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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	2	12	2024		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de Vida Saludable.				
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios.		Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez	
Nombre de la actividad:	Beneficios de vivir en movimiento				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Reconocer la importancia de vivir en movimiento en la etapa de la vejez con las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Dar a conocer los beneficios que trae el vivir en movimiento por medio de la actividad física en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.
2. Generar un espacio para la práctica habilidades básicas de las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se organiza el salón para poder dar el taller y se realiza la invitación a las personas mayores a que participen del taller. Una vez ubicados en el lugar, vamos a iniciar con una pregunta. ¿Cuáles creen que son los beneficios de vivir en movimiento? Una vez las personas respondan se va a dar una explicación de los beneficios que se tiene al vivir en movimiento y mas en la etapa de la vejez. Esta charla consiste en que el ejercicio y la actividad física son buenos para casi todas las personas, incluyendo las personas mayores. Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo actividad física regularmente. De hecho, los estudios muestran que ser demasiado inactivo tiene sus riesgos. Con frecuencia, no es tanto la edad sino la inactividad física la que afecta más la capacidad de las personas mayores de hacer las cosas por sí mismos.
MOMENTO CENTRAL	Seguido de esto se da a conocer los beneficios que trae el vivir en movimiento como: conservar y mejorar su fuerza. Tener más energía para hacer las cosas que quiere hacer y reducir la fatiga. Mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas. Controlar y prevenir algunas enfermedades. Dormir mejor y reducción de los niveles de estrés y ansiedad. Luego de esta explicación se realiza un ejercicio práctico el cual consiste en fortalecer el equilibrio y para esto cada persona mayor se ubicará dentro de un aro. Lentamente levantara la rodilla derecha a la altura de la cadera hasta mantener el pie a la altura de la otra rodilla por 3 segundos. Luego, se realizará cambiando de pie. Otro ejercicio a realizar será el de llevar el pie derecho hacia el frente a tocar un cuadrado seguido llevar el pie al lado derecho para tocar otro cuadro. Esto se debe hacer dos veces durante 3 segundos para mantener el equilibrio. Para variar se cambiará de pies y de lugares en donde deben de poner los pies.
MOMENTO FINAL	Para finalizar, realizaremos una rutina de estiramientos y abriremos un espacio para la retroalimentación.

RECURSOS

Personas mayores, televisor, aros y el computador	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la sesión hubo una participación de 44 personas mayores, en donde se dio a conocer la importancia de vivir en movimiento en la etapa de le vejez. Durante el taller se puede evidenciar que las personas mayores tienen conocimiento de los beneficios que lleva el tener una vida activa con el ejercicio y la buena alimentación. Además de esto se dialoga con las personas mayores acerca de las posibles enfermedades que se pueden desencadenar por no ejercitar el cuerpo y estar en constante movimiento como lo es el sedentarismo, enfermedades cardiovasculares por sobrepeso, entre otros. Por último, en la actividad practica se evidencia la falta de equilibrio en a población por lo que se realizan ejercicios que contribuyan a la prevención de lesiones. Por tal razón, se programan clases para el siguiente mes en donde se pueda fortalecer el equilibrio en las personas mayores.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 2/12/2024	Beneficios de vivir en movimiento
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Codigo: FOR-PSS-025 | Version: 2 | Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA

