ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CENTRO DÍA CASA DE LA SABIDURÍA	Código: FOR-PSS-570 Versión: 2 Fecha: Memo I2026013611 - 30/04/2026 Página: 1 de 1

Clasificación: Información pública reservada

1. Servicio Social: Comunidad de cuidado		1.1. Unidad Operativa Hogar San Jose de Chipaque			
1.2 Localidad:	N/A	1.3 Fecha Ejecución:	1-jul-26	al	31-jul-26
2. Línea:	Cuerpo y Mente	2.1. Componente:	Cuidado Integral		
2.2. Nombre encuentro:	ACTIVA-MENTE SANO				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	Leidy Chingate - Fisioterapeuta - Luz Myriam Russi - Gerontologa				

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo de capacidades y habilidades de las personas mayores para fortalecer y mantener la independencia, realizando activación de rutas cuando sea pertinente

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Trabajar la recuperación léxica de forma ágil y escrita, estimulando a su vez la fluidez verbal y la velocidad de procesamiento mental en adultos mayores.
2. Estimular la realización de actividad física en las personas mayores con el fin de prevenir el desacondicionamiento físico, mejorar las capacidades osteomusculares y cardiovasculares, el ajuste postural, conservar las cualidades físicas y complementarias que favorezcan la independencia en la vida diaria.
3. Favorecer un envejecimiento activo mediante el reconocimiento de los beneficios que nos aportan los estilos de vida saludables incluyendo la alimentación sana, la actividad física y el autocuidado de la salud.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Activa - Mente - Sano** **Actividad 1: Disminución del riesgo de caídas: 01/07/2026.** Se inició convocando a las personas mayores al espacio de realización de la actividad, adicional se hizo la postura de todo el circuito de obstaculos en el piso y sillas en circulo para la dinamica de la actividad. **Actividad 2: Me conservo: "El ABC del juego". 06/07/2026, 9:00 a.m.** Se convocan las personas mayores a participar en el lugar asignado para la actividad, se brinda la bienvenida y el saludo inicial, después de lo cual se da a conocer el tema a tratar, relacionado con desarrollo y/o conservación de capacidades y habilidades cognoscitivas en torno a la actividad comúnmente conocida como "Stop", en el que participan las personas mayores de forma individualizada demostrando su agilidad mental, escrita, además de su la fluidez verbal y la velocidad de procesamiento mental; también, se da a conocer la metodología a manera de contextualización **Actividad 3: Gimnasio: 07/07/2026, 22/07/2026, 27/07/2026.** Se realiza convocatoria a las eprsonas mayores en los esppacios comunes para que los que deseen realizar actividad física guiada en el gimnasio institucional se acerquen y se realiza el alistamiento de los materiales y maquinas a utilizar. **Actividad 4: Ejercicio en bioparque: 17/07/2026.** Se hizo llamado en areas comunes para que las eprsonas mayores se dirijieran a la puerta principal, desde donde salimos hacia el biopaque municipal, donde se realizó el momento central de la actividad. **Actividad 5: Caminata: 27/07/2026.** En las áreas comunes y habitaciones se realiza invitación a las personas mayores para participar en una caminata extramural que favorezca la conservación de sus capacidades físicas y aerobicas. Antes de iniciar la caminata se dan indicaciones a las personas mayores a cerca de la importancia de permanecer en grupo en la calle y cuidarnos como comunidad unos a otros.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Activa - Mente - Sano** **Actividad 1:** Se realizó actividad de circuito de sorteo de obstáculos, donde se busca mantener las habilidades motrices y cognitivas que permiten evitar caídas, se realizó con música de distintas velocidades e instrucciones que permitieron hacer más estímulos en las personas mayores, aumentando la dificultad del ejercicio, adicional a ello posterior al sorteo de obstaculos la música paraba y quien consiguiera de ultimas silla debia contarle a sus compañeros a cerca de algún juego de infancia, como se jugaba y que materiales requería, esto con fin de estimular cognitivamente a las personas mayores y mantener activa la memoria de las cosas que les traen felicidad. **Actividad 2:** En un cartel ubicado en la pared a la vista de todos los participantes, se plasma el esquema que cada uno debe repetir en las hojas en blanco que se le ha dado con la ayuda también del lápiz dispuesto para ello; alternamente, en la medida que las personas mayores van repitiendo de forma