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 al 27	12	2024	

Unidad Operativa:	Centro Noche Cundinamarca		
Componente de Atención:	Estilos de la vida saludable		
Línea de Atención:	Buenas Practicas Del Envejecimiento	Profesional a cargo:	Hugo Andres Guerrero
Nombre de la actividad:	Capacidades fisicas		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Incentivar la actividad física regular en las personas mayores para preservar su independencia, mejorar su calidad de vida y reducir los riesgos asociados al sedentarismo. Esta estrategia integral busca potenciar su bienestar físico y emocional mediante el fortalecimiento de las habilidades motoras, el aumento de la movilidad articular y el desarrollo de capacidades esenciales que les permitan realizar sus actividades diarias de manera autónoma, segura y con mayor confianza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Impulsar el desarrollo y fortalecimiento de la fuerza muscular, la flexibilidad y el equilibrio en las personas mayores, como pilares fundamentales para prevenir caídas, mantener su autonomía y mejorar su desempeño en las actividades diarias.
2 Diseñar programas especializados de actividad física adaptados a las capacidades individuales, que motiven a las personas mayores a mantenerse activas, contrarrestar los efectos del sedentarismo y optimizar su rendimiento físico de manera integral y personalizada.
3 Establecer rutinas regulares de ejercicios enfocados en potenciar habilidades motoras y capacidades físicas, promoviendo una mejora continua en su funcionalidad y calidad de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	e desarrolló un programa integral diseñado exclusivamente para personas mayores, con el propósito de promover su participación activa en actividades recreativas y deportivas. Las sesiones se realizaron en un espacio especialmente acondicionado para garantizar comodidad y seguridad, proporcionando un ambiente estimulante que favorece tanto el bienestar físico como emocional. La jornada comenzó con una introducción detallada que destacó la importancia de mantenerse físicamente activos y cómo las actividades propuestas pueden contribuir de manera significativa a mejorar su calidad de vida. Se enfatizó el impacto positivo de estas prácticas en el fortalecimiento de su autonomía funcional, la prevención del sedentarismo y el fomento de un estado de ánimo más positivo y saludable.
MOMENTO CENTRAL	Durante la semana en cuestión, se empleó una variedad de equipos adecuados para realizar actividades alineadas con el (PAI), que se centró en el desarrollo de "capacidades físicas". Estas actividades se llevaron a cabo en diferentes sesiones con el uso de elementos como balones, palos de escoba bandas y aros, con el objetivo principal de mejorar la salud y la condición física de los mayores. El objetivo era fomentar una participación activa en el área designada, facilitando la interacción entre los participantes y el equipo profesional para una ejecución fluida de las actividades. Lunes: Se llevó a cabo una sesión centrada en el fortalecimiento muscular utilizando bandas elásticas. Las personas mayores realizaron ejercicios específicos como flexoextensiones y movimientos controlados para fortalecer los brazos. Además, se integraron actividades cardiovasculares para complementar el trabajo físico, mejorando la resistencia general y promoviendo la salud cardiovascular. Martes: La sesión tuvo un enfoque cardiovascular y de coordinación, empleando palos como herramienta principal. Estas actividades se diseñaron para desarrollar la fluidez motriz y mejorar la capacidad aeróbica, al tiempo que se estimuló la coordinación y el ritmo mediante movimientos dinámicos y sincronizados. Jueves: Se trabajó en la resistencia muscular utilizando balones terapéuticos. Las actividades incluyeron ejercicios diseñados para fortalecer diferentes grupos musculares y mejorar la tolerancia al esfuerzo físico, promoviendo así la capacidad de sostener actividades prolongadas de manera eficiente y segura. Viernes: La sesión se dedicó al desarrollo de la coordinación utilizando aros como elemento principal. Se enfocó en fomentar la fluidez motriz, así como en mejorar la coordinación visomanual y podal. Estas actividades también promovieron el equilibrio y la precisión en los movimientos, esenciales para las actividades de la vida diaria.
MOMENTO FINAL	Al finalizar cada sesión, se dedica un tiempo específico a realizar una serie de estiramientos guiados, esenciales para relajar los músculos, prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad. Este segmento incluye movimientos suaves y controlados, comenzando con la extensión de los brazos, acompañada de rotaciones lentas para aliviar tensiones acumuladas en los hombros y el cuello. Posteriormente, se realizan ejercicios enfocados en las extremidades inferiores, que incluyen movimientos de flexión y extensión de piernas y caderas. Estos estiramientos buscan mejorar la movilidad articular y liberar cualquier rigidez ocasionada durante las actividades previas.

