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 José - Sasaima	
1.2 Localidad:	No aplica		1.3 Fecha Ejecución:	01/08/2026 al	31/08/2026
2. Línea:	Cuerpo y Mente		2.1. Componente:	Atención Integral	
2.2. Nombre encuentro:	1. Envejecimiento proactivo 2. Moviendonos con seguridad 3. Mente y movimiento				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	Yeferson Alirio Chaves Arteaga, Fisioterapeuta Vilma Rios, Gerontologa				

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Favorecer la conservación y estimulación de las capacidades y habilidades motoras, cognoscitivas y sensoperceptivas de las personas mayores, mediante estrategias de intervención individual y grupal adaptadas a su funcionalidad y estado cognitivo, que promuevan el bienestar integral, el confort, el cuidado y la participación en las actividades básicas de la vida diaria.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Envejecimiento proactivo: Promover el mantenimiento de las capacidades y habilidades motoras residuales de las personas mayores mediante actividades de ejercicio físico adaptado, que favorezcan su funcionalidad, participación y calidad de vida.
Actividad 2: Moviendonos con seguridad: Favorecer la movilidad funcional y los patrones de movimiento seguros mediante estrategias activo-asistidas de desplazamiento, adaptadas al nivel de dependencia de cada persona mayor, promoviendo su participación en las actividades básicas de la vida diaria.
Actividad 3: Mente y movimiento: Promover la conservación y estimulación integral de las capacidades cognitivas, sensoriales y motrices residuales mediante actividades adaptadas al estado cognitivo y funcional de las personas mayores, favoreciendo su participación y bienestar integral.

3.3. METODOLOGÍA

Actividad 1: Envejecimiento proactivo: Se desarrolla mediante sesiones grupales de ejercicio físico adaptado, orientadas al mantenimiento de las capacidades y habilidades motoras residuales. Se emplean recursos como pesas, bandas elásticas , balones, bicicleta horizontal, barras paralelas y otros elementos, realizando ejercicios de fuerza, movilidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio. Las actividades se adaptan a las capacidades y condiciones funcionales de las personas mayores, ajustando el nivel de dificultad y asistencia según sus necesidades.
Actividad 2: Moviendonos con seguridad: La actividad se desarrolla mediante intervenciones grupales con abordaje individualizado, de acuerdo con las condiciones físicas, funcionales y nivel de dependencia de cada persona mayor. Se realizan actividades de movilidad funcional, control motor en sedente, ajustes posturales, posicionamiento, transferencias, bipedestación, descarga de peso y marcha asistida o supervisada. Para las personas que requieren mayor apoyo se utiliza el verticalizador o grúa de bipedestación, garantizando seguridad, confort y adecuada asistencia durante la intervención.
Actividad 3: Mente y movimiento: Se ejecuta mediante sesiones grupales de estimulación cognitivo-motriz y sensoperceptiva, de manera practica y participativa, utilizando recursos como pesas, bandas elásticas, conos, balones y objetos de diferentes colores y características. Se implementan actividades que integran procesos de atención, análisis, pensamiento, orientación, reconocimiento y respuesta motriz, incorporando ejercicios de coordinación, lateralización, reconocimiento espacial y ubicación en planos altos, medios y bajos. Se incluyen actividades de sedestación, bipedestación, pararse, sentarse y desplazamiento, según las capacidades de cada participante. Las dinámicas pueden incorporar componentes lúdicos y competitivos, ajustando su complejidad al nivel cognitivo y funcional del grupo.

