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:	1 al 6	04	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 los músculos del cuerpo en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza por medio a través de ejercicios con bandas elásticas y maquinas del parque.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular para el tren inferior y para el tren superior a 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 las sesiones programadas, luego se organizará el lugar para la sesión, sea en el comedor o en el parque. Una vez estamos en el lugar de la clase, se realiza un movimiento articular de tren inferior a tren superior haciendo 10 repeticiones por cada articulación. Luego se elevará la temperatura corporal por medio de rutinas cortas de baile como salsa rock and roll y techno.
MOMENTO CENTRAL	Martes 1 –Tren superior - Hombros - Espalda- Brazos: elevación frontal 10 -12 repeticiones, corrección postural 30 segundos, Bíceps 12 repeticiones. Se realizan tres series de cada ejercicio, entre cada serie habrá un descanso de 2 minutos. Miércoles 2 – Circuito en máquinas del parque Espalda – Abdomen – Pectoral: Jalones en maquina 12 repeticiones, oblicuos en maquina 30 repeticiones, pectoral inclinado 12 repeticiones, remos con bandas elásticas 12 repeticiones. Se realizan tres vueltas por el circuito, entre cada serie habrá un descanso de 2 minutos. Jueves 3 – Tren inferior: Sentadillas con asiento 12 repeticiones, pantorrillas 15 repeticiones, extensión de rodilla unilateral 12 repeticiones, peso muerto con bandas 12 repeticiones, abductores con banda amarrada por encima de la rodilla 15 repeticiones. Se realizan tres series de cada ejercicio, entre cada serie habrá un descanso de 2 minutos. Viernes 4 – Tren superior brazos: Remos 15 repeticiones, Curl bíceps con banda 15 repeticiones, extensión del codo con banda 15 repeticiones, elevación lateral de hombros 12 repeticiones, aperturas con bandas elásticas 12 repeticiones, press militar con palo de escoba 15 repeticiones. Se realizan tres series de cada ejercicio, entre cada serie habrá un descanso de 2 minutos. Sábado 5, Domingo 6 - Pausas activas: se realizarán ejercicios de flexibilidad por medio de estiramientos generales para los grupos musculares del cuerpo.
MOMENTO FINAL	Se realiza sesión de estiramientos para los grupos musculares que se trabajan en el día con una duración de 15 segundos por cada segmento corporal.

RECURSOS

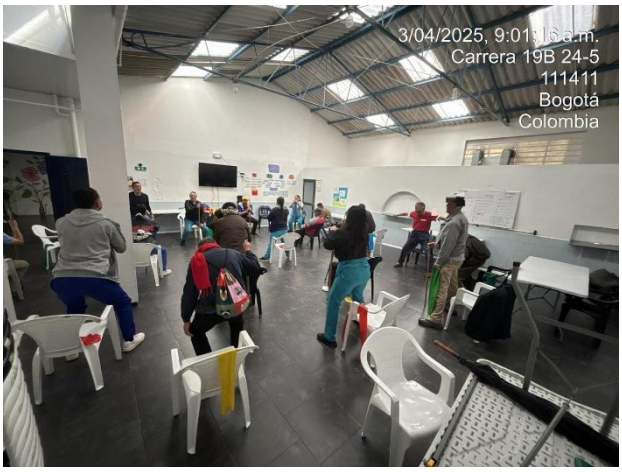
Personas mayores, bafle, bandas elásticas, sillas, palos de	
escoba y maquinas del parque.	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 102 personas mayores a las sesiones propuestas durante la semana, en donde se continua el fortalecimiento de los músculos del tren superior y los músculos del tren inferior a las personas que asisten a diario. Por otra parte, se adapta al ejercicio a personas que ingresan intermitente a las clases por temas médicos o de estudio. Por último, esta semana no se pudo ir a la clase de montar en bicicleta con el IDRD por que el parque se encontraba cerrado, sin embargo, ese día realizamos sesión en la casa.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 1 – 4 – 2025	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 2 – 4 – 2025	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 3 – 4 – 2025	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 4 – 4 – 2025	Fortalecimiento Muscular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 5 – 4 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 6 – 4 – 2025	Pausas activas
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-P.SS-525
Versión: 2
Fecha: Mes/Día/Año: 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA	Fecha:	01-09-2025
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Liliana López		

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION					Hernando Ortiz	Marcela Oliveros	Nombre del Profesional	
	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Lenguaje, Relaciones Familiares, Cantar.	Identificación, Fortalecimiento Red. social	Hombro con hombro y compromiso	LINEA:
1	CC	6496835	Guillermo	Betancourt Segovia			NO	NO	SI	
2	CC	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vera			NO	NO	SI	
3	CC	17178613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			NO	NO	SI	
4	CC	7726438	Luis Fernando	Camelo			NO	NO	NO	
5	CC	19212678	Eulises	Rubio Vasquez			NO	NO	NO	
6	CC	20296704	Maria Dolores	Martin Nuñez			SI	SI	SI	
7	CC	17095004	Orlando	Toro Ortiz			SI	SI	NO	
8	CC	93200631	José Angelito	Rodriguez Barreto			SI	SI	NO	
9	CC	A038564	Alvaro	Forero			NO	SI	SI	
10	CC	12053676	Leandro	Ayala macias			SI	SI	NO	
11	CC	74976+9	Luis Alvaro	Villarroel Aldana			SI	SI	NO	
12	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez tadino			NO	SI	NO	
13	CC	17198234	Raul José	Sarmiento perez			SI	SI	NO	
14	CC	334120	José Manuel	Cadena Prieto			NO	SI	SI	
15	CC	19375447	Jorge Arturo	Velosa			SI	NO	SI	
16	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano			SI	SI	NO	
17	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	SI	NO	
18	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			SI	NO	NO	
19	CC	11251449	Jorge Salomon	Godoy López			SI	NO	SI	
20	CC	19417268	Luis Fernando	Marino Sánchez			NO	SI	NO	
21	CC	79307763	Orlando	Gutierrez Mora			SI	NO	SI	
22	CC	79167475	Fabio Alberto	Rodriguez Reina			SI	SÍ	NO	
23	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintero Mora			NO	NO	SI	
24	CC	848966	Almando	Ruiz			SI	NO	SI	
25	CC	13A3415	Javier Enrique	Pedraza Ruiz			NO	NO	NO	

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO ESA NOCHE SAMPER MENDOZA

Nombre del coordinador: RICH ANDREA CAMPOS REY

Nombre de quien registra el ingreso: Juliana Lopez

Fecha: 01-04-2025

Jornada: Día X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

Nombre del Profesional: Yeimy Ortiz / Yeimy Ortiz / Laura Rodriguez

	TIPO DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NÚMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Llegaron a tiempo a la actividad	Participaron activamente en todas las actividades	Mostraron interés y apoyo hacia los demás	LINEA
16	CC	71970979	Ariel Augusto	Castillo Usaima			NO	SI	NO	
17	CC	1074076	Anibel Jesus	Ortega Pacheco			SI	SI	SI	
18	CC	19494431	Julio Antonio	Henao Tiverquera			NO	SI	NO	
19	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	NO	SI	
20	CC	2869000	Eccelino	Paez Mendez			SI	SI	NO	
21	CC	5013123	Robinson	Toiré Cadena		NO CONSTA	NO	NO	NO	
22	CC	19176484	Gustavo Alfredo	Rubiano Lozano			NO	NO	SI	
23	CC	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	SI	
24	CC	41907164	Martha Lucia	Machado Rumpf			NO	NO	NO	
25	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Gaviria			NO	NO	NO	
26	CC	93121328	José Alejandro	Sotelo Quiñones			NO	NO	SI	
27	CC	88091275	Arturo	Escobar Monje			NO	NO	NO	
28	CC	41595510	Consuelo Ines	Leal			NO	NO	NO	
29	CC	41511793	Maria Patricia	Suto			NO	NO	NO	
30	CC	14959577	José Dolores	Lopez Gomez			NO	NO	SI	
31	CC	19765413	German Mauricio	Quiroz Quiroz			NO	NO	NO	
32	CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	SI	
33	CC									
34	CC									
35	CC									
36	CC									
37	CC									
38	CC									
39	CC									
40	CC									

Powered by CamScanner