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:	28 al 31	10	2024	

Unidad Operativa:	Centro Noche Cundinamarca		
Componente de Atención:		Estilos de la vida saludable	
Línea de Atención:	Buenas pràcticas del envejecimiento.	Profesional a cargo:	Hugo Andres Guerrero Ortiz
Nombre de la actividad:	Fuerza		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Incrementar la masa muscular magra y la densidad ósea en los miembros superiores he inferior , reduciendo así el riesgo de fracturas. Esto se logrará mediante ejercicios de resistencia progresiva con pesas ligeras o bandas elásticas, enfocados en el tren superior (bíceps, tríceps, deltoides), con el objetivo de aumentar la fuerza

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Desarrollar la fuerza muscular de los miembros inferiores mediante un programa de ejercicios de resistencia con peso propio , como sentadillas asistidas y elevaciones de talones.
2 Implementar ejercicios de fortalecimiento del core, como planchas modificadas o levantamientos de piernas, para mejorar el equilibrio y la postura, reduciendo el riesgo de caídas.
3 Incrementar la fuerza de los músculos del tren superior, en especial los bíceps, tríceps y deltoides, mediante ejercicios de resistencia con mancuernas ligeras o bandas elásticas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Entre el 28 y el 31, se desarrollaron una serie de actividades dedicadas al fortalecimiento muscular de las personas mayores, en un ambiente seguro y adaptado especialmente a sus necesidades. Estas jornadas tuvieron un enfoque integral, combinando dinámicas recreativas y deportivas que no solo promovieron el ejercicio físico, sino también la interacción social y el bienestar mental de los participantes. Cada jornada comenzó con una sesión de orientaciones detalladas, donde se explicó la importancia del fortalecimiento muscular para la salud y la autonomía de los mayores, abordando también los beneficios a nivel articular y cardiovascular.
MOMENTO CENTRAL	Del 28 al 31 de octubre, se llevó a cabo una serie de actividades centradas en el tema "Fuerza", en las que cada día se prepararon materiales específicos para trabajar diferentes aspectos del acondicionamiento físico y mental. Las sesiones se estructuraron en varios segmentos, utilizando herramientas deportivas y funcionales para mejorar la condición física, la fuerza y la resistencia de los participantes. Lunes 28 de octubre: Se realizaron ejercicios aeróbicos ycordinacion , utilizando el peso corporal aros y colchonetas , con el objetivo de activar los principales grupos musculares y mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de manera segura. Martes 29 de octubre: La sesión se enfocó en el fortalecimiento de los brazos, trabajando bíceps y tríceps con el uso de bastones y otros ejercicios adaptados, para asegurar una ejecución adecuada y efectiva. Miércoles 30 de octubre:se realizo una salida al humedal cordoba y se aprovecho para realizar ejercicios y caminatas fortaleciendo capacidad aerobica y resistencia Jueves 31 de octubre: se realizo actividad de fortaleciemiento de cuadriceps y brazos con balones y aros
MOMENTO FINAL	Durante las sesiones, se realizaron ejercicios utilizando únicamente el peso corporal, como dominadas, flexiones y el uso de máquinas funcionales. Cada ejercicio se realizó en series de 6 repeticiones por grupo muscular. Al finalizar cada sesión, se dedicaron 15 segundos a estirar cada parte del cuerpo. Los participantes mayores respondieron de manera muy positiva, disfrutando de la metodología lúdica y compartiendo sus experiencias y emociones durante las actividades diarias.

