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 de agosto 2026 al 31-ago-26	
2. Linea:	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. : Desarrollar actividades que conserven la habilidad mental, las habilidades físicas y las sociales, a través del juego y de la lúdica.
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 la funcionalidad de las personas mayores, por medio de actividad física que mantenga en buenas condiciones sus capacidades y disminuya el riesgo de caídas.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1 MOMENTO INICIAL	**Activa - Mente - Sano** **Actividad 1: 04/08/2026** Se inicia actividad con alistamiento de los materiales a utilizar, como lo son bandas elasticas, sillas y espacio a donde se llaman las personas mayores a actividad. **Actividad 2: 06/08/2026** Se prepara el espacio multifuncional en la comunidad de cuidado, con sillas y con el circuito para diminución de riesgo de caídas, donde se ubican aros, conos, obstaculos como mesas y sillas. **Actividad 3: Explorando mis habilidades 13/08/2026** Se convocan las personas mayores al área destinada para la actividad, se saluda a los participantes y de les da a conocer la actividad a desarrollar llamada Mi talento cuenta a través del juego grupal conocido como el Tingo Tango; posteriormente se da a conocer la metodología a utilizar, la manera como todos los participantes se vincularan activamente y el objetivo establecido a manera de contextualización. **Actividad 4: 13/08/2026** Se convocó a las personas mayores y se organiza el espacio de fisioterapia con las colchonetas para poder realizar la actividad **Actividad 5: 18/08/2026** Se preparó el espacio con instalación de sonido y organización de sillas para poder trabajar con los aros y en parejas **Actividad 6: 21/08/2026** Se realiza llamado a las personas mayores en los espacios comunes, se organizan los aros en la cancha institucional para que puedan ubicarse las personas mayores. **Actividad 7: 26/08/2026** Se realiza llamado a las personas mayores en espacios comunes para que se acerquen a la salida principal del hogar, asi mismo se realiza revisión con enfermería para aprobación de las personas mayores que van a salir.
3.3.2. MOMENTO CENTRAL	**Activa - Mente - Sano** **Actividad 1:** Se realiza sesión de actividad física en zona comun de la unidad con las personas mayores, se inicio con ejercicios de movilidad articular para calentamiento, posterior se realiza fortalecimiento con bandas azul, verde y amarilla, con ejercicios y movimientos que fortalecen miembros superiores e inferiores, adicional, se realizan ejercicios sin banda para fortalecimiento de musculatura de CORE. **Actividad 2:** Se realiza una serie de ejercicios y dinamicas dentro de un circuito para disminución de caídas, usando conos, bandas, sillas y aros que se vuelven obstaculos para las personas mayores, adicional se realiza movilidad dentro del circuito a la velocidad de la música, cambiando constantemente la misma, para así lograr diferentes estimulos que aumenten el alcance de la actividad para disminuir el riesgo de caídas. **Actividad 3: Explorando mis habilidades:** Las personas mayores se ubican en círculo y se les explica que la actividad consiste en pasar de una persona a otra una pelota mientras uno de sus compañeros que se aparta del grupo y no puede ver a los que se encuentran en el círculo, debe ir diciendo de forma repetitiva la palabra tingo (tingo, tingo etc.); mientras esto sucede, los demás participantes van pasando al mismo tiempo de uno a otro la pelota. Cuando la persona que se encuentra repitiendo el tingo diga tango, el participante que en ese momento esté con la pelota en sus manos debe ponerse de pie y de forma individual desarrolla alguna de las actividades cognitivas o físicas previstas, que permiten identificar y conservar habilidades personales con pruebas como interpretación de lectura, el juego de palabras, clasifico, pruebas matemáticas, físicas y complementación de refranes populares entre otras, a través de las cuales demuestran desde la cognición la capacidad de síntesis, memoria episódica, de atención, comprensión y en general la capacidad de respuesta ante la función ejecutiva. También a nivel físico, deben realizar, demostrar y conservar habilidades motrices. **Actividad 4:** Se realiza sesión de fortalecimiento de CORE en colchoneta, donde se inicia con ejercicios de movilidad articular, posterior se realizan ejercicios de fortalecimiento abdominal, lumbar y de suelo pelvico, se continua con ejercicios de respiración consiente y activación del músculo diafragma, todos los ejercicios se realizan a tolerancia de las personas mayores. **Actividad 5:** Se realizó actividad compartiendo un aro por parejas y sentado uno frente al otro se realizan ejercicios de movilidad y fortalecimiento de miembros superiores, realizandolo al ritmo de la música, adicional se realizan moemntos de descanso y ejercicios de respiración para que las personas mayores se recuperen antes de continuar. **Actividad 6:** Se realizo sesión de movilidad articular y fortalecimeinto general en la cancha de la institución, donde las personas mayores, paradas dentro de un aro, realizan diferentes movimientos a espejo del profesional, incluyendo movimientos de agacharse y elevar un miemnro inferior, estimulando también el entrenamiento del equilibrio y la propiocepcion en las personas mayores **Actividad 7:** Se realizó caminata desde la institución, hasta la ilgesia municipal, donde las personas mayores asisten a actividad de espiritualidad, posterior a la actividad se retorna a la institución realizando pausas cuando es necesario para la recuperación de las personas mayores.

