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:	08	04	2025		
Unidad Operativa:	Centro Transitorio Samper Mendoza				
Componente de Atención:	Estilos de Vida Saludable.				
Línea de Atención:	Transformación de imaginarios.		Profesional a cargo:	Hernando Ortiz Bohorquez	
Nombre de la actividad:	Beneficios de vivir en movimiento				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer los beneficios de vivir en movimiento a las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza por medio de un taller enfocado al fortalecimiento articular del cuerpo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Dar a conocer los beneficios de estar en movimiento a las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza.
2. Realizar una rutina de fortalecimiento articular a las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza con bandas elásticas.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de la sesión, luego se organiza el salón mientras las personas van llegando al espacio. Una vez, las personas mayores están ubicadas en el comedor, se da pregunta a las personas mayores ¿Cuáles son los beneficios de estar en movimiento en esta etapa de la vida? Desde su experiencia, ¿Cuáles han sido los beneficios de realizar actividad física? Luego, se da a los conocer beneficios como: mejora de la fuerza muscular y la movilidad articular. Además, mejora la coordinación y el equilibrio disminuyendo el riesgo de caídas y así mismo ayuda contribuye a mantener una mejor calidad de vida.
MOMENTO CENTRAL	En esta parte realizaremos una rutina de fortalecimiento articular Full body en donde antes de iniciar realizamos movimiento articular con palo de escoba y luego realizamos los siguientes ejercicios. 1. Muñecas; abrir y cerrar manos apretando las bandas, 10 repeticiones y cambia de mano. 2. Flexión de codos con bandas, 15 repeticiones. 3. Círculos en el agua desde el bote: con el brazo derecho y brazo izquierdo, 15 repeticiones. 4. Extensión de rodilla con banda, 10 repeticiones + 10 segundos de isométrico. 5. Caminar en puntas de pies por el espacio, 30 segundos. 6. Caminar en talones por el espacio, 30 segundos. 7. Caminas en puntas y talones por el espacio, 30 segundos.
MOMENTO FINAL	Se dialoga con las personas mayores acerca de la salud mental y cómo podemos fortalecer la concentración y atención por medio de meditaciones guiadas en donde se generan cambios de disposición o actitud positivas. Para finalizar de reproduce una meditación guiada y se agradece a las personas mayores por su participación.

RECURSOS

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

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la sesión hubo una participación de 23 personas mayores en donde se evidencia que las personas mayores tienen conocimiento de los beneficios de estar en movimiento en esta etapa de la vejez. Así mismo, se logra realizar la rutina de fortalecimiento articular y se dan concejos de como realizar estas actividades en otros espacios del día en donde no les va a generar ninguna fatiga muscular. Por otra parte, se reconoce la importancia de la salud mental y con ayuda de la meditación las personas mayores sienten un descanso y un cambio para el desarrollo de las actividades que quedan del día. Por último, se ve como dificultad la participación de mas personas al taller en donde se propone cambiar el lugar donde se lleva a cabo el taller para tener una mayor participación.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B. Fecha: 08 – 03 – 2025	Beneficios de vivir en movimiento
	
	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Mesmo Mesmo 02/04/2025 - 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA	Fecha:	08-04-2025
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada:	Dia: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Jhonny Alexander Pacheco.		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edna Rodriguez	Nombre del Profesional: Alvaro	Nombre del Profesional: Heinerdo Orti7	Nombre del Profesional: Heinerdo Orti7
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Dialogo Practico del Cuidado	LINEA: Pedagogía reconocimiento de derechos	LINEA: Manejo Emocional con uso de Maquinarias	LINEA: Buenas Practicas Ambientales. Envolvimiento
1	CC	20296704	Maria Dolores	Martin Navas			SI	SI	SI	SI
2	CC	93200631	Jose Agapito	Rodriguez Barrelo			SI	SI	NO	NO
3	CC	17038564	Alvaro	Forero			SI	NO	SI	SI
4	CC	14959077	Jose Dolores	Lopez Gomez			SI	SI	SI	SI
5	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI	SI	SI
6	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Gaviria			SI	NO	SI	SI
7	CC	14118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero			SI	SI	SI	SI
8	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			SI	SI	NO	NO
9	CC	17095004	Orlando	Toro Ortiz			SI	NO	SI	SI
10	CC	10060732	Hector de Jesus	Arzate Rodas			SI	SI	SI	SI
11	CC	14990621	Alvaro	Valera Reyes			SI	NO	NO	NO
12	CC	14198938	Jorge Luis	Lasprilla Lopez			SI	SI	SI	SI
13	CC	14294091	Orlando	Osorio Toca			SI	SI	NO	NO
14	CC	3078186	William	Leon			SI	NO	NO	NO
15	CC	14165305	Carlos Alberto	Arroyo Ramirez			SI	SI	NO	NO
16	CC	74307763	Orlando	Gutierrez Mora	Orlando Gutierrez Mora		SI	SI	NO	NO
17	CC	14417268	Luis Fernando	Narino Sanchez			SI	NO	NO	NO
18	CC	12093676	Lisandro	Arya Macias			SI	NO	SI	SI
19	CC	14272061	Ignacio Eudoro	Quintero Mora			SI	SI	SI	SI
20	CC	13173415	Javier Enrique	Pescuenda Rozo			SI	SI	NO	NO
21	CC	13447800	Luis Fernando	Hernandez Vera			SI	NO	SI	SI
22	CC	17128613	Victor Alfonso	Heinerdo 2			SI	SI	SI	SI
23	CC	6496835	Guillermo	Betancurt Sepulveda			SI	SI	SI	SI
24	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo			SI	NO	NO	NO
25	CC	2869000	Eccelino	Paez Mendez			SI	SI	SI	SI

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa:	CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY
Nombre de quien registra el ingreso:	Jhonny Alexander Pachuro
Fecha:	08-04-2025
Jornada:	Día: X Noche:

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Apoyo Profesional Rodrigues	Auxiliar Profesional Arturo	Auxiliar Profesional Fernando Ortiz	Auxiliar Profesional Fernando Ortiz
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Hábitos Positivos de Salud	LINEA: Promoción y Fortalecimiento de Vínculos	LINEA: Manualidades con Material Reciclado	LINEA: Habilidades Artísticas Envejecimiento
26	CC	19267660	Carlos Arturo	Cardenas Pinzon			SI	SI	NO	NO
27	CC	4923177	Carlos Alfonso	Rico			SI	NO	SI	SI
28	CC	19494431	Jairo Antonio	Herrera Huertas			SI	NO	NO	NO
29	CC	71970929	Ariel Augusto	Castillo Ubarnes			SI	SI	SI	SI
30	CC	19091785	Arturo	Escobar Araque			SI	SI	SI	SI
31	CC	80131123	Rolando	Torres Cortes	NO TIENE	Pol cedula	SI	NO	NO	NO
32	CC	79286284	Hernando	Sabogal chaparro			NO	SI	SI	SI
33	CC	41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	SI	NO	NO
34	CC	41511773	Maria Berenice	soto			NO	SI	SI	SI
35	CC	3653804	Jorge Juan	Giraldo Cano			NO	SI	SI	SI
36	CC	6158168	Jorge Pierre	Garcia			NO	SI	NO	NO
37	CC	1936543	Edimer Mauricio	Quintero Quintero			NO	SI	SI	SI
38	CC	11337016	Mario Antonio	Olaya lopez			NO	NO	NO	NO
39	CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	NO	NO
40	CC	71599634	Marino Leon	Garcia			NO	NO	SI	SI
41	CC									
42	CC									
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									