RECURSOS

Palos aros parlantes balones Bandas	Personas Mayores Equipo interdisciplinario

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se evidencia interés sobre las actividades desarrolladas, Durante la actividad lúdico recreativa se observa una motivacion al realizar los ejercicios tambien una mejor actitud y energia

Responsable: Andrés Guerrero	Nombre Actividad:
Fecha: 23 al 27 de Diciembre 2024	Capacidades físicas
	
	

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	27-12-24
Jornada	Día X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NÚMERO					Nombre del Profesional: Andres Gutierrez	Nombre del Profesional: Laura	Nombre del Profesional: Nathaly	Nombre del Profesional:
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Juegos Pacheros	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia	LINEA: Movilizacion H-P-C	LINEA
1	CC	19191441	Luis	Arias			SI	NO	SI	
2	CC	41308070	Aura	Zumaran			NO	SI	NO	
3	CC	20544375	Zoila	Garzon			SI	SI	SI	
4	CC	41394911	Flor	Reyes			NO	SI	NO	
5	CC	3045346	Jorge	Trujillo			SI	SI	SI	
6	CC	5357045	Manuel	Roscro			SI	SI	SI	
7	CC	3345976	Carlos	Mora			SI	SI	NO	
8	CC	52481158	Jose	Paz			SI	NO	SI	
9	CC	19061739	Luis	Fonseca			SI	SI	SI	
10	CC	14473715	Luis	Cujigui			SI	NO	NO	
11	CC	17084316	Victor	Segura			NO	NO	NO	
2	CC	14208165	Jose	Jaramillo			NO	NO	NO	
13	CC	17151176	Bernardo	Restrepo			SI	SI	NO	
14	CC	14445274	Alejandrina	Valencia			SI	NO	NO	
15	CC	19091123	Jorge	Gonzalez			SI	SI	NO	
16	CC	7507444	Jose	Martinez			SI	NO	NO	
17	CC	17190881	Luis	Sandoval			NO	NO	NO	
18	CC	19052573	Luis	Varela			NO	NO	SI	
19	CC	19072609	Luis	Jimenez			SI	NO	NO	
20	CC	41493814	Rosalia	Paz			SI	SI	SI	
21	CC	20398332	Bertha	Torres			SI	SI	NO	
22	CC	31858380	Marta	Manrique			NO	NO	SI	
23	CC	70053780	Luis	Vera			SI	SI	NO	
24	CC	19167775	Francisco	Rodriguez			SI	SI	SI	
25	CC	19258513	Victor	Quintero			NO	NO	NO	

Escaneado con CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 20234016223 - 09/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO CUNDINAMARCA — Fecha: 27-12-24

Nombre del coordinador: YEINY MARTINEZ — Jornada: Día [X] Noche: [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Dayanni Rojas

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO				
26	CC	13835307	Bernardo	Silva		
27	CC	14977719	Mario	Mora		
28	CC	19097362	Jaime	Rodriguez		
29	CC	19100020	Luis	Alburquerque		
30	CC	3093032	Juana	Cortes		
31	CC	79230777	Anacleto	Gonzalez		
32	CC	5186x414	Luisa	Mayorga		
33	CC	77027742	Jorge	Polo		
34	CC	79295948	Roberto	Botero		
35	CC	5147505	Jose	Matallana		
36	CC	19382557	Miguel	Calderon		
37	CC	19148562	Jorge	Higuera		
38	CC	19273081	Alvaro	Varon		
39	CC	7522474	Jose	Montenegro		
40	CC	19364876	Benjamin	Contreras		
41	CC	5453655	Javier	Peña		
42	CC	30769077	Irene	Bejarano		
43	CC	3281474	Roberto	Ospina		
44	CC	17049708	Henry	Zambrano		
45	CC	65495056	Nubia	Lopez		
46	CC	72148204	Francisco	Silvbi		
47	CC	1075333867	Saulo	Mosquera		
48	CC					
49	CC					
50	CC					

ASISTENCIA ACTIVIDADES

Nombre del Profesional:	Andres Cuervo	Laura	Nathaly P.	
	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
LINEA	Buenas Practicas		Movilidad Humana P.E.	
26	SI	SI	NO	
27	NO	SI	SI	
28	SI	SI	SI	
29	SI	SI	SI	
30	SI	SI	SI	
31	SI	SI	SI	
32	NO	NO	NO	
33	NO	NO	NO	
34	NO	NO	NO	
35	SI	NO	NO	
36	NO	NO	NO	
37	SI	NO	SI	
38	SI	NO	SI	
39	NO	NO	NO	
40	SI	SI	NO	
41	NO	SI	NO	
42	SI	SI	SI	
43	SI	SI	SI	
44	SI	NO	SI	
45	NO	NO	SI	
46	SI	SI	NO	
47	SI	NO	SI	

Escaneado con CamScanner