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:	13 al 19	1	2025		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de Vida Saludable				
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohórquez	
Nombre de la actividad:	Coordinación				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer coordinación viso manual y coordinación respiratoria en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de coordinación viso manual con palos de escoba y coordinación respiratoria en máquinas de fuerza 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 que se llevara a cabo en el parque el Renacimiento y en la unidad operativa. 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.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 13 – Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo. Miércoles 15 – Coordinación viso manual: Individual: con el palo de escoba cambia de mano el palo, de derecha a izquierda y viceversa. Luego, lo realiza en agarre y el cambio de mano hacia arriba y hacia abajo. En parejas: van a cambiar el palo de escoba entregando con mano derecha y recibiendo con la mano izquierda, luego se cambia el sentido de entrega del objeto. y Grupal: se realiza un círculo y se rotará el palo de escoba hacia la derecha agarrando el palo con la mano izquierda, luego, se cambiará el sentido para rotar a la izquierda. Como variante cambiaremos de sentido la rotación del elemento y el cambio de posición del cuerpo (todos de espalda). Viernes 17 – Coordinación respiratoria: La coordinación respiratoria en personas mayores es un aspecto crucial para mantener una función respiratoria eficiente, especialmente porque el envejecimiento puede afectar la capacidad pulmonar, la musculatura respiratoria y la eficiencia del sistema cardiovascular. Por lo tanto, se realizan ejercicios de como coordinar la respiración en las maquinas de fuerza como los son la sentadilla, elevación frontal de hombros y dominadas. Para esto, se pide que se inhale cuando no se esta realizando fuerza y se exhale al momento de hacer el movimiento que involucre la fuerza. Martes 14 y jueves 16 – IDRD: se realiza sesión de rumba y Yoga. Sábado 18 y Domingo 19 - Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos generales y se dialoga con las personas mayores de los ejercicios realizados y como contribuyen a su salud.

RECURSOS

Personas mayores, palos de escoba, maquinas del parque.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

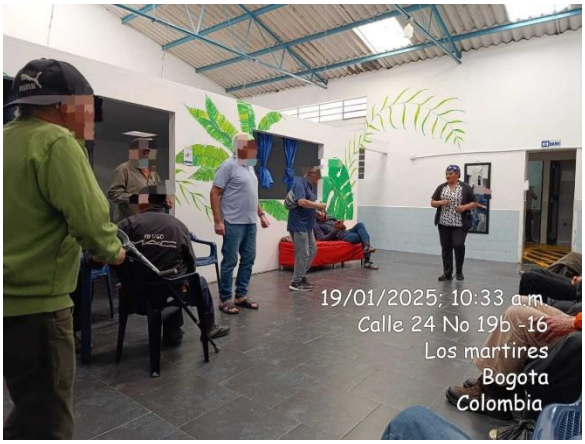
Durante la semana participaron 132 personas mayores a las sesiones propuestas en donde se continúa mejorando la coordinación en las personas mayores, por medio de ejercicios que contribuyan un avance positivo en los participantes. Dentro de las sesiones se pudo hablar con las personas mayores acerca de cómo la coordinación respiratoria en personas mayores puede verse afectada por una serie de factores relacionados con el envejecimiento. A través de ejercicios respiratorios, actividad física regular, se puede ayudar a mejorar esta coordinación y mantener una función respiratoria más eficiente. Para finalizar, se puede evidenciar como dificultad coordinar la respiración mientras se realizan ejercicios de fuerza, por lo que se proyectan mas sesiones para mejorar esta capacidad.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 13 – 1 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 15 – 1 – 2025	Coordinación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 17 – 1 – 2025	Coordinación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 18 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 19 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 2 | Fecha: Memo Memo 20240181223 05/27/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA	Fecha:	13-01-2025
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Paola Andrea Forero - Liliana Lopez		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Mariano Ortiz	Nombre del Profesional: Dalis Camargo	Nombre del Profesional: Arturo	Nombre del Profesional: Arturo
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Identidad, Derechos y Prevención de Violencias	LINEA: Identidad, Derechos y Prevención de Violencias	LINEA: Identidad, Derechos y Prevención de Violencias	LINEA: Identidad, Derechos y Prevención de Violencias
1	CC	20296704	Maria Dolores del Carmen	Martin Novoa			SI	SI	SI	SI
2	CC	5013123	Robinson	Torres Cadena	NO FIRMA.	Retirada	SI	NO	SI	NO
3	CC	3051253	Jose Francisco	Acosta Maheche			SI	SI	SI	SI
4	CC	334120	Manuel Jose	Cabyca Prieto			SI	SI	SI	SI
5	CC	19067484	Guillermo	Londoño Moreno			SI	SI	NO	NO
6	CC	8305070	Jaime de Jesús	Tirado Caviria			SI	NO	SI	NO
7	CC	2869000	Eucelino	Perez Mendez			SI	NO	SI	SI
8	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI	NO	NO
9	CC	6496835	Guillermo	Betancurt Sepulveda			SI	SI	SI	NO
10	CC	79286284	Hernando	Sotaqual Chavarro			NO	SI	NO	NO
11	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO	SI	NO
12	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			SI	SI	SI	NO
13	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintana Moa			SI	NO	SI	SI
14	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo			SI	NO	SI	NO
15	CC	19375447	Jorge Arturo	Veloza.			SI	NO	SI	SI
16	CC	19365413	German Mauricio	Quintero Quintero			SI	SI	NO	NO
17	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO	NO	NO	NO
18	CC	79307763	Orlando	Gutierrez Mora			SI	SI	NO	NO
19	CC	11337016	Marco Antonio	Olaya Lopez			SI	NO	NO	NO
20	CC	70058213	Ramon Angel	Mejia Mejia			NO	SI	NO	SI
21	CC	12093676.	Lisandro	Ayala Maldo			SI	NO	NO	NO
22	CC	17025492.	Abraham	Rincon Vela			NO	SI	SI	SI
23	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	SI	NO	NO
24	CC	4423177	Carlos Alfonso	Rico			SI	SI	SI	SI
25	CC	17038564	Alvaro	Forero			SI	SI	NO	NO

