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:	10 al 16	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:	Flexibilidad				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar el rango de movimiento articular en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza por medio de ejercicios de streching.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de flexibilidad para músculos y articulaciones del cuerpo 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 uno de los talleres de la semana en donde se realizarán en la unidad operativa. Mientras tanto se organiza el espacio con los materiales para el desarrollo de cada sesión. Seguido de esto, vamos a realizar una elevación de la temperatura corporal por medio de ejercicios de movimiento articular como flexión y extensión de codos juntos con pasos laterales, elevación frontal de hombros junto con flexión de cadera y rodilla a la altura del pecho, entre otros. cada ejercicio que se realice tendrá como finalidad mezclar movimientos del tren superior con el tren inferior.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 10 – streching: Se realizan ejercicios de flexibilidad para los grupos musculares del tren superior y tren inferior con una duración de 15 segundos por ronda. Vamos a realizar 3 rondas y entre cada ronda daremos un descanso de dos minutos. Martes 11 – IDRD Miércoles 12 – Estiramiento pasivo asistido por el profesor durante 15 segundos por cada segmento corporal enfocados a los isquiotibiales y zona escapular. Realizaremos estos ejercicios 2 veces y descansaremos un minuto entre cada ejercicio. Jueves 13 – Estiramiento pasivo enfocado a los músculos pequeños del tren superior y tren inferior como bíceps, tríceps, deltoides, gastrocnemios y soleo. Viernes: Estiramiento pasivo asistido con bandas durante 15 segundos por cada segmento corporal enfocados a los isquiotibiales y zona escapular. Realizaremos estos ejercicios 2 veces y descansaremos un minuto entre cada ejercicio. Sábado 15 y Domingo 16 - Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se generan espacios para la meditación y se dialoga con las personas de las clases.

RECURSOS

Personas mayores, bandas elásticas, bafle, sillas y	
colchonetas,	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 165 personas mayores a las sesiones propuestas durante la semana a las que se logra aplicar los diferentes estiramientos con el fin de mejorar su rango de movimiento y así mismo mejorar su calidad de vida. Es importante continuar con estas técnicas de estiramientos para reducir tensión muscular en la zona de la cintura escapular y los isquiotibiales pues el tener tanta tensión en estas zonas reducen el movimiento en un gran porcentaje. Por último, en los espacios de meditación, las personas mayores agradecen el espacio para darle tranquilidad a su mente y alejarse de tantos problemas que tienen a diario.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 10 – 2 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 12 – 2 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 13 – 2 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 14 - 2 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 15 - 2 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 16 - 2 – 2025	Pausas activas
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-XX
Versión: 2
Fecha: Bogotá, Mes 00 de 2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA
Fecha: 10-02-2025
Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY
Jornada: Día X Noche
Nombre de quien registra el ingreso: Liliana Ibeth

