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:	27 al 31	01	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:	Fortalecimiento Articular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las articulaciones del cuerpo de las personas mayores del Centro Transitorio Samper Mendoza por medio de ejercicio físico con el fin de adaptar al cuerpo para la actividad física y así contribuir a una vejez activa y saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer articulaciones del cuerpo en las personas mayores en 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

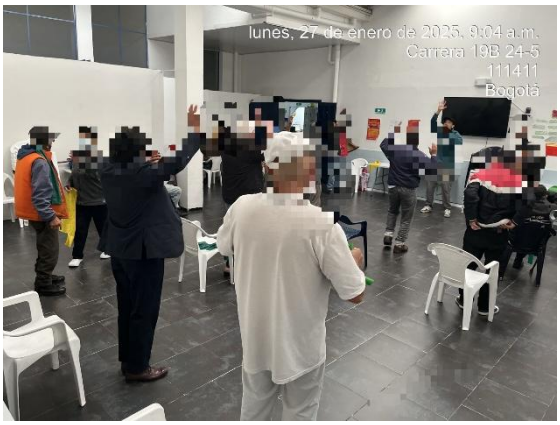
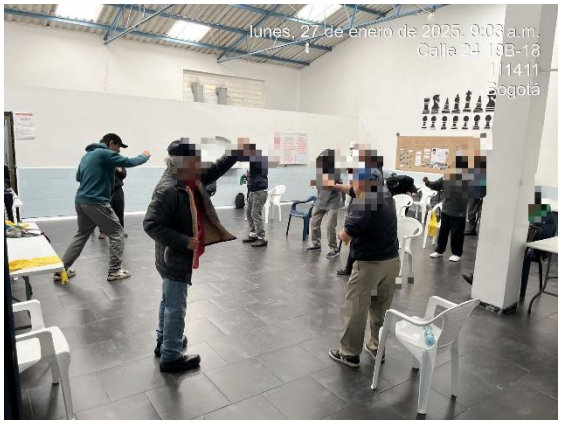
MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de cada actividad que se llevara a cabo en la unidad operativa. Seguido de esto, se realiza una activación corporal por medio de un movimiento articular de tren inferior a tren superior realizando flexión y extensión del cuello 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 27 – Fortalecimiento articular tren superior: realizaremos con las bandas elásticas elevación frontal de hombro, elevación lateral de hombro, aperturas, flexión y extensión del codo. Cada ejercicio tendrá 10 a 15 repeticiones y se realizaran dos a tres series. Martes 28 IDRD: Cardio box Miércoles 29 – Fortalecimiento articular tren inferior: primero se amarran las piernas con las bandas elásticas por encima de las rodillas, aquí se realiza apertura de piernas desde el asiento. Luego, se realiza fortalecimiento articular para el cuello del pie en donde se realiza flexión y extensión con bandas y se realiza eversión e inversión del pie con bandas elásticas. Cada ejercicio tendrá una duración d 10 a 15 repeticiones y se realizarán dos a tres veces según la escala de esfuerzo. Jueves 30 – Full Articulación: se realiza ejercicios de fortalecimiento articular para rodillas, tobillos, cadera y hombros como, por ejemplo: Elevación de talón derecho con el pie izquierdo en el aire y elevación del talón izquierdo con el pie derecho en el aire, elevación de los dos talones, zancada unilateral derecha e izquierda, elevación de hombros lateral y frontal. Cada ejercicio tendrá una duración d 10 a 15 repeticiones y se realizarán dos a tres veces según la escala de esfuerzo. Viernes 31 – Flexibilidad general: Inicialmente realizaremos una rutina de baile para calentar Se realizan estiramientos con el fin de relajar los músculos y mejorar la elasticidad en las articulaciones, cada estiramiento tiene una duración de 15 segundos.
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos generales y se dialoga con las personas mayores de los ejercicios realizados y como contribuyen a su salud.

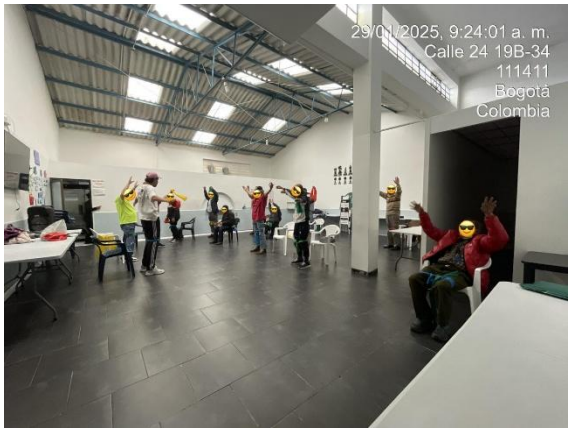
RECURSOS

Personas mayores, palos de escoba, bandas elásticas, sillas,	
y el bafle	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 97 personas mayores a las sesiones propuestas durante los últimos días del mes, en donde se logra fortalecer las articulaciones del cuerpo como el cuello del pie, las rodillas, la cadera, los hombros, codos y muñecas. Además de esto, se evidencia buenas formas de relación entre los participantes ya que se tiene un proceso continuo con la mayoría de las personas que participan de las clases. Por otra parte, se logra motivar a participar de las sesiones a personas que poco les gusta la actividad física. Para finalizar, las personas manifiestan su interés y que se hagan mas sesiones de estas ya que varias personas sienten que están débiles y que es mejor fortalecer para evitar un accidenté o una lesión.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 27 – 1 – 2025	Fortalecimiento articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 29 – 1 – 2025	Fortalecimiento articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 30 – 1 – 2025	Fortalecimiento articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 31 - 1 – 2025	Fortalecimiento articular
	
