ACTA N° 274

FECHA: 14/08/2024. Bogotá,

HORA: 9:45 am

LUGAR: CTRA Cundinamarca

TEMA: Articulación IDRD Ejercicios de fuerza

ASISTENTES: Instructores IDRD Sebastián Lara Diana Cuervo

ORDEN DEL DÍA:

Se llevó a cabo una serie de actividades físicas y de fuerza especialmente diseñadas para las personas mayores. Estas actividades, centradas en el fortalecimiento muscular y la mejora de la movilidad articular, se realizaron con el objetivo de promover una mejor salud y bienestar entre los adultos mayores.

En las sesiones ofrecidas, el IDRD incorporó el uso de bastones como herramienta principal para facilitar y potenciar los ejercicios. Estos bastones no solo proporcionan apoyo y estabilidad, sino que también permiten realizar una variedad de ejercicios que fortalecen diferentes grupos musculares y mejoran la coordinación. Algunos de los ejercicios con bastones incluidos en el programa fueron:

Marcha con Bastones: Los participantes realizaron una marcha en el lugar o avanzando, utilizando los bastones para mejorar la estabilidad y trabajar los músculos de las piernas y el core. Este ejercicio ayuda a aumentar la resistencia cardiovascular y la fuerza en las piernas.

Flexiones de Brazos con Bastones: De pie o sentados, los participantes realizaron flexiones de brazos utilizando los bastones para apoyar y guiar el movimiento. Esto fortalece los músculos de los brazos y el pecho, además de mejorar la coordinación y la movilidad en la parte superior del cuerpo.

Ejercicios de Equilibrio: Utilizando los bastones para apoyo, los participantes llevaron a cabo ejercicios de equilibrio, como levantar una pierna mientras mantienen la otra en posición firme. Este tipo de ejercicio ayuda a mejorar la estabilidad y la fuerza en las piernas.

Sentadillas Asistidas con Bastones: Apoyándose en los bastones, los participantes realizaron sentadillas asistidas para fortalecer los músculos de las piernas y el glúteo. Este ejercicio también ayuda a mejorar la movilidad en las articulaciones de la cadera y las rodillas.

Estiramientos de Cintura con Bastones: Usando los bastones para sostenerse, los participantes llevaron a cabo estiramientos laterales y de torso, mejorando la flexibilidad y la amplitud de movimiento en la parte superior del cuerpo.

Estas iniciativas permitieron a los participantes mantener una mayor autonomía en sus actividades diarias y disfrutar de una vida más activa. Las actividades se llevaron a cabo en un entorno seguro y adaptado a las necesidades individuales de cada persona, garantizando que todos los ejercicios se realizaran de manera efectiva y sin riesgos. Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Segundo encuentro.	Andrés guerrero Sebastián Lara Diana cuervo	28 agosto

CONVOCATORIA. Se propone a las personas mayores dar continuidad al proceso, intentando que asistan todas las sesiones.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Sebastian Lara	Recreador	IDRD	LARA
Diana Cuervo	Recreadora	IDRD	
Andres Guerrero	Ed. Fisico	SDIS cundinamarca	

Anexos: Registro fotográfico-Listado de asistencia.

Elaboró: Andrés Guerrero Ortiz Educador físico

Responsable: Andrés Guerrero	Nombre Actividad:
Fecha: 14 de agosto	Articulación IDRD Ejercicios de fuerza
	
	

