Lugar	Centro de cuidado Transitorio Quiroga
Fecha	30/06/2026 – 9:00 A.M
Tema	Articulación IDRD
Desarrollo	**Convocatoria:** Se reúne a las personas mayores en la cancha principal, teatro o comedor del Centro Transitorio Quiroga, donde se les invita a tomar conciencia sobre la importancia de participar en las actividades físicas dirigidas por el IDRD. Durante la jornada, se promueve la realización de ejercicios acordes con las habilidades, capacidades y condiciones físicas de cada participante, fomentando una participación segura, activa e incluyente que contribuya al mantenimiento de su salud, bienestar y calidad de vida. **Objetivo General:** Promover el bienestar integral de las personas mayores en el Centro Transitorio Quiroga mediante la implementación de estrategias de actividad física, recreación y deporte, que favorezcan el desarrollo de hábitos saludables, el fortalecimiento de la convivencia, la integración social y el aprovechamiento adecuado de los espacios disponibles, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida y al fortalecimiento del tejido social. **Objetivos Específicos:** - Fortalecer las habilidades motrices básicas y funcionales de las personas mayores mediante la práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus capacidades y condiciones de salud. - Mejorar la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular, la flexibilidad y la movilidad articular para favorecer la autonomía e independencia en las actividades de la vida diaria. - Promover el desarrollo de la resistencia física y la capacidad funcional a través de ejercicios de intensidad moderada, realizados de forma segura y progresiva. **Desarrollo:** La metodología de actividad física desarrollada por el IDRD para las personas mayores está orientada al fortalecimiento y mejoramiento de las habilidades motrices mediante una participación activa, segura e incluyente. Cada sesión se adapta a las condiciones de salud, capacidades funcionales y necesidades individuales de los participantes, favoreciendo un ambiente de respeto y bienestar. Las actividades inician con ejercicios de calentamiento y movilidad articular que preparan el cuerpo para el movimiento y contribuyen a prevenir lesiones. Posteriormente, se realizan ejercicios dirigidos al fortalecimiento muscular, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia cardiovascular de baja intensidad, promoviendo el desarrollo y mantenimiento de las habilidades motrices necesarias para la realización de las actividades de la vida diaria, la autonomía y la independencia funcional.

Finalmente, la sesión concluye con ejercicios de estiramiento y relajación que favorecen la recuperación física y el bienestar general. Durante toda la jornada se fomenta el autocuidado, la socialización, el disfrute de la actividad física y la adopción de hábitos de vida saludables, garantizando que cada participante ejecute los ejercicios de acuerdo con sus posibilidades y ritmo personal. De esta manera, la actividad física se convierte en una estrategia integral para fortalecer las capacidades motrices, mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento activo y saludable.

CONCLUSION:

La actividad se desarrolló de manera satisfactoria, con una participación activa y comprometida de las personas mayores durante toda la jornada. Se evidenció el cumplimiento de los objetivos propuestos, favoreciendo el fortalecimiento de las habilidades motrices mediante ejercicios orientados a mejorar la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza y la movilidad funcional.

Asimismo, se observó un creciente interés de los participantes por adoptar y mantener hábitos de vida saludables, reflejado en su disposición para realizar actividad física de manera regular, aplicar prácticas de autocuidado y participar activamente en espacios de recreación y socialización. Estos resultados evidencian el impacto positivo de las jornadas en el mejoramiento de la calidad de vida, el fortalecimiento de la autonomía funcional y la promoción de entornos saludables, seguros e incluyentes para las personas mayores.

REGISTRO FOTOGRAFICO









El registro fotográfico se encuentra cargado en el drive de la unidad operativa.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver formato planilla de asistencia FOR-GD-023	No aplica	No aplica

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	N/A	*N/A*	*N/A*
Próxima reunión	***N/A***		
Elaboró	*Norma Constanza Quiroga López – Edu. Física*		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

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: Activación IDRD
2. Lugar o Localidad o Sede: CCT. QUIROGA
3. Fecha y hora: 30-06-2026 9:00 am: 10:000m.
4. Nombre responsable: Noima Constanza Quiroga López
5. Dependencia responsable: Edu. Física.

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	Erwin Harley Medina B.	CC	1024516053	IDRD	Instructor Actividad física	Contratista	eamb9918@hotmail.com	3115401781	Erwin Medina
2	Luisa Camila Garcia	CC	1096957547	CCTQUIROGA	coordinadora	Contratista	ctquiroga1655@hotmail.com	3102745660	Camila Garcia
3	Noima Quiroga López	CC	52968298	CCTQUIROGA	Edu. Física	contratista	ctquiroga1655@hotmail.	3105443085	
4									
5									
6									
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.