Fecha: 02-12-2024

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Maira Alejandra Diaz

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Hernando Ortiz	Nombre del Profesional: Hernando Ortiz.	Nombre del Profesional: Maira Ojuela	Nombre del Profesional: ANUVO
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Pintura y dibujo para el aprendizaje	LINEA: Transformando con imaginacion	LINEA: Tradiciones de imaginarios	LINEA: Movilizando habilidades, potenciando
1	CC	20296704	Maria Dolores	Martin Nava			SI	SI	SI	SI
2	CC	20951372	Ana Basilia	Naranjo Avila			SI	SI	SI	SI
3	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Gaviria			SI	SI	SI	SI
4	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			SI	SI	NO	NO
5	CC	12013676	Lisandro	Aya Macias			NO	NO	NO	NO
6	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			NO	NO	NO	SI
7	CC	17198234	Raul Jose	Sarmiento Perez			NO	NO	NO	NO
8	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI	NO	NO
9	CC	6496935	Guillermo	Betancurt Sepulveda			SI	SI	SI	SI
10	CC	37814045	Liga	Gamboa Puentes			SI	SI	NO	SI
11	CC	39639343	Maria Omaira	Fontiva			NO	NO	NO	NO
12	CC	77162129	Euripides Antonio	Martinez	NO FIRMA		NO	NO	SI	NO
13	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO	NO	SI
14	CC	19375447	Jorge Arturo	Veloza			SI	SI	NO	NO
15	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintana Mora			NO	NO	NO	SI
16	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			SI	SI	NO	NO
17	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo			SI	SI	NO	NO
18	CC	19067984	Guillermo	Londoño Moreno			SI	SI	NO	SI
19	CC	7479682	Carlos Guillermo	Tamayo Lombana			NO	NO	NO	NO
20	CC	19165305	Carlos Alberto	Ancaya Ramirez			SI	SI	SI	NO
21	CC	20055213	Ramon Angel	Mejia Mejia			SI	SI	SI	SI
22	CC	19325658	Henry	Urbano Lopez			NO	NO	NO	NO
23	CC	79286284	Hernando	Sabogal Chavarro			NO	NO	NO	SI
24	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			SI	SI	SI	NO
25	CC	17074096	Anstel Jesus	Ortega Pacheco			NO	NO	NO	NO

Escaneado con CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PRS-025
Versión: 2
Fecha: Rige a partir de: 2024-12-23
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Nombre de quien registra el ingreso: Maira Alejandra Diaz

Fecha: 02-12-2024

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Hernando Diaz.	Nombre del Profesional: Hernando Diaz	Nombre del Profesional: Maria Ayuda	Nombre del Profesional: Arturo
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Bases practicas y especificas	LINEA: Transformando imaginarios	LINEA: Objetivos de mejoras	LINEA: Fortalecimiento vocacional y capacidades
26	CC	79307763	Orlando	Gutierrez Mora			SI	SI	SI	SI
27	CC	6655263	Jorge Eliecer	Pena Quiños			SI	SI	NO	SI
28	CC	113337326	Carlos Eduardo	Torres Buitrago			SI	SI	NO	NO
29	CC	19160980	Jaider Angel	Montoya Guevara			NO	NO	NO	NO
30	CC	77970929	Anel Augusto	Castillo Urbanes			NO	NO	NO	NO
31	CC	77794946	Heinando	Diaz Unana			NO	NO	NO	NO
32	CC	19091295	Arturo	Escobar Araque			SI	SI	SI	SI
33	CC	77190270	Ernesto	Daza Estava			SI	SI	NO	NO
34	CC	16353919	Pedro Jose	Cive Valencia			SI	SI	NO	SI
35	CC	77176884	Gustavo Alfredo	Cabrales			NO	NO	NO	NO
36	CC	27559184	Dario Miguel	Vidal Diaz			NO	NO	NO	NO
37	CC	19222697	Luis Ernesto	Moreno			SI	SI	NO	SI
38	CC	41102707	Martha Lucia	Machado Amireca			NO	NO	NO	SI
39	CC	4923177	Carlos Alfonso	Rico			NO	NO	SI	SI
40	CC	501372 3	Robinson	Torres Cadena	NO FIRMA		NO	NO	NO	NO
41	CC	1949 44437	Jairo Antonio	Herera Herfano	Jairo		NO	NO	NO	NO
42	CC	19060128	Gustavo	Mendez Julio			NO	NO	NO	NO
43	X	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	NO	NO
44	CC	19.479.340	Libardo	Cubillos Cardoso			NO	NO	SI	NO
45	CC	14.959.377	Jose Dolores	Lopez Gomez			NO	NO	SI	SI
46	CC	2.998.300	Jose Arcangel	Padilla Agudo			NO	NO	SI	NO
47	CC	17 025.492	Abraham	Rincon Vela			NO	NO	NO	NO
48	CC	13.816.879	Luis Mariano	Bologna Gamboa			NO	NO	NO	NO
49	CC	17.192.966	Pedro Pablo	Alejandro Caguata			NO	NO	NO	SI
50	CC	29.009.520	Blanca Nelva	Delgado de Gamez		NO FIRMA el	NO	NO	NO	NO

Escaneado con CamScanner