	

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:	Hernando Ortiz
FECHA	29-01-2025
HOJA	1 DE 1

	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA A ACTIVIDADES			
							Hernando Ortiz	Paola Tarazona	Tatiana	Adriana
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	LINEA: Buenas practicas de crianza	LINEA: Actividades de niños	LINEA: Tolerancia de respeto	LINEA: Proyecto de vida, Salud sexual y reproductiva
1	CC	5013123	Roberson	Torres Cadena	NO FIRMA	Reporta C.C.	NO	SI	NO	NO
2	CC	30512253	Jose francisco	Acosta Maldecha			NO	SI	SI	SI
3	CC	28690000	Eccelino	Baez Mendez			SI	SI	NO	SI
4	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Ladino			NO	SI	NO	SI
5	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez			SI	NO	NO	SI
6	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Baviria			SI	SI	NO	SI
7	CC	6496835	Guillermo	Betancourt Maldonado			SI	SI	NO	SI
8	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			SI	SI	NO	NO
9	CC	19067984	Guillermo	Londoño Moreno	GUILLERMO		NO	SI	NO	SI
10	CC	20951372	Ana Bastilia	Naranjo Avila	ANA		SI	SI	SI	SI
11	CC	60075619	Jorge	Valderrama Naranjo	Jorge		SI	SI	NO	NO
12	CC	7497699	Luis Alvaro	Villareal			NO	NO	NO	NO
13	CC	17198234	Raul Jose	Sarmiento Perez			NO	SI	NO	SI
14	CC	19165307	Carlos Alberto	Amaya Ramirez			SI	NO	SI	NO
15	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO	NO	NO
16	CC	19375447	Jorge Arturo	Velosa			SI	SI	SI	SI
17	CC	19294041	Orlando	Osorio Tora			SI	SI	NO	SI
18	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO	SI	SI	NO
19	CC	19365413	Hermann Mauricio	Quintero Quintero			SI	SI	NO	NO
20	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI	NO	SI
21	CC	11093676	Lisandro	Aya Macias			NO	SI	SI	SI
22	CC	6655263	Jorge Elrecer	Pena Quevas			NO	NO	SI	SI
23	CC	41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	SI	SI	SI
24	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintana Mora			NO	NO	NO	NO
25	CC	93121324	Jose Alexandro	Salazar Campos	E.A.S.C.		SI	NO	NO	NO

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código FOR-PSS-125 | Versión 2 | Fecha Memo Interno 20241-0223 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: Hernando Ortiz.

Fecha: 27-01-2025

Jornada: Día X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES: Nombre del Profesional Hernando Ortiz — ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento	Nombre del Profesional: Paola Pino — ACTIVIDAD 2 LINEA: Educacion de ntes	Nombre del Profesional: Raquel — ACTIVIDAD 3 LINEA: Transformacion de imaginarios	Nombre del Profesional: ANVO — ACTIVIDAD 4 LINEA: Mod. salud [illegible]
26	CC	74779682	Carlos Guillermo	Tamayo Lombana			NO	NO	SI	NO
27	CC	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vera			SI	SI	SI	SI
28	CC	17074096	Aristel desur	Ortega Pacheco			NO	NO	NO	NO
29	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	SI	SI	SI
30	CC	93118703	Hernando	Leal			NO	SI	NO	NO
31	CC	19212678	Eulises	Rubio Varela			SI	SI	SI	NO
32	CC	79286254	Hernando	Subegal Chavarro			SI	SI.	NO	NO
33	CC	79307763	Orlando	Gutierrez Mora			SI	SI	SI	SI
34	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque			NO	NO	SI	SI
35	CC	19138104	Carlos Guillermo	Callejas Fuenter			SI	NO	SI	SI
36	CC	11337016	Marco Antonio	Olaya lopez			SI	NO	SI	NO
37	CC	4326979	Jose William	Cardenas Arias			NO	SI	SI	SI
38	CC	79.256138	Luis Fernando	Camelo			NO	SI	NO	NO
39	CC	19267660	Carlos Arturo	Carderas Pinzon			NO	SI	NO	NO
40	CC	19494431	Jairo Antonio	Herrera Herrera			NO	NO	NO	NO
41	CC	8667853	Jairo Gregorio	Padilla Pereira			NO	SI	NO	NO
42	CC	19176884	Gustavo Alfredo	Cabrales Restrepo			NO	NO	NO	NO
43	CC	19229494	Jorge	Herrera Montoya			NO	NO	NO	NO
44	CC	70058213	Ramon Angel	Mejia Mejia			NO	NO	SI	SI
45	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cepedes			NO	NO	SI	SI
46	CC	4923177	Carlos Alfonso	Rico			NO	SI	SI	SI
47	CC	11298308	Julio Cesar	Beinal			NO	NO	SI	NO
48	CC	7711077 84	Gonzalo	Usaple Gonzalez			NO	SI	NO	NO
49	CC	77060128	Gustavo	Morales castro			NO	NO	NO	SI
50	CC	79364816	Benjamin	Cortes Herrera			NO	NO	SI	NO

Powered by CamScanner