentación orientada al reconocimiento de las estrategias utilizadas para mantener el equilibrio y la seguridad durante los desplazamientos, reforzando la importancia de la práctica regular de ejercicios dirigidos a la movilidad funcional y la prevención de caídas. Finalmente, se evalúa la respuesta de las personas mayores frente a las actividades propuestas, evidenciando el nivel de seguridad, control postural y confianza durante la ejecución de la marcha y los cambios de dirección.

3.4. RECURSOS

Pesas	bandas elasticas
mesas	Personas Mayores
Sillas	Paletas de colores
pinturas acrílicas, telas, cartulina, papel	Micrófono
Televisor- internet	Bombas /festones
balones terapéuticos	Amplificador de sonio