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

| Fecha de ejecución: | **29 al 31** | **7** | **2024** | |
|---|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unidad Operativa: | Centro Noche Cundinamarca | | |
| Componente de Atención: | | Estilos de la vida saludable | |
| Línea de Atención: | Buenas Practicas Del Envejecimiento | Profesional a cargo: | Hugo Andres Guerrero |
| Nombre de la actividad: | Estiramientos Grupos Musculares | | |

## DESARROLLO DEL TEMA

### OBJETIVO GENERAL

Mejorar la flexibilidad y movilidad articular, reducir el estrés y la fatiga muscular para disminuir el dolor y las molestias, y fortalecer los músculos para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento físico.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Mejorar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.
2 Reducir el estrés y la fatiga muscular para disminuir el dolor y las molestias.
3 Fortalecer y preparar los músculos para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento físico..

### METODOLOGÍA

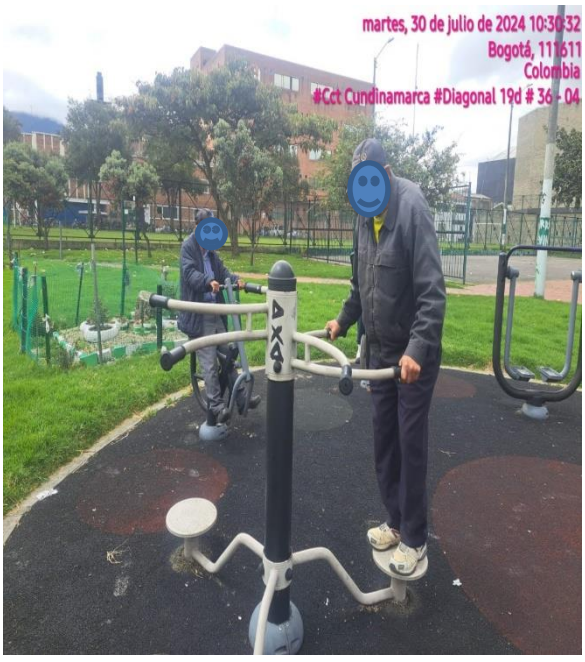
| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | La metodología utilizada incluye la realización de movilidad articular céfalo-caudal de forma sedente después de cada ejercicio, guiada y asistida por el educador físico. Se trabaja por segmentos corporales, comenzando con la flexión y extensión del cuello, luego los segmentos superiores con movimientos de flexión, extensión, aducción y abducción de hombro, codo y muñeca, y finalmente la elongación de los segmentos inferiores con flexión y extensión de cadera y rodilla.<br><br>Entre el 29 y el 31 de julio, se invitó a las personas mayores a participar en actividades recreo-deportivas diarias en el espacio asignado. Se explicó la importancia y la metodología de las actividades. En diferentes sesiones, se socializó sobre la importancia de un estiramiento adecuado de los grupos musculares después de la actividad física y sus beneficios en la vida diaria de las personas mayores |
| MOMENTO CENTRAL | Durante todos los días, se dispuso de material adecuado para el desarrollo de las actividades centrales, enfocadas en la temática planteada en el PAI, cuyo tema fue " Estiramientos Grupos Musculares ". Esta se ejecutó en diferentes sesiones, con el apoyo de elementos deportivos y funcionales, buscando como objetivo mejorar el estado físico de las personas mayores<br>El lunes 29 se llevó a cabo una actividad que incluyó una sesión de baile seguida de ejercicios de elongación muscular.<br>El jueves 30 se realizaron ejercicios de movilidad articular en mauinas , enfocándose en estiramientos, fuerza y coordinación.<br>El viernes 31 se desarrolló una actividad lúdica, siempre fortaleciendo la elongación muscular con ayuda de aros . |
| MOMENTO FINAL | Para la fase final, se realizaron ejercicios de estiramiento en posición sedente, comenzando con la extensión de bíceps y la flexión de tríceps, seguidos de flexión y extensión de rodillas y caderas, y finalmente, flexión plantar y dorsiflexión de tobillos. Los adultos se mostraron activos y comprometidos. En cada sesión, se les brindó un espacio para compartir sus experiencias durante el desarrollo de las actividades físicas diarias. Expresaron un alto grado de satisfacción con la metodología lúdica, compartieron sus emociones al realizar cada ejercicio y destacaron la importancia de la práctica regular de la actividad física. |

