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:	9	8	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:	TONIFICACION MUSCULAR		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento y la sensibilizacion del envejecimiento como un proceso natural a traves de la transformacion de imaginarios y las buenas practicas de envejecimiento.

fortalecer los tejidos musculares tanto de treb superior como de tren inferior.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

fomentar los habitos de vida saludable asi como la motivacion a la practica de la actividad fisica sistematica y regular , como un elemento significativo en la prevencion, promocion, desarrollo y rehabilitacion de la salud.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza una activacion muscular atraves de movimientos articulares, elevacion de pies, movimiento de rotacion de rodillas, elevacion de brazos y movimientos de rotacion de cabeza.
MOMENTO CENTRAL	Después de entrar en calor se procede a realizar una rutina de step en la cual se trabaja fuerza de piernas, coordinacion y motricidad, elevacion de piernas y brazos , al igual se trabajan series de 12 repeticiones en la cual la persona mayor sigue las indicaciones del profesional en actividad fisica , rotacion de tronco y fuerza de brazos teniendo como apoyo el baston de madera.
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	
instalaciones fisicas	
step plastico	
baston de madera	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

despues del encuentro se realiza la retroalimentacion con el grupo participante , observando queun gran porcentaje de las personas mayores participantes en la actividad realizan sin problema la actividad fisica y su resistencia cada dia es mejor.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 09 AGOSTO DE 2024
HORA: 9:00 am
TEMA: TONIFICACION MUSCULAR
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

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: Mes Mes 0202405223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Memoria y Saber
Fecha: 9 - Agosto 2024
Nombre del coordinador: William Fernández
Jornada: Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso: Shamarda Elizabeth Medina Cicua

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edinson Staffens	Nombre del Profesional: Shamarda Medina	Nombre del Profesional: Shamarda Medina	Nombre del Profesional: Fernando Tiquito
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Participación	LINEA: Buenas Prácticas del envejecimiento	LINEA: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades.	LINEA: Fortalecimiento de la autonomía
1	CC	29'377.385	Maria Lilia	Agudelo Colaso			SI	SI	Si	Si
2	CC	17'025.692	Abraham	Rincón Vela			ND.	ND	No	Si
3	CC	3'506.214	Jose Ignacio	Muñoz Mozo			SI	SI	No	Si
4	CC	8'315.936	Amado de Jesus	Ocampo Duran			SI	SI	No	NO
5	CC	17'110.949	Tiberio	López			SI	SI	No	NO
6	CC	240.130	Jose Noel	Alfonso.			ND	ND	No	NO
7	CC	2'258.522	Luis Ernesto	Bobadilla			SI	SI	Si	NO
8	CC	4'776.037	Oswaldo	Collazos Gómez			ND	ND	No	NO
9	CC	5'554.831	Jose David	Correa Jaimes			SI	SI	No	Si
10	CC	17'081.880	Guillermo	Noriega Germán			SI	SI	Si	Si
11	CC	2'909.611	Ramón Alfonso	Escobar Deza			SI	SI	Si	Si
12	CC	17'109.410	Germán	Delgado Bonilla			ND	ND	Si	Si
13	CC	17'110.297	Carlos Julio	Prada Lara			SI	SI	No	NO
14	CC	6.155.358	Isaac	Mosquera			SI	SI	No	Si
15	CC	19'162.921	Luis Alberto	Corrales			SI	SI	Si	Si
16	CC	4'172.538	Alberto	Mosquera			SI	SI	No	Si
17	CC	17'196.899	Rafael Antonio	Vargas Hernández			SI	SI	Si	Si
18	CC	19'470.812	David	Alfonso Hernández			SI	SI	No	Si
19	CC	51'804.602	Dilma Irene	Clavijo Narvaez			SI	SI	Si	Si
20	CC	41'342.119	Gladys Maria	Torres			SI	SI	Si	Si
21	CC	93.200.631	Jose Agapito	Rodriguez B.			SI	SI	Si	Si
22	CC	41'596.846	Flor Estella	Diaz Cossio			ND	ND	Si	Si
23	CC	77'027.742	Jorge Miller	Polo			SI	SI	No	NO
24	CC	19'223.538	Victor Julio	Fonseca Rebaje			SI	SI	Si	Si
25	CC	19'201.000	Luis Alberto	Bohorquez C.			SI	SI	No	SI

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Memora y sabe

Nombre del coordinador: William Fernández

Nombre de quien registra el ingreso: Shamanda Elizabeth Medina Cice

Fecha: 9 agosto 2024

Jornada: Día [X] Noche [ ]

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edinson steffens	Nombre del Profesional: Shamanda Medina	Nombre del Profesional: Shamanda Medina	Nombre del Profesional: Daniela Tirado
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: participación	LINEA: Buenas Prácticas del envejecimiento	LINEA: Movilizando habilidades capacidades y potencialidades.	LINEA: Fortalecimiento de lo cotidiano
26	CC	4.579.158	Jorge Luis	Quintero Sapateiro			SI	SI	NO	SI
27	CC	6.760.729	Omar del Carmen	Collado			SI	SI	SI	SI
28	CC	19'277.345	Fabio	Londoño			NO	NO	SI	SI
29	CC	4.483.803	Arcesio	Hoyos Ramirez			SI	SI	NO	SI
30	CC	83.085.401	Carlos	Chaparro Acero			SI	SI	SI	SI
31	CC	19'444.250	Gilberto	Pérez Pérez			SI	SI	SI	SI
32	CC	19'210.200	Luis Felipe	González Pinzón			SI	SI	SI	SI
33	CC	19'187.606	Luis Alberto	de mo			NO	NO	NO	NO
34	CC	19'278.313	Rafael	Forero			SI	SI	NO	NO
35	CC	11'337.726	Carlos Eduardo	Bravo Buitrago			NO	NO	SI	SI
36	CC	19'131.581	Jorge	Lozo			SI	SI	SI	SI
37	CC	19'152.128	Jaime Enrique	Nieto Florez			NO	NO	NO	SI
38	CC	19'364.816	Benjamin	Contreras			NO	NO	NO	NO
39	CC	17059945	CARLOS ARTURO	NAVARRETE DIAL			NO	NO	NO	SI
40	CC	5761587	Dorian	Vanegas			NO	NO	NO	SI
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										

Powered by CamScanner