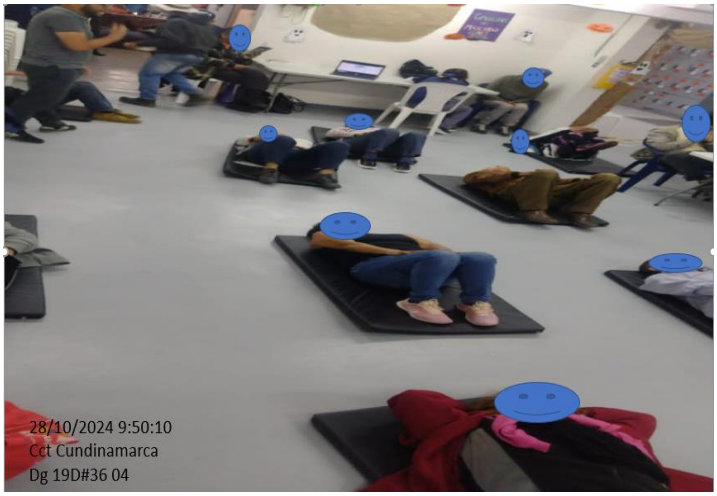
RECURSOS

Palos aros parlantes bandas elasticas mauinas estaticas	Personas Mayores Equipo interdisciplinario

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Con el paso del tiempo, la fuerza y la resistencia física de las personas mayores tienden a disminuir notablemente, especialmente si no cuentan con un programa de ejercicio regular y adecuado. Esto subraya la importancia de integrar actividades físicas constantes que promuevan el mantenimiento y la mejora de estas capacidades. Las actividades implementadas han tenido una acogida muy positiva, con los participantes mostrando entusiasmo y agradecimiento por la oportunidad de mejorar su salud y bienestar físico.

Responsable: Equipo psicosocial	Nombre de la actividad:
Fecha 28 al 31 de octubre 2024	Fuerza









Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE GUIADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 25/10/2024

Nombre del coordinador: YERNY MARTINEZ — Jornada: Día ✓

Nombre de quien registra el ingreso: Nubia Jimenez

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Andres — ACTIVIDAD: Linea Prieta	Nombre del Profesional: Cadrago — ACTIVIDAD 2: Manejo de emociones	Nombre del Profesional: Julian Velasco Diana Pinto — ACTIVIDAD 3: Derechos	Nombre del Profesional: Jaime Reyes — ACTIVIDAD 4: Socialización Pacto
CC	10069884	Alberto	Giraldo			No	No	No	Si
CC	65495056	Nubia	Lopez			No	No	Si	Si
CC	2313698	Jose	Torrijos			No	No	Si	Si
CC	M445224	Alejandrino	Valencia			No	No	No	Si
CC	14433715	Luis	Casigas			No	No	No	Si
CC	14209165	Jose	Jaramillo			No	No	Si	Si
CC	5947505	Josa	Matallana			Si	No	No	Si
CC	11049178	Henry	Zambrano			No	Si	No	Si
CC	72148209	Francisco	Silva Bi			No	Si	No	Si
CC	1130870	aura	Zamora			Si	Si	Si	Si
CC	8315936	Amado	Ocampo			No	Si	No	Si
CC	3345976	Carlos	Mora			Si	No	No	Si
CC	5357095	Manuel	Rosario			Si	No	No	Si
CC	401195	Alfonso	Rivera			Si	Si	Si	Si
CC	5248158	Josa	Poz	No Firma		Si	Si	Si	Si
CC	19064338	Alcanto	Sierra	No Firma		Si	Si	Si	Si
CC	17064424	Jaime	Balbuena			No	No	No	Si
CC	17077757	Luis	Castellanos			Si	No	No	Si
CC	3281414	Roberto	Ospina			No	No	No	Si
CC	19091123	Jorge Gonzalez	Cadavid			Si	No	No	Si
CC	6861518	Carmelo	Annicchirico			No	No	No	Si
CC	11190851	Luis	Soadoval			No	No	No	Si
CC	19052573	Luis	Varela			Si	Si	No	Si
CC	19072609	Luis	Jimenez			Si	Si	No	Si
CC	41483819	Rosalia	Poz			No	Si	Si	Si