### RECURSOS

| | |
|---|---|
| Palos<br>aros<br>parlantes<br>balones | Personas Mayores<br>Equipo interdisciplinario |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidencia interés sobre las actividades desarrolladas , Durante la actividad lúdico recreativa se observa una motivacion al realizar los ejercicios tambien una mejor actitud y energia

| Registro Fotográfico | Nombre de la actividad |
| --- | --- |
| Responsable: Andrés Guerrero.<br>Fecha:29 al 31 de julio del 2024 | Estiramientos Grupos Musculares |
|  |  |
|  |  |

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 2
Fecha: Memo 20242100223 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Sebastian Galeano

Fecha: 29-07-2024

Jornada: Día [2] Noche [ ]

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional | Nombre del Profesional | Nombre del Profesional | Nombre del Profesional |
| | TIPO | NUMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA Buenas Practicas del envejec | LINEA Buenas practicas del | LINEA | LINEA |
| 26 | CC | 1a1a1441 | Luis | Arias | | | S1 | S1 | | |
| 27 | CC | 13955307 | Bernardo | Silva | | | S1 | S1 | | |
| 28 | CC | 19220104 | Juan. | Landeros | | | S1 | S1 | | |
| 29 | CC | 19258513 | Victor | Quintero | | | S1 | S1 | | |
| 30 | CC | 19148562 | Jorge | Higuera | | | S1 | S1 | | |
| 31 | CC | 7522474 | Jose | Montenegro | | | S1 | S1 | | |
| 32 | CC | 19176561 | Luis | Davila V | | | S1 | S1 | | |
| 33 | CC | 19382557 | Miguel. | Calderon. | | | S1 | S1 | | |
| 34 | CC | 79230777 | Evaristo | Gonzalez | | | S1 | S1 | | |
| 35 | CC | 5947505 | José | Matallana | | | S1 | S1 | | |
| 36 | CC | 19097362 | Jaime | Rodriguez | | | S1 | S1 | | |
| 37 | CC | 8470717 | Francisco | Suescun | | | S1 | S1 | | |
| 38 | CC | 79295948 | Roberto | Botero | | | S1 | S1 | | |
| 39 | CC | 79302107 | Marco | Ochoa | | | S1 | S1 | | |
| 40 | CC | 1.079884 | Alberto | Giraldo | | | S1 | S1 | | |
| 41 | CC | 1107533867 | Sevio | Mosquera | | | S1 | S1 | | |
| 42 | CC | | | | | | | | | |
| 43 | CC | | | | | | | | | |
| 44 | CC | | | | | | | | | |
| 45 | CC | | | | | | | | | |
| 46 | CC | | | | | | | | | |
| 47 | CC | | | | | | | | | |
| 48 | CC | | | | | | | | | |
| 49 | CC | | | | | | | | | |
| 50 | CC | | | | | | | | | |

PROCESO: IMPLEMENTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-029
Versión: 2
Vigente desde: 02/02/2023 - DMY - 2024
Página 1 de 1

| | |
|---|---|
| Nombre Unidad Operativa | CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA |
| Nombre del coordinador | IVEINY MARTINEZ |
| Nombre de quien registra el ingreso | Sebastian Gaviria |
| Fecha | 29-07-2024 |
| Jornada | Día [X] Noche [ ] |