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: Envejecimiento proactivo:** El dia 13 de agosto de 2026, Se realizó la bienvenida y organización de las personas mayores en el espacio asignado para la actividad (patio central) , favoreciendo un ambiente participativo y motivacional. Posteriormente, se efectuó calentamiento general mediante ejercicios de movilidad articular y estiramientos activos, acompañados de música folclórica colombiana, con el propósito de preparar progresivamente el sistema musculoesquelético y neuromotor para la actividad física. **Actividad 2: Moviendonos con seguridad:** los dias 3,4,5,10,11,19,20,24,28 de agosto de 2026, Se realizó inicialmente motivacion y sensibilizacion, posteriormente la preparación individual de cada persona mayor de acuerdo con su condición funcional, efectuando ajustes de posicionamiento y movilidad articular, acompañados de estiramientos y ejercicios prepioceptivos. Previamente a cada intervención se explicó de manera clara la actividad a realizar, el recorrido y las indicaciones de seguridad, teniendo en cuenta las condiciones visuales y cognitivas de los participantes. De igual manera, se verificaron y adecuaron los espacios para garantizar condiciones seguras durante la intervención. **Actividad 3: Mente y movimiento:** El dia 25 de agosto de 2026, Se realizó la bienvenida y organización del grupo en el espacio destinado para la actividad (patio central), explicando de manera sencilla la dinámica y las instrucciones generales. Posteriormente, se efectuó un calentamiento mediante movilidad articular y ejercicios preparatorios, incorporando movimientos de miembros superiores e inferiores y estiramientos suaves, con el propósito de preparar física y cognitivamente a los participantes para las actividades posteriores.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Envejecimiento proactivo:**Durante el momento central se realizo ejercicio físico adaptado mediante el uso de maracas como recurso terapéutico y musical. Las personas mayores realizaron movimientos de miembros superiores en diferentes direcciones y planos, siguiendo el ritmo musical y comandos verbales relacionados con elevación, descenso y desplazamiento lateral de los brazos. Se incorporaron movimientos de flexión de tronco y miembros inferiores, incluyendo el alcance hacia rodillas y pies según las posibilidades de cada participante. Con las personas mayores que presentaban mayor capacidad para la bipedestación, se realizaron ejercicios de incorporacion al bipedo en repeticion, alcances laterales y frontales, y dinamica de flexión y extensión de miembros inferiores con apoyo y supervisión, integrando movimiento, ritmo, coordinación y seguimiento de instrucciones. La actividad se adaptó de acuerdo con las capacidades funcionales individuales, favoreciendo la participación activa y el disfrute de la experiencia grupal. **Actividad 2: Moviendonos con seguridad:** En el desarrollo de las intervenciones se continuo con movilidad funcional adaptadas al nivel de dependencia de cada persona mayor. Se trabajó control motor en sedente, ajustes posturales, posicionamiento, bipedestación, descarga de peso y marcha asistida o supervisada, utilizando como apoyo las barras de marcha dispuestas en el entorno y las rampas ascendentes y descendentes para quienes presentaban condiciones funcionales dinamicas para su realización. En las personas con mayor nivel de dependencia se priorizaron actividades de preparación para la bipedestación, transferencia de peso, ajustes posturales y mantenimiento del equilibrio con asistencia. Para quienes requerían mayor apoyo físico se utilizó el verticalizador o grúa de bipedestación, facilitando la adopción de una posición erguida de manera segura y controlada, favoreciendo el trabajo postural y la descarga de peso, al tiempo que se disminuye la sobrecarga física del profesional durante la asistencia. **Actividad 3: Mente y movimiento:** Se desarrolló una actividad de estimulación cognitivo-motriz mediante un circuito que integró desplazamiento, coordinación, lateralización, reconocimiento de colores y conciencia corporal. Las personas mayores realizaron un recorrido por las barras paralelas, ejecutando movimientos de miembros inferiores de acuerdo con sus capacidades llevando un conteo de series y repeticiones estipulado previamente por el profesional, con asistencia o supervisión cuando fue necesario. Posteriormente, se incorporó una estación de manipulación y ubicación de pesas de diferentes colores y cargas. Los participantes debían reconocer el color de cada pesa y ubicarla hacia el lado correspondiente, utilizando el color vinotinto para el lado izquierdo y el color azul para el lado derecho. La actividad requirió atención, discriminación visual, seguimiento de instrucciones, orientación espacial y lateralización. Asimismo, se integraron movimientos de flexión de rodillas y control postural para alcanzar y ubicar los elementos a diferentes alturas, favoreciendo la conciencia corporal, el control motor, el equilibrio y la capacidad para realizar transiciones entre posiciones de acuerdo con las posibilidades de cada participante. Las actividades se realizaron de forma asistida y supervisada en las personas que lo requirieron, ajustando el nivel de dificultad a sus capacidades funcionales y cognitivas.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Envejecimiento proactivo:** Se realizó una fase progresiva de vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración, movilidad suave y disminución gradual de la intensidad del movimiento. Se orientó a las personas mayores hacia la recuperación del ritmo respiratorio y la relajación, finalizando con un espacio de cierre y agradecimiento por la participación. **Actividad 2: Moviendonos con seguridad:** Finalmente se disminuyo progresivamente la intensidad de las praxias, acompañadas de ejercicios de respiración y movilidad suave, favoreciendo la recuperación posterior al esfuerzo. Se verificó el confort y adecuada posición de cada persona mayor al finalizar la intervención, dejando las ayudas y elementos utilizados organizados y asegurados. **Actividad 3: Mente y movimiento:** Se realizó una vuelta progresiva a la calma mediante ejercicios de respiración, movilidad suave y disminución gradual de la actividad motora. Se brindaron indicaciones para favorecer la relajación y recuperación, finalizando con reconocimiento y retroalimentación positiva sobre la participación durante el encuentro, de igual forma se indago sobre sensaciones, opiniones y confort despues de la actividad.

3.4. RECURSOS

Se reportan los recursos utilizados en todas las actividades (general)

Recursos humanos	**Recursos materiales**
Personas mayores	Barras de apoyo (Pasamanos), barras paralelas, verticalizador (grua)
Auxiliares de Enfermeria	Sillas, bandas, theratubo.
Profesional Gerontologia	Balones, mancuernas.
Profesional Fisioterapia	Instrumentos musicas (maracas)
	Mesa plastica.

