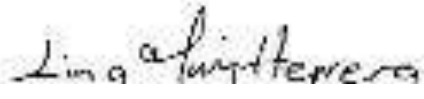


 SECRETARÍA DE GOBIERNO EVIDENCIA DE REUNIÓN													Código: GDI-GPD-F029 Versión: 07 Vigencia: 25 de septiembre de 2025 Caso HOLA: 188520																													
Objeto de la reunión:		ENCUENTRO MAYOR BIENESTAR – ENVEJECIENDO JUNTOS EN LA VEJEZ – REDES Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL																																								
Fecha:		09 DE JULIO DE 2026						Hora de inicio: <u>8:30 am</u>			Modalidad:		☒ Presencial																													
Lugar:		SALÓN COMUNAL ALPES LA MACARENA – GRUPO 1						Hora de finalización: <u>10:00 am</u>					☐ Virtual																													
Dependencia:		Menos Pobreza						Nombre del Responsable: PROFESIONALES SOCIALES ZONA 1					☐ Telefónica																													
TIPO DE DOCUMENTO		NÚMERO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES Y APELLIDOS (Jurídico o legal)		NOMBRE IDENTITARIO		ENTIDAD		DEPENDENCIA		CARGO			TIPO DE VINCULACIÓN			CORREO ELECTRÓNICO - TELÉFONO DE CONTACTO		FIRMA																						
												ASESOR			DIRECTIVO			PROFESIONAL			TÉCNICO/ TECNÓLOGO			AUXILIAR			CARRERA			PROVISIONAL			LIBRE NOMB.			CONTRATISTA						
cc		1014243176		Lina María Herrera Vigoya		Lina		Alcaldía Local de San Cristóbal		Menos Pobreza								X															X			3125225061						
cc		52906218		Yenny Paola Fresneda Ibáñez		Paola		Alcaldía Local de San Cristóbal		Menos Pobreza								X															X			3143455188						
cc		1002980412		Luisa Alejandra Muñoz Rosas		Alejandra		Alcaldía Local de San Cristóbal		Menos Pobreza								X															X			3126113710						
CONSENTIMIENTO: Quien registra sus datos, conforme a la Ley 1581 de 2012 y demás normas reglamentarias aplicables, declara que conoce y acepta la Política de Tratamiento y Protección de Datos Personales de la Secretaría Distrital de Gobierno, y que la información proporcionada es veraz, completa, exacta, actualizada y verificable. Reconoce y acepta que cualquier consulta o reclamación relacionada con el tratamiento de sus datos personales podrá ser elevada verbalmente o por escrito ante la Secretaría Distrital de Gobierno – Oficina de Atención al Ciudadano, como responsable del tratamiento; cuya página web es www.gobiernobogota.gov.co y su teléfono de atención es 3387000. Manifiesta que con los datos proporcionados tiene el derecho de conocer, actualizar y rectificar los datos personales, a solicitar prueba de este consentimiento, a solicitar información sobre el uso que se le ha dado a los datos personales, a presentar quejas ante la Superintendencia de Industria y Comercio por el uso indebido de los datos personales, a revocar esta autorización o solicitar la supresión de los datos personales suministrados y a acceder de forma gratuita a los mismos. De igual manera entiende que los datos aquí consignados serán usados para temas estadísticos, de caracterización poblacional y en determinados casos para el acceso a la oferta institucional de la Secretaría Distrital de Gobierno.																																										
* Ver SAC-M002 Manual de Atención Diferencial y Preferencial para personas con discapacidad, disponible en https://gaia.gobiernobogota.gov.co/content/sistema-integrado-de-gestion-sdg																																										

* Es opcional para la persona responder este ítem, son categorías de autorreconocimiento dirigidas a personas mayores de edad y se garantiza la privacidad de los datos y su uso será exclusivamente para fines estadísticos.

EVIDENCIA DE REUNIÓN
(CIUDADANÍA, USUARIOS Y / O GRUPOS DE INTERÉS, POLÍTICAS PÚBLICAS Y OTROS)Código: GDI-GPD-F029
Versión: 07
Vigencia: 25 de septiembre de 2025
Caso HOLA: 188520

Objeto de la reunión: Encuentro de Mayor Bienestar - Envejeciendo juntos en la vejez - Redes de Apoyo