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 1 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 2 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 3 | Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 |
| | TIPO | NUMERO | | | | | LÚDICA: Buenas Practicas | LÚDICA: Movilizando habilidades | LÚDICA | LÚDICA |
| 1 | CC | 3045596 | Jorge | Trujillo | | | SI | SI | | |
| 2 | CC | 2313698 | Jose | Torrijos | | | SI | SI | | |
| 3 | CC | 401195 | Alfonso | Rivera | | | SI | NO | | |
| 4 | CC | 17064424 | Jaime | Valbuena | | | SI | NO | | |
| 5 | CC | 3345976 | Carlos | Mura | | | SI | NO | | |
| 6 | CC | 41308070 | Aura | Zamora | | | SI | NO | | |
| 7 | CC | 19067388 | Arsenio | Sierra | NO FIRMA | Según Cédula | SI | NO | | |
| 8 | CC | 5248158 | Jose | Paz | | | SI | NO | | |
| 9 | CC | 3281474 | Roberto | Ospua | | | SI | NO | | |
| 10 | CC | 17077757 | Luis | Castellanos | | | SI | NO | | |
| 11 | CC | 14445224 | Alejandrino | Valencia | | | SI | NO | | |
| 12 | CC | 5357095 | Manuel | Rosero | | | SI | SI | | |
| 13 | CC | 19072609 | Luis | Jiménez | | | SI | NO | | |
| 14 | CC | 11290490 | Aristobulo | Rico | | | SI | SI | | |
| 15 | CC | 19091123 | William | Gonzalez | | | SI | NO | | |
| 16 | CC | 3295130 | Hernando | Arias | | | SI | NO | | |
| 17 | CC | 41493819 | Rosalia | Paz | | | SI | SI | | |
| 18 | CC | 30764077 | Irene | Bejarano | | | SI | NO | | |
| 19 | CC | 7503494 | Jose | Martinez | | | SI | NO | | |
| 20 | CC | 51865419 | Luisa | Mayorga | | | SI | SI | | |
| 21 | CC | 35337118 | Martha | Rodriguez | | | SI | NO | | |
| 22 | CC | 19386406 | Javier | Castañeda | | | SI | NO | | |
| 23 | CC | 79264049 | Miguel | Cedeño | | | SI | SI | | |
| 24 | CC | 20348332 | Bertha | Torres | | | SI | SI | | |
| 25 | CC | 19167775 | Francisco | Rodriguez | | | SI | SI | | |

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO GUACAMAYA

ESTACIONES

Dayanni Rojas

FECHA: 30-07-24

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | |
| | | | | | | | ACTIVIDAD 1 Recreo Fisico | ACTIVIDAD 2 Tareas dirigidas | ACTIVIDAD 3 Manualidades |
| 1 | CC | 3345976 | Carlos | Mora | | | SI | SI | SI |
| 2 | CC | AD-19708 | Henry | Zumbruno | | | SI | SI | SI |
| 3 | CC | 401195 | Alfonso | Rivera | | | SI | NO | NO |
| 4 | CC | 2313698 | Jose | Tobias | | | SI | SI | SI |
| 5 | CC | 3357095 | Manuel | Rosero | | | SI | SI | SI |
| 6 | CC | 41308070 | Aura | Zumora | | | SI | NO | NO |
| 7 | CC | 52418158 | Jose | Paz | | | SI | NO | NO |
| 8 | CC | 19067388 | Arsenio | Sierra | No firma Segunda | | SI | NO | SI |
| 9 | CC | 17064424 | Jaime | Valbuena | | | SI | NO | NO |
| 10 | CC | 14427715 | Luis | Cajigas | | | SI | NO | NO |
| 11 | CC | 17097757 | Luis | Castellanos | | | SI | SI | SI |
| 12 | CC | 3281474 | Roberto | Ospino | | | SI | NO | NO |
| 13 | CC | 14446224 | Alejandrino | Valencia | | | SI | NO | NO |
| 14 | CC | 11290490 | Aristobulo | Rico | | | SI | SI | SI |
| 15 | CC | 7503494 | Jose | Martinez | | | SI | NO | NO |
| 16 | CC | 14209165 | Jose | Jaramillo | | | SI | SI | SI |
| 17 | CC | 19062898 | Miguel | Lozano | | | SI | NO | NO |
| 18 | CC | 19091123 | Jorge | Gonzalez | | | SI | NO | SI |
| 19 | CC | 395130 | Hernando | Arias | | | SI | NO | NO |
| 20 | CC | 19072609 | Luis | Jimenez | | | SI | NO | SI |
| 21 | CC | 19052573 | Luis | Varela | | | SI | SI | SI |
| 22 | CC | 41148814 | Rosalía | Paz | | | SI | SI | SI |
| 23 | CC | 30764077 | Irene | Bejarano | | | SI | NO | NO |
| 24 | CC | 20398332 | Bertha | Torres | | | SI | NO | NO |
| | | 51865419 | Luisa | Mayorga | | | SI | SI | SI |

