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:	20 al 26	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:	Pausas activas - Gimnasia cerebral				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la atención, concentración y memoria en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza por medio de la actividad física.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de baile, la flexibilidad y la estimulación a los hemisferios del cerebro 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 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. Seguido de esto realizaremos rutinas de baile para elevar la temperatura corporal y dar paso a la siguiente parte.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 20 – Aeróbicos: se realiza una rutina de 4 pasos mezclando movimientos de brazos contrarios entre el lado derecho e izquierdo como por ejemplo brazo derecho realiza una elevación frontal mientras el brazo derecho realiza una elevación lateral. Dentro de los ejercicios que se realizan son: 1. pierna derecha al frente en punta de pie y el izquierdo paso lateral. 2. Puño derecho al aire, puño izquierdo al frente. 3.Pies en puntas adelante, brazos en flexión y extensión de los codos. Miércoles 22 – Respiración consciente con bandas elásticas: Se realizan ejercicios de fortalecimiento para la postura en la zona escapular y estiramientos para el tren inferior. Cada ejercicio tendrá una duración de 10 ciclos de respiración. (1 ciclo consiste en realizar la inhalación antes de iniciar el movimiento y realizar la exhalación durante la ejecución del movimiento.) Viernes 24 – Flexibilidad. Inicialmente realizaremos una rutina de baile para calentar Se realizan estiramientos para los músculos del cuerpo, cada estiramiento tiene una duración de 15 segundos. Martes 21 y jueves 23 – IDRD: Sesión de yoga + coordinación y fortalecimiento muscular. Sábado 25 y Domingo 26 - 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, bandas elásticas, sillas,	
y el bafle	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron136 personas mayores a las sesiones propuestas en donde logra dar espacios para mejorar la atención, concentración y memoria por medio de las actividades realizadas. Además de reconocer la actividad física como una herramienta que mejora la salud mental. Por otra arte se puede observar como dificultad, que durante la semana bajo la asistencia en algunas sesiones por lo que se propone realizar las actividades en otros espacios de la casa para poder incentivar a otras personas a realizar la actividad física. Por último, se dialoga con los participantes y varios manifiestan el agrado por las sesiones y se llegan acuerdos en donde se vuelve a retomar con la idea de conformar un equipo de futbol i baloncesto para poder competir con otras unidades operativas. Por lo tanto, en el siguiente mes se inicia el proceso para retomar con los entrenamientos y así armar los equipos.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 20 – 1 – 2025	Pausas activas - Gimnasia cerebral
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 22 – 1 – 2025	Pausas activas - Gimnasia cerebral
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 24 – 1 – 2025	Pausas activas - Gimnasia cerebral
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 25 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 26 - 1 – 2025	Pausas activas
	
	

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: Alejandro Diaz - Paola Forero.

Fecha: 20-01-2025

Jornada: Día X Noche

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: Astrid Herrera	Nombre del Profesional: Astrid Herrera
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos tratos	LINEA: transformación de imaginarios	LINEA: Gestión territorio y Autonomía y capacidad	
1	CC	202967O4	Maria Dolores del Carmen	Marin Navoa	x		Si	Si	SI	SI
2	CC	3051253	Jose Francisco	Acosta Malhecha	x		NO	NO	NO	NO
3	CC	8305070	Jaime de Jesús	Tirado Covina	x		Si	Si	SI	SI
4	CC	334120	Manuel Jose	Cabya Pheto	x		NO	NO	NO	SI
5	CC	17095004	Orlando	Toro Diaz	x		Si	Si	NO	SI
6	CC	2869000	Eccelino	Perez Mendez	x		Si	Si	NO	SI
7	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Lodino	x		Si	Si	NO	NO
8	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez	x		Si	Si	SI	SI
9	CC	17198234	Raul Jose	Sarmiento Perez	x		NO	NO	NO	NO
10	CC	19178431.	Pablo Antonio	Gaona Forero	x		Si	Si	SI	NO
11	CC	26942950	Ines Maria	Robledo Arteaga	x		Si	Si	NO	No
12	CC	79286284	Hernando	Sabogal Chavarro	x		Si	Si	NO	NO
13	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes	x		NO	NO	NO	NO
14	CC	19375447	Jorge Arturo	Veloza	x		Si	Si	SI	SI
15	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca	x		Si	Si	NO	NO
16	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintana Nora	x		NO	NO	NO	SI
17	CC	19465305	Carlos Alberto	Amaya Ramirez	x		Si	Si	SI	SI
18	CC	19365443	Gagman Mauricio	Quintero Quintero	x		Si	Si	SI	NO
19	CC	20951372	Ana Basilia	Naranjo Avila	x		Si	Si	NO	SI
20	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	x		NO	NO	NO	NO
21	CC	79307763	Orlando	Gutierrez Mora	x		Si	Si	SI	NO
22	CC	39403255	Rosa Emilia	Renteria Martinez	x		NO	NO	NO	SI
23	CC	11337016	Marco Antonio	Olaya Lopez.	x		Si	Si	SI	SI
24	CC	7479682	Carlos Guillermo	Tamayo Lontana	x		NO	NO	NO	SI
25	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo	x		Si	Si	NO	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

Fecha: 20-01-2025

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Jornada: Día X Noche

Nombre de quien registra el ingreso: Atelchelra Diaz - Paola Forero

	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
						Nombre del Profesional: Hernando Ortiz	Nombre del Profesional: Hernando Ortiz	Nombre del Profesional: Alfredo Herrera	Nombre del Profesional: Arturo Herrera
						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	LINEA: Buenas practicas	LINEA: Transformación de imaginarios	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomía	LINEA: Habitar Corporal
26 CC	12093676	Lisardo	Arya Mugas			NO	NO	SI	SI
27 CC	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vira			NO	NO	NO	NO
28 CC	6496835	Guillermo	Betancurt Sepulveda			Si	Si	SI	SI
29 CC	19160980	Jairder Angel	Montoya Guerrero			Si	Si	NO	NO
30 CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO	NO	SI	SI
31 CC	5013123	Robinson	Torres Cadena	NO FIRMA		NO	NO	NO	NO
32 CC	19176884	Gustavo Alfredo	Cabrales Restrepo			NO	Si	NO	NO
33 CC	19222697	Luis Ernesto	Moreno			NO	Si	NO	NO
34 CC	19212678	Eulises	Rubio Vasquez			NO	NO	SI	SI
35 CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	NO	SI	SI
36 CC	8667853	Jairo Gregorio	Padilla Pereira			NO	Si	NO	SI
37 CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cogredes			NO	NO	NO	SI
38 CC	11298308	Julio Cesar	Bernal			NO	NO	NO	NO
39 CC	41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	NO	SI	SI
40 CC	19091275	Arturo	Escobar Araque			NO	NO	SI	NO
41 CC	4923127	Carlos Alfonso	Rico			NO	NO	NO	NO
42 CC	16353919	Pedro Jose	Cruz Valencia			NO	NO	NO	SI
43 CC	6158168	jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	NO	NO
44 CC	41773015	Anora	Acevedo Rojas			NO	NO	SI	SI
45 CC	14959577	José Dolores	Lopez Gamez			NO	NO	NO	NO
46 CC	19060128	Gustavo	Marin Castro			NO	NO	NO	NO
47 CC	19364876	Benjamin	Contreras Herrera			NO	NO	SI	SI
48 CC	19067984	Guillermo	Londoño Moreno			NO	NO	Si	NO
49 CC	82148076	Nelson de Jesus	Carmona Presiga			NO	NO	NO	NO
50 CC									