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:	23	sept	2024	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio memoria y saber		
Componente de Atención:	Ocupación humana		
Línea de Atención:	Movilizando Habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Paola Andrea Garcia Fonseca
Nombre de la actividad:	Taller:La semana de la bicicleta		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible, saludable y accesible, fomentando la conciencia ambiental, la movilidad urbana sostenible y el bienestar físico, a través de actividades educativas, recreativas y participativas que involucren a la comunidad y refuercen la cultura ciclista en la sociedad. Esto para concientizar al adulto mayor en las buenas practicas del envejecimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte saludable para adultos mayores, promoviendo su bienestar físico y emocional, mediante actividades adaptadas que refuercen los beneficios de la actividad física moderada.

Educar a los adultos mayores sobre las ventajas de la bicicleta, destacando cómo su uso regular contribuye a mejorar la salud cardiovascular, la movilidad articular y la calidad de vida, a través de charlas y talleres enfocados en su bienestar.

Impulsar la conciencia ambiental entre los adultos mayores, destacando el impacto positivo del uso de la bicicleta para el medio ambiente y cómo contribuir al cuidado del planeta a través de hábitos de transporte sostenibles.

Apoyar políticas públicas que promuevan el ciclismo para personas mayores, favoreciendo el diálogo entre este grupo y los responsables de la planificación urbana, para crear una ciudad más inclusiva y adaptada a sus necesidades de movilidad.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Para esta actividad se les comunica de voz a voz que se realizará un taller sobre la impotancia de la bicicleta, dando así una gran acogida por la comunidad. Como momento inicial de la actividad, se proyecta dos cortos audiovisuales que destacan el papel fundamental de la bicicleta en la vida rural. A través de estas historias, los asistentes podrán observar cómo este medio de transporte no solo facilita la movilidad en zonas alejadas,sino que también contribuye al bienestar integral de sus usuarios. Los cortos evidencian los beneficios de la bicicleta en términos de salud, mostrando cómo mejora la condición física y fortalece el sistema cardiovascular. Además, se explicará de manera visual y dinámica los procesos que ocurren en el cuerpo cuando se utiliza la bicicleta, desde el aumento de la capacidad pulmonar hasta el fortalecimiento muscular, subrayando su importancia en la vida diaria de las comunidades rurales.
MOMENTO CENTRAL	Como momento central de la actividad, se utilizará la bicicleta de la profesora para enseñar a los participantes las partes principales de este medio de transporte. A través de una explicación didáctica, apoyada por recursos audiovisuales, se identificarán componentes clave como el cuadro, manubrio, ruedas, pedales, cadena, frenos, timbre y el sillín, destacando la función de cada uno. Las imágenes y videos complementarán la demostración, ayudando a visualizar con mayor claridad el funcionamiento mecánico de la bicicleta y cómo estas partes trabajan en conjunto para garantizar un desplazamiento eficiente y seguro. Además, se abrirá un espacio de diálogo en el que se preguntará a los asistentes si saben qué herramientas y elementos es necesario llevar en caso de un pinchazo. Se mencionarán elementos esenciales como el despinchador, parches, bomba de aire, y palancas para neumáticos. Luego, se explicará de forma sencilla el proceso de despinchar una rueda, desde la identificación del pinchazo, la extracción de la cámara, la aplicación del parche hasta la reinstalación y el inflado del neumático, fomentando la participación de los asistentes en la práctica de esta habilidad útil para cualquier ciclista. Se invitará a los adultos mayores a reflexionar sobre la importancia de conocer la bicicleta y estar preparados para diversas situaciones cotidianas. Se reforzará la idea de que además de disfrutar los beneficios de la bicicleta en términos de movilidad y salud, es fundamental ser autosuficientes y responsables en su mantenimiento. A través del conocimiento de las partes de la bicicleta y el aprendizaje de cómo despinchar una rueda, los ciclistas podrán enfrentar cualquier imprevisto con mayor seguridad y confianza, lo que les permitirá disfrutar de sus trayectos de manera más plena y sin contratiempos.
MOMENTO FINAL	Como momento final, se realizará una reflexión conjunta que conecte lo aprendido en los momentos anteriores. Partiendo de los cortos que mostraron cómo la bicicleta impacta positivamente la vida en comunidades rurales, los asistentes comprenderán que estos beneficios también se trasladan al ámbito urbano, donde conocer las partes de la bicicleta y cómo solucionar imprevistos, como un pinchazo, se vuelve esencial para una experiencia de movilidad efectiva y segura. La conexión entre la teoría y la práctica permitirá concluir que la bicicleta no solo es un medio de transporte sustentable y saludable, sino también una herramienta de autonomía que, al ser comprendida y utilizada adecuadamente, puede mejorar significativamente la calidad de vida en cualquier contexto.

