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:	14 al 20	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:	Coordinación				

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

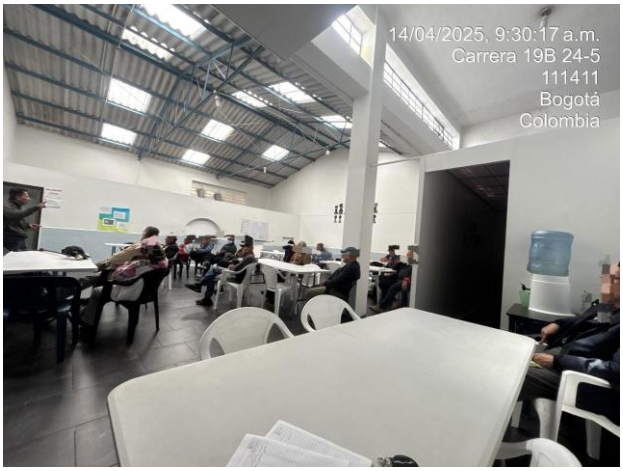
MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores a participar de las sesiones programadas, luego se organizará el lugar para la sesión, sea en el comedor o en el parque. Una vez estamos en el lugar de la clase, se realiza un movimiento articular de tren inferior a tren superior haciendo 10 repeticiones por cada articulación. Luego pasaremos al momento central.
MOMENTO CENTRAL	Martes 15 – Clase de cardio box: Se realizan ejercicios combinando movimientos del tren inferior con el tren superior. En donde acompañados de música electrónica vamos realizar; entrar y salir del aro, con el pie derecho entrar y salir del aro de manera lateral, luego frontal. Después se realizan ejercicios con los brazos como flexión y extensión de codos, desde las manos en los hombros abrir y cerrar y extender las manos. Luego de esto, vamos a combinar movimientos entre el tren inferior y tren superior. Miércoles 16 – Coordinación entre fuerza y respiración: nos dirigimos al parque el renacimiento con las personas mayores. Una vez ubicados vamos a realizar un circuito por las maquinas del parque. Cada persona deberá pasar por cada maquina dos a tres veces. En cada maquina van a realizar 12 a 15 repeticiones y van a coordinar la respiración con la ejecución del movimiento (inhalar antes de hacer el movimiento y exhalar durante la ejecución del movimiento). Jueves 17 – Se realizan movimientos articulares generales y se crea un espacio para disfrutar de una película por motivos del jueves santo. Lunes 14, viernes 18, sábado 19 y domingo 20 - 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, maquinas del parque, sillas, palos	
de escoba,	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la semana participaron 148 personas mayores a las clases propuestas en donde se logra mejorar la coordinación viso manual y viso pédica a través del baile. Así mismo, mejora la coordinación entre la respiración y los ejercicios de fuerza para tener evitar mareos y tener un estímulo eficaz al momento de realizar la actividad. Dentro de las clases no se evidencias dificultades, pero si se dialoga con las personas mayores acerca de la importancia de trabajar esta capacidad que con el tiempo se pierde mas por no entrenarla.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 14 – 4 – 2025	Coordinación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 15 – 4 – 2025	Coordinación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 16 – 4 – 2025	Coordinación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 17 – 4 – 2025	Coordinación
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 18 – 4 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 19 – 4 – 2025	Pausas activas
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 20 – 4 – 2025	Pausas activas
	
	

