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:	1 al 5	1	2025		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de Enseñanza Saludable				
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohórquez	
Nombre de la actividad:	Flexibilidad				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar el rango de movimiento articular en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza a través de ejercicios de flexibilidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de estiramientos para los grupos musculares del tren inferior y del tren superior en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.
- Fomentar las relaciones interpersonales por medio de la actividad física en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.

METODOLOGÍA

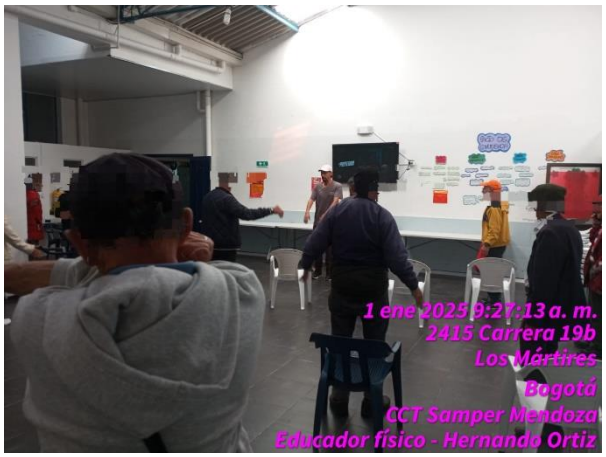
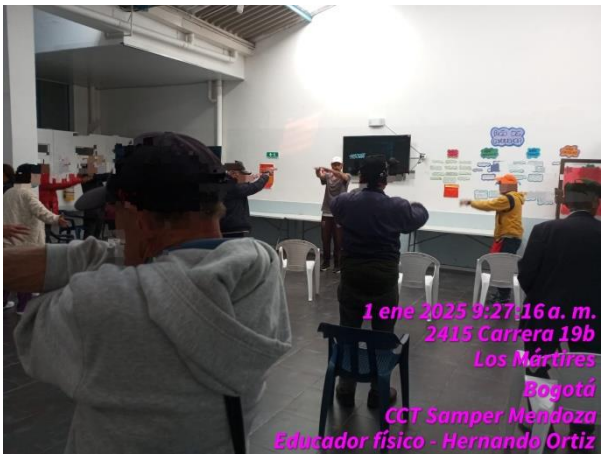
MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de cada actividad. Mientras, se organiza el espacio y se ambienta el lugar con música para que las personas vayan llegando. Seguido de esto, se realiza una activación corporal por medio de un movimiento articular de tren inferior a tren superior. Después de esto, vamos a realizar rutina de baile para elevar la temperatura corporal y continuar con la siguiente parte (los bailes cambiaran con los días).
MOMENTO CENTRAL	Miércoles 1 - Estiramientos del tren superior: se realiza un circuito de estiramientos enfocados a la zona del tren superior. Cada ejercicio tendrá una duración de 15 segundos. Los grupos musculares que trabajaremos serán los bíceps, tríceps, deltoides, pectoral, dorsal y lumbar. Se realizarán dos series del circuito. Jueves 2 – Estiramientos del tren inferior: Se realiza un circuito de estiramientos enfocados al tren inferior. Cada ejercicio tendrá una duración de 15 segundos por segmento corporal. Los grupos musculares que trabajaremos serán los gastrocnemios, isquiotibiales, cuádriceps, abductores, aductores y glúteos. Se realizan doce series del circuito. Viernes 3 – Estiramientos full - body: Se realiza una sesión estiramientos para los grupos musculares del cuerpo cada ejercicio con una duración de 15 segundos por segmento corporal. Sábado 4 y Domingo 5 - Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se realizan espacios de meditación y retroalimentación acerca de la importancia de mejorar la flexibilidad en esta etapa de la vida.

RECURSOS

Personas mayores, palos de escoba, bafle, sillas.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 131 personas mayores a las sesiones propuestas durante la semana. Dentro de los avances que se pueden observar se puede destacar un mejor rango de movimiento en los miembros superiores de algunas personas que tenían muchas retracciones musculares y su movimiento se veía limitado por lo mismo. Por otra parte, se presentan algunas dificultades, como la poca participación de las personas a diferencia de toras semanas y esto se debe al inicio de año, en donde las personas desean descansar y no realizar ningún tipo de ejercicio físico. Para finalizar, se dialoga con las personas mayores de los resultados positivos que algunas personas han tenido con la continuidad de los ejercicios. Por tal razón se sigue motivando a las personas a participar de las clases.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 1 – 1 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 2 – 1 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 3 – 1 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 4 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 5 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-521
Versión: 2
Fecha: Martes Marzo (20240318723 - 5/07/2024
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: Jenny Alexandra Pacheco