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: Delfinni Rojas

Nombre de quien registra la captura:

Fecha: 30-07-24

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ACTIVIDAD 1 Brinda protección en crecimiento sano | ACTIVIDAD 2 Participación | ACTIVIDAD 3 Identifica Habilidades | ACTIVIDAD 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | CC | 35337118 | Martha | Rodriguez | | | SI | SI | SI | |
| 27 | CC | 65495056 | Nubia | Lopez | | | SI | NO | NO | |
| 28 | CC | 79264044 | Miguel | Cadena | | | SI | SI | SI | |
| 29 | CC | 10079884 | Alberto | Giraldo | | | SI | NO | NO | |
| 30 | CC | 19167775 | Francisco | Rodriguez | | | SI | SI | SI | |
| 31 | CC | 19281374 | Efrain | Larrota | | | SI | NO | NO | |
| 32 | CC | 14141441 | Luis | Arias | | | SI | NO | NO | |
| 33 | CC | 13835707 | Bernardo | Silva | | | SI | SI | SI | |
| 34 | CC | 13456249 | Jose | Zapata | | | SI | NO | NO | |
| 35 | CC | 19220104 | Juan | Lancheros | | | SI | SI | ST | |
| 36 | CC | 19120765 | Carlos | Gutierrez | | | SI | SI | SI | |
| 37 | CC | 19258513 | Victor | Quintero | | | SI | NO | NO | |
| 38 | CC | 14097362 | Jaime | Rodriguez | | | SI | SI | SI | |
| 39 | CC | 3117647 | Tito | Jimenez | | | SI | NO | NO | |
| 40 | CC | 19176561 | Luis | Davila | | | SI | NO | NO | |
| 41 | CC | 7522474 | Jose | Montenegro | | | SI | NO | NO | |
| 42 | CC | 19148562 | Jorge | Higuera | | | SI | SI | SI | |
| 43 | CC | 79298948 | Roberto | Borero | | | SI | SI | SI | |
| 44 | CC | 3093032 | Jaime | Cortes | | | SI | NO | SI | |
| 45 | CC | 5932655 | Javier | peña | | | SI | NO | NO | |
| 46 | CC | 79302107 | Marco | Ochoa | | | SI | SI | SI | |
| 47 | CC | 5947805 | Jose | Matallana | | | SI | NO | NO | |
| 48 | CC | 19732557 | Miguel | Calderon | | | SI | NO | NO | |
| 49 | CC | 7920777 | Anacleto | Gonzalez | | | SI | NO | NO | |
| 50 | CC | 19388406 | Javier | Castaneda | | | SI | NO | NO | |