3.3.3. MOMENTO FINAL	**Activa - Mente - Sano** **Actividad 1:** Se finaliza la actividad con unos ejercicios de movilidad y respiración que permiten que las personas mayores vuelvan a la calma, posterior se realizan ejercicios de flexibilidad. **Actividad 2:** Se finaliza la actividad con unos ejercicios de movilidad y respiración que permiten que las personas mayores vuelvan a la calma, posterior se recogen los aros y diferentes implementos usados en grupo y se dan indicaciones para retornar a las arfeas comunes y comedores de la institución. **Actividad 3: Explorando mis habilidades:** Una vez las personas mayores han tenido la posibilidad de vincularse a la actividad de forma grupal e individual, la metodología varía de la lúdica a la reflexión, por lo que en este momento los participantes realizan un breve análisis sobre la generalidad de los momentos más impactantes de sus vidas, las habilidades que algunos tiene para elaborar pequeñas historias a partir de una simple palabra y la importancia de la habilidad perceptiva para establecer relaciones de imágenes y en general para la comprensión del entorno, pasando de la metodología del juego a la conversatorio. **Actividad 4:** Se finaliza la actividad con unos ejercicios de movilidad y respiración que permiten que las personas mayores vuelvan a la calma, posterior se realizan ejercicios de flexibilidad. **Actividad 5:** Se finaliza la actividad con unos ejercicios de movilidad y respiración que permiten que las personas mayores vuelvan a la calma, posterior se realizan ejercicios de flexibilidad. **Actividad 6:** Se finaliza la actividad con unos ejercicios de movilidad y respiración que permiten que las personas mayores vuelvan a la calma, posterior se recogen los aros en grupo y se dan indicaciones para retornar a las arfeas comunes y comedores de la institución. **Actividad 7:** Se infaliza ingresando a la institución y entregando refrigerio a las personas mayores.

3.4. RECURSOS

Papel kraft, marcadores, hojas de papel blanco, lápiz, borrador, personas mayores y profesional a cargo de la actividad, sillas, bandas, aros, conos, colchonetas, equipo de sonido, balones.

4. EVALUACIÓN ENCUENTRO

Activa - Mente - Sano

Actividad 1:
En esta sesión se logró que las perosnas mayores aumentaran el interes por el fortalecimicento de sus miembros suepriores, por lo que algunas personas mayores dicen que van a aumentar su participación en el uso individual del gimnasio institucional
Actividad 2:
Se mantuvo la atención de las personas mayores en el circuito, aumentando su atención al entorno y la posibilidad de aplicar lo aprendido en la vida diaria
Actividad 3: Explorando mis habilidades:
Se logra que las personas mayores a través de la lúdica exploren sus habilidades físicas, cognitivas y reconozcan su importancia en el desarrollo personal y social. Adicional, se proporcionó un espacio de lúdica e interacción positiva entre los participantes.
Actividad 4:
Se logra una participación activa de las personas mayores, adicional se pudo adaptar en silla para las personas mayores que no pudieron realizarlo en colchoneta por la dificultad para acostarse en el piso.
Actividad 5:
Se evidencia que a las personas mayores les cuesta trabajar en equipo con sus compañeros.
Actividad 6:
Se evidencia que las personas mayores identifican la importancia de tener un buen equilibrio en sus actividades de la vida diaria.
Actividad 7:
Se evidencia gusto por realizar caminatas al aire libre por parte de las personas mayores.

FIRMAS DE PERSONAS MAYORES

Actividad 1. GERARDO DIOSA LONDOÑO C.C. 6266039 _____

Fecha evaluación del encuentro:	31 de Agosto 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 AGOSTO DE 2026

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

ACTIVIDAD 1: ACTIVA-MENTE SANO

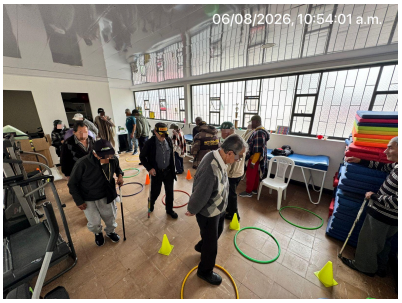
Actividad 1: 04/08/2026







Actividad 2: 06/08/2026







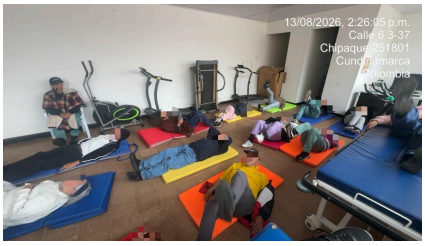
Actividad 3 (Explorando mis habilidades): 13/08/2026



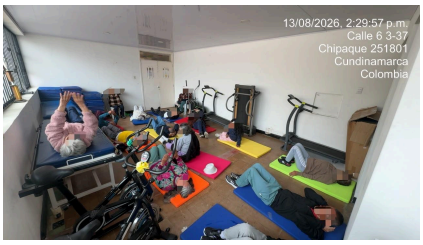




Actividad 4: 13/08/2026







Actividad 5: 18/08/2026







Actividad 6: 21/08/2026







Actividad 7: 26/08/2026





