

Al contestar cite este número

Radicado IDRD No. 20235200299981



Bogotá D.C. 21-12-2023

**ANONIMO**

Dirección: No informan

Teléfono: No informan

Correo electrónico: [denunciaentesinternacional@gmail.com](mailto:denunciaentesinternacional@gmail.com)

Ciudad

Asunto: Respuesta al radicado IDRD No. 20232400411232 y radicado Bogotá Te Escucha No. 5490852023 del 11 de diciembre del 2023

Cordial Saludo,

En atención al radicado del asunto en el que menciona la Política Pública Nacional de envejecimiento y vejez 2022 -2031 y el decreto 163 de 2021 por el cual se crea el Consejo Nacional de Personas Mayores, me permito informarle que desde el Instituto Distrital de Recreación y Deporte venimos trabajando la Estrategia de Actividad Física en el Programa para la Persona Mayor de la siguiente manera:

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PERSONA MAYOR**

*Con el fin de implementar un programa de actividad física efectivo para las personas mayores de Bogotá, se han definido cuatro ejes principales que se trabajarán de manera transversal, retroalimentándose constantemente entre sí. Esto permitirá la creación de entornos de atención integrales para las personas mayores.*

*Al trabajar de manera integrada en estos cuatro ejes, se podrá brindar una atención completa y efectiva a las personas mayores, promoviendo su bienestar físico y mental, y mejorando su calidad de vida en general.*

**ACTIVIDAD FÍSICA VIRTUAL**

*El proceso de envejecimiento conlleva un desgaste natural de las capacidades físicas y mentales de las personas mayores. Este hecho, sumado a la actual situación de cambio en la interacción social debido a la pandemia, ha llevado a desarrollar una línea de actividad física virtual dirigida a personas mayores, a través de la página de FACEBOOK LIVE del IDRD.*

*Esta línea busca brindar a las personas mayores sesiones de actividad física musicalizadas y no musicalizadas, enfocadas en mejorar su calidad de vida y salud física y mental. Gracias a la utilización del tiempo libre, las personas mayores podrán afianzar su autogestión y liderazgo en sus entornos sociales y familiares.*

Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos y se realizará de manera regular en la plataforma de Facebook Live del IDR. Esta línea de actividad física virtual es una excelente opción para las personas mayores que buscan mantenerse activas y saludables desde la comodidad de sus hogares. Además, el hecho de ser virtual permite que más personas tengan acceso a estas sesiones y disfruten de sus beneficios.

### **¿CÓMO PARTICIPAR?**

Ingresa a las sesiones en vivo o guardadas en la página de Facebook del IDR, adaptadas para cumplir con las necesidades y capacidades de las personas mayores.

**Días:** de martes a domingo

**Horario:** 8:00 a.m. a 8:50 a.m.

### **ACTIVIDAD FÍSICA PRESENCIAL**

El Instituto Distrital de Recreación y Deporte de Bogotá, como parte de su programa de Actividad Física para persona mayor, ofrecerá alternativas de acondicionamiento físico que se enfocarán en mejorar su calidad de vida, al promover el desarrollo de hábitos saludables y el aprovechamiento de su tiempo libre.

Estas alternativas son diseñadas y ejecutadas de manera profesional, tomando en cuenta las necesidades y capacidades específicas de las personas mayores, y siguiendo los protocolos y lineamientos institucionales para garantizar la seguridad y bienestar de todos los participantes.

Cabe destacar que el objetivo de estas alternativas de acondicionamiento físico es promover la actividad física en la población mayor de forma integral, abarcando no solo su aspecto físico, sino también su salud mental y social. Por lo tanto, se llevarán a cabo bajo una planificación cuidadosa, con una estructura diseñada para lograr los mejores resultados.

Con estas acciones, el Instituto Distrital de Recreación y Deporte de Bogotá busca contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, fomentando su participación activa en la sociedad y fortaleciendo su bienestar físico y emocional.

### **LÍNEA DE EVENTOS**

Para facilitar el acceso de las personas mayores a las actividades físicas y recreativas, se ha establecido una línea de eventos que permitirá su participación activa y la integración de todas las localidades del distrito. Estos eventos incluyen:

**Festivales Locales del Fitness para Personas Mayores:** eventos que promueven la actividad física y el bienestar físico y mental de las personas mayores en cada localidad.

**Festival Distrital de Persona Mayor:** evento de gran escala que reúne a personas mayores de todas las localidades del distrito, para celebrar su participación activa en la sociedad.