RECURSOS

	Tallerista profesional
	Bicicleta
	Videobean
	Kit de despiche

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad realizada en la Semana de la Bicicleta ha sido un éxito en varios aspectos, destacándose en su capacidad para educar y concienciar a los participantes sobre la importancia del uso de la bicicleta, tanto en contextos rurales como urbanos.

Hubo una participación áctiva. Los asistentes mostraron un alto nivel de participación e interés durante las proyecciones de los cortos y las explicaciones sobre las partes de la bicicleta. Las preguntas y comentarios reflejaron una buena comprensión de los temas tratados. Conciencia de Salud y Sostenibilidad. Los cortos proyectados lograron transmitir la relevancia de la bicicleta en la mejora de la salud y el cuidado del medio ambiente, promoviendo la idea de que su uso puede ser una solución viable para la movilidad en la vida diaria. Diversificación de Métodos de Enseñanza. Si bien se utilizaron recursos audiovisuales, se podría considerar la inclusión de actividades interactivas adicionales, como juegos o dinámicas grupales, para mantener el interés y la atención de los participantes a lo largo de la actividad.

En general, la actividad logró sus objetivos de promover el uso de la bicicleta y educar a los participantes sobre sus beneficios y mantenimiento. Con algunas mejoras en la metodología y el enfoque, las futuras ediciones de la Semana de la Bicicleta podrían ser aún más efectivas, logrando una mayor concienciación y motivación entre los asistentes para integrar la bicicleta en su vida diaria.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 23 de septiembre de 2024
HORA: 10:00 A.M a 11:00 A.M
TEMA: TALLER: Semana de la bicicleta
RESPONSABLE: Paola Andrea Garcia Fonseca



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: FSR-PSS-518
Versión: 2
Fecha: Alcalde Mayor 12/02/2018 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro dia. Circulo Amistad memorias y Saber.
Nombre del orientador: William Fernandez.
Nombre de quien registra el ingreso: Paola andrea guaid Fonseca.

Fecha: 23/09/2024.
Jornada: Día: [X] Noche: [ ]

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	CC	19.2.1000	Luis. Alberto.	Echeverry C.		
2	CC	17.110.719	Tiberio.	lopez		
3	CC	17025492	Alonso.	Rincon Ucla.		
4	CC	1776037	Oswaldo.	Collazos Gomez		
5	CC	240.150.	Jose Noel	Alfonso.		
6	CC	19162921	Luis Alberto.	Casallas.		
7	CC	51.801602	Diana Irene	Clavijo. martinez		
8	CC	5551831	Jose David.	Camero. Jaimes.		
9	CC	2258322.	Luis Ernesto	Bobadilla.		
10	CC	17063277	Alvaro.	Betancourt labrin		
11	CC	19451581	Jorge.	lazo.		
12	CC	2909611	Ramon Alfonso.	Escobar Duarte		
13	C.C	19470872	Ariel	Alfonso mendoza		
14	CC	19210200	Luis Felipe.	Gonzalez anzola		
15	CC	93200651	Jose Agapito.	Rodriguez Cuneto		
16	CC	19223538.	Victor Julio.	Fonseca Roberto		
17	CC	83085104	Carlos.	Chaparro Acero.		
18	CC	17069945	Carlos. Arturo	Navarrete Diaz		
19	CC	19.111250.	Gilberto.	perez perez	Gilberto	
20	CC	13.227505.	Ildefonso.	Silva Calderon		
21	CC	77196.899	Rafael Antonio	Vargas Hernandez		
22	CC	6135358	Isaac	mosquera.		
23	CC	7081880	Guillermo	Tumaco Cuzuan		
24	CC	41546846.	flor Estella	Diaz Casas		
25	CC	6280729.	Omar del Carmen	Caicedo		