individualizada el formato o cuadro en las hojas, se les recuerda la metodología del juego antiguamente llamado "Stop" consistente inicialmente en plasmar en la hoja horizontalmente algunas palabras tales como: nombre, apellido, ciudad, fruta, animal, cosa etc., lo cual deben ir haciendo y deben ir quedando separadas por un recuadro. Una vez terminan esta indicación, se les pide también ubicar renglones hacia abajo después de los recuadros tal y como lo muestra el ejemplo del cartel, para luego ser diligenciado y/o desarrollado según algunas indicaciones básicas que se les dará más adelante. En este momento se da espera a que las personas mayores transcriban el cuadro que observan en el cartel con las indicaciones que se les acaba de dar, a la hoja que se les ha entregado; es así como al terminar el esquema, algunas personas mayores recuerdan y socializan a sus compañeros algunas experiencias personales del pasado en torno al juego. **Actividad 3:** Se realizó ejercicio guiado con las personas mayores en el gimnasio institucional, con grupos focales dividido en 3 sesiones, realizando diferentes tipos de ejercicio según sus gustos e intereses de cada uno y priorizando que estos sirvan para mantener en buena condicion sus capacidades físicas y funcionalidad. Las personas mayores hicieron uso de caminadora, eliptica, bicicllleta estatica, adicional realizaron ejercicio de fuerza con bandas (verde y azul), pesas de 1 kg y ejercicios de estabilidad y marcha. **Actividad 4:** Se realizó sesión de eejrcicio físico en el parque biosaludable del municipio, donde se hizó acompañamiento y orientación a las personas mayores para que hicieran uso del mismo y realizaran ejercicio físico según su interés y tolerancia. en esta sesión las personas mayores realizaron ejercicios de movilidad, fuerza con su propio peso, aeróbico y de equilibrio. **Actividad 5:** Se realizó caminata extramural con las personas mayores, realizando descansos continuos y priorizando el bienestar de los participantes, haciendo pausas de respiración y estiramientos a necesidad y favoreciendo la capacidad física de los mismos. Dentro del recorrido se incluyeron terrenos de subida, planos y bajada, estimulando con estos cambios la conservación de capacidades física y aerobica de las personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Activa - Mente - Sano** **Actividad 1:** Para finalizar la actividad se dió un espacio de reflexión a cerca de la importancia de los diferentes sentidos corporales para identificar objetos y obstaculos al caminar o desplazarnos y de las diferentes estrategias para sortearlos y evitar caídas en un futuro. **Actividad 2:** Una vez todos terminan de elaborar el formato, se les explica que la actividad es de habilidad mental, en la cual se les indicará una letra del abecedario y con base en ella deben diligenciar en su totalidad el formato con nombres, apellidos, ciudades etc. que inicien por la letra que se les indique; apenas la primera persona termine de diligenciarlo en su totalidad, debe cantar en voz alta la palabra Stop. Es así como después de realizar un primer ejercicio a manera de ejemplo, se inicia el desarrollo del juego, estando atentos al momento en que algún participante diga Stop, que el formato se encuentre totalmente desarrollado y que dé cumplimiento a las indicaciones dadas según las letras que se les va indicando. Es de aclarar que las personas mayores que no pueden escribir apoyan al resto de participantes mencionando en voz alta algunas opciones de respuesta demostrando también la habilidad mental y apoyando en general el desarrollo del juego, en el que se fué dando en cada ocasión la oportunidad a 4 personas más a parte del ganador, de socializar sus respuestas al resto del grupo. **Actividad 3:** Al finalizar sesión, se realizaron ejercicios de respiración y estiramientos que permitieran a las personas mayores volver a la calma, así como unas recomendaciones del mínimo recomendado de actividad física diaria, para que lo implementen en el día a día. **Actividad 4:** Para darle fin a la sesión en el biparque se realizaron ejercicios de vuelta a la calma, una vez las personas mayores se recuperaron, nos desplazamos de vuelta al hogar, con algunas pausas en el camino, sindo necesarias para mantener el rirmo del grupo y la capacidad de regresar al hogar. **Actividad 5:** Una vez regresamos al hogar, antes de entrar se dió la palabra a las personas mayores para que expresaran como se sintieron en la actividad al aire libre y se verificó que vinieran todos en buenas condiciones.