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

No.	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	NÚMERO					Nombre del Profesional: Hernando ortiz	Nombre del Profesional: Diana Pinedo	Nombre del Profesional: Dora caporuco	Nombre del Profesional: Alvaro
						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
						Dificultades Practicas Envejec	Fortalecimiento de la Autonomia	Desempeño habilidades capacidades	LINEA Desempeño habilidades capacidades
1	17025492	Abrahom	Rincon Vela			SI	NO	SI	SI
2	20296709	Maria Dolores	Martín Navas			SI	SI	SI	SI
3	20951372	Ana Basilia	Naranjo Medina			SI	SI	NO	SI
4	6075619	Jorge	Valderrama, Naranjo			NO	SI	SI	NO
5	17125613	Victor Alfonso	Hernandez Restrepo			NO	SI	NO	SI
6	17115381	Eduardo	Gonzalez Jacino			SI	SI	SI	SI
7	19118431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI	SI	SI
8	334170	José manuel	Cedeyo prieto			NO	NO	NO	SI
9	6496835	Guillermo	Betancourt Sepulveda			NO	SI	SI	SI
10	19109150	Alvaro	Melo			SI	SI	NO	NO
11	7728625	Hernando	Salamanca Cisneros			NO	SI	NO	NO
12	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO	NO	NO
13	19294091	Orlando	Osorio Toro			SI	SI	NO	SI
14	19365413	Germán Mauricio	Quintero Quintero			SI	SI	SI	SI
15	2869000	Eccelino	Paret Mendez			NO	SI	NO	NO
16	4923177	Carlos Alfonso	Rico			SI	SI	SI	SI
17	41511773	Maria Berenice	Soto			SI	SI	NO	NO
18	14198234	Raul José	Sarmiento Perez			NO	SI	NO	SI
19	5013123	Rodrigo	Tuirez Cortes	NO FIRMA	POR PEREZA	NO	SI	NO	NO
20	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vera			NO	SI	SI	NO
21	79354763	Orlando	Gutierrez Mor.			SI	SI	SI	NO
22	19712061	Ignacio Pedro	Quintana Mora			SI	SI	NO	NO
23	11331016	Mario Antonio	Olaya Lopez			NO	SI	SI	NO
24	19417858	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO	SI	NO	NO
25	7479682	Carlos Guillermo	Talero Sanchez			NO	NO	NO	NO

Powered by CamScanner

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CIUDADES TRANSITORIO CRA. NORTE SANTA MARTA

Nombre del Coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Nombre del Gestor responsable del proceso: Liliana López

Fecha: 10-02-2025

Jornada: Mañana X Tarde

		INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA				ASISTENCIA ACTIVIDADES			
						Hermanos en Obra	Cuerpo y Dinámica	Día de la Mujer	Tiempo de Pantalla
						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
TIPO DE DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Reflexión sobre el envejecimiento	Reflexión sobre la Autonomía	Reflexión sobre la mujer y sus capacidades	Uso responsable de pantallas y redes sociales
CC	192267?	EDILSON	RUBIO VELASCO			SI	SI	SI	SI
CC	19494431	JAIRO ANTONIO	HERRERA HUERFANO			SI	SI	NO	NO
CC	19190270	ERNESTO	DAZA ESTEVA			NO	NO	NO	NO
CC	7975647?	LUIS FERNANDO	CORNELO			SI	SI	NO	NO
CC	19444773	JULIO CESAR	DIAZ RODRIGUEZ			NO	SI	SI	NO
CC	93118703	HERNANDO	LEAL			NO	SI	NO	NO
CC	19091275	ARTURO	ESCOBAR ARCE			SI	SI	SI	SI
CC	17033564	ALVARO	FORERO			SI	SI	SI	NO
CC	7197?929	ARIEL AUGUSTO	CASTILLO URBINA			NO	SI	NO	NO
CC	19267660	Carlos Arturo	Cabrera Pinzon			NO	SI	NO	NO
CC	79107784	Gonzalo	Aviaque Gonzalez			NO	SI	NO	NO
CC	7005?213	Ramon Angel	Mejia mejia			NO	SI	SI	SI
CC	19178	Gustavo Alfredo	Cabrera Izquierdo		CC 19178889	NO	SI	SI	NO
CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Castellanos			NO	SI	SI	NO
CC	41402?07	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	NO	SI	NO
CC	848966	Armando	Ruiz			NO	NO	SI	NO
CC	11298308	Julio Cesar	Beltral			NO	NO	SI	SI
CC	1936?876	Benjamin	Contreras Herrera			NO	NO	NO	NO
CC	14995?7	JOSÉ DOLORES	Lopez Gomez			NO	NO	SI	NO
CC	19060128	Gustavo	Angel Castro			NO	NO	SI	SI
CC	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	NO	SI
CC	13876899	Luis Mariano	Barragan Campos			NO	NO	NO	NO
CC	7497699	Luis Alvaro	Villareal Alonso			NO	NO	NO	NO
CC	41.595.516	Conrado Ines	Leal			NO	NO	NO	NO
CC	1937544	Jorge Arturo	Velasco			NO	NO	NO	NO

Powered by CamScanner