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:	17	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:	FORTALECIMIENTO MUSCULAR CON BANDAS		

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 un calentamiento articular desde el tren inferior hasta el tren superior con ejercicios de rotacion de tobillo, flexion y extension de pierna, elevacion de piernas, rotacion de muñecas, flexion y extension de brazos y movimiento articular de hombros.
MOMENTO CENTRAL	Después de entrar en calor se procederá a desarrollar ejercicios de flexion y extension tanto de brazos como de piernas, utilizando las bandas elasticas como eje del ejercicio, elevacion de brazos y epertura de manos para lograr un maximo esfuerzo del musculo y asi mismo intensificar el trabajo del mismo.
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	
bandas elasticas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

al realizar la retro alimentacion de la actividad podemos observar que gran parte de los adultos mayores estan adquiriendo el habito de ejercitarse antes de descansar , tomando como rutina la practica de actividad fisica y ejercicios que mejoran su sistema inmunologico.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 17 julio de 2024
HORA: 07:00 pm
TEMA: FORTALECIMIENTO MUSCULAR CON BANDAS
RESPONSABLE: EDWIN MARENTES



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

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



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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo (20240818223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Memoria y Saber

Nombre del coordinador: William orlando Fernandez

Nombre de quien registra el ingreso: Shamonda Elizabeth Medina Cuca.

Fecha: 17-07-2024

Jornada: Día: ☐ Noche: ☒

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edwin Marentes	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buena Practica del Envejecimiento	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	cc	17'025.492	Abraham	Rincón Vela			NO			
2	cc	19'131.581	Jorge	Lozo			Si			
3	cc	8'305.070	Jaime de Jesús	Tirado Gaviria			NO			
4	cc	8'315.936	Amado de Jesús	Ocampo Durán			NO			
5	cc	17'110.949	Tiberio	Lopez.			NO			
6	cc	5'761.587	Anuzor	Vargas			Si			
7	cc	2'258.522	Luis Ernesto	Bobadilla.			Si			
8	cc	240.130	Jose Noel	Alfonso.			NO			
9	cc	4.776.037	Oswaldo	Collazos Gomez			NO			
10	cc	19'061.739	Luis Maria	Fonseca.			NO			
11	cc	17'081.880	Guillermo	Turriago Garzón			Si			
12	cc	17'069.945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz			NO			
13	cc	5'554.831	Jose David	Correa Jaimes.			NO			
14	cc	2'909.611	Ramón Alfonso	Escobar Dueñas			Si			
15	cc	6.155.358	Isaac	Mosquera			NO			
16	cc	17'110.297	Carlos Julio	Prada Lara			NO			
17	cc	17'151.817	Hernando Antonio	Castillo Rodriguez			NO			
18	cc	8'342.824	Jaime	Patiño Ospina			NO			
19	cc	19'162.921	Luis Alberto	Casallas.			NO			
20	cc	3'506.214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo.			Si			
21	cc	4'172.538	Alberto	Mosquera			NO			
22	cc	4'196.899	Rafael Antonio	Vargas Hernández			NO			
23	cc	19'.470.872	Ariel	Alfonso Mendoza			NO			
24	cc	41.757.232	Ana Esperanza	Guevara Samaca			NO			
25	cc	19'146.741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento.			NO			

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: FOP-P56-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Memoria y Saber — Fecha: 17-07-2024

Nombre del coordinador: William Orlando Fernandez — Jornada: Día: ☐ Noche: ☒

Nombre de quien registra el ingreso: Shamanda Elizabeth Medina Cruz.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edwin Marentes	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA:	LINEA:	LINEA:	LINEA:
26	CC	14'266.828	Juan Dario	Chacón Munera			NO			
27	CC	19'223.538	Victor Julio	Fonseca. Robay			NO			
28	CC	8'662.363	Raimundo	Castello Ricd.			NO			
29	CC	19'201.000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda			NO			
30	CC	4'579.158	Jorge Luis	Quintero Sepulveda			NO			
31	CC	79'904.038	Manuel	Torres Sanchez			NO			
32	CC	41596846	Flor Estella	Diaz Cossio			NO			
33	CC	4'198.990	Emigdio	Cubides Herrera			NO			
34	CC	19'277345	Fabio	Londoño			SI			
35	CC	6.760.729	Omar del Carmen	Caicedo.			SI			
36	CC	10.083.550	Jairo	Muñoz V.lb.			SI			
37	CC	4'483.803	Anuar	Hoyos Ramirez			SI			
38	CC	83'085.404	Carlos	Chaparro Acosta			SI			
39	CC	11'302.658	Jose Antonio	Marquez Lozano			NO			
40	CC	3'182.833	Leonidas	Velandia Blanco			NO			
41	CC	19'444.250	Gilberto	Perez Perez			SI			
42	CC	79'302.307	Marco Javier	Ochoa			NO			
43	CC	11'339.016	Marco Antonio	Olaya Lopez			NO			
44	CC	5.580.988	Jose Joaquin	Lizarazo Ortiz			SI			
45	CC	19'091.275	Arturo	Escobar Araque			NO			
46	CC	19'279.491	Jorge Ernesto	Camargo Costa.			NO			
47	CC	70.068669	Gildardo de Jesus	Toro Sanchez			SI			
48	CC	19'210.200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			NO			
49	CC	19'258.513	Victor Helber	Quintero Ocampo			SI			
50	CC	19'382.552	Miguel Angel	Calderon			NO			

Powered by CamScanner