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:	03 al 09	02	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 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 en cada taller en donde se llevarán a cabo dentro de la casa o en el parque Boston. Una vez estamos ubicados en el lugar vamos a realizar una activación a través del movimiento articular el cual será dirigido por las personas mayores y acompañado por el profesor. Después, el profesor realiza un ejercicio para elevar la temperatura corporal por medio de pasos básicos y así poder iniciar la parte central de la clase.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 3 – Circuito de fuerza: Nos dirigimos al parque Boston en donde vamos a realizar un circuito de fuerza en el cual pasaremos 3 a 4 veces. Pasaremos por cada maquina y realizaremos los siguientes ejercicios: Dominadas asistidas 13 repeticiones, zona abdominal 30 repeticiones, pectorales 13 repeticiones y piernas 15 repeticiones. Miércoles 5 - Fortalecimiento muscular del tren superior: Curl de bíceps 13 repeticiones, elevación unilateral de hombro 13 repeticiones, remos 15 repeticiones, fondos en asiento 10 repeticiones. Viernes 7 – Fortalecimiento muscular del tren inferior: sentadillas asistidas con asiento 12 repeticiones, peso muerto con bandas, extensión de rodilla, elevación de talones 20 repeticiones, abre y cierra piernas 15 repeticiones y Press militar con palo de escoba 12 repeticiones Martes 4 y jueves 6 – IDRD. Sábado 8 y Domingo 9 - Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos y una retroalimentación acerca de la importancia de la práctica constante de actividad física en esta etapa de la vida.

RECURSOS

Personas mayores, palos de escoba, bandas elásticas, bafle	
sillas.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 141 personas mayores a las sesiones propuestas durante la semana a las que se logra fortalecer músculos del cuerpo por medio de los ejercicios aplicados y la practica constante de los mismos. A su vez, se puede mejorar rango de movilidad desde las articulaciones ya que al finalizar cada sesión se tiene espacio para realizar estiramientos. Una dificultad que se observa a lo largo de la semana es que las personas mayores no les gustan salir al parque, por lo que se toma la decisión de no volver a salir durante la semana logrando mayor participación en los talleres. Por último, en los espacios de retroalimentación, se da a entender por qué se realiza ejercicio, que beneficios trae a la salud en esta etapa de la vida y como contribuye a tener una vejez saludable.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 3 – 2 – 2025	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 5 – 2 – 2025	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 7 – 2 – 2025	Fortalecimiento muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 8 - 2 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 9 - 2 – 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	Fecha	03-02-2025
Nombre del Coordinador	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada	Día X Noche
Nombre de quien registra el ingreso	J. Alvaro López		

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Hernando Otálvaro ACTIVIDAD 1	Paola Forero ACTIVIDAD 2	Alvaro ACTIVIDAD 3	Alvaro ACTIVIDAD 4
							Lúdicas prácticas creativ.	Promoción relacionamiento derechos	Juegos lúdicas de integración	Fortalecimiento habilidades y capacidades
1	CC	5913123	Robinson	Torres Cadena	No firma		NO	NO	NO	NO
2	CC	20296704	María Dolores	Martín Nova			SI	SI	NO	NO
3	CC	3051253	José Francisco	Acosta Mahecha			NO	NO	NO	NO
4	CC	2869000	Eccelino	Páez Nardet			SI	NO	NO	NO
5	CC	6095619	Jorge	Valderrama Naranjo			NO	SI	SI	SI
6	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Cadena			SI	NO	NO	NO
7	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	NO	SI	SI
8	CC	17198234	Raul José	Sarmiento Perez			NO	SI	SI	SI
9	CC	6496835	Guillermo	Betancourt Segura			SI	SI	SI	SI
10	CC	19178431	Pablo Antonio	García Forero			SI	SI	NO	NO
11	CC	7479682	Carlos Guillermo	Tamayo Tamayo			NO	NO	NO	NO
12	CC	79282	Hernando	Sabogal Chavarro		CC 79286284	SI	NO	SI	SI
13	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO	SI	SI
14	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			SI	SI	NO	NO
15	CC	19365413	Germán Mauricio	Quintero Quintero			SI	SI	NO	NO
16	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sánchez			NO	NO	NO	NO
17	CC	334120	José Manuel	Cabuya Prieto			SI	NO	NO	NO
18	CC	12093676	Leandro	Ayala Acosta			NO	SI	SI	SI
19	CC	17079096	Amstel Jesús	Ortega Pacheco			NO	NO	SI	SI
20	CC	1133706	Marco Antonio	Olaya Lopez			NO	SI	SI	SI
21	CC	93118703	Hernando	Leal			SI	SI	SI	SI
22	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	NO	SI	SI
23	CC	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vera			SI	NO	SI	SI
24	CC	19494431	Jairo Antonio	Herrera Huertero			SI	NO	NO	NO
25	CC	19267660	Carlos Arturo	Cardenas Pinzon			SI	SI	NO	NO

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre de Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO SUE NOCHE SAMPER MENDOZA

Nombre del Coordinador: YON ANDREA CAMPOS REY

Nombre de quien registra el ingreso: Johana López

Fecha: 03-02-2015

Jornada: Mañana X Tarde

	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
						Hábitos de Vida Saludable	Pensamiento Crítico	Arte y Cultura	Arte y Cultura
						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN / NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Expresiones artísticas y juego	Promoción de derechos	Lúdica y juego del cuerpo	Lúdica y juego del cuerpo (psicomotricidad)
1	79256138	Luis Fernando	Carreño			NO	NO	Si	Si
2	19212648	Eulises	Rubio Vásquez			NO	Si	Si	Si
3	19176854	Gustavo Alfredo	Cubrales Restrepo			NO	Si	NO	NO
4	39639343	María Omaira	Fontina			NO	NO	Si	Si
5	8305070	Wilmer de Jesús	Tirado Caviedes			NO	Si	NO	NO
6	3751404S	Iglia	Gamboa Puentes			NO	Si	NO	NO
7	4923177	Carlos Alfonso	Rico			NO	Si	NO	NO
8	6655263	Jorge Eliecer	Perea Rivera			NO	NO	Si	Si
9	19051747	Arturo	Escobar Arango			NO	Si	Si	Si
10	19067984	Guillermo	Isodoro Moreno			NO	NO	S.	S.
11	41602404	Martha Lucía	Machado Ramírez			NO	Si	NO	NO
12	19229994	Jorge	Herrera Montoya			NO	NO	NO	NO
13	19190270	Ernesto	Ortiz Esteva			NO	Si	Si	Si
14	41595510	Consuelo Ines	Leal			NO	NO	NO	NO
15	16353919	Pedro Jose	Cruz Valencia			NO	NO	Si	Si
16	19165305	Carlos Alberto	Amaya Ramirez			NO	NO	S.	S.
17	17192966	Pedro pablo	Figueredo Cespedes			NO	NO	NO	NO
18	11298309	julio cesar	Beinol			NO	NO	Si	Si
19	19060128	Gustavo	morales castro			NO	NO	NO	NO
20	20931312	Ana Rosalba	Noriega Avila			NO	NO	Si	Si
21	19272661	Ignacio Eduardo	Quintero Nova			NO	NO	NO	NO
22	19364516	Benjamin	Cortes Herrera			NO	NO	S.	Si
23									
24									
25									

Powered by CamScanner