ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio Dia-Noche	Fecha de ejecución:	20	2	2023

Unidad Operativa: Centro De Cuidado Transitorio Antonia Santos

Eje de Atención: Imaginarios y practicas del envejecimiento

Línea de Atención: Buenas prácticas del envejecimiento | Profesional a cargo: TECNICO EN EDUCACIÓN FISICA - YOHN FLOREZ

Nombre de la actividad: Ventajas de una buena recuperación muscular

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios y prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, asi como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y práctias favorables al envejecimiento y la vejez a través de acciones que identifiquen, valoren y reconozcan a las personas mayores como sujetos de derechos y en su inmensa multiplicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Darle a conocer a las personas mayores la importancia de realizar correctas rutinas de recuperación muscular.
2 Mejorar las capacidades y habilidades motrices básicas por medio de ejercicios específicos

METODOLOGÍA- PRACTICO - RUTINAS

MOMENTO INICIAL	Se dará apertura a la actividad el cual se denominará ventajas de una buena recuperación muscular , el cual se ejecutará de manera teórica en un primer momento y en un segundo momento se realizara de manera practica en el espacio de zonas verdes.
MOMENTO CENTRAL	Paso a seguir se realizan preguntas a las personas mayores acerca de la recuperación muscular y como la están implementando, según las respuestas dadas se les explica como se debe realizar una correcta recuperación y como durante las actividades físicas se están implementando. A continuación, se ejecutarán rutinas de ejercicios donde se trabajarán los paquetes musculares de tren superior e inferior implementando los siguientes ejercicios: 1- Estiramiento de gemelos con ambas piernas donde se trabajarán 30 seg por pierna 2- Estiramiento de soleos con un tiempo de trabajo de 40 segundos 3- Estiramiento de isquiotibiales con ambas piernas con tiempo de trabajo de 30 seg. 4- Estiramiento de peroneo lateral con ambas piernas con tiempo de trabajo de 15 seg 5- Estiramiento de espalda con un tiempo de trabajo de 30 segundos. 6- Estiramiento de Flexores de la mano con tiempo de trabajo de 20 seg 7- Estiramiento de hombros con ambos brazos tiempo de trabajo de 30 seg. 8- Estiramiento de tríceps con ambos brazos con tiempo de trabajo de 30 seg 9- Estiramiento de gemelo con ambas piernas con tiempo de trabajo de 30 seg. 10- Estiramiento de muslos con ambas piernas con tiempo de trabajo de 20 seg. Los ejercicios anteriormente descritos se ejecutaron en la actividad, donde se les dio a conocer la ventaja de cada uno de ellos y los tiempos que se deben ejecutar para tener una correcta recuperación muscular.
MOMENTO FINAL	Al momento final se realizará retroalimentación del tema tratado, donde se les dará a conocer a las personas mayores la importancia de tener en cuenta los temas tratados desde el autocuidado personal.

RECURSOS

Sonido	sillas
Zona verde	Bastones

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Por medio de la actividad que se denominó ventajas de una buena recuperación muscular se observó la buena ejecución de los ejercicios el cual les permite obtener mejor desplazamiento, mejora de la postura corporal, reducir dolores musculares y articulares, tener mejor funcionalidad para realizar tareas de la vida diaria entre otros, las personas mayores manifiestan la importancia de realizar estas rutinas diariamente el cual se pueden ejecutar durante varios momentos del día donde se observó la buena acogida del tema.

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 20/02/2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDADAD: Ventajas de una buena recuperación muscular	RESPONSABLE; YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ









ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-525 Versión: 1 Fecha: (dd/mm/aaaa) 03/03/2023 - 15/09/2022 Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 20-02-2023 DD-MM-AAAA AM

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Alimentos fibra. Hierro.	ACTIVIDAD 2 LINEA: Protocolos de Bioseguridad	ACTIVIDAD 3 LINEA: Hoja de habilidades sociales y pautas de crianza, orientación laboral y ruta empleabilidad	ACTIVIDAD 4 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento: Tema: Ventajas de una buena postura corporal		
1	CC	41711827	Flor Maria	Serrano Calderon	SI	SI	SI	SI	Flor Serrano	
2	CC	39648197	Carmen Julia	Sarmiento Herrera	SI	SI	SI	SI	Julia Sarmiento	
3	CC	1.135.821	Angel Maria	Moreno Rodriguez	SI	SI	NO	NO	No firma.	
4	CC	41.403.363	Maria Ines	Melo Cabrera	SI	SI	SI	SI		
5	CC	41.596.846	Flor Estella	Diaz Casas	SI	SI	NO	NO	Estella Dias.	
6	CC	41.370.218	Rosa Elena	Rojas	SI	SI	SI	SI		
7	CC	23992893	Maria de Jesus	Forero Torres	SI	SI	NO	NO	Maria de Jesus	
8	CC	17.011.648	Marco Antonio	Gonzalez Castro	SI	SI	SI	SI	Marco Antonio	
9	CC	3.280.140	Jose Baldor	Gonzalez	SI	NO	SI	SI	No firma	
10	CC	1.304.538	Alcira	Alzate Taborda	SI	NO	SI	SI		
11	CC	17.038.564	Alvaro	Forero	SI	SI	SI	SI	Alvaro	
12	CC	5.554.831	Jose David	Carreño Jaimes	SI	NO	SI	SI		
13	CC	24.097.875	Rosa Maria	Arismendy de Tibaduiza	SI	SI	SI	SI		
14	CC	17.074.806	Fercido Alfredo	Rubio Diel	SI	SI	SI	SI		
15	CC	5.556.197	Rosa Alfredo	Ortiz	SI	SI	SI	SI		
16	CC	17.084.350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI	NO	SI	SI		

Powered by CamScanner

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-425 Versión: 1 Fecha: Memo 20223110105 - 15 /09/2022 Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 20-02-2025 DD-MM-AAAA

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Alimentos. fibra- Hierro	ACTIVIDAD 2 LINEA: Protocolo de Bioseguridad	ACTIVIDAD 3 LINEA: Habilidades para la vida Tema: orientación laboral y empleabilidad	ACTIVIDAD 4 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Tema: Ventajas de una buena recuperación muscular		
17	CC	3.990.534	Jorge Ivan	Cortés Pedraza	SI	SI	SI	NO		
18	CC	41.433.137	Maria Clautina	Valbuena Sanchez	SI	SI	SI	SI		
19	CC	7450737	Jose Bioscaldo	Pedraza valle	SI	SI	SI	SI		
20	CC	3.506.214	Jose Ignacio	Muñoz Mora	SI	SI	SI	SI		
21	CC	17.182.587	Jorge Eliecer	