| 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: | 11 | 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: | TRABAJO DE FUERZA CON BANDAS ELASTICAS | | |

## 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.

### 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.

fortalecer los musculos de brazos y espalda mediante trabajos de fuerza.

### METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | se inicia la actvidad mediante un rompehielo denominado simon dice, en el se le daran comandos a las personas mayores para que los realicen mientras van trotando alrededor del patio, en este el profesional en actividad fisica determinara la frecuencia de los ejercicios y su respectiva intensidad, esto con el fin de entrar en calor para la actividad central. |
| MOMENTO CENTRAL | Después de entrar en calor se procede a realizar un trabajo de fortalecimiento muscular mediante bandas elasticas, estas trabajando musculos de brazos y espalda, con 5 series de 12 repeticiones las cuales durante cada intervalo tendran recesos para hidrtar y realizar ejercicios respiratorios. |
| 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 | |
| bandas elasticas | |

### EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

despues del encuentro se evidencia que algunas de las personas mayores tienen problemas al utilizar la fuerza de brazos puesto que poco la ejercitan ya que no es habitual para ellos realizar este tipo de ejercicios en sus tareas diaria

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

# REGISTRO FOTOGRAFICO

**FECHA:** 11 AGOSTO DE 2024
**HORA:** 9:00 am
**TEMA:** TRABAJO DE FUERZA CON BANDAS ELASTICAS
**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




ASOCIACIÓN DE MUJERES
MUJER Y CIUDAD

**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

Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Memoria y Saber

Nombre del coordinador: William Fernandez

Nombre de quien registra el ingreso:

Fecha: 11-05-24

Jornada: Día [X] Noche [ ]

| ITEM | INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA | | | | | | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | FIRMA | OBSERVACIONES | Nombre del Profesional: Edwin Rincon | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: | Nombre del Profesional: |
| | TIPO | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Juicios Precisos y empoderamiento | LINEA: | LINEA: | LINEA: |
| 1 | CC | 27074736 | Flor Alba | Molina de Bravo | FAM B. | | SI | | | |
| 2 | CC | 5761587 | Dnicizar | Zuñiga | | | SI | | | |
| 3 | CC | 17025492 | Abraham | Pinzon Vela | | | NO | | | |
| 4 | CC | 8315936 | Dnaldo de Jesus | Ocampo Duran | | | NO | | | |
| 5 | CC | 3534851 | Jose David | Carreño Juines | | | NO | | | |
| 6 | CC | 17110949 | Tiberio | Lopez | | | SI | | | |
| 7 | CC | 240130 | Jose Noel | Alfonso | | | NO | | | |
| 8 | CC | 2258522 | Luis Ernesto | Bohorquez | | | SI | | | |
| 9 | CC | 4776037 | Osvaldo | Collazos Gomez | Osvaldo | | SI | | | |
| 10 | CC | 29377385 | Maria Lilia | Agudelo Colorado | M Lilia A G | | NO | | | |
| 11 | CC | 19162421 | Luis Alberto | Cavallas | | | SI | | | |
| 12 | CC | 17069945 | Carlos Arturo | Navarrete Diaz | | | SI | | | |
| 13 | CC | 17031880 | Guillermo | Turriago G | | | SI | | | |
| 14 | CC | 2909611 | Ramon A | Escobar D | | | SI | | | |
| 15 | CC | 6155358 | Isaac | Mosquera | | | NO | | | |
| 16 | CC | 17110247 | Carlos Julio | Prada Lara | | | SI | | | |
| 17 | CC | 51804602 | Dilma Irene | Chaijje Martinez | | | SI | | | |
| 18 | CC | 4172538 | Alberto | Mosquera | | | SI | | | |
| 19 | CC | 93200631 | Jose Agapito | Rodriguez B | | | NO | | | |
| 20 | CC | 41596846 | Flor Stella | Diaz Cuevas | | | SI | | | |
| 21 | CC | 19223538 | Victor Julio | Fonseca Rojano | | | SI | | | |
| 22 | CC | 4579158 | Jorge L Quintero | Sepulveda | | | SI | | | |
| 23 | CC | 19277345 | Fabio | Londoño | | | SI | | | |
| 24 | CC | 4983503 | Dnicizar | Hoyos Ramirez | | | SI | | | |
| 25 | CC | 19210200 | Luis Felipe | Gonzalez Pinzon | | | SI | | | |

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-029
Versión: 2
Fecha: Mesa Mesa 01/08/2023 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Memoria y Saber
Nombre del coordinador: William Fernandez
Nombre de quien registra el ingreso:

Fecha: 11-08-2024
Jornada: Día: X 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 | NÚMERO | | | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| | | | | | | | LINEA: Buenas practicas Empoderamiento | LINEA: | LINEA: | LINEA: |
| 26 | CC | 19470572 | Ariel | Alfonso Hernandez | | | SI | | | |
| 27 | CC | 17196899 | Rafael Antonio | Vargas Hernandez | | | SI | | | |
| 28 | CC | 41342119 | Gladys Haina | Torres | | | SI | | | |
| 29 | CC | 11337726 | Carlos Eduardo | Torres Burtroff | | | SI | | | |
| 30 | CC | 19131551 | Jorge | Lazo | | | SI | | | |
| 31 | CC | 5580988 | Jose Joaquin | Lizarazo O | LIZARAZO | | SI | | | |
| 32 | CC | 19278313 | Rafael | Forero | R. F. | | NO | | | |
| 33 | CC | 19229494 | Jorge | Herrera M | | | SI | | | |
| 34 | CC | 19201000 | Luis Alberto | Bohorquez C | | | SI | | | |
| 35 | CC | 19444250 | Gilberto | Perez Perez | Gilberto Perez | | SI | | | |
| 36 | CC | 17109410 | German | Delgado B | | | SI | | | |
| 37 | CC | 6760729 | Omar del Carmen | Caicedo | | | SI | | | |
| 38 | CC | 77027742 | Jorge Hiller | Polo | | | SI | | | |
| 39 | CC | 19364876 | Benjamin | Contreras H | | | SI | | | |
| 40 | CC | 19271120 | Carlos Abel | Leon | Carlos Leon | | SI | | | |
| 41 | CC | 11359016 | Marco Antonio | Olaya | | | SI | | | |
| 42 | CC | 19335925 | Carlos Arturo | Bertiz Bernal | | | NO | | | |

Powered by CamScanner