Fecha: 09 de Julio de 2026

Lugar: Salón Comunal Alpes la Macarena

Dependencia: Menos pobreza

Hora de inicio: 8:30 AM

Hora de finalización: 10:00 AM

Nombre del responsable: profesionales zona I-1

Modalidad: ☒ Presencial
☐ Virtual
☐ Telefonica
☐ Mixta

Tipo de documento de identidad	Número de documento de identidad	Nombres y Apellidos (Jurídico o legal)	Nombre identitario	Edad	Sexo			Identidad de género*				Orientación Sexual *				¿Por su cultura, pueblo o rasgos físicos, es o se autorreconoce perteneciente a alguno de los siguientes grupos étnicos?:					¿Se autoreconoce en alguna de las siguientes categorías de discapacidad?:							¿Pertenece a población migrante internacional? (SI/NO)	Correo electrónico - Teléfono de contacto	Firma
				Años cumplidos	Hombre	Mujer	Intersexual	Femenina	Masculina	Trans	No binaria	Otra	Lesbiana	Gay	Bisexual	Heterosexual	Otra	Indígena	Gitano/Rrom	Raizal	Palenquero	Negro, Afrocolombiano, o, Ninguno	Física	Auditiva	Visual	Sordoceguera	Cognitiva			
CC	41166225	Ana Rosa Vaqueo		71	X		X							X						X							X	No	3138783310	Ana Rosa B.
CC	14279632	Jose Yara		72	X			X						X						X							X	No	3212883528	Jose Yara
CC	20409680	Lucila Hernandez		68	X		X							X						X							X	No	3219550888	Lucila Hernandez
CC	51795001	Martha Muñoz		62	X		X							X						X							X	No	3118903248	Martha Muñoz
CC	51945053	Blanca Ortiz		62	X		X							X						X							X	No	3142509808	Blanca Ortiz
CC	80808845	John Montañez		48	X			X						X						X			X				No	3219552581	John Montañez	
CC	51660181	Glenda González		68	X		X							X						X							X	No	3112883295	Glenda González
CC	19086753	Alejandro Díaz		75	X			X						X						X							X	No	3022041667	Alejandro Díaz
CC	51820161	Ana Gardillo		65	X		X							X						X							X	No	320603032	Ana Gardillo
CC	41774606	Elbia Dora Delgado		68	X		X							X						X							X	No	3155510482	Elbia Delgado
CC	51879571	Gilma Rozo Osuna		60	X		X							X						X							X	No	3227586694	Gilma Rozo Osuna

* Es opcional para la persona responder este ítem, son categorías de autorreconocimiento dirigidas a personas mayores de edad y se garantiza la privacidad de los datos y su uso será exclusivamente para fines estadísticos.

DESARROLLO Y CONCLUSIONES DE LA REUNIÓN:

RESUMEN Objetivo: Promover la consolidación de redes de apoyo, el fortalecimiento de la solidaridad entre generaciones y la participación significativa de las personas mayores a través de espacios de integración, aprendizaje y reflexión, que permitan valorar sus experiencias, conocimientos y contribuciones al desarrollo de la comunidad. Esta actividad se desarrolla en el marco de la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez de Colombia, la cual busca garantizar el ejercicio pleno de los derechos de las personas mayores, impulsar un envejecimiento activo, saludable y digno, favorecer las relaciones familiares, comunitarias e intergeneracionales, y propiciar entornos inclusivos que promuevan su bienestar, participación social y mejoren su calidad de vida. Modalidad: Presencial Lugar: Salón Comunal Alpes La Macarena – Calle 36 C Sur # 9-28 Este Participantes: <u>22 personas Mayores</u> y Profesionales sociales Zona 1.1 Profesionales Responsables: Lina Herrera, Paola Fresneda, Alejandra Muñoz
<u>ORDEN DEL DÍA:</u> 1. Saludo y Presentación 2. Oración 3. Ejercicios de estiramiento y movilidad 4. Presentación de la Temática 5. Actividad Rompe Hielo 6. Desarrollo de la Temática 7. Socialización de Experiencias 8. Recomendaciones 9. Cierre Pedagógico 10. Conclusiones 11. Registro fotográfico - Compromisos
<u>1. SALUDO Y PRESENTACIÓN</u> El encuentro inició a las 8:30 a.m. con un cálido saludo y una cordial bienvenida por parte de las profesionales sociales del Área de Menos Pobreza de la Alcaldía, quienes agradecieron la asistencia y disposición de las personas mayores para participar en la jornada. Posteriormente, se realizó la presentación oficial de la profesional social Alejandra Muñoz, paso a seguir se dio a conocer el propósito del encuentro, resaltando la importancia de generar espacios de aprendizaje, participación e integración que contribuyan al bienestar físico, emocional y social de las personas mayores.
<u>2. ORACIÓN</u> Como parte del inicio de la jornada, se invitó a una de las personas mayores a realizar una oración de agradecimiento, generando un ambiente de recogimiento, reflexión y gratitud por la oportunidad de compartir este espacio comunitario.
<u>3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD</u> Seguidamente, las profesionales sociales dirigieron una rutina de ejercicios suaves de estiramiento y movilidad articular, con el propósito de activar el cuerpo, favorecer la circulación, mejorar la concentración y preparar a los participantes para el desarrollo de las actividades programadas.

