ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	12	7	2024	

Unidad Operativa:	Centro Noche Cundinamarca		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables		
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios	Profesional a cargo:	Sonia Martinez
Nombre de la actividad:	Ejercicio y Actividad Física		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover la transformación de los imaginarios colectivos sobre el ejercicio y la actividad física, enfatizando su importancia como componentes fundamentales para la salud y el bienestar integral, y desmitificando las barreras y estereotipos asociados con la práctica regular de estas actividades en diferentes grupos de edad y contextos sociales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar la inclusión de las personas mayores, trabajando en las capacidades y antecedentes en actividades físicas, destacando que el ejercicio es accesible y beneficioso para todos, independientemente de sus condiciones físicas o de salud.
2. Evaluar el impacto de las iniciativas y programas en la transformación de los imaginarios sobre la actividad física, utilizando métricas como el aumento de la participación en actividades físicas y el cambio en las actitudes y conocimientos de la comunidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Al inicio de la actividad, el grupo de Primeros Auxilios da la bienvenida y saluda cordialmente a las personas mayores que asisten. Se les pregunta sobre cualquier novedad en su estado anímico o de salud para asegurarse de que se sientan bien y cómodos. Además, se realiza el registro de asistencia a las actividades. A continuación, se lleva a cabo una actividad rompehielos en la que las personas mayores tienen la oportunidad de hablar sobre ellos mismos. Se les invita a compartir momentos en los que han experimentado signos de estrés y a reflexionar sobre si han identificado estos signos como factores de riesgo en sus actividades diarias.
MOMENTO CENTRAL	Se llevará a cabo una dinámica centrada en la transformación de los imaginarios colectivos sobre el ejercicio y la actividad física, estructurada en varias partes para abordar el tema de manera integral y participativa. La sesión comenzará con una breve presentación sobre los beneficios del ejercicio y la actividad física para la salud física, mental y el bienestar general. Se destacará que la actividad física es accesible y beneficiosa para personas de todas las edades y capacidades. Además, se desmentirán mitos comunes y estereotipos sobre el ejercicio, como la idea de que es solo para personas jóvenes o que requiere de equipamiento costoso.
MOMENTO FINAL	Finalmente, para cerrar nuestro encuentro, realizaremos una actividad de relajación centrada en la actividad física, utilizando técnicas de estiramiento y respiración. Estas prácticas son ideales para aliviar la tensión acumulada, reducir el estrés y promover una sensación de bienestar general. Los participantes aprenderán ejercicios sencillos que pueden integrar en su rutina diaria para mejorar su flexibilidad y relajación. Estos ejercicios también pueden servir como complemento a sus actividades físicas regulares, ayudando a mejorar la recuperación muscular y a mantener un equilibrio saludable entre actividad y descanso. Al finalizar, se destacará la importancia de la actividad física como herramienta para gestionar el estrés y promover una vida más saludable y equilibrada.

RECURSOS

•Sillas •Computador •Televisor •Internet •Actividad	Personas Mayores Equipo Primeros Auxilios

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidencia interés sobre el tema tratado intercambiando diferentes opiniones, respetando la ideología de cada uno, dando a conocer la importancia de cada actividad de la vida diaria, para mejorar el entorno en el que se encuentran. Durante la actividad lúdico recreativa se observa concentración y diversión.

Responsable: Primeros Auxilios	Nombre de la actividad:
Fecha 17 07 2024	Prevención y Manejo de Enfermedades Crónicas
	
	

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO FUNZA MADRUGA

Fecha 12-07-24

Jornada Día X Noche

DIMUNI NOVA

							ASISTENCIA ACTIVIDADES			
ITEM	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
							ACTIVIDAD 1 Artes Auditivas	ACTIVIDAD 2 Transformación Imaginarios	ACTIVIDAD 3 Autonomía	ACTIVIDAD 4
1	CC	41483819	Rosalia	Paz			SI	NO	SI	
2	CC	19333650	Edisson	Cuellar			SI	SI	SI	
3	CC	19382557	Miguel	Calderon			SI	NO	SI	
4	CC	20277837	Marina	Tolero			SI	SI	NO	
5	CC	29377385	Maria	Agudelo			SI	SI	SI	
6	CC	3045396	Jorge	Trovillo			SI	NO	NO	
7	CC	41342119	Gladys	Forero			SI	NO	NO	
8	CC	41308070	Aura	Zamora			SI	SI	SI	
9	CC	2313698	Jose	Torrijos			SI	SI	NO	
10	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	SI	SI	
11	CC	5357095	Manuel	Rosero			SI	SI	SI	
12	CC	401145	Alfonso	Rivera			SI	NO	NO	
13	CC	14433715	Luis	Cujigas			SI	NO	SI	
14	CC	19067388	Arsenio	Sierra		NO Firma segun CC	SI	SI	SI	
15	CC	5248158	Jose	Paz			SI	NO	SI	
16	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI	SI	NO	
17	CC	11290490	Aristobulo	Rico			SI	SI	NO	
18	CC	7507494	Jose	Martinez			SI	NO	NO	
19	CC	5932655	Javier	Pinto			SI	NO	NO	
20	CC	14204165	Jose	Jaramillo			SI	NO	NO	
21	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI	SI	SI	
22	CC	51865419	Luisa	Mayorga			SI	SI	SI	
23	CC	79264049	Miguel	Cadena			SI	NO	NO	
24	CC	20398332	Bertha	Torres			SI	SI	SI	
		30704077	Irene	Bejarano			SI	SI	NO	

Powered by CamScanner

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENNY MARTINEZ

Nombre de cuien registra el ingreso: Deyanni Rojas — INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

Fecha: 12-07-24

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Numero de Protocolo	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	Numero de Protocolo
							Hábitos Practicos	Transformacion	Planeacion	
26	CC	41495683	Consuelo	Parada			Si	NO	NO	
27	CC	19072609	Luis	Jimenez			Si	NO	NO	
28	CC	13456249	Jose	Zapata			Si	NO	NO	
29	CC	19167009	Abelardo	Rivera			Si	SI	NO	
30	CC	13835307	Bernardo	Silva			Si	SI	SI	
31	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			Si	SI	NO	
32	CC	19191441	Luis	Arias			Si	SI	NO	
33	CC	19281379	Ebruin	Carrota			Si	NO	NO	
34	CC	19097362	Jaime	Rodriguez			Si	SI	NO	
35	CC	3117647	Tito	Jimenez			Si	NO	NO	
36	CC	79302107	Marco	Ochoa			Si	SI	SI	
37	CC	19258513	Victor	Quintero			Si	NO	NO	
38	CC	14977719	Mario	Mora			Si	NO	NO	
39	CC	6760729	Omar	Caicedo			Si	NO	NO	
40	CC	79245948	Roberto	Botero			Si	SI	SI	
41	CC	19359502	Hermes	Hernandez			Si	NO	NO	
42	CC	3093032	Jaime	Cortes			Si	SI	SI	
43	CC	5947505	Jose	Mutukuna			Si	NO	NO	
44	CC	3382876	Antonio	Restrepo			Si	SI	NO	
45	CC	17049708	Henry	Zambrano			Si	NO	NO	
46	CC	70053780	Luis	Vera			Si	SI	SI	
47	CC	65495056	Nubia	Lopez			Si	NO	NO	
48	CC	19062898	Misael	Lozano			Si	SI	NO	
49	CC	10079884	Alberto	Giraldo			Si	NO	NO	
50	CC	19415459	Helmer	Gutierrez			Si	SI	NO	

Powered by CamScanner