Scanned with CamScanner

28-10-24

Nubia Jimenez

					Carlos Camilo	Rodrigo	Johan Mateo Nataly Paola	Juan Jose
					Buenas Practicas	Manejo de emociones	Derechos	Socialización pacto convivencia
30769077	Irene	Bayardo			Si	Si	Si	Si
31858330	Marta	Henriquez			Si	Si	Si	Si
93345701	Guillermo	Lompreta			No	No	No	Si
51865419	Luisa	Mayorga			No	No	No	Si
19167775	Francisco	Rodriguez			Si	Si	Si	Si
13456249	Jose	Zapata			Si	No	Si	Si
14977799	Mario	Mora			No	No	No	Si
10148562	Jorge	Higuera			No	No	Si	Si
19776569	Luis	Davila			Si	No	No	Si
7503494	Jose	Martinez			Si	Si	No	Si
19258513	Victor	Quintero			No	Si	No	Si
70053780	Luis	Vera			Si	Si	No	Si
7522474	Jose	Montenegro			No	No	No	Si
3093032	Jaime	Cortes			No	Si	No	Si
19191441	Luis	Arias			Si	No	No	Si
19382557	Miguel	Calderon			Si	No	No	Si
3382876	Antonio	Restrepo			Si	No	No	Si
51690865	Maria	Lozano			Si	Si	Si	Si
13835304	Bernardo	Silva			Si	Si	No	Si
3045396	Jorge	Trujillo			No	No	Si	Si
19415459	Hernan	Gutierrez			No	No	No	Si

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador:	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso:	Sebastian Guevara
Fecha:	29-10-24
Jornada:	Día ☐ Noche ☒

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del ACTIVIDAD 1	Nombre del ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 3	Nombre del ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
1	CC	93345701	Guillermo	Lamprea			SI			
2	CC	41308070	Aura	Zamora			SI			
3	CC	1107533867	Saulo	Mosquera			NO			
4	CC	17049708	Heary	Zambrano			SI			
5	CC	401195	Alfonso	Rivera			NO			
6	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO			
7	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO			
8	CC	72148709	Francisco	Silvebi			SI			
9	CC	3345976	Carlos	Mora			NO			
10	CC	5357095	Manuel	Rosero			SI			
11	CC	5248158	Jose	Paz			NO			
12	CC	19067988	Arsenio	Sierra	NO FIRMA		NO			
13	CC	17004424	Jaime	Valbuena			SI			
14	CC	14433715	Luis	Cajigas			SI			
15	CC	17094057	Jaboman	Maldonado			NO			
16	CC	17077757	Luis	Castellanos			NO			
17	CC	17084316	Victor	Segura			NO			
18	CC	14209165	Jose	Jaramillo			NO			
19	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			SI			
20	CC	3281474	Roberto	Ospina			NO			
21	CC	19091123	Guillian	Gonzalez			SI			
22	CC	3295180	Hernando	Arias			SI			
23	CC	7503494	Dorian	Martinez			NO			
24	CC	11290490	Aristobulo	Rico			SI			
25	CC	19071084	Luis	Paez			NO			

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-105
Versión: 2
Fecha: Marzo (2024)/R223 - 05/7/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador:	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso:	Sebastian Cabrera

Fecha: 29-10-24
Jornada: Día ☐ 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	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
26	CC	1719085 1	Luis	Sandoval			NO			
27	CC	1005257 3	Luis	Varela			NO			
28	CC	1009237 6	Luis	Cespedes			NO			
29	CC	1006200 8	Misael	Lozano			NO			
30	CC	1007269 9	Guillermo	Jimenez			NO			
31	CC	1007716 3	Vitelio	Rosas			SI			
32	CC	41483819	Rosalia	Paz			SI			
33	CC	41555372	Rubiela	Rozo			SI			
34	CC	30769077	Irene	Bejarano			SI			
35	CC	51574931	Ana	Ruiz			NO			
36	CC	65495056	Nubia	Lopez			NO			
37	CC	20398332	Bertha	Torres			NO			
38	CC	31858360	Martha	Henrique			SI			
39	CC	51733959	Luz	Acevedo			SI			
40	CC	51865419	Luisa	Fajardo			NO			
41	CC	7926 6	Miguel	Cadena			NO			
42	CC	1007988 4	Alberto	Giraldo			NO			
43	CC	1078137 9	Efrain	Larrota			SI			
44	CC	1916777 5	Francisco	Rodriguez			SI			
45	CC	1919 1	Luis	Arias			NO			
46	CC	1356249	Jose	Zapata			NO			
47	CC	70053780	Luis	Vera			SI			
48	CC	1945459	Helmer	Gutierrez			NO			
49	CC	1009706 2	Jaime	Rodriguez			NO			
50	CC	1713296 4	Alvaro	Rodriguez			NO			