Fecha: 01-01-2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA				ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional PERIODO 01-1	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
							ACTIVIDAD 1 LINEA: Buen practicos	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:
1	CC	20.951.372	Ana Basilia	Naranjo Ardila			SI			
2	CC	334.120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			SI			
3	CC	10.060.732	Hecto de Jesus	Alzate Rodas			NO			
4	CC	19.067.984	Guillermo	Londoño Moreno			SI			
5	CC	2.869.000	Eccelino	Rocha Mendez			NO			
6	CC	17.025.492	Alcialon	Rincon Vela			SI			
7	CC	11.116.381	Edgardo	Gonzalez ladino			SI			
8	CC	17.128.613	U.Sto. Alfonso	Hernandez Rodriguez			NO			
9	CC	6.747.529	Roberto Arquimedes	Garcia Orjuela			NO			
10	CC	8.260.446	Norberto de Jesus	Ramirez Cardona			SI			
11	CC	17.126.497	Carlos Julio	Ramirez Vela			SI			
12	CC	6.655.263	Jorge Eliecer	Peña Duenas			NO			
13	CC	19.086.241	Pedro Antonio	Perez			SI			
14	CC	8.305.010	Jaime de Jesus	Tirado Gaviria			SI			
15	CC	19.178.431	Pablo Antonio	Garcia Fuleno			NO			
16	CC	6.496.835	Guillermo	Betancurt Sepulveda			SI			
17		14.990.621	Alvaro	Varela Reyes			NO			
18	CC	39.403.255	Rosa Emilia	Retuerta Martinez	ROSA		SI			
19	CC	19.375.447	Jorge Arturo	Velasco			SI			
20	CC	19.417.268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO			
21	CC	19.269.660	Carlos Arturo	Cardenas Pinzon			NO			
22	CC	4.263.389	Liborio Antonio	Borrego Sanchez			SI			
23	CC	12.093.696	Lisandro	Aya Macias			SI			
24	CC	19.070.438	Ernesto	Aponte Neira			NO			
25	CC	4.923.197	Carlos Alfonso	Rico			SI			

Scanned with CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Codigo: FOR-PSS-121 | Versión: 2 | Fecha: Mes/día/año (02/04/2223 - 05/07/2024) | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA — Fecha: 01-01-2025

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Jony Alexande Pacheco

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional Hernyo OAit	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional	Nombre del Profesional
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Bog Prodicas	LINEA:	LINEA:	LINEA:
26	CC	11.337.016	Marco Antonio	Olayo lopez			SI			
27	CC	13.447.850	Luis Fernando	Hernández Vera			SI			
28	CC	19.229.994	Jorge	Herrera Montoya			NO			
29	CC	19.294.091	Olando	Osorio Toca			SI			
30	CC	79.309.763	Olando	Gutierrez Maia			SI			
31	CC	17.038.564	Alvaro	Forero			NO			
32	CC	17.094.096	Aristel Jesus	Ortega Pacheco			SI			
33	CC	41.402.907	Martha Luca	Machado Ramirez			SI			
34	CC	5.013.123	Rodyson	Torres Cadena	NO FIRMA	Por Cedula	NO			
35	CC	16.353.919	Pedro Jose	Cruz Velasco			SI			
36	CC	38.252.579	Jahel	Oyola Rios			SI			
37	CC	17.174.946	Hernando	Diaz Umare			NO			
38	CC	19.212.698	Eulises	Rubio Vasquez			SI			
39	CC	37.844.045	Ligia	Gamboa Prado			SI			
40	CC	10.083.550	Joiro	Muñoz Villa			NO			
41	CC	41.729.686	Olga Rubi	Ortega Nargueira			SI			
42	CC	19.091.295	Arturo	Escobar Araque			NO			
43	CC	6.158.168	Jorge Elicer	Garcia			SI			
44	CC	41.775.015	Aurora	Acevedo Rojas			SI			
45	CC	19.325.656	Henry	Urbano Lopez			SI			
46	CC	8.248.026	Nelson de Jesus	Colmenares Pitalua			NO			
47	CC	19.230.241	Ariel	Ramos			NO			
48	CC	19.060.128	Gustavo	Montes Castro			SI			
49	CC	13.846.879	Luis Mariano	Borrego Carrera			NO			
50	CC	17.192.966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes			NO			

Scanned with CamScanner