**Celebración Mes de la Persona Mayor:** mes dedicado a promover el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores, con actividades enfocadas en su cuidado y bienestar.

**Carrera Atlética 3K:** carrera recreodeportiva que fomenta la actividad física y el deporte en la población mayor, permitiendo su participación en una actividad saludable y divertida.

**Viejoteca Distrital:** evento de gran escala que reúne a personas mayores de todas las localidades del distrito para celebrar y disfrutar juntos de su música, actividad física y baile preferidos.

**Nuevo Comienzo Local:** actividades enfocadas en la recreación y el cuidado de la salud mental y emocional de las personas mayores en cada localidad.

**Nuevo Comienzo Distrital:** evento que reúne a personas mayores de todas las localidades del distrito, para disfrutar de actividades de recreación y bienestar emocional.

**Nuevo Comienzo Nacional:** evento de gran escala que reúne a personas mayores de todo el país, para disfrutar de actividades enfocadas en su bienestar y calidad de vida.

#### **PASAPORTE VITAL:**

El Pasaporte Vital es una tarjeta diseñada para que las personas mayores, tanto hombres y mujeres mayores de 60 años, como los pensionados de todas las edades, puedan acceder gratuitamente o con descuentos a una amplia variedad de servicios y espectáculos recreativos, deportivos, turísticos y culturales. Al contar con esta tarjeta, podrá disfrutar de una serie de beneficios que les permitirán mejorar su calidad de vida y disfrutar de su tiempo libre.

A su vez damos a conocer la programación la cual se publican y actualizan periódicamente en la página web [www.idrd.gov.co](http://www.idrd.gov.co) del Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR D de los puntos de Actividad Física dirigidos a las Personas Mayores, días y horarios de las localidades, a la cual pueden acercarse de manera gratuita y participar:

| LOCALIDAD     | DIRECCIÓN   | INICIO        | CIERRE        | DIA    |
|---------------|---|---------------|---------------|--------|
| Usaquen       | Entre Carrera 26a Y 27 Con Calle 189b Costado Nor | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | MARTES |
| Usaquen       | Cl 188b 11 46                                     | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m. | MARTES |
| Chapinero     | Prolongacion Calle 59 Entre Carrera 4 (a) Bis     | 9:00:00 a. m. | 10:30 a. m.   | MARTES |
| Puente Aranda | CRA 40 B CALLE 3B                                 | 8:30:00 a. m. | 10:00 a. m.   | MARTES |
| Fontibon      | Diagonal 16 F Bis # 104A-15                       | 7:30:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | MARTES |
| Fontibon      | Avenida Carrera 97 No. 24b-9                      | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m. | MARTES |
| Fontibon      | Calle 23 G # 73 F- 04)                            | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m. | MARTES |

