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:	21 al 25	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:	Flexibilidad			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar el rango de movimiento en las articulaciones del cuerpo de las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza a través de ejercicios de flexibilidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de flexibilidad para músculos del del tren inferior 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 21 – Estimulación cognitiva: Se divide el grupo en 4 equipos para armar rompecabezas de 100 piezas, en este proceso el profesor acompaña y guía para lograr armar el rompecabezas. Martes 22 – Tren inferior: Se realiza un baile de calentamiento y se realizan estiramientos enfocados al tren inferior como pantorrillas, cuádriceps, isquiotibiales, abductores, aductores y glúteos Miércoles 23 – Tren superior: Se llevan al parque a las personas mayores y se realiza una elevación de la temperatura corporal por medio de ejercicios de movimiento articular entre el tren inferior y tren superior. Cada ejercicio será de 10 repeticiones. Luego, se realizan estiramientos para músculos del tren superior como bíceps, tríceps, antebrazos, deltoides, pectoral, espalda, trapecio y músculos del cuello. Jueves 24 – Estiramientos Fullbody: se realizan estiramientos en orden ascendente y descendente por los músculos del cuerpo con una duración de 15 segundos por segmento corporal. el subir y bajar será una vuelta; vamos a realizar de dos a tres vueltas. Viernes 25 – Estiramientos generales: se realizan estiramientos con una duración de 15 segundos por cada segmento corporal, iniciando por el tren superior y finalizando por el tren superior. Se ejercitaron los músculos de las piernas, muslos, cadera, brazos, hombros, espalda, pectoral y músculos del cuello.
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 80 personas mayores a las clases propuestas durante la semana en donde se mejora el rango de movimiento articular en miembros inferiores y superiores. Además, de relajar los músculos de la espalda. Por otra parte, se genera espacios de meditación para eliminar los pensamientos negativos y contribuir a una salud mental. Para finalizar, durante las clases, se dialoga con las personas acerca de lo aprendido durante el convenio tanto de parte del educador físico como de las personas que pasaron por las clases de actividad física y se agradece por dejar compartir un conocimiento y generar espacios para el fortalecimiento de sus capacidades físicas.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz B Fecha: 21 – 4 – 2025	Estimulación cognitiva
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 22 – 4 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 23 – 4 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 24 – 4 – 2025	Flexibilidad
	
	

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Hernando Ortiz Bohorquez Fecha: 25 – 4 – 2025	Flexibilidad
	
	

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	Francy Urquijo
Fecha	21-04-2025
Jornada	Día Y

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Herrero 0A17 ACTIVIDAD 1	Herrero 0A17 ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							Juegos Prácticos en el Aula	Juegos Prácticos en el Aula	LINEA	LINEA
1	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Gavina			SI	SI		
2	CC	39403255	Rosa emilia	Renteria Martinez	ROSA		NO	NO		
3	CC	17128613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	SI		
4	CC	2869000	Eccelino	Paez Mendez			SI	SI		
5	CC	20951372	Ana Basilia	Naranjo Avila			NO	NO		
6	CC	7497679	Luis Alvaro	Villareal Aldana			SI	SI		
7	CC	14959377	Jose Dolores	Lopez Gomez			SI	SI		
8	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI		
9	CC	6496835	Guillermo	Betancurt Sanchez			SI	SI		
10	CC	14990621	Alvaro	Varela Reyes			NO	NO		
11	CC	41792016	Helena	Espitia	Helena Espitia		NO	NO		
12	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez			SI	SI		
13	CC	19375447	Jorge Arturo	Veloza			SI	SI		
14	CC	70058213	Ramon Angel	Mejia Mejia			SI	SI		
15	CC	19294091	Orlando	Osorio Toca			NO	NO		
16	CC	19365413	German Mauricio	Quintero Quintero	M. Q.		SI	SI		
17	CC	13173415	Javier Enrique	Peñaranda Rozo			NO	NO		
18	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			NO	NO		
19	CC	19195226	Daniel	Rey Martinez			SI	SI		
20	CC	12095676	Lisandro	Aya Macias			NO	NO		
21	CC	3117525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan			NO	NO		
22	CC	13447850	Luis Fernando	Hernandez Vera			SI	SI		
23	CC	79307763	Orlando	Gutierrez Mora			SI	SI		
24	CC	17198234	Raul Jose	Sarmiento Perez			NO	NO		
25	CC	19417268	Luis Fernando	Moreno Sanchez			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: Mom/Mom/Dia(24/10/23) 05/07/2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa	CUIDADO TRANSITORIO DIA NOCHE SAMPER MENDOZA	Fecha	21-04-2025
Nombre del coordinador:	IVON ANDREA CAMPOS REY	Jornada	Día X Noche
Nombre de quien registra el ingreso	Frankey Urquijo		

	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Hernando Ortiz	Hernando Ortiz		
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
ITEM	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	MANUALIDADES PRACTICAS ENVEJEC.	MANUALIDADES PRACTICAS ENVEJEC.	LIMITACIONES DE LA AUTONOMIA	
26	CC	17038564	Alvaro	Forero			NO	NO		
27	CC	19267660	Carlos Arturo	Cardenas Pinzon			SI	SI		
28	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero			SI	SI		
29	CC	19138104	Carlos Guillermo	Callejas Fuente			SI	SI		
30	CC	19212678	Eulises	Rubio Vasquez			SI	SI		
31	CC	19165305	Carlos Alberto	Amaya Ramirez			NO	NO		
32	CC	19220569	Edgar Augusto	Camacho Pabon			NO	NO		
33	CC	19437586	Pedro David	Duarte Naranjo			NO	NO		
34	CC	19198938	Jorge Luis	Castrillo Lopez			SI	SI		
35	CC	79256438	Luis Fernando	Camelo			SI	SI		
36	CC	19272061	Ignacio Eudoro	Quintana Hoia			NO	NO		
37	CC	19176884	Gustavo Alfredo	Cabrales Rodriguez			NO	NO		
38	CC	19325658	Henry	Urbano Lopez			NO	NO		
39	CC	6158168	Jorge Eliecer	Garcia			NO	NO		
40	CC	5013123	Robinson	Torres Cadena	No Firma		NO	NO		
41	CC	19108597	Jose Manuel	Hernandez Hernandez			NO	NO		
42	CC	19091875	Arturo	Escobar Arague			SI	SI		
43	CC	19229994	Jorge	Herrera Montoya			NO	NO		
44	CC	41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez			SI	SI		
45	CC	41511773	Maria Berenice	Soto			SI	SI		
46	CC	19474490	Edilberto	Bergaño Camacho			NO	NO		
47	CC	41595510	Consuelo Ines	Leal			SI	SI		
48	CC	19494431	Jairo Antonio	Herrera Huertano			NO	NO		
49	CC	19489847	Miguel	Avendaño Rios			SI	SI		
50	CC	1133706	Marco Antonio	Olaya Lopez			NO	NO		

Powered by CamScanner