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-125
Versión: 2
Fecha: Memo 20240018225 - 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: 30-10-24
Jornada: Día X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES Nombre del ACTIVIDAD 1	Nombre del ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional ACTIVIDAD 3	Nombre del ACTIVIDAD 4
							LINEA: intramural	LINEA:	LINEA:	LINEA:
1	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			NO			
2	CC	72148209.	Francisco	Silebi			NO			
3	CC	A049708	Henry	Zambrano			NO			
4	CC	41483819.	Rosalia	PAZ			NO			
5	CC	51690865.	Maria	Lozano.			NO			
6	CC	19052573	Luis	Varela			NO			
7	CC	5248158	Jose	PAZ			NO			
8	CC	14445224	Alejandrino	Valencia			NO			
9	CC	A061424	Jaime	Valbuena			NO			
10	CC	3295130	Hernando	Arias			NO			
11	CC	5947505	Jose.	Medallara			NO			
12	CC	30930332	Jaime	Cortes			NO			
13	CC	13456249	Jose	Zapata			NO			
14	CC	11290490	Aristobulo	Rico			NO			
15	CC	31858380.	Marta	Manrique			NO			
16	CC	3045396	Jorge	Trujillo			NO			
17	CC	A190851	Luis	Sandoval			NO			
18	CC	2313698	Jose	Torrijos			NO			
19	CC	70053780	Luis	Vera			NO			
20	CC	7522474	Jose	Montenegro			NO			
21	CC	19067388	Arsenio	Sierra	NO firma		NO			
22	CC	8315936	Amado	Ocampo			NO			
23	CC	14209165	Jose	Juramillo			NO			
24	CC	30769077	Irene	Bajorono			NO			
25	CC	3382846	antonio	Restrepo			NO			

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso	Dayanni Rojas
Fecha	30-10-24
Jornada: Dia	X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NÚMERO					Nombre del Profesional: INTRA MURAL	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Intramural	LINEA:	LINEA:	LINEA:
26	CC	5932655	Jovino	Roña			NO			
27	CC	14977799	Mario	Moro			Si			
28	CC	13835307	Bernardo	Silva			NO			
29	CC	19148562	Jorge	Iguaro			NO			
30	CC	3345976	Carlo	Mora			Si			
31	CC	19072609	Luis	Jimenez			Si			
32	CC	19191441	Luis	Arios			NO			
33	CC	65495056	Nubia	Lopez			NO			
34	CC	5357095	Manuel	Rosero			NO			
35	CC	7503494	Dorian	Martinez			Si			
36	CC	19258513	Victor	Quintero			NO			
37	CC	14433715	Luis	Cojigas			Si			
38	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			NO			
39	CC	401195	Alfonso	Rivera			Si			
40	CC	41308070	Aura	Zamora			Si			
41	CC	93345701	Guillermo	Lompra			NO			
42	CC	19176561	Luis	Dovito			NO			
43	CC	13082875	Lombarto	Zamora			NO			
44	CC	41595510	Consuelo	Leal			NO			
45	CC	70068669	Gildardo	Toro			NO			
46	CC	10079884	Alberto	Giraldo			NO			
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Scanned with CamScanner

PROCESOS PARTICIPACIÓN SOCIALES

FORMATO LISTADO NOMINAL AL INGRESO A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni ROJAS