|                |  |               |                |           |
|----------------|--|---------------|----------------|-----------|
| Fontibon       | Kr 115 18a 97  | 7:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MARTES    |
| Kennedy        | CARRERA 75 #8A -50   | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | MARTES    |
| San Cristobal  | ENTRE CALLE 46A SUR, TRANSVERSAL 3B ESTE                     | 6:30:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | MARTES    |
| San Cristobal  | CARRERA 3 B # 35 - 04 SUR.                                   | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MARTES    |
| Suba           | CALLE 133 # 106 - 99   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | CI 127c 49 78  | 8:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | CARRERA 110 CALLE 152  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | CALLE 157A CARRERA 95  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | CARRERA 151 C CALLE 140                                      | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | Cl. 136 & Cra. 49  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | Kr 109b 141a 26  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | Transversal 126 # 134- 88                                    | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | CARRERA 111 # 148 -50  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | CALLE 145 CARRERA 53   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Suba           | CALLE 151 CARRERA 114  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Rafael Uribe   | Carrera 12 D # 22 B- 55 Su                                   | 9:00:00 a. m. | 10:30a. m.     | MARTES    |
| Rafael Uribe   | CALLE 31 B SUR N 2225  | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MARTES    |
| Antonio Nariño | Calle 31 Sur # 30- 99 Sur                                    | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Antonio Nariño | Entre Carrera 24a Bis Y Carrera 24b Bis Con Calle            | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MARTES    |
| Antonio Nariño | Calle 16 Sur No. 30 a 93 In 9                                | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Antonio Nariño | Cl 3 Sur Cr 24d  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Antonio Nariño | Cl. 29 Bis Sur #292  | 7:30:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Engativa       | Carrera 92 Calle 76 Bis - 75 C                               | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Engativa       | Humedal Jaboque (Carrera 127 Con Calle 66c                   | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MARTES    |
| Engativa       | Tv. 79b #83-48   | 8:30:00 a. m. | 9:50:00 a. m.  | MARTES    |
| Engativa       | Calles 84ª Bis y 80, entre la Av. Ciudad de Cali y la Cra 90 | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MARTES    |
| Bosa           | CL. 70 BIS SUR #80-56  | 9:00:00 a. m. | 11:00:00 a. m. | MARTES    |
| Bosa           | CALLE 69 A SUR CON CALLE 70 A SUR                            | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Usme           | Costado Norte De La Calle 73 Sur Entre Carrera 1a            | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Usme           | Desarrollo Alfonso Lopez (Calle 93 Sur No. 6b 12 Este)       | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MARTES    |
| Usme           | Calle 71f Sur Entre Carrera 3 Y Transversal 1b, Co           | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MARTES    |
| Usaquen        | Carrera 20 Con Calle 146                                     | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MIERCOLES |
| Usaquen        | Carrera 18A # 187- 75  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLES |
| Usaquen        | Kr 14 169 08   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLES |
| Usaquen        | Cl 161 Bis Con Kr 27 Costado Nor-occidental                  | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MIERCOLES |
| Chapinero      | Calle 88 # 13 A -40  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLES |
| Chapinero      | Diagonal 96 A # 3 a este 02                                  | 9:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MIERCOLES |
| Puente Aranda  | Entre Calle 3a Y Calle 5 Carrera 50a Y Carrera 51            | 6:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLES |
| Martires       | (Costado Norte De La Calle 1 D Entre Las Carreras 2)         | 6:30:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLES |
| Martires       | Calle 4A Bis # 18 B- 30                                      | 8:30:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MIERCOLES |
| Fontibon       | Kr 82 24d 12   | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MIERCOLES |
| Fontibon       | CALLE 22H # 96A- 50  | 8:00:00 a. m. | 9:30: a. m.    | MIERCOLES |

|                |  |               |                |               |
|----------------|--|---------------|----------------|---------------|
| Fontibon       | CALLE 14 # 119 A - 70  | 8:00:00 a. m. | 9:00: a. m.    | MIERCOLE<br>S |
| Fontibon       | Avenida Calle 24 # 113-51  | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Fontibon       | Carrera 100 Entre Calle 43 y 43 A  | 9:00:00 a. m. | 10:30:00 a. m. | MIERCOLE<br>S |
| Fontibon       | Cl. 13c # 12 - 31  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Kennedy        | CARRERA 89A 46 SUR   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Kennedy        | AVENIDA CARRERA 80 # 43-43 S   | 10:00:a. m.   | 11:00:a. m.    | MIERCOLE<br>S |
| Kennedy        | CARRERA 69 F # 7 A - 13  | 7:30:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| San Cristobal  | CARRERA 5 A # 17- 13 SUR   | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CARRERA 102 #129 - 78  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CARRERA 137 CALLE 132 (PARQUE NOGALES I)   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | NOMENCLATURA OFICIAL AK 118 128C 20  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Cl 143F y cl 144A con Cra 151 Costado occidental                                   | 8:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Calles 137 Y 138 Y Carreras 102 Y 102a   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CARRERA 103 C CALLE 132 51   | 9:00:00 a. m. | 10:00 a. m.    | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Calle 139 # 145- 84  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CALLE 165 CARRERA 54   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CALLE 165 CARRERA 54   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CALLE 141 B CARRERA 112  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Transversal 126 # 134- 88  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CARRERA 91 #129A - 20  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Carrera 92c Con Calle 119 Costado Nor-oriental                                     | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Carrera 92c Con Calle 119 Costado Nor-oriental                                     | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Calle 128 D Bis No 102-02  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | CALLE 135 A CARRERA 103 C  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Suba           | Cl. 141, #99b21, Bogotá  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Rafael Uribe   | ENTRE DIAGONAL 45D SUR Y DIAGONAL 45F SUR<br>CON TRANSVERSAL 16C Y TRANSVERSAL 16F | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Rafael Uribe   | Carrera 2 c este numero 48 X 41 sur  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Antonio Nariño | Calle 31 Sur # 30- 99 Sur  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Santafe        | Carrera 2 Con Calle 1 Bis, Costado Oriental, Mz 8                                  | 2:00:00 p. m. | 4:00:00 p. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Antonio Nariño | Cl. 29 Bis Sur #292  | 7:30:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Santafe        | Carrera 5A #1- 90  | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Engativa       | UPZ26 (id 10-045) Urbanizacion La Europa (Carrera<br>71 D # 68- 46)                | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |
| Engativa       | CALLE 64F CON CARRERA 73   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE<br>S |