Los ejercicios fueron realizados respetando las capacidades físicas de cada participante, promoviendo el autocuidado y la importancia de mantener hábitos saludables durante el proceso de envejecimiento
4. PRESENTACIÓN DE LA TEMÁTICA
✓ Se dio inicio a la temática "Envejeciendo Juntos en la Vejez", abordando la importancia de construir y fortalecer redes de apoyo durante esta etapa de la vida. ✓ Se explicó que el envejecimiento es un proceso que se vive mejor cuando se cuenta con el acompañamiento de la familia, la comunidad, los amigos y las diferentes generaciones, resaltando que compartir experiencias, conocimientos, valores y vivencias fortalece la convivencia, disminuye el aislamiento y mejora la calidad de vida. ✓ Asimismo, se promovió la reflexión sobre el papel fundamental que desempeñan las personas mayores como transmisoras de sabiduría, historia y valores para las nuevas generaciones.
5. ACTIVIDAD ROMPE HIELO
Como actividad inicial de integración se desarrolló la dinámica "Don Pepe", una actividad lúdica de repetición, coordinación y memoria que permitió generar un ambiente de confianza, alegría y participación entre las personas mayores. La dinámica consistió en realizar una secuencia progresiva de frases acompañadas de movimientos con las manos y dramatizaciones corporales. Las profesionales sociales iniciaron diciendo: • "Este es Don Pepe", levantando los dedos hacia arriba. • "Esta es la casa de Don Pepe", formando el techo de una casa con ambas manos. • "Esta es la puerta de la casa de Don Pepe", uniendo las palmas de las manos. • "Esta es la llave que abre la puerta de la casa de Don Pepe", simulando con la mano el movimiento de una llave. • "Este es el gato que se comió la llave que abre la puerta de la casa de Don Pepe", representando al gato con gestos. • "Este es el perro que persiguió al gato que se comió la llave que abre la puerta de la casa de Don Pepe", dramatizando el movimiento del perro. • "Este es el bate con el que se le pegó al perro que persiguió al gato que se comió la llave que abre la puerta de la casa de Don Pepe", simulando el movimiento del bate. En cada repetición se incorporaban nuevos elementos, aumentando gradualmente el nivel de dificultad mientras todos los participantes realizaban simultáneamente los movimientos correspondientes. Esta actividad permitió fortalecer la concentración, la memoria, la coordinación motriz, la atención y la capacidad de recordación, además de generar un ambiente de diversión, risas, integración y trabajo en equipo, favoreciendo la participación activa de todas las personas mayores.
6. DESARROLLO DE LA TEMÁTICA
En el desarrollo de la temática "Envejeciendo Juntos en la Vejez: Redes y Solidaridad Intergeneracional", las profesionales sociales iniciaron el espacio realizando una reflexión acerca de la importancia que tienen las redes de apoyo durante todas las etapas de la vida y, especialmente, en el proceso de envejecimiento. Se explicó que una red de apoyo está conformada por las personas, grupos e instituciones que brindan acompañamiento emocional, afectivo, social o práctico en los diferentes momentos de la vida, contribuyendo al bienestar integral y favoreciendo una mejor calidad de vida. Como estrategia pedagógica se desarrolló la actividad "La Red de Apoyo", utilizando un ovillo de lana como elemento simbólico para representar los vínculos que unen a las personas y la importancia de mantener relaciones de confianza, solidaridad y cooperación.

Los participantes permanecieron sentados formando un círculo mientras una de las profesionales sostuvo el extremo de la lana y explicó que cada hilo representaría una relación significativa construida a lo largo de la vida. Posteriormente, lanzó el ovillo a uno de los participantes, quien debía presentarse y responder la pregunta:

¿Quiénes hacen parte de su red de apoyo y de qué manera le han acompañado en algún momento de su vida?

Entre las respuestas más representativas se destacaron:

- **Los hijos**, quienes brindan compañía, apoyo emocional y ayuda en diferentes actividades de la vida diaria.
- **Los nietos**, por el cariño, la alegría y el tiempo que comparten con ellos.
- **El esposo o la esposa**, como principal compañero(a) de vida y apoyo permanente.
- **Los hermanos y demás familiares**, quienes ofrecen acompañamiento, consejos y respaldo en momentos difíciles.
- **Los vecinos**, por su solidaridad, ayuda oportuna y compañía en el entorno donde viven.
- **Los amigos**, quienes brindan escuchan, comprensión, recreación y apoyo emocional.
- **Los conocidos y miembros de la comunidad**, quienes fortalecen los vínculos sociales y promueven la participación en actividades comunitarias.
- **Dios**, como fuente de fortaleza, esperanza y apoyo espiritual frente a las dificultades.
- **Los profesionales de la Alcaldía y los grupos comunitarios**, por generar espacios de integración, escucha, orientación y bienestar para las personas mayores.