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOP-PSS-025
Versión: 2
Fecha: Mes/día/año: 20240118223
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: Paola Andrea Forero - Liliana Lopez.

Fecha: 13 - 01 - 2025

Jornada: Dia X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Hernando Orth	Nombre del Profesional: Paola Cifuentes	Nombre del Profesional: Aliuo	Nombre del Profesional: Aliuo
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Identificación, referencia y contra-referencia	Movilización social y territorial	LINEA: Identificación, fortalecimiento de redes sociales	LINEA: Fortalecimiento habilidades - capacidades
26	CC	17074096	Ardel Jesus	Ortega Pacheco			SI	NO	NO	NO
27	CC	19267660	Carlos Arturo	Cardenas Pinzón			SI	NO	NO	NO
28	CC	19176584	Gustavo Alfredo	Cabrales Restrepo			SI	SI	NO	NO
29	CC	19091275	Arturo Escobar	Escobar Arango			NO	SI	NO	SI
30	CC	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vera			NO	SI	NO	SI
31	CC	19229994	Jorge	Herrera Montoya			NO	SI	NO	NO
32	CC	19494431	Jairo Antonio	Herrera Huertas			NO	SI	NO	NO
33	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Castaño			NO	NO	SI	SI
34	CC	11298308	Julio Cesar	Bernal			NO	NO	NO	NO
35	CC	7471682	Carlos Guillermo	Tamayo Londoño			NO	NO	NO	NO
36	CC	71970929	Ariel Augusto	Castillo Ubarnes			NO	NO	NO	NO
37	CC	41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	SI	NO	SI
38	CC	19060128	Gustavo	Murillo Castro			NO	NO	NO	NO
39	CC	19364876	Benjamin	Contreras Herrera			NO	NO	NO	NO
40	CC	14959577	Jose Dolores	Lopez Gomez			NO	NO	SI	SI
41	CC	4326979	Jorge Willian	Cordoba Arias			NO	NO	NO	SI
42	CC	6655263	Jorge Eliecer	Pena Duenas			NO	NO	NO	NO
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Powered by CamScanner