|                |   |               |                |            |
|----------------|---|---------------|----------------|------------|
| Engativa       | UPZ29 (id 10-426) Urbanizacion Tisquesusa (Diagonal 81i Con Transversal 76 Costado Nor-occide)  | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | MIERCOLE S |
| Engativa       | UPZ31 (id 10-077) Urbanizacion Normandia Iv Sector (Calle 73 54 21)                             | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MIERCOLE S |
| Engativa       | UPZ29 (id 10-074) Urbanizacion La EspaaOla (Entre Diagonal 87a Y Diagonal 87b Con Transversal ) | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MIERCOLE S |
| Bosa           | (Calle 65g Sur No. 77m - 98)  | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | MIERCOLE S |
| Bosa           | Entre Carrera 100c (105b) Y Transversal 100d (carr  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE S |
| Bosa           | (Calle 61 A Sur # 98 B- 02)   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE S |
| Usme           | Calle 71f Sur Entre Carrera 3 Y Transversal 1b, Co  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | MIERCOLE S |
| Usme           | KR 21 ESTE ENTRE CL 80A SUR Y CL 81C SUR, COSTADO OCCIDENTAL                                    | 7:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | MIERCOLE S |
| Usaquen        | Carrera 20 Con Calle 146  | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | JUEVES     |
| Usaquen        | Entre Carrera 26a Y 27 Con Calle 189b Costado Nor   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Usaquen        | Cl 188b 11 46   | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | JUEVES     |
| Usaquen        | Carrera 18A # 187- 75   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Chapinero      | Prolongacion Calle 59 Entre Carrera 4 (a) Bis   | 9:00:00 a. m. | 10:30:a. m.    | JUEVES     |
| Puente Aranda  | Diagonal 2S #58-11  | 6:30:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | JUEVES     |
| Puente Aranda  | Tv. 53 #2B-33,  | 9:00:00 a. m. | 10:30:00 a. m. | JUEVES     |
| Martires       | (Cl 163 Con Kr11 Costado Nor-oriental)  | 9:00:00 a. m. | 11:00:00 a. m. | JUEVES     |
| Fontibon       | Diagonal 16 F Bis # 104A-15   | 7:30:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Fontibon       | Avenida Carrera 97 No. 24b-9  | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | JUEVES     |
| Kennedy        | CRA 88 # 6A - 99  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Kennedy        | CALLE 35A SUR # 93 - 20   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Kennedy        | CALLE 38C # 72M 03 SUR  | 7:30:00 a. m. | 8:40:00 a. m.  | JUEVES     |
| San Cristobal  | CARRERA 5 A # 17- 13 SUR  | 8:00:00 a. m. | 1:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| San Cristobal  | CARRERA 3 B # 35 - 04 SUR.  | 8:00:00 a. m. | 10:00 a. m.    | JUEVES     |
| Suba           | CALLE 133 # 106 - 99  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | Cl 127c 49 78   | 8:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | CALLE 139 N 127C 48   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | CARRERA 110 CALLE 152   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | CALLE 157A CARRERA 95   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | CARRERA 151 C CALLE 140   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | Cl. 136 & Cra. 49   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | Kr 109b 141a 26   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | Transversal 126 # 134- 88   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | CARRERA 111 # 148 -50   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | CALLE 145 CARRERA 53  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Suba           | CALLE 151 CARRERA 114   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Rafael Uribe   | Carrera 12 D # 22 B- 55 Su  | 9:00:00 a. m. | 10:30 a. m.    | JUEVES     |
| Rafael Uribe   | CALLE 31 B SUR N 2225   | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | JUEVES     |
| Rafael Uribe   | DIAGONAL 49 BIS SUR CARRERA 2A Y 4  | 9:00:00 a. m. | 10:30:00 a. m. | JUEVES     |
| Antonio Nariño | Calle 31 Sur # 30- 99 Sur   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Antonio Nariño | Entre Carrera 24a Bis Y Carrera 24b Bis Con Calle   | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | JUEVES     |
| Antonio Nariño | Calle 16 Sur No. 30 a 93 In 9   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Antonio Nariño | Cl 3 Sur Cr 24d   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |
| Candelaria     | Calle 7 Carrera 3   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES     |