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YENY MARTINEZ

Fecha: 14-08-24 Jornada: Día ☑ Noche ☐

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Rojas

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres Gutierrez ACTIVIDAD 1: Buenas Practicas Laborales en especial manejo de la Autoridad	Nombre del Profesional: Rodrigo ACTIVIDAD 2: Fortalecimiento Autoridad	Nombre del Profesional: Miguel Moreno ACTIVIDAD 3: Protocolos Sociales	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4: Estrategias Bienestar Motivacional
1	CC	3117647	Tito	Jimenez			NO	SI	NO	NO
2	CC	7522474	Jose	Montenegro			NO	SI	NO	NO
3	CC	3093032	Jaime	Cortes			NO	SI	SI	SI
4	CC	14977794	Mario	Mora			NO	SI	SI	NO
5	CC	14097362	Jaime	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
6	CC	14 359502	Heimes	Hernandez			NO	NO	NO	NO
7	CC	19176561	Luis	Davila			SI	NO	NO	NO
8	CC	13935307	Bernardo	Silva			NO	SI	SI	SI
9	CC	79764044	Miguel	Cadena			SI	SI	SI	NO
10	CC	19091275	Arturo	Escobar			NO	NO	SI	SI
11	CC	19220104	Juan	Lancheros			NO	NO	SI	SI
12	CC	70053780	Luis	Vera			SI	SI	SI	SI
13	CC	14258513	Victor	Quintero			NO	NO	NO	NO
14	CC	8662363	Raimundo	Castilla			NO	SI	SI	SI
15	CC	19167009	Abelardo	Rivera			NO	SI	NO	SI
16	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			NO	SI	NO	NO
17	CC	19141414	Luis	Arias			NO	SI	NO	NO
18	CC	20348532	Bertha	Torres			SI	SI	SI	SI
19	CC	35337118	Martha	Rodriguez			SI	SI	SI	SI
20	CC	30764077	Irene	Bejarano			SI	SI	SI	NO
21	CC	19041123	Jorge	Gonzalez			NO	SI	SI	NO
22	CC	41483819	Rosalía	Paz			SI	SI	SI	SI
23	CC	14072609	Luis	Jimenez			SI	NO	NO	NO
24	CC	3295130	Hernando	Arias			SI	SI	SI	NO
25	CC	65445056	Nubia	Lopez			SI	SI	SI	NO

Scanned with CamScanner

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025
Versión: 2
Fecha: Memo 20248018235 - 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: 14-08-24
Jornada: Día [X] Noche [ ]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Angie Guevara ACTIVIDAD 1 LÍNEA: Buenas Practicas	Nombre del Profesional: Rodrigo ACTIVIDAD 2 LÍNEA: Fortalecimiento de la Autonomia	Nombre del Profesional: Miguel Moreno ACTIVIDAD 3 LÍNEA: Articulacion Sobrio	Nombre del Profesional: ACTIVIDAD 4 LÍNEA: estrategia Buen Trato / Movilizo
26	CC	19382557	Miguel	Calderon			NO	NO	NO	SI
27	CC	17077757	Luis	Castellanos			SI	NO	NO	NO
28	CC	7503444	Jose	Martinez			SI	SI	NO	NO
29	CC	401145	Alfonso	Rivera			NO	NO	SI	NO
30	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI	NO	NO	SI
31	CC	14209165	Jose	Jaramillo			NO	SI	NO	NO
32	CC	17064424	Jaime	Valbuena			NO	NO	NO	SI
33	CC	19061734	Luis	Fonseca			NO	NO	NO	NO
34	CC	5248179	Jose	Paz			SI	SI	SI	SI
35	CC	5357095	Manuel	Rosero			NO	SI	SI	SI
36	CC	2313698	Jose	Torrijos			SI	SI	SI	SI
37	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	NO	SI	NO
38	CC	14067388	Arsenio	Sierra	No firma	Seguncí	SI	SI	SI	SI
39	CC	3045346	Jorge	Trujillo			NO	NO	NO	NO
40	CC	74230777	Anacleto	Gonzalez			NO	NO	NO	NO
41	CC	41308070	Aura	Zamora			NO	SI	SI	SI
42	CC	19364876	Benjamin	Contreras			SI	SI	SI	SI
43	CC	5932655	Javier	Peña			SI	NO	NO	NO
44	CC	19415459	Helmer	Gutierrez	Helmer G		SI	SI	SI	NO
45	CC	19062898	Misael	Lozano			SI	SI	NO	NO
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Scanned with CamScanner