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:	12	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:	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR 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.

Fortalecer los musculos de tren inferior por medio de bandas elasticas

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 realizar un trabajo de fortalecimiento muscular de tren inferior mediante el trabajo con bandas elasticas, en dicho trabajo se realizaran 5 series de 12 repeticiones por cada ejercicio (elevacion de pies , extension de piernas y de cadera tanto de forma frontal como lateral) tambien se realizan ejercicios de fuerza como sentadillas y zancadas.
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	
bandas elasticas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

al realizar la retro alimentacion de la actividad podemos observar que gran parte de los adultos mayores conservan su motricidad en un procentaje alto y realizan los movimientos en forma adecuada y según lo solicitado por el profesional de actividad fisica lo que sirve para la planeacion de futuras sesiones enfocadas a la coordinacion, motricidad, ritmo y equilibrio.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 12 AGOSTO DE 2024
HORA: 9:00 am
TEMA: TRABAJO DE FUERZA TREN INFERIOR CON BANDAS
RESPONSABLE: EDWIN MARENTES



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


12/08/2024 10:01:02 a.m.
32-48 Avenida Calle 19
Puente Aranda
Bogotá

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-128
Versión: 3
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro memoria y Saber
Nombre del coordinador: William Hernandez
Nombre de quien registra el ingreso: Paola andrea Guevara Burgos.

Fecha: 12-08-24
Jornada: Día: X Noche:

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1.	CC	29377.385	maria lilia	Agudelo Colorado		
2	CC	41342 119.	Gladys maria	Torres		
3	CC	17025142	Abraham	Rincon Vela		
4	C.C	19.131 581	jorge	luzo		
5	CC	5.761587	Anciar	Venegas		
6	CC	240·130	Jose Noel	Alfonso.		
7	CC	4776 037	Oswaldo	Collazos. gomez		
8	CC	17.081880.	Guillermo.	Tamayo Cuzum		
9	CC	17.069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz		
10	CC.	2909 611	Ramon Arturo	Escobar Quevedo		
11	CC	17.110 247	Carlos Julio.	Pinda Lara		
12	CC	3506214	Jose Ignacio	muñoz mejia		
13	CC	17146899	Rafael Antonio	Vargas. Hernandez		
14	C.C	4172538	Alberto	mosquera		
15	CC.	14470872	Ariel	Alfonso mendoza		
16	CC.	51.904.602	Dilma Irene.	Reyes. martinez		
17	C.C	14.162 921	luis Alberto.	Casallas		
18	CC	93200 631	Jose Agusto.	Rodriguez barreto		
19	C.C.	41546546	Flor Estella	Diaz Casas		
20	CC.	51.574931	ana maria	Luz. Calderon		
21	CC.	79250602	antonio	Rincon Cubina		
22	C.C	19.223538	Victor Julio.	Fonseca Rebolledo		
23	C.C.	4.579.158	jorge luis	Quintero Septulveda		
24	C.C.	19 144 250	Gilberto	perez perez		
25	CC.	11337016	marco antonio	Reyes lopez		

ASISTENCIA ACTIVIDADES

Nombre del Profesional: Edwin Moreno	Nombre del Profesional: Edinson Steffens	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
LINEA: Buen trato y envejecimiento	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia	LINEA:	LINEA:
SI	SI		
SI	SI		
NO	SI		
SI	SI		
SI	SI		
NO	SI		
SI	SI		
SI	SI		
NO	SI		
SI	SI		
NO	SI		
SI	SI		
SI	SI		
SI	SI		
SI	SI		
NO	SI		
NO	SI		
NO	SI		
NO	SI		
NO	SI		
SI	NO		
SI	NO		
SI	SI		
NO	NO.		

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-039
Versión: 3
Fecha: Marzo Memo 0624018203 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro manoma y Sabor.
Fecha: 12-08-2024.
Nombre del coordinador: William Fernandez
Jornada: Día: [X] Noche: [ ]
Nombre de quien registra el ingreso: paola A. Cuma Lugano.

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edwin Yuniti	Nombre del Profesional: Edinson Steffenj	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos hechos emprendimiento	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia	LINEA:	LINEA:
26	cc.	19.082.751	Salomon	Nuñez Rios			NO	SI		
27	CC	19210200.	Luis Felipe.	Gonzalez pinzon			SI	SI		
28	cc	19.187606.	Luis Alberto.	lemus.			NO.	NO		
29	cc.	11337726	Carlos Eduardo	Torres buitrago.			SI.	SI		
30	cc.	1920-1000	Luis Alberto.	Bohorquez C.			NO.	SI		
31	cc.	1936.876	Benjamin	Contreras Herrera			NO	NO		
32	CC	83085464	Carlos	Chaparro			SI	SI		
33	CC	5580985	Jose Joaquin	Lizarazo	LIZARAZO		NO	SI		
34	CC	6155358	Isaac	Mosquera			NO	SI		
35	CC	5554831	Jose David	correa Jaimes			NO	SI		
36	CC	2258572	Luis Ernesto	BOBADILLA			NO	SI		

Powered by CamScanner