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:	3	12	2024

Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER		
Componente de Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DE ENVEJECIMIENTO	Profesional a cargo:	EDWIN MARENTES
Nombre de la actividad:	FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR (FUERZA CORPORAL)		

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 habitos de vida saludable asi como la motivacion a la practica de la actividad fisica sistematica y regular , como un elemento significativo en la prevencion, promocion, desarrollo y rehabilitacion de la salud.

fortalecer el sistema respiratorio y muscular de las personas mayores atraves de la actividad fisica.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	se hizo el llamado a los participantes mediante el voz a voz dentro de la unidad Y posteriormente nos dirigimos al patio de la misma donde se empieza a dialogaracerca de la importancia de la actividad fisica en nuestro dia a dia y asi mismo sensibilizarlos y darles a conocer la actividad a realizar y sualcance ,posteriormente Serealiza activacion muscular mediante un trote suve alrededor del patio, movimientos articulares de tren inferior y tren superior al igual que ejercicios de respiracion y coordinacion teniendo como referencia las acciones indicadas por el profesional de actividad fisica.
MOMENTO CENTRAL	Después de entrar en calor se procede a realizar ejercicios de fotalecimiento abdominal y de tren superior , elevacion de brazos , trabajo de de flexion y extension de brazos , sentadillas desplazamientos frontales y laterales y trabajo de tonificacion muscular, todo es en series de 10 repeticiones , dicho trabajo es realizado teniendo como referencia el pesos corporal de cada persona mayor y se apoya con aros .
MOMENTO FINAL	para volver a la calma se inician ejercicios de relajacion muscular y respiratorios con los participantes , posteriormente elevacion de brazos , extension de lasextremidades y ejercicios de estiramiento para descansar los musculos.

RECURSOS

Talento Humano	
sonido	
aros plasticos	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

despues del encuentro se observa una buena disposicion de las personas mayores para realizar actividad fisca , lo que motiva a los demas participantes a realizar la misma, se identifica el progreso de la mayoria de las personas mayores en cuanto la resistencia al ejercicio y la tolerancia a las cargas fisicas propuestas por el profesional de actividad

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 03 DICIEMBRE DE 2024
HORA: 11:00 am
TEMA: FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR (FUERZA CORPORAL)
RESPONSABLE: EDWIN MARENTES



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



MUJER Y CIUDAD

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo Memo (20240182223 - 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORI Y SABER — Fecha: 03-12-2024

Nombre del coordinador: William Fernandez. — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Lina Bermúdez

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Lina Bermúdez	Nombre del Profesional: Edwin Moreno	Nombre del Profesional: EDISON STEFENSS	Nombre del Profesional: CAMILO LOPEZ
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Movilizando habilidades	LINEA: Proyecto emprendimiento	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia	LINEA: Movilizando cap. hab y poten.
1	CC	11537726	Carlos	Torres			SI	SI	SI	SI
2	CC	93200631	Jose Agapito	Rodriguez.			SI	NO	SI	SI
3	CC	5761587	Anciar	Vanegas			NO	SI	SI	SI
4	CC	4776037	Oswaldo	Collazos			NO	SI	NO	NO
5	CC	19470872	Ariel	Alfonso			SI	SI	SI	SI
6	CC	19082759	Salomon	Nariño			SI	SI	SI	SI
7	CC	19444250	Gilberto	Perez.			SI	NO	SI	SI
8	CC	17196899	Rafael	Vargas			SI	SI	SI	SI
9	CC	2909611	Ramon	Escobar.			SI	SI	SI	SI
10	CC	19223538	Victor	Fonseca			NO	SI	NO	NO
11	CC	19210200	Luis	Gonzalez			SI	SI	SI	SI
12	CC	17069945	Carlos	Navarrete			NO	NO	NO	NO
13	CC	19187606	Luis	Lemus			NO	NO	NO	NO
14	CC	51804602	Dilma	Clavijo			NO	SI	NO	NO
15	CC	6760729	Omar	Caicedo			SI	SI	SI	SI
16	CC	2258522	Luis	Bobadilla			SI	NO	SI	SI
17	CC	91725 38	Alberto	Mosquera			NO	SI	NO	NO
18	CC	13227505	Ildefonso	Silva			NO	NO	NO	NO
19	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez			NO	NO	NO	NO
20	CC	19220104	Juan Angel	Lancheros			NO	NO	NO	NO
21	CC	19201000	Luis Alberto	Beltrique.			SI	SI	SI	SI
22	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz			NO	SI	SI	SI
23	CC	19277345	Fabio	Cardona			SI	SI	SI	SI
24	CC	93121328	Jose	Salazar.			SI	NO	SI	SI
25	CC	4579158	Jorge	Quintero			SI	SI	SI	SI

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORI Y SABER
Fecha: 03-12-2024
Nombre del coordinador: William Fernandez
Jornada: Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso: Lina Bermúdez

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Lina Bermúdez	Nombre del Profesional: Edwin Rivas	Nombre del Profesional: EDWON STEFENSS	Nombre del Profesional: CAMILO LOPEZ
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Movilizando habilidades	LINEA: Ejercicio ciudadano	LINEA: Fortalecimiento de la autonomia	LINEA: Movilizando habilidades, cap. y potencialidades
26	CC	79250602	Antonio	Rincon			NO	NO	NO	NO
27	CC	17110297	Calos	Prada			NO	NO	NO	NO
28	CC	19162921	Luis	Cavallos			SI	SI	SI	SI
29	CC	37241215	Luz	Cuellar			SI	SI	SI	SI
30	CC	55580988	Jave	Lizarazo			SI	NO	NO	NO
31	CC	41342119	Gladys	Torres			SI	SI	SI	SI
32	CC	27517769	Mariela	Sanchez			SI	SI	SI	SI
33	CC	19250647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez			NO	NO	NO	NO
34	CC	83085404	Carlos	Chaparro Aceros			SI	SI	NO	NO
35	CC	10083550	JAIRO	MUÑOZ VILLA			NO	SI	NO	NO
36	CC	19278313	RAFAEL	FORERO			SI	SI	SI	NO
37	CC	19342400	ORLANDO	CHAPARRO			SI	NO	SI	SI
38	CC	17110449	Tiberio	Lopez			NO	NO	SI	SI
39	CC	51574931	Ana Maria	Ruiz Calderon			NO	NO	NO	NO
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										

Escaneado con CamScanner