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO

Actividad 1: Envejecimiento proactivo: Se evidencio receptividad favorable y participación activa por parte de las personas mayores. La incorporación de música folclórica y maracas permitió generar una experiencia diferente y motivadora, facilitando la ejecución de movimientos mediante el seguimiento del ritmo y comandos verbales. Se observó interés por vincularse a la actividad, incluso por parte de personas mayores que inicialmente no se encontraban contempladas en el grupo, lo que favoreció una mayor participación e integración. Durante la sesion participaron 28 personas mayores.

Actividad 2: Moviendonos con seguridad: El desarrollo de las intervenciones personalizadas en cuanto a patrones funcionales en marcha e incorporacion siempre muestra respuestas satisfactorias y buena receptividad en los cambios de entorno en los desplazamientos hacia zonas diferentes en la institución, observándose adecuada tolerancia a las actividades de bipedestación, descarga de peso y marcha según las posibilidades individuales. El uso del verticalizador permitió facilitar la participación de personas con mayor dependencia, favoreciendo un posicionamiento seguro y controlado. Se evidenció disposición y receptividad frente a las actividades propuestas, manteniendo como criterio transversal la individualización de la intervención y la seguridad durante cada procedimiento. Se vincularon 80 personas mayores.

Actividad 3: Mente y movimiento: Durante el encuentro se evidenciándose interés, receptividad y participación activa por parte de las personas mayores. La integración de estímulos cognitivos, sensoperceptivos y motores permitió generar una experiencia novedosa desde fisioterapia, favoreciendo la atención, reconocimiento de colores, lateralización, orientación espacial y conciencia corporal. El componente de reto personal y dinámica participativa contribuyó a mantener la motivación durante la actividad, permitiendo adaptar las demandas según las capacidades propias de cada persona mayor participante. Durante la sesion participaron 29 personas mayores.

Nota: El registro fotográfico reposa en el drive institucional de la comunidad de cuidado San José de Sasaima.

Jorge Enrique Silva
Persona mayor
C.C.19102163

No Firma.
Vicente Coronado
Persona mayor
C.C. 17193729

Luis Ausique
Persona mayor
C.C. 19088379

Fecha evaluación del encuentro:	31/08/2026		
Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	Hna. Anabelly Cadena Usama Coordinadora CC. 1086754440	Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	Hna. Anabelly Cadena.

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA Y GERONTOLOGIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ENVEJECIMIENTO PROACTIVO

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 13/08/2026







REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MOVIÉNDONOS CON SEGURIDAD

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 03/08/2026
2. 04/08/2026
3. 05/08/2026
4. 10/08/2026
5. 11/08/2026
6. 19/08/2026
7. 20/08/2026
8. 24/08/2026
9. 28/08/2026

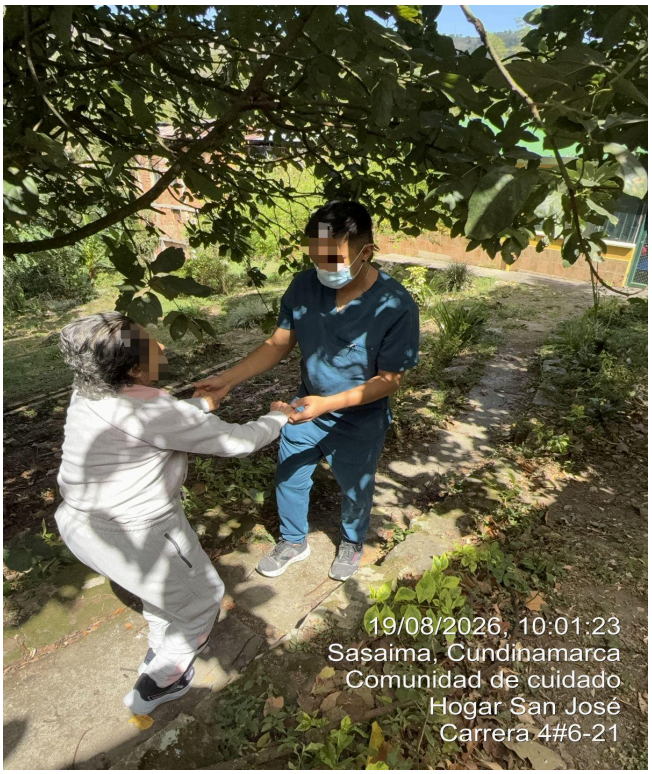







10/08/2026, 10:36:09
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


11/08/2026, 15:34:41
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


19/08/2026, 10:01:23
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


20/08/2026, 10:05:20
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


24/08/2026, 15:43:09
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21


28/08/2026, 10:46:13
Sasaima, Cundinamarca
Comunidad de cuidado
Hogar San José
Carrera 4#6-21

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ÁREA: FISIOTERAPIA Y GERONTOLOGIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MENTE Y MOVIMIENTO

FECHA DE REALIZACIÓN

1. 25/08/2026





