

Al contestar cite este número

Radicado IDR No. 20245200000881



Bogotá D.C. 02-01-2024

ANONIMO

Dirección: No informan

Teléfono: No informan

Correo electrónico: denunciaentesinternacional@gmail.com

Ciudad

Asunto: Respuesta al radicado IDR 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 IDR.

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

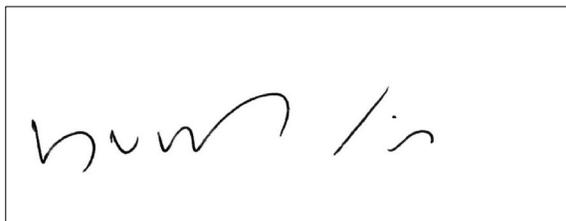
Así mismo se puede acceder a las Actividades Virtuales por medio del siguiente link:

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

DÍAS	LUGAR		HORARIO
De Martes a Viernes	Facebook Live IDR D	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,



LAURA ANDREA SIN GUTIERREZ
Subdirectora Técnica de Recreación y Deportes (E)

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