ASISTENCIA ACTIVIDADES

	Nombre del Profesional: Adry Hernandez	Nombre del Profesional: Paola Carmen	Nombre del Profesional: Shamanda Medina	Nombre del Profesional: Edinson Steffens
	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	LINEA: Acciones preventivas Cuidadores	LINEA: movilizando hab. cap. y potencialidades	LINEA: Barras pedagogicas de envejecimiento	LINEA: fortalecimiento de la autonomia
1	SI	NO	Si	NO
2	NO	NO	NO	SI
3	NO	NO	NO	SI
4	SI	NO	Si	SI
5	SI	NO	NO	NO
6	NO	NO	NO	SI
7	SI	Si	Si	SI
8	SI	NO	NO	NO
9	NO	NO	NO	NO
10	NO	NO	NO	NO
11	SI	Si	Si	SI
12	NO	Si	Si	SI
13	SI	NO	Si	SI
14	SI	Si	Si	SI
15	NO	NO	NO	NO
16	NO	NO	NO	NO
17	NO	Si	Si	SI
18	NO	NO	NO	NO
19	SI	Si	Si	SI
20	NO	NO	NO	NO
21	NO	NO	NO	NO
22	NO	NO	NO	SI
23	NO	Si	Si	SI
24	SI	NO	Si	SI
25	NO	SI	Si	SI

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Mome Memi 02024918223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Tustaro. Memoria y Saber.

Nombre del coordinador: William. Fernandez.

Nombre del auxiliar registra el ingreso: paola andrea garcia fonseca

Fecha: 23 / 09 / 2024.

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Elyn Alberto	Nombre del Profesional: Paola Garcia	Nombre del Profesional: Shamonda Medina	Nombre del Profesional: Edinson Steffens
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos pactos envejecimiento	LINEA: movilizando hab cap, y potencialidades	LINEA: Buenos Prácticas de Envejecimiento	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia
26	CC	1074475 8	Jorge. luis.	Cantero. Sarabia.			SI	NO	NO	SI
27	CC	1153207 6	Jhon antonio.	Olaya lopez.			NO	NO	NO	SI
28	CC	1506214	Jose Ignacio	muñoz marzo.			SI	SI	SI	NO
29	CC	1123095 16	Benjamin.	Contreras Herrera.			NO	NO	NO	NO
30	CC	4132.558	Alberto	mosquera.			NO	NO	NO	SI
31	CC	1711.247	Carlos Julio.	Ayala lara.			NO	SI	SI	SI
32	CC	5.520.958.	Jose Joaquin	lizarazo.	Orihuela RAZO		NO	NO	NO	NO
33	CC	37.241215	Ayde Alba	Cuellar. melgarejo.			SI	NO	SI	SI
34	CC	7925062	Antonio.	Rincon. Cadena.			NO	NO	NO	NO
35	CC	1006.739	luis maria	Fonseca.			NO	SI	SI	SI
36	CC	41342119	Gladys.	Torres.			SI	NO	SI	SI
37	CC	79542420	Orlando	Chaparro Cano			SI	NO	SI	SI
38	CC	11357726	Carlos Eduardo	Torres bautista			SI	SI	SI	SI
39	CC	19.497.606	luis Alberto	Jerez			NO	SI	SI	SI
40		5761097	Arcilio	Noriega			NO	NO	NO	NO
41		12514029	Adolfo	Baca Pineda	BACA P.		NO	SI	SI	SI