|                |  |               |                |         |
|----------------|--|---------------|----------------|---------|
| Engativa       | Carrera 92 Calle 76 Bis - 75 C   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES  |
| Engativa       | UPZ74 (id 10-300) Humedal Jaboque (Carrera 127 Con Calle 66c Costado Sur-oriental) | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | JUEVES  |
| Engativa       | Tv. 79b #83-48   | 8:30:00 a. m. | 9:50:00 a. m.  | JUEVES  |
| Engativa       | Calles 84ª Bis y 80, entre la Av. Ciudad de Cali y la Cra 90                       | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | JUEVES  |
| Bosa           | Entre Carrera 100c (105b) Y Transversal 100d (carr                                 | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES  |
| Bosa           | CL70 BIS SUR N°80K-1   | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | JUEVES  |
| Usme           | Desarrollo Alfonso Lopez Sector El Progreso (Calle 93 Sur No. 6b 12 Este)          | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | JUEVES  |
| Usme           | Carrera 6B este con Diagonal 97 a sur esquina Nororiental                          | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | JUEVES  |
| Usme           | Calle 71f Sur Entre Carrera 3 Y Transversal 1b, Co                                 | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | JUEVES  |
| Usaquen        | Entre Carreras 25 B Y 25 B Bis Con Calles 186 B Y                                  | 7:30:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | VIERNES |
| Usaquen        | CALLE 165 CON CARRERA 8 F  | 7:30:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Chapinero      | Calle 88 # 13 A -40  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Puente Aranda  | Transversal 45 Diagonal 5 H Bis  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Martires       | (Costado Norte De La Calle 1 D Entre Las Carreras 2)                               | 6:30:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Fontibon       | Kr 82 24d 12   | 8:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | VIERNES |
| Fontibon       | CALLE 22H # 96A- 50  | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | VIERNES |
| Fontibon       | CALLE 14 # 119 A - 70  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Fontibon       | Costado Noroccidental De La Carrera 100 Entre Calle 43 y 43 A                      | 9:00:00 a. m. | 10:30:00 a. m. | VIERNES |
| Fontibon       | Kr 115 18a 97  | 7:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | VIERNES |
| Fontibon       | Kr 96c 16g 01  | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | VIERNES |
| Kennedy        | CARRERA 96 N 41 01 SUR   | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | VIERNES |
| Kennedy        | CARRERA 77 K BIS N 51 A SUR  | 7:30:00 a. m. | 8:30:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CARRERA 102 #129 - 78  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CARRERA 137 CALLE 132 (PARQUE NOGALES I)   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | NOMENCLATURA OFICIAL AK 118 128C 20  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | ENTRE CALLE 143F Y CALLE 144A CON CARRERA 151 COSTADO OCCIDENTAL                   | 8:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | TRANSVERSAL 127C#139 B 48  | 9:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | VIERNES |
| Suba           | Cra. 80 #145-68 a 145-86, Bogotá   | 9:00:00 a. m. | 10:00:00 a. m. | VIERNES |
| Suba           | CARRERA 103 C CALLE 132 51   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | Calle 139 # 145- 84  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CALLE 165 CARRERA 54   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CALLE 165 CARRERA 54   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CALLE 141 B CARRERA 112  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CARRERA 91 #129A - 20  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | Carrera 92c Con Calle 119 Costado Nor-oriental                                     | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | Carrera 92c Con Calle 119 Costado Nor-oriental                                     | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | ENTRE CALLE 135B Y CALLE 136 CON CARRERA 94A 93B Y 94B 93D                         | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | Calle 128 D Bis No 102-02  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | Calle 170 # 67 -51   | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CALLE 135 A CARRERA 103 C  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | Cl. 141, #99b21, Bogotá  | 7:00:00 a. m. | 8:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Suba           | CALLE 134bis # 39b   | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Rafael Uribe   | Calle 48 P Bis C Sur # 4-30  | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |
| Antonio Nariño | Calle 31 Sur # 30- 99 Sur  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m.  | VIERNES |

