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:	17 al 23	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:	Resistencia Cardiovascular			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la resistencia cardio vascular en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza por medio de ejercicios de coordinación, resistencia a la fuerza y mejora del control postural.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la practica de la actividad física desde los movimientos coordinativos y fortaleciendo los músculos del cuerpo 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 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 17 - Activación cardiovascular desde el baile, en donde se realizan 6 ejercicios, 2 estáticos, dos en desplazamiento y dos mezclando brazos y piernas Martes 18 – Activación cardiovascular por medio de movimientos articulares con bandas y palos de escoba en donde se realizan ejercicios para mejorar la postura corporal en la zona escapular. Adicional a esto se realizan ejercicios de coordinación viso pédica con aros. Miércoles 19 - Activación cardiovascular con ejercicios de coordinación en una rutina de baile y se realiza resistencia a la fuerza para los músculos del hombro con bandas elásticas y palos de escoba. Por lo tanto, se realizan tres series de 15 repeticiones por cada ejercicio. Jueves 20 - Activación cardiovascular por medio de una sesión de cardio box y fortalecimiento abdominal. Por lo tanto, se realizan tres series de 20 a 30 repeticiones por cada ejercicio. Viernes 21 - IDRD Escuela de la bici. Sábado 22 y Domingo 23 - Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se generan estiramientos para el tren superior y tren inferior. Cada estiramiento tendrá una duración de 15 segundos acompañada de una respiración constante. espacios para la meditación y se dialoga con las personas de las clases.

RECURSOS

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 134 personas mayores a las sesiones propuestas durante la semana, en donde se puede realizar ejercicios que mejoren la resistencia cardiovascular y aporte a una mejor salud por medio de la actividad física. Durante las sesiones se puede evidenciar que es una capacidad que se debe seguir fortaleciendo pues a varias personas se les dificulta mantener una rutina de 20 minutos ya que fuman mucho, no se hidratan y algunas personas tienen enfermedades crónicas como el EPOC. Por tal razón se dialoga con la población para que tomen conciencia del fortalecimiento de esta capacidad. Por último, se propone realizar más sesiones en los siguientes meses para ver resultados al finalizar este convenio.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 17 – 2 – 2025	Resistencia cardiovascular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 18 – 2 – 2025	Resistencia cardiovascular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 19 – 2 – 2025	Resistencia cardiovascular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 20 - 2 – 2025	Resistencia cardiovascular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 22 - 2 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 23 - 2 – 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 20240178233 05-01-2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA	Fecha:	17-02-2025
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada:	Día X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Jonny Alexander Pacheco		

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION															
	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Henry Oliz		Nombre del Profesional: Paola Forero		Nombre del Profesional: Claudia Tenorio		Nombre del Profesional: Arturo Herrera	
							ACTIVIDAD 1		ACTIVIDAD 2		ACTIVIDAD 3		ACTIVIDAD 4	
							LINEA: Juegos prediseñados de mesa		LINEA: Transformación de residuos		LINEA: Juegos predisenados		LINEA: Movilidad habilidades y Potenciación	
1	CC	5013123	Robinson	Torres Cadena	NO FIRMA	Bicicleta	SI		NO		NO		NO	
2	CC	20296704	Maria Dolores	Marin Novoa			SI		SI		NO		SI	
3	CC	20951372	Ana Beatriz	Navarro Avila	No diligenció		SI		SI		NO		NO	
4	CC	41773015	Aurora	Acevedo Rugi	No diligenció		SI		SI		NO		NO	
5	CC	3051253	Jose Francisco	Acosta Machacha			NO		NO		SI		SI	
6	CC	91511773	Maria Berenice	Soto			SI		SI		SI		SI	
7	CC	19104130	Alvaro	Melo Sanchez			NO		NO		NO		SI	
8	CC	2869000	Eucelino	Perez Mendez			SI		SI		SI		SI	
9	CC	79286284	Hernando	Sologuil Clavijo			SI		NO		NO		SI	
10	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela			SI		NO		SI		SI	
11	CC	7997679	Luis Alvaro	Villarreal Alba			NO		SI		NO		SI	
12	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Ladino			SI		NO		NO		SI	
13	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI		SI		SI		NO	
14	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Garcia			SI		NO		SI		NO	
15	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			NO		SI		SI		SI	
16	CC	7479682	Carlos Guillermo	Tamayo Londoño			NO		NO		NO		SI	
17	CC	834120	Manuel Jose	Cabeza Prieto			SI		NO		NO		SI	
18	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero			SI		SI		SI		SI	
19	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO		NO		NO		SI	
20	CC	1936 5413	German Mauricio	Quintero Quintero			NO		NO		SI		NO	
21	CC	19417268	Luis Fernando	Nuevo Sanchez			NO		NO		NO		SI	
22	CC	93118703 +	Hernando	Leal			SI		NO		NO		SI	
23	CC	2344785D	Luis Fernando	Hernandez Vega			SI		NO		SI		SI	
24	CC	26942950	Ines Maria	Robledo Arteaga			SI		SI		NO		SI	
25	CC	12093676	Leandro	Ayes Mogos			NO		NO		NO		SI	

Powered by CamScanner

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	17-02-2025
Nombre del coordinador	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada	Día X Noche
Nombre de quien registra el ingreso	Jonny Alexander Pedraza - Paola Forero		

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Henry Profesional Ortiz ACTIVIDAD 1	Paola Forero Profesional ACTIVIDAD 2	Claudia Pensate Profesional ACTIVIDAD 3	Arturo Herrera Profesional ACTIVIDAD 4
						LINEA Riesgo psicosocial y emergencias	LINEA Manejo de conflictos	LINEA Buenos tratos	LINEA Nuevas Pot
25 CC	27517764	Michel de Jesus	Sanchez Borja.			SI	SI	NO	SI
27 CC	19444250	Gilberto	Perez Perez			SI	NO	NO	SI
28 CC	79256138	Luis Fernando	Camelo			SI	SI	SI	SI
29 CC	848966.	Armando	Ruiz			SI	NO	NO	NO
30 CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintero Nieto			NO	SI	SI	NO
31 CC	6496805	Guillermo	Betancurt Sepulveda			SI	SI	SI	SI
32 CC	6480538	Aldemar	Castaño Vasquez			NO	NO	SI	NO
33 CC	19444431	Jairo Antonio	Herrera Huertas			NO	NO	NO	NO
34 CC	71970929	Alvid Augusto	Castillo Ubarnes			NO	NO	NO	NO
35 CC	19212678	Eulises	Rubio Vasquez			SI	SI	SI	SI
36 CC	19.294091	Orlando	Osorio Toca			SI	NO	NO	SI
37 CC	3633504	Jorge Juan	Giraldo Cano			NO	SI	SI	SI
38 CC	1133016	Marco Antonio	Olaya lopez			NO	NO	NO	SI
39 CC	19269660	Carlos Arturo	Cadenas Pinzon			SI	NO	NO	SI
40 CC	19091775	Arturo	Escobar Alcyre			NO	NO	SI	SI
41 CC	19196884	Gustavo Alfredo	Cobaleda Restrepo			NO	SI	NO	SI
42 CC	41.402.709	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	NO	SI	NO
43 CC	17192.966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes			NO	SI	NO	SI
44 CC	11.296308	Julio Cesar	Bernal			NO	NO	SI	NO
45 CC	39403255	Rosa Emilia	Montero Martinez			NO	NO	NO	SI
46 CC	93.200631	Jose Agapito	Rodriguez Bautista			NO	SI	NO	SI
47 CC	4923177	Carlos Alfonso	Rico			NO	SI	SI	SI
48 CC	17198234	Raul Jose	Serrato Peña			NO	NO	NO	NO
49 CC	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	NO	SI
50 CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	NO	SI

Powered by CamScanner