3.4. RECURSOS

Activa - Mente - Sano

Papel kraft, marcadores, hojas de papel blanco, lápiz, borrador, personas mayores, profesional a cargo de la actividad, aros, bandas, maquinas del gimnasio institucional, camillas, colchonetas, conos, sillas, mesas, equipo de sonido, parque biosaludable del municipio, gorras para el sol.

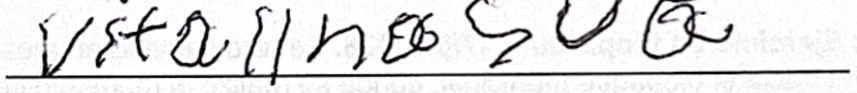
4. EVALUACIÓN ENCUENTRO

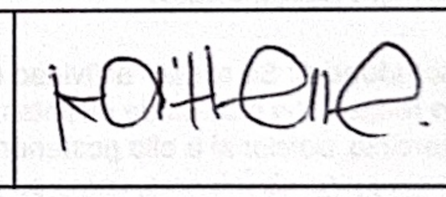
Activa - Mente - Sano

Actividad 1: Se evidencia que las personas mayores en su mayoria tienen alto riesgo de caídas, siendo importante seguir con este tipo de actividades que involucran los diferentes sentidos y capacidades con el fin de disminuir el riesgo de caídas.
Actividad 2: Esta actividad que de cierta manera genera retos entre los participantes, fue de bastante agrado según lo expresaron, por lo que resaltaron el gusto por la metodología pedagógica y didáctica. Pese a que alguna de las personas mayores cantara Stop destacándose en ser el vencedor del reto, otros participantes posteriormente también siempre demostraron el interés de socializar su trabajo y sus habilidades, aunque no hubiesen sido los ganadores de la ronda
Actividad 3: En esta actividad se logró aumentar el uso voluntario e individual del gimnasio institucional por parte de las personas mayores, reconociendo la importancia de la actividad física para la salud.
Actividad 4: Se evidencia participación activa por parte de las personas mayorwes e interes por las diferentes formas de usar su propio peso corporal como resistencia para el ejercicio
Actividad 5: En esta actividad se evidencia el cuidado coomo comunidad de las eprsonas mayores, llevando de la mano algunos a sus compañeros con menor capacidad física y de igual forma se logró participación activa y en buen actitud por parte de las personas mayores, refiriendo el gusto por salir del hogar a disfrutar de las vistas municipales.

FIRMAS DE PERSONAS MAYORES

Actividad 1. VITALINA SUA VELANDIA C.C. 24090613



Fecha evaluación del encuentro:	31 de Julio 2026		
Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	ANGIE KATHERINE VALENCIA ORTIZ	Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	

EVIDENCIA FOTOGRAFICA CUERPO Y MENTE JULIO DE 2026

EL REGISTRO FOTOGRÁFICO SE ENCUENTRA EN EL DRIVE DE LA COMUNIDAD DE CUIDADO

ACTIVIDAD 1: ACTIVA-MENTE SANO

Disminución de riesgo de caídas: 01/07/2026







El ABC del juego: 06/07/2026

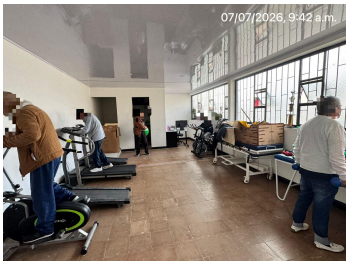


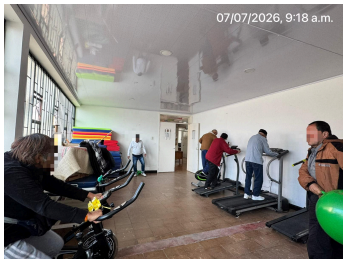


Gimnasio: (3 sesiones)

07/07/2026







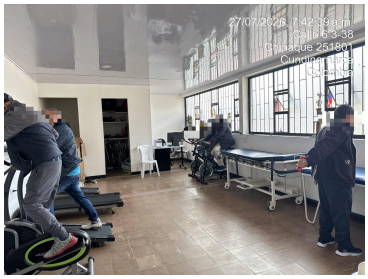
22/07/2026







27/07/2026





Ejercicio en bioparque: 17/07/2026





Caminata: 27/07/2026