|                |  |               |               |         |
|----------------|--|---------------|---------------|---------|
| Santafe        | Carrera 2 Con Calle 1 Bis, Costado Oriental, Mz 8                            | 2:00:00 p. m. | 4:00:00 p. m. | VIERNES |
| Santafe        | Carrera 5A #1- 90  | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m. | VIERNES |
| Engativa       | CALLE 64F CON CARRERA 73   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | VIERNES |
| Engativa       | Tv. 79b #83-48   | 7:00:00 a. m. | 8:30:00 a. m. | VIERNES |
| Engativa       | Calle 84ª Bis , entre la Av. Ciudad de Cali y la Cra 90                      | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m. | VIERNES |
| Bosa           | (Calle 61 A Sur # 98 B- 02)  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | VIERNES |
| Bosa           | CALLE 56 H SUR # 98 A 42   | 9:30:00 a. m. | 11:00 a. m.   | VIERNES |
| Bosa           | CALLE 65 SUR 81 F - 06   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | VIERNES |
| Bosa           | (Calle 61 A Sur # 98 B- 02)  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | VIERNES |
| Usme           | Costado Norte De La Calle 73 Sur Entre Carrera 1a                            | 8:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | VIERNES |
| Usme           | KR 21 ESTE ENTRE CL 80A SUR Y CL 81C SUR, COSTADO OCCIDENTAL                 | 7:30:00 a. m. | 9:30:00 a. m. | VIERNES |
| Chapinero      | TRANV. 3 BIS ESTE # 47B-45   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | SABADO  |
| Chapinero      | Calle 88 # 13 A -39  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | SABADO  |
|                | Calle 4A Bis # 18 B- 30  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | SABADO  |
| Fontibon       | Calle 23 G # 73 F- 04)   | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | SABADO  |
| Kennedy        | CALLE 6 CON CARRERA 78P, COSTADO NORTE                                       | 7:30:00 a. m. | 8:40:00 a. m. | SABADO  |
| San Cristobal  | ENTRE CALLE 46A SUR, TRANSVERSAL 3B ESTE (CARRERA 4A ESTE) Y CARRERA 3B ESTE | 6:30:00 a. m. | 8:30:00 a. m. | SABADO  |
| San Cristobal  | Calle 37A Bis Sur # 2A- 04   | 1:00:00 p. m. | 3:00:00 p. m. | SABADO  |
| Antonio Nariño | Calle 31 Sur # 30- 99 Sur  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | SABADO  |
| Antonio Nariño | Cl 3 Sur Cr 24d  | 7:00:00 a. m. | 9:00:00 a. m. | SABADO  |
| Usme           | Carrera 6B este con Diagonal 97 a sur esquina Nororiental                    | 8:00:00 a. m. | 9:30:00 a. m. | SABADO  |
| Antonio Nariño | Calle 31 Sur # 30- 99 Sur  | 8:00:00 a. m. | 11:00 a. m.   | DOMINGO |

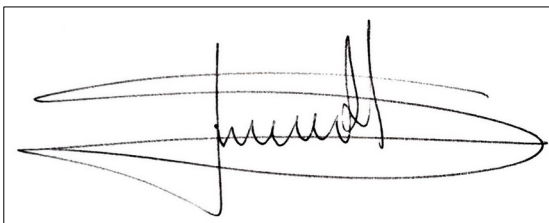
Así mismo se puede acceder a las Actividades Virtuales por medio del siguiente link:

<https://www.idrd.gov.co/recreacion/actividad-fisica-y-deporte/persona-mayor>

| DÍAS                | LUGAR              |                  | HORARIO            |
|---------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| De Martes a Viernes | Facebook Live IDRD | Sesiones en vivo | 8:00 a.m a 9:00 am |

Frente a la utilización de la media torta actualmente no se hacen eventos en este escenario por parte del Instituto Distrital de Recreación y Deporte.

Cordialmente,



**LUIS HUMBERTO SALCEDO PRADO**  
Subdirector Técnico de Recreación y Deporte

Anexos: N/A  
Copia: N/A

Página 8 de 9



Elaboró: Tania Bibiana Carvajal Combariza – Contratista IDRD  
Proyectó: Angie Viviana Medina Arévalo - Gestor Persona Mayor - Contratista – Área de Recreación  
Revisó: Elia Tatiana Barbosa Almonacid – Abogada contratista - STRD  
Aprobó: Claudia Yolanda Molina Gaitán – Profesional Especializado 222 - 11 – Área de Recreación