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	14-04-2015
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada: Día	X Noche
Nombre de quien registra el ingreso:	Sihara Lopez		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Hernando Ortiz	Presente Olivia	Doc Carmona	Diego Pinto
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Linea: Atención Integral a la Primera Infancia	Linea: Fortalecimiento de Vínculos Familiares e Interinstitucionales	Linea: Ambientes Protectores	Linea: Identificación de redes comunit.
1	CC	20296704	Maria Dolores	Martin Novoa			NO	SI	SI	SI
2	CC	20951372.	Ana Basilia	Narvaez Archila			SI	SI	SI	SI
3	CC	2869000	Eccelino	Paez Mendez			SI	SI	NO	NO
4	CC	19061739	Luis Maria	Fonseca			SI	SI	SI	SI
5	CC	12093676	Lisandro	Ayala Mercado			NO	SI	NO	SI
6	CC	17118381	Edgardo	Gonzalez Castro			SI	SI	SI	SI
7	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	SI	SI	SI
8	CC	17148234	Raul Jose	Sarmiento Perez			SI	NO	NO	SI
9	CC	14959577	Jose Dolores	Lopez Gompa			SI	NO	SI	SI
10	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Torres			SI	SI	SI	SI
11	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO	NO	SI
12	CC	19375447	Jorge Arturo	Velasco			SI	SI	SI	SI
13	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintero Mora			NO	SI	NO	SI
14	CC	19272166	German	Avila Bencardes			NO	SI	NO	NO
15	CC	19365413	German Mauricio	Quiroz Quintero			SI	SI	SI	SI
16	CC	6496835	Guillermo	Betancur Septiveda			SI	SI	NO	SI
17	CC	83050770	Jaime de Jesus	Tirado Garcia			NO	SI	SI	SI
18	CC	13047850	Luis Fernando	Hernandez Vera			SI	NO	NO	SI
19	CC	19294041	Orlando	Osorio Toro			NO	NO	NO	SI
20	CC	1317345	Javier Enrique	Peñaranda Rozo			NO	NO	NO	NO
21	CC	7447679	Luis Alvaro	Villarreal Aldana			NO	SI	SI	SI
22	CC	19267660	Carlos Arturo	Cardenas Pinzon			SI	SI	NO	SI
23	CC	4179216	Heleno	Espitia			SI	SI	NO	SI
24	CC	74307763	Orlando	Gutierrez Mora			SI	SI	SI	SI
25	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			NO	NO	NO	NO

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código FOR-PSS-525
Versión 2
Fecha Memo Memo CO24018223 05/07/2024
Página 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA — Fecha: 14-04-2025

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY — Jornada: Día X Noche

Nombre de quien registra el ingreso: Liliana López

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Hernando Ortiz	Yesenia Ormeño	Profesional Carmarca	Diana Pineda
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Hábitos saludables y Entorno C.	LINEA: Prevención de violencias y	LINEA: Hábitos saludables y	LINEA: Vida libre de violencias
25	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	SI	SI	SI
27	CC	19220569	Edgar Augusto	Camacho Cobos			SI	SI	NO	SI
28	CC	19212698	Ulises	Rubio Yomayo			SI	NO	SI	SI
29	CC	334120	José Manuel	Cabuya Prieto			NO	SI	SI	SI
30	CC	1909127T	Arturo	Escobar Arroyo			SI	SI	NO	SI
31	CC	19198938	Jorge Luis	Acevilla Lopez			SI	SI	SI	SI
32	CC	3653809	Jorge Ivan	Giraldo Cano			NO	NO	SI	SI
33	CC	79256478	Leo Fernando	Colmelo			NO	NO	NO	NO
34	CC	19494431	Julio Antonio	Hernandez Huertas			NO	NO	NO	SI
35	CC	41902109	Martha Lucia	Machado Bonilla			NO	NO	SI	SI
36	CC	8248026	Nelson de Jesus	Camara Perez			NO	NO	SI	SI
37	CC	41595510	Consuelo Ines	Leal			NO	NO	SI	SI
38	CC	41511773	Maria Berenice	Soto			NO	NO	NO	SI
39	CC	7716279	Eurides Antonio	Martinez	NO FIRMA	No cedula	NO	NO	NO	SI
40	CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	NO	NO	SI
41	CC	6158168	Jorge Elicer	Garcia			NO	NO	NO	SI
42	CC	5013123	Roberto	Tolino Cadena	NO FIRMA	No cedula	NO	NO	NO	NO
43	CC	13876879	Luis Mariano	Bolaños Carmona			NO	NO	NO	NO
44	CC	10060932	Hector de Jesus	Alzate Rodas			NO	NO	NO	NO
45	CC	17126437	Carlos Julio	Ramirez Ulloa			NO	NO	NO	NO
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Powered by CamScanner