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:	16	7	2024

Unidad Operativa:	MEMORIA Y SABER		
Componente de Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DE ENVEJECIMIENTO	Profesional a cargo:	EDWIN LEANDRO MARENTES
Nombre de la actividad:	CARGAS MUSCULARES		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

promover el reconocimiento y la sencibilización del envejecimiento como un proceso natural a través de la trasformación de imaginarios y las buenas practicas de envejecimiento

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar los hábitos de vida saludable asi como la motivación a la práctica de actividad física sistemática y regular, como un elemento significativo en la prevención, promoción, desarrollo y rehabilitación de la salud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	se inicia la actividad mediante el juego denominado CAPTURA LA BANDERA, alli los adultos mayores conformaran dos equipos los cuales participaran entre si tratando de robar una tira de tela a cada participante del equipo contrario, el equipo que emplee el menor tiempo en capturar todos los pedazos de tela del equipo contrario ganara.
MOMENTO CENTRAL	Después de entrar en calor se procederá a realizar un trabajo de fortalecimiento muscular teniendo como referencia el peso corporal , los adultos mayores realizaran sentadillas , tijeras, zancadas con una intensidad de 4 series de doce repeticiones , adicionalmente el trabajo de tren superior sera atraves de movimientos articulares y de flexion y extencion de brazos.
MOMENTO FINAL	Se reunirá el grupo para realizar un ejercicio de vuelta a la calma, así como un estiramiento final en el cual es de vital importancia la respiración y la relajación de la persona mayor.

RECURSOS

Talento Humano	
sonido	
silbato	
conos plasticos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

al realizar la retro alimentacion de la actividad se observa el avance progresivo de los participantes, quienes cada dia resisten mas las diversas cargas propuestas por el profesional.

AMUCI
UN COMPROMISO SOCIAL
ASOCIACIÓN DE MUJERES MUJER Y CIUDAD
NIT. 830093106-1

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 16 julio de 2024
HORA: 08:00 am
TEMA: CARGAS MUSCULARES
RESPONSABLE: EDWIN MARENTES



Cra 9 No. 81 -22 SUR
TEL. 6014795494 CEL. 3158685886
asociacionamuci@gmail.com


16/07/2024 8:47:12 a. m.
Avenida Calle 19 32-56
111611
Bogotá
Colombia


16/07/2024 8:47:01 a. m.
32-45 Calle 19A
Puente Aranda
Bogotá

AMUCI
ASOCIACIÓN DE MUJERES
MUJER Y CIUDAD

Cra 9 No. 81 -22 SUR
TEL. 6014795494 CEL. 3158685886
asociacionamuci@gmail.com

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro memora y Saber. Fecha: 16-07-2024.

Nombre del coordinador: William orlando Fernandez Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: paola andrea garcia fonseca

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edwin Murcia	Nombre del Profesional: Paola andrea García fonseca	Nombre del Profesional: Shamenda Medina	Nombre del Profesional: Diana Rincón
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Física	LINEA: SENA Acompañante	LINEA: Movilizando habilidades capacidades y potencialidades	LINEA: participación
1	C.C	17110949	Tiberio	lopez			Si	NO	NO	SI
2	C.C	19131581	Jorge.	lazo.			Si	NO	NO	SI
3	C.C	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez			Si	NO	Si	NO
4	C.C	6155358	Isaac.	Mosquera.			NO	NO	NO	NO
5	C.C	11337016	marco antonio	Olaya lopez			NO	NO	NO	NO
6	C.C	5761587	Anaizar	Vanegas			Si	SI	Si	SI
7	C.C	2258522	luis Ernesto	Bobadilla			NO	NO	NO	NO
8	C.C	5554831	Jose David.	Carreño Juinos			NO	NO	Si	NO
9	C.C	83085404	Carlos	Chaguro Aceros.			Si	Si	Si	NO
10	C.C	41.757232	ana. esperanza	Guevara Suarez			NO	Si	Si	SI
11	CC	240.130	jose Noel	Alfonso.			NO	NO	NO	SI
12	C.C	4483803	Aneizar	Hoyos Ramirez			Si	NO	Si	NO
13	CC	19.210200	Luis Felipe.	Gonzalez Pinzon			Si	Si	Si	SI
14	CC	2909611	Ramon Alonso	Escobar Cuellas			Si	Si	Si	NO
15	C.C	17.069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			NO	NO	NO	NO
16	CC	8305070	Jaime de Jesus	Trivio Ramirez.			Si	NO	NO	NO
17	CC	17025492	Abraham.	Rincon Vela			NO	NO	NO	NO
18	C.C	17.110297	Carlos julio	Prada lara			NO	NO	NO	NO
19	C.C	41.596846	Flor Estella	Diaz Casas			Si	Si	Si	SI
20	C.C	19.470872	Ariel	Alfonso mendoza			Si	Si	NO	NO
21	C.C	19.061739.	Luis marica	Fonseca.			NO	NO	Si	SI
22	C.C	19.162921.	Luis Alberto.	Casallas			NO	NO	Si	NO
23	C.C	4172538	Alberto	mosquera			SI	NO.	Si	SI
24	C.C	6760729	Omar del Carmen	Carcedo.			Si	Si	Si	Si
26	C.C	19277345	Fabio.	londoño.			Si	SI	Si	Si

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro Memorial y Saber

Nombre del coordinador: Wiliam orlando Fernandez

Nombre de quien registra el ingreso: paola andrea garcia fonseca.

Fecha: 16-07-2024.

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edwin Hurtado	Nombre del Profesional: Paola Garcia	Nombre del Profesional: Yhamanda Medina.	Nombre del Profesional: Diana Rincon
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Promoción de practicas emprendimiento	LINEA: Acompañamiento SENA	LINEA: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades.	LINEA: Participación
26	cc	14187606	Luis Alberto.	Lemus.			NO	NO	Si	SI
27	CC	14444250	Gilberto.	Perez Perez			SI	Si	Si	SI
28	CC	17.081880	Guillermo.	Tamago. Guzman			NO	NO	Si	SI
29	CC	3506214	Jose Ignacio	muñoz mazo			SI	Si	No	NO
30	CC	14091275	Arturo	Escobar Amaya			NO	NO	No	NO
31	CC	17.196899	Rafael Antonio.	Vargas Hernandez			NO	Si	Si	SI
32	CC	11302658	Jose Antonio	Marquez lozano			NO	NO	No	NO
33	CC	14977799	mauro humberto	mora florez			NO	NO	Si	NO
34	C.C	4579158	Jorge. luis.	Quintero Sepulveda			NO	NO	No	NO
35	CC	79904038	miguel	Torres Sanchez			NO	NO	No	NO
36	CC	5580988	jose joaquin	lizarazo ortiz	LIZARAZO		NO	NO	Si	SI
37	CC	19417268	Luis Fernando	moreno Sanchez.			SI	Si	No	NO
38	C.C	19342420	Orlando	Chavarro Gomez			NO	Si	No	SI
39	CC	19201000.	luis Alberto.	Bohorquez Castiblanco			SI	NO.	Si	NO

Powered by CamScanner