Como cierre de la actividad, se realizó una reflexión sobre la red de lana construida, destacando que las redes de apoyo fortalecen la comunicación, la solidaridad y el acompañamiento mutuo, elementos esenciales para promover un envejecimiento activo y una mejor calidad de vida.

La actividad favoreció la participación activa de las personas mayores, fortaleciendo los vínculos familiares, comunitarios e intergeneracionales, así como el trabajo en equipo, la integración y el reconocimiento de la importancia de construir y mantener redes de apoyo.

7.SOCIALIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

Durante el espacio de socialización, las personas mayores compartieron las reflexiones surgidas a partir de la actividad de la red de apoyo. Manifestaron que una de las principales enseñanzas fue reconocer que ninguna persona debe enfrentar sola las dificultades de la vida y que siempre es importante fortalecer los vínculos con quienes hacen parte de su entorno.

Los participantes resaltaron la importancia de construir y mantener redes de apoyo con la familia, los hijos, los amigos, los vecinos, los conocidos y la comunidad en general, comprendiendo que estos lazos proporcionan compañía, orientación, seguridad y bienestar emocional. Igualmente, expresaron que el apoyo no solamente consiste en recibir ayuda, sino también en brindar escucha, respeto, solidaridad, consejos y acompañamiento a quienes lo necesiten, fortaleciendo así la convivencia y la participación comunitaria.

8.RECOMENDACIONES

Se brindaron las siguientes recomendaciones a los asistentes personas mayores y algunos acompañantes:

- Fortalecer la comunicación permanente con la familia, amigos y vecinos.
- Participar activamente en los encuentros comunitarios para ampliar sus redes de apoyo.
- Promover relaciones basadas en el respeto, la solidaridad y la empatía.
- Buscar apoyo cuando enfrenten situaciones difíciles y ofrecer acompañamiento a otras personas cuando sea posible.
- Mantener una actitud participativa que favorezca la integración con la comunidad.
- Compartir sus conocimientos, experiencias y valores con las nuevas generaciones para fortalecer los vínculos intergeneracionales

9. CIERRE PEDAGÓGICO

Como reflexión final se destacó que las redes de apoyo son fundamentales para afrontar los retos de la vida y disfrutar de un envejecimiento activo, saludable y acompañado. Se invitó a las personas mayores a valorar las relaciones que han construido a lo largo de su vida y a continuar fortaleciendo los lazos con su familia, amigos, vecinos y comunidad, recordando que un pequeño acto de apoyo, escucha o solidaridad puede generar grandes cambios en la vida de otra persona. Finalmente, se motivó a los asistentes a seguir participando en los encuentros de bienestar como espacios que fortalecen la integración, el aprendizaje, la convivencia y el crecimiento personal.

Esta reflexión permitió reforzar el mensaje central del encuentro y motivó a los participantes a continuar fortaleciendo sus redes de apoyo en la vida cotidiana.

10. CONCLUSIONES

- ✓ La dinámica "**Don Pepe**" favoreció la integración grupal, promoviendo la memoria, la atención, la coordinación y la participación activa de las personas mayores.
- ✓ La actividad "**Red de Apoyo**" permitió identificar las personas e instituciones que acompañan a los participantes en su vida cotidiana, fortaleciendo el reconocimiento de los vínculos familiares y comunitarios.
- ✓ Los asistentes comprendieron la importancia de construir y mantener redes de apoyo con familiares, hijos, amigos, vecinos, conocidos y la comunidad.
- ✓ Se fortalecieron valores como la solidaridad, el respeto, la empatía, la cooperación y el trabajo en equipo.
- ✓ El encuentro cumplió satisfactoriamente el objetivo propuesto, promoviendo el bienestar emocional, la integración social y el fortalecimiento de las redes de apoyo para un envejecimiento activo y digno.

11. REGISTRO FOTOGRÁFICO



COMPROMISOS DE LA REUNIÓN:

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA
1	Revisar, convocar y definir la fecha de la próxima actividad taller de encuentro de mayor bienestar para el mes de agosto.	Profesionales sociales zona 1.1	Agosto 2026
2	Promover las redes de apoyo entre las personas mayores, familias, y comunidad en general	Profesionales sociales zona 1.1	Agosto 2026

NOTA 1: En caso de ser una reunión virtual se puede anexar el reporte de asistencia generado por las plataformas de reuniones o plataformas que generen formularios.
NOTA 2: Agregue o elimine las filas que sean necesarias para registrar los asistentes y los compromisos de la reunión.