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:	6 al 12	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:	Fortalecimiento muscular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer grupos musculares del tren inferior y tren superior en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular para el tren inferior y el tren superior en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza por medio de ejercicios de autocarga y bandas elásticas.
- 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 realizando flexión y extensión del cuello del pie derecho 10 repeticiones, luego flexión y extensión del cuello del pie izquierdo con 10 repeticiones. Continuamos con la flexión y extensión de la rodilla, llevando el talón hacia los glúteos. Esto lo realizaremos 10 veces y cambiaremos de pierna. Después se realizarán aperturas de pierna derecha y luego pierna izquierda, haciendo 10 repeticiones con cada una. Pasamos al tren superior, en donde se realizará elevación frontal de hombros, elevación lateral de hombros y círculos hacia atrás y hacia adelante. Cada ejercicio se realiza 10 veces. Flexión y extensión del brazo, flexión y extensión de la muñeca. Después de esto, vamos a realizar rutina de baile
MOMENTO CENTRAL	Lunes 6 – Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo Miércoles 8 - Fortalecimiento muscular del tren superior: se realizan ejercicios con bandas elásticas y palos de escoba para fortalecer músculos como los deltoides realizando Press militar y elevación lateral de hombros. Bíceps, y espalda (remos) cada ejercicio tuvo 15 repeticiones y los realizamos dos veces. Entre cada ejercicio descansamos un minuto y entre series descansamos 3 minutos. Viernes 10 – Fortalecimiento muscular del tren inferior: Se realizan ejercicios con bandas elásticas y el peso corporal (autocarga) para fortalecer músculos como los cuádriceps realizando sentadillas con apoyo. Isquiotibiales con bandas (peso muerto) abductores y aductores en isométrico y las pantorrillas. Cada ejercicio tuvo 15 repeticiones y los realizamos dos veces. Entre cada ejercicio descansamos un minuto y entre series descansamos 3 minutos. Martes 7 y jueves 9 – IDRD: se realiza sesión de rumba y Yoga. Sábado 11 y Domingo 12 - 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, bandas elásticas, bafle	
y sillas.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 157 personas mayores a las sesiones propuestas durante la semana en donde se continúa fortaleciendo grupos musculares del cuerpo, con métodos de entrenamiento como el trabajo con el peso corporal (autocarga) y entrenamiento funcional con bandas elásticas y palos de escobas. Durante las sesiones se puede evidenciar participación de personas nuevas a las clases, lo que permite generar un espacio de adaptación al ejercicio y así mismo contribuir a una vejez saludable y activa. Para finalizar, se puede observar cómo dificultad, la falta de empatía en algunos participantes con ciertas limitaciones físicas por lo que se programan sesiones donde se mejore las relaciones interpersonales de las personas mayores que asisten al servicio de manera continua.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 6 – 1 – 2025	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 8 – 1 – 2025	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 10 – 1 – 2025	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 11 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 12 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Marzo Mismo (2024/07/2023)
05/07/2024
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: Jony Alexander Pachon

Fecha: 06-01-2025
Jornada: Dia [X] Noche: [ ]

	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
						Nombre del Profesional: Hernando Ortiz	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	LINEA Buen pedirle a Dios y esperar	LINEA	LINEA	LINEA
1	CC	20.951.312	Ana Beatriz	Naranjo Avila			SI			
2	CC	334.120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			SI			
3	CC	2.969.000	Eccelino	Paez Mendez			SI			
4	CC	17.128.613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			NO			
5	CC	11.174.946	Hernando	Diaz Umaña			SI			
6	CC	10.060.732	Hector de Jesus	Alzate Rados			SI			
7	CC	19.178.431	Pedro Antonio	Garcia Forero			NO			
8	CC	6.496.835	Guillermo	Betancurt Sepulveda			SI			
9	CC	19.067.984	Guillermo	Londoño Moreno			NO			
10	CC	36.659.343	Maria Omaira	Fortuna			NO			
11	CC	2.755.984	Dario Miguel	Uribe Diaz			SI			
12	CC	14.990.621	Alvaro	Varela Reyes			NO			
13	CC	19.375.447	Jorge Arturo	Velaya			SI			
14	CC	79.286.254	Hernando	Sabogal chavarro			SI			
15	CC	19.232.061	Ignacio Eudoro	Quintana Mora			SI			
16	CC	19.294.091	Orlando	Osorio Toca			NO			
17	CC	11.334.016	Marco Antonio	Olaya Lopez			NO			
18	CC	93.121.328	Jose Alejandro	Salazar Campos			SI			
19	CC	17.085.004	Orlando	Toro Ortiz			SI			
20	CC	11.118.381	Edgardo	Gonzalez Ladino			NO			
21	CC	7.477.662	Carlos Guillermo	Tarazona Lombana			NO			
22	CC	19.176.884	Gustavo Alfredo	Cabrales Restrepo			NO			
23	CC	14.443.042	Clemente Hernan	Lopez Burbano			NO			
24	CC	19.267.660	Carlos Arturo	Cardenas Pinzon			NO			
25	CC	19.447.265	Luis Fernando	Moreno Sandoval			SI			

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA NOCHE SAMPER MENDOZA

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Nombre de quien registra el ingreso: Jonny Alexander Pacheco

Fecha: 06-01-2025

Jornada: Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO					Brigadas del cuidado.	LINEA:	LINEA:	LINEA:
25	CC	1.038.564	Alvaro	Forero			NO			
27	CC	1.025.492	Abidhan	Rincon Vela			SI			
28	CC	3.051.253	Jose Francisco	Acosta Mahecha			NO			
29	CC	12.093.676	Leandro	Aya Macias			SI			
30	CC	1.094.096	Aristel Jesus	Ortega Pacheco			SI			
31	CC	19.229.994	Jorge	Ibarra Montoya			NO			
32	CC	19.086.241	Pedro Antonio	Perez			SI			
33	CC	19.091.215	Arturo	Escobar Arayve			SI			
34	CC	5'083.123	Robinson	Torres Cuevas	NO firma		NO			
35	CC	19.335.95	Pedro Julio	Cubides Pardo			NO			
36	CC	19.325.656	Henry	Urbano Lopez			NO			
37	CC	11.337.926	Carlos Eduardo	Torres Buitrago			NO			
38	CC	4.923.127	Carlos Alfonso	Rico			SI			
39	CC	19.212.648	Eulises	Rubio Vasquez			SI			
40	CC	6.747.529	Roberto Arquimedes	Goona Cifuentes			NO			
41		16.353.919	Pedro Jose	Ojeda Valencia			NO			
42	CC	79.309.763	Orlando	Gutierrez Mora	Orlando Gutierrez M.		SI			
43	CC	19.020.438	Ernesto	Aponte Neira			SI			
44	CC	71.970.979	Arid Augusto	Castillo Ucones			NO			
45	CC	41.729.686	Olga Ruth	OAcya Noguera			NO			
46	CC	17.198.234	Raul Jose	Soriento Perez			SI			
47	CC	38.252.819	Johel	Ojeda Rios			SI			
48	CC	19.433.350	Osvaldo Rafael	Saville Ovalle			NO			
49	CC	41.402.707	Martha Luca	Machado Ramirez			SI			
50	CC	39.814.045	Ligia	Gamboa Fuentes			NO			