CENTRO DE EDUCACION PENITENCIARIA Y CARCELARIA

Fecha 31-01-24

Layunni Rojas

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO | NUMERO | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | ASISTENCIA ACTIVIDAD 1 Entrega Carnet | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | ACTIVIDAD 1 Charlas Practicas | ACTIVIDAD 2 Hoja de Trabajo Modelos | | |
| 1 | CC | 41306070 | Aura | Zamora | | | SI | SI | | |
| 2 | CC | 3345976 | Carlos | Mora | | | SI | NO | | |
| 3 | CC | 2313699 | Jose | Tornisos | | | SI | NO | | |
| 4 | CC | 110+533867 | Sulio | Mosquera | | | SI | SI | | |
| 5 | CC | 401195 | Alfonso | Rivera | | | SI | NO | | |
| 6 | CC | 72148204 | Francisco | Silebi | | | SI | NO | | |
| 7 | CC | 5357095 | Manuel | Rosero | | | SI | SI | | |
| 8 | CC | 3045396 | Jorge | Trujillo | | | SI | NO | | |
| 9 | CC | 1406+339 | Arsenio | Sierra | UNO Firma Segun CC | | SI | SI | | |
| 10 | CC | 17064424 | Jaime | Valbuena | | | SI | NO | | |
| 11 | CC | 19433715 | Luis | Cayigus | | | SI | NO | | |
| 12 | CC | 14209165 | Jose | Jaramillo | | | SI | NO | | |
| 13 | CC | 5248159 | Jose | Paz | | | SI | NO | | |
| 14 | CC | 17077757 | Luis | Castellanos | | | SI | SI | | |
| 15 | CC | 3281474 | Roberto | Ospina | | | SI | NO | | |
| 16 | CC | 7507494 | Jose | Martinez | | | SI | NO | | |
| 17 | CC | 3295130 | Hernando | Arias | | | SI | SI | | |
| 18 | CC | 19091123 | Jorge | Gonzalez | | | SI | SI | | |
| 19 | CC | 11290490 | Aristobulo | Rico | | | SI | NO | | |
| 20 | CC | 19072609 | Luis | Jimenez | | | SI | NO | | |
| 21 | CC | 14445224 | Alejandrino | Valencia | | | SI | NO | | |
| 22 | CC | 30769077 | Irene | Bejarano | | | SI | NO | | |
| 23 | CC | 20348332 | Bertha | Torres | | | SI | SI | | |
| 24 | CC | 3533168 | Martha | Rodriguez | | | SI | SI | | |
| 25 | CC | 10079884 | Alberto | Giraldo | | | SI | NO | | |

PROCESO PRESENCIALIDAD DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: F-DSP-PSO-020
Versión: 1
Fecha: (Mes) (2024) 03 (23) 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Rojas
Fecha: 31-07-24
Jornada: Día [X] Noche [ ]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NUMERO | | | | |
| 26 | CC | 51865419 | Luisa | Mayorga | | |
| 27 | CC | 19388406 | Javier | Castañeda | | |
| 28 | CC | 19167775 | Francisco | Rodriguez | | |
| 29 | CC | 19191441 | Luis | Arias | | |
| 30 | CC | 19281374 | Efrain | Larrota | | |
| 31 | CC | 79264044 | Miguel | Cadena | | |
| 32 | CC | 13115624 | Jose | Zapata | | |
| 33 | CC | 19167009 | Abelardo | Rivera | | |
| 34 | CC | 18353107 | Bernardo | Silva | | |
| 35 | CC | 14977794 | Mario | Mora | | |
| 36 | CC | 19259513 | Victor | Quintero | | |
| 37 | CC | 11220104 | Juan | Lancheros | | |
| 38 | CC | 19097362 | Jaime | Rodriguez | | |
| 39 | CC | 77027742 | Jorge | Polo | | |
| 40 | CC | 19148562 | Jorge | Higuera | | |
| 41 | CC | 19176561 | Luis | Davila | | |
| 42 | CC | 3093032 | Jaime | Cortes | | |
| 43 | CC | 19382557 | Miguel | Calderon | | |
| 44 | CC | 19359502 | Hermes | Hernandez | | |
| 45 | CC | 5947505 | Jose | Hutalluna | | |
| 46 | CC | 19120705 | Carlos | Gutierrez | | |
| 47 | CC | 79 295948 | Roberto | Botero | | |
| 48 | CC | 7 423077 | Anacleto | Gonzalez | | |
| 59 | CC | 41483814 | Rosalia | Paz | | |
| 50 | CC | 19364876 | Benjumin | Contreras | | |

ASISTENCIA ACTIVIDADES

| Nombre del Profesional: Andres Cisneros | Nombre del Profesional | Nombre del Profesional | Nombre del Profesional |
|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| LINEA: Buenas Practicas de En | LINEA: Fortalecimiento Habilidades | LINEA | LINEA |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |
| SI | NO | | |
| SI | SI | | |
| SI | SI | | |
| SI | NO | | |