Fecha: 31-10-24

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 ACTIVIDAD 1: EQUIPO / LINEA: Habilidades	Nombre del ACTIVIDAD 2: Análisis Gr / LINEA: Buenas Practicas	Nombre del ACTIVIDAD 3: Profesional / LINEA	Nombre del ACTIVIDAD 4 / LINEA
1	CC	10079884	ALBERTO	GRADO			SI	SI		
2	CC	93345701	GUILLERMO	CAMPEO			SI	SI		
3	CC	14445224	ALEJANDRINO	VALENCIA			SI	SI		
4	CC	41483819	ROSALBA	PAZ			SI	SI		
5	CC	41308070	AURA	ZAMORA			SI	SI		
6	CC	19191441	LUIS	ARIAS			SI	NO		
7	CC	3345976	CARLOS	MORA			SI	NO		
8	CC	3117647	TITO	JIMENEZ			SI	NO		
9	CC	14977799	MARIO	MORA			SI	SI		
10	CC	19167775	FRANCISCO	RODRIGUEZ			SI	SI		
11	CC	30764077	IRENE	BEJARANO			SI	NO		
12	CC	17064424	JAIME	VELBANA			SI	NO		
13	CC	31858380	MARTA	HENRIQUEZ			SI	SI		
14	CC	3295130	HERNANDO	ARIAS			SI	SI		
15	CC	1909762	JAIME	RODRIGUEZ			SI	SI		
16	CC	3093032	JAIME	CORTES			SI	SI		
17	CC	51865419	LUISA	MAYORGA			SI	SI		
18	CC	17084316	VICTOR	SEGURA			SI	SI		
19	CC	5248158	JOSE	RUIZ			SI	NO		
20	CC	41555372	RUBICELA	ROZO			SI	NO		
21	CC	7522474	JOSE	MONTENEGRO			SI	SI		
22	CC	13456249	JOSE	ZAPATA			SI	SI		
23	CC	19220104	JUAN	CANCHEROS			SI	SI		
24	CC	13835307	BERNARDO	SILVA			SI	SI		
25	CC	5947505	JOSE	MARTALLANO			SI	SI		

Scanned with CamScanner

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO: LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA
Nombre del coordinador	YEINY MARTINEZ
Nombre de quien registra el ingreso	Dayanni Rojas

Fecha 31-10-24
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: EQUIPO — ACTIVIDAD 1 LINEA: Celebración Halloween	Nombre del Profesional: Apoyo — ACTIVIDAD 2 LINEA: Banco Prueba	Nombre del Profesional — ACTIVIDAD 3 LINEA	Nombre del Profesional — ACTIVIDAD 4 LINEA
26	CC	19052573	Luis	Varela			SI	NO		
27	CC	11290440	Aristobulo	Rico			SI	SI		
28	CC	19176561	Luis	Davila			SI	SI		
29	CC	14433715	Luis	Quigua			SI	SI		
30	CC	401195	Alfonso	Rivera	ALFONSO RIVERA		SI	SI		
31	CC	6861518	Carmelo	Annicchiarico			SI	SI		
32	CC	51690865	Maria	Lozano			SI	NO		
33	CC	5357095	Manuel	Rosero			SI	NO		
34	CC	70053780	Luis	Vera			SI	NO		
35	CC	19067388	Arsenio	Sierra	NO firmo segunda		SI	SI		
36	CC	3045396	Jorge	Trujillo			SI	NO		
37	CC	14072609	Luis	Jimenez			SI	NO		
38	CC	20549375	Zoila	Garzon			SI	SI		
39	CC	19148562	Jorge	Higuera			SI	NO		
40	CC	7503494	Jose	Martinez			SI	SI		
41	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI	NO		
42	CC	19382557	Miguel	Calderon			SI	NO		
43	CC	14209165	Jose	Jaramillo			SI	SI		
44	CC	19258513	Victor	Quintero			SI	SI		
45	CC	72143209	Francisco	Sileb			SI	NO		
46	CC	17077757	Luis	Castillanos			SI	NO		
47	CC	2013698	Jose	Torres			SI	NO		
48	CC	65494056	Nubia	Lopez			SI	SI		
49	CC	73082815	Lumberto	Zumora			SI	SI		
50	CC	19366302	Carlos	Valencia			SI	NA		

Scanned with CamScanner