ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO COMUNIDAD DE CUIDADO	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:	Corazón Inmaculado de María	
1.2 Localidad:	N/A		1.3 Fecha Ejecución:	13/08/2026 al	27/08/2026
2. Línea:	CUERPO Y MENTE		2.1. Componente:	Bienestar integral en la vejez	
2.2. Nombre encuentro:	Actívate				
2.3. Nombre persona equipo Interdisciplinario encargado:	Patricia Nuñez Ortegate				

3. DESARROLLO

3.1. OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar integral de las personas mayores de la Comunidad Corazón Inmaculado de María, mediante acciones orientadas a la conservación y fortalecimiento de sus capacidades y habilidades motoras, cognitivas y sensoriales, así como a la prevención de enfermedades y la mitigación de riesgos, favoreciendo su autonomía, funcionalidad y calidad de vida.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Actividad 1: Promover la importancia de la actividad física como estrategia para disminuir el sedentarismo, mantener y estimular las capacidades físicas y funcionales, con el fin de favorecer el bienestar integral de las personas mayores en modalidad severa, mediante el desarrollo de sesiones grupales de ejercicio físico de bajo impacto que permitan favorecer la movilidad y autonomía dentro de sus posibilidades, y contribuir a su bienestar físico, emocional y social. Asimismo, mediante actividades adaptadas que incluyan ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento muscular general, ejercicios de coordinación de manera sencilla, ejercicios de equilibrio en sedente y actividades de activación corporal.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Actividad 1: Actívate:** 13/08/2026 - 20/08/2026 y 27/08/2026: Durante el mes de agosto se desarrollaron tres actividades grupales. Previo a cada encuentro, se llevó a cabo la organización de los participantes, teniendo en cuenta sus condiciones y disposición para la actividad. Asimismo, se indagó sobre sus intereses frente a las actividades propuestas, se realizó la adecuación del espacio y se prepararon los materiales necesarios para el desarrollo de cada jornada. Para la ejecución de las actividades durante este mes se emplearon elementos como bandas elásticas (Theraband), balones y palos de madera. Cada sesión inició con un espacio de bienvenida y socialización, seguido de actividades de estimulación cognitiva orientadas al fortalecimiento de la memoria, mediante preguntas relacionadas con las actividades realizadas durante el día, la fecha actual y la ubicación. Posteriormente, se brindó una explicación clara y sencilla sobre las actividades que se desarrollarían durante la jornada, con el propósito de facilitar la comprensión de las instrucciones, promover la disposición de los participantes y favorecer la participación activa de todos los asistentes.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Actividad 1: Actívate:** **Sesión 1: 13/08/2026:** Se comienza la actividad con un calentamiento previo, realizando movilizaciones articulares suaves de miembros superiores e inferiores, con una serie de 15 repeticiones. Posteriormente, se trabaja con bandas elásticas (Theraband) de diferentes colores, las cuales se entregan a cada participante de acuerdo con sus capacidades y nivel de tolerancia. A continuación, se inician los ejercicios de fortalecimiento del tren superior y, posteriormente, del tren inferior, realizando 2 series de 10 repeticiones por cada ejercicio y realizando pausas de descanso entre cada ejercicio. Los ejercicios se ejecutan de manera activa, activa-asistida y pasiva, según las necesidades y capacidades de cada participante. Durante la actividad se cuenta con el acompañamiento del área de Gerontología y del personal de Enfermería, con el fin de brindar apoyo y supervisión durante la ejecución de los ejercicios. De manera continua, se refuerza la orientación espacial para facilitar la comprensión y correcta ejecución de los movimientos. Asimismo, se utiliza música durante la actividad como estrategia de motivación y para favorecer un ambiente más dinámico y agradable para los participantes. **Sesión 2: 20/08/2026:** Se inicia con un calentamiento mediante un juego en el que los participantes debían mantenerse atentos a las indicaciones dadas por el fisioterapeuta, ya que debían realizar la acción contraria a la señal indicada; por ejemplo, si se les decía "brazos abajo", debían llevar los brazos hacia arriba, y si se les indicaba "brazos adentro", debían llevarlos hacia afuera. Posteriormente, se realizan movilizaciones articulares de la columna vertebral y, seguidamente, se continúa con ejercicios de fortalecimiento muscular utilizando maderoterapia, realizando dos series de 15 repeticiones por cada ejercicio. Durante el desarrollo de cada ejercicio, se brinda orientación y se recuerda la importancia de mantener una adecuada higiene postural. Cada participante trabaja de acuerdo con su tolerancia y capacidad individual, recibiendo motivación constante por parte del fisioterapeuta, talleristas y gerontología con el fin de favorecer su participación y completar satisfactoriamente el tiempo establecido para la actividad. **Sesión 3: 27/08/2026:** Se empieza con un calentamiento de tren superior e inferior mediante ejercicios de autocarga, realizando 1 serie de 20 repeticiones. Seguidamente, se llevan a cabo ejercicios de fortalecimiento muscular utilizando balonterapia, mediante diferentes ejercicios previamente demostrados por el fisioterapeuta, quien explica la forma correcta de ejecución antes de que los participantes inicien la actividad de manera dirigida. Asimismo, se realizan ejercicios de forma pasiva a las personas mayores que lo requieren, con el acompañamiento de la nutricionista y la gerontóloga. Para cada ejercicio se realizan 1 series de 20 repeticiones. Durante el conteo, se les recuerda sobre la forma correcta de ejecutar los ejercicios y se recuerda el segmento corporal que se está trabajando. Se recomienda a cada participante realizar los ejercicios de acuerdo con su tolerancia y capacidad individual. Finalmente, se utiliza música como estrategia de motivación para favorecer la participación y el desarrollo de la actividad.
3.3.3. MOMENTO FINAL	**Actividad 1: Actívate:** **Sesión 1: 13/08/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de miembros superiores e inferiores, manteniendo cada estiramiento durante 15 segundos. Posteriormente, se realizan ejercicios respiratorios con el fin de favorecer la vuelta a la calma y promover la relajación de los participantes. **Sesión 2: 20/08/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de la columna vertebral, manteniendo cada estiramiento durante 20 segundos. Seguidamente, se agradece a las personas mayores por su participación y disposición durante la actividad, y se les recomienda continuar realizando los ejercicios aprendidos durante las demás jornadas, incorporándolos como parte de su rutina diaria, con el fin de favorecer el mantenimiento de la movilidad y el bienestar físico. **Sesión 3: 27/08/2026:** Se finaliza la actividad con estiramientos musculares de tren superior e inferior, manteniendo cada estiramiento durante 15 segundos. Posteriormente, se recuerda a las personas mayores la importancia de mantener la constancia en la realización de ejercicio físico y se les felicita por su participación y compromiso durante los ejercicios dirigidos, resaltando que estas actividades contribuyen a estimular y conservar sus capacidades residuales, favoreciendo así su funcionalidad y bienestar general.

3.4. RECURSOS
Televisor. Parlante. Microfono Música para hacer ejercicio. Música relajante. Theraband de diferentes colores. Balones Maderoterapia

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO
Actividad 1: Activate: **Sesión 1: 13/08/2026:** Por medio de la actividad participaron 61 personas mayores, donde se observó a los participantes activos, dispuestos realizando los ejercicios de miembros superiores e inferiores, generando en ellos mayor movilidad y fortalecimiento muscular, por medio de los Theraband de diferentes colores y se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de la actividad. **Sesión 2: 20/08/2026:** Durante la actividad participaron 58 personas mayores, donde se evidencio el esfuerzo por realizar ejercicios con columna con los palos de madera para mayor movilidad y se evidenció la satisfacción positiva durante toda la realización de la actividad, algunas personas mayores solo participan de manera oyente. **Sesión 3: 27/08/2026:** Durante la actividad participaron 65 personas mayores, donde se observó a los participantes dispuestos hacer las movilizaciones articulares de tren superior e inferior, se evidenció la satisfacción positiva durante la realización de los ejercicios de fuerza muscular junto con los balones terapéuticos, algunas personas mayores prefieren participar de manera oyente y observadores. WILSON QUINTERO ROMERO C.C 16.613.107

Fecha evaluación del encuentro:	27/08/2026		
Nombres y apellidos de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	Fernando Salcedo Méndez	Firma de la persona del equipo interdisciplinario encargado de la persona que evalúa:	

REGISTRO FOTOGRÁFICO

ACTIVIDAD 1 Actívate:











