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:	7 al 13	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 Articular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las articulaciones del cuerpo en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza a través de ejercicios con bandas elásticas y autocarga.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de fortalecimiento articulaciones del tren inferior y articulaciones del 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

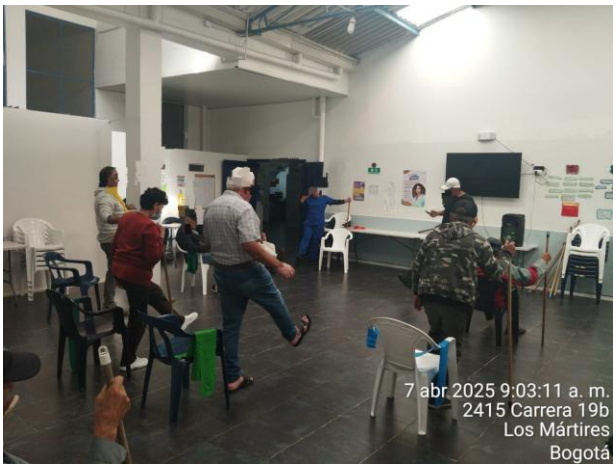
MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de las sesiones programadas, luego se organizará el lugar para la sesión, sea en el comedor o en el parque. Una vez estamos en el lugar de la clase, se realiza un movimiento articular de tren inferior a tren superior haciendo 10 repeticiones por cada articulación. Luego pasaremos al momento central.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 7 -Tobillos: Elevación de talones 15 repeticiones, Flexión y extensión de tobillo 15 repeticiones, abducción y aducción de tobillo 15 repeticiones, peso hacia puntas y talón 15 repeticiones y caminata en punta de pies durante 30 segundos. Martes 8 – Full body: Muñecas con bandas abrir y cerrar manos 10 repeticiones y cambia de mano. Flexión de codos con bandas 15 repeticiones, círculos en el agua desde el bote: con el brazo derecho y brazo izquierdo 15 repeticiones cambiando el sentido de la dirección, extensión de rodilla con banda 10 repeticiones mas 10 segundos de isométrico. Caminar en puntas de pies y en talones. 30 segundos. Miércoles 9 – Hombros: se realiza una elevación lateral de hombros con pelotas, se mantiene las manos a la altura de los hombros. En esta posición se realizan los siguientes ejercicios: Palma hacia abajo 10 repeticiones simulando un rebote de pelota. Luego con la palma hacia arriba se hace 10 elevaciones de los hombros simulando el lanzamiento de la pelota. Después con la palma hacia el frente se simulará el cerrar los brazos durante 10 repeticiones. Continuamos, con las palmas hacia atrás llevara las pelotas simulando un rebote de pelotas contra una pared. Por último, se realiza un juego de lanzamiento de pelotas a la piscina. Jueves 10 – Muñecas: Enrollar y desenrollar la banda elástica al palo de escoba por 30 segundos se descansa y se repite nuevamente. Apretar con mano derecha la banda elástica en forma de bola. Se hacen 10 repeticiones y se cambian de mano. Con el palo de escoba y la banda amarrada se cogerá el palo con agarre supino para hacer la flexión de la muñeca, 10 repeticiones y cambiamos el agarre a pronación para hacer la extensión de a muñeca. 10 repeticiones. Viernes 11 – Escuela de la Bici - IDRD Sábado12, Domingo 13 - 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 generales y se dedican espacios para realizar meditaciones guiadas.

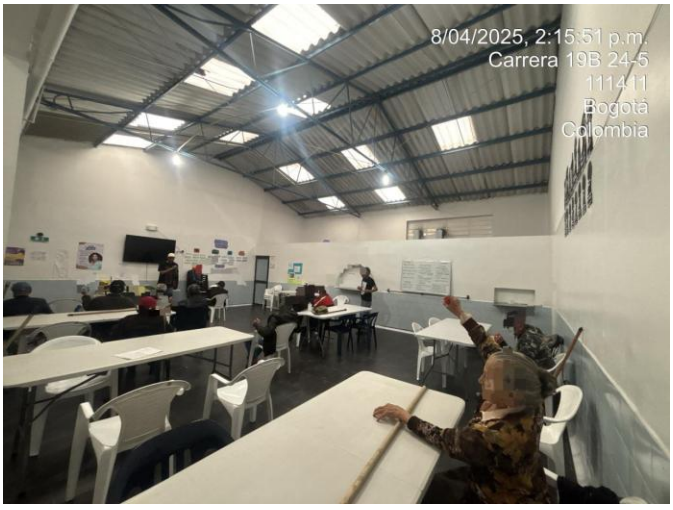
RECURSOS

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 127 personas mayores a las sesiones propuestas durante la semana en donde se logra el fortalecimiento de las articulaciones del cuerpo por medio de ejercicios con bandas elásticas y palos de escoba. Es importante resaltar la participación activa de las personas en donde su comprensión y disposición permitieron ejecutar los ejercicios sin ninguna complicación y así mismo el desarrollo de las clases. Por último, se mejora la atención y concentración es los espacios de meditación, pues en otras ocasiones la mayor cantidad de personas se quedaban dormidas a los 3 minutos mientras que ya se logro escuchar toda la meditación o dormir en 5 minutos.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 7 – 4 – 2025	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 8 – 4 – 2025	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 9 – 4 – 2025	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 10 – 4 – 2025	Fortalecimiento Articular
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 12 – 4 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 13 – 4 – 2025	Pausas activas
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-025 | Versión: 2 | 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:	Jonny Alexander Pachero

Fecha: 09-04-2025 | Jornada: Día X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Hernando Profesional ACTIVIDAD 1	Claudia Profesional ACTIVIDAD 2	Delia Profesional ACTIVIDAD 3	Arturo Profesional ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Danza Practica Tradicional	LINEA: Juego Pedagogia del juego	LINEA: Actividad Sensorial	LINEA: Manualidades y Pintura Facial
1	CC	79286284	Hernando	Sologol Chavarro			NO	SI	NO	NO
2	CC	2569000	Eccelino	Páez Mendez			SI	NO	NO	NO
3	CC	20296704	Maria Dolores	Molina Novoa			SI	SI	NO	NO
4	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Ladino			SI	NO	NO	NO
5	CC	20951342	Ana Basilia	Noriega Avila			SI	SI	SI	NO
6	CC	74916179	Luis Alvaro	Villareal Aldana			NO	NO	NO	NO
7	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	SI	NO	SI
8	CC	17198234	Raul Jose	Sarmiento Prior			NO	NO	SI	SI
9	CC	19178431	Pablo Anibal	Garcia Forero			SI	SI	SI	NO
10	CC	14959547	Jose Dolores	Lopez Gomez			NO	SI	NO	NO
11	CC	8805090	Jaime de Jesus	Tilodo Gaviria			SI	SI	NO	NO
12	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			NO	NO	NO	NO
13	CC	19165305	Carlos Alberto	Amaya Ramirez			SI	NO	NO	NO
14	CC	14990621	Alvaro	Cuida Reyes			NO	SI	NO	NO
15	CC	70058213	Ramon Angel	Mejia Mejia			SI	SI	SI	NO
16	CC	19375447	Jorge Arturo	Ustata			SI	SI	NO	SI
17	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			NO	NO	NO	NO
18	CC	79107475	Fabio Alberto	Rodriguez Reina			NO	NO	NO	NO
19	CC	19267660	Carlos Arturo	Cardenas Pinto			NO	NO	SI	SI
20	CC	13447950	Luis Fernando	Hernandez Vaca			SI	SI	NO	NO
21	CC	19138104	Carlos Guillermo	Callejas Fuentes			SI	NO	NO	NO
22	CC	19417268	Luis Fernando	Molano Sanchez			NO	NO	NO	SI
23	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	SI	NO	NO
24	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintero Mora			NO	NO	NO	SI
25	CC	71970929	Ariel Augusto	Castillo Cubillos			NO	NO	NO	SI

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525 | Versión: 3 | Fecha: Mayo Mayo 02/04/2023 09/07/2024 | 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:	Jenny Alexandra Pacheco
Fecha:	04-04-2023
Jornada:	Día X Noche

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Hernando ACTIVIDAD 1	Nombre del Profesional: Claudia ACTIVIDAD 2	Nombre del Profesional: Dalia ACTIVIDAD 3	Nombre del Profesional: Arturo ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Juegos Populares del Encuentro	LINEA: Juegos Populares del Encuentro	LINEA: Artística Sensorial	LINEA: Habilidades Motrices
26	CC	19091275	Arturo	Escobar Arciniegas			SI	SI	NO	NO
27	CC	8148966	Armando	Ruiz			NO	NO	NO	NO
28	CC	19365413	German Mauricio	Quintero Quintero			NO	NO	SI	NO
29	CC	93118903	Hernando	leal			NO	SI	SI	NO
30	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo			NO	NO	NO	SI
31	CC	13173415	Javier Enrique	peralonso Nuño			NO	NO	NO	NO
32	CC	19220569	Edgar Augusto	Camacho Pedraza			NO	SI	SI	NO
33	CC	615868	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO	NO	NO
34	CC	5013123	Robinson	Torres Cadena			NO	NO	NO	SI
35	CC	19176884	Gustavo Alfredo	Cabrales Restrepo			NO	NO	NO	NO
36	CC	41402707	Martha Lucia	machado Ramirez			NO	NO	NO	NO
37	CC	91.511.773	Maria Berenice	Soto			NO	NO	SI	NO
38	CC	3078186	Jean William	Jean			NO	NO	NO	SI
39	CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	SI	NO
40	CC	6496835	Guillermo	Betancourt Sepulveda			NO	NO	NO	NO
41	CC	19198938	Jorge luis	Caprilla Cortes			NO	NO	NO	NO
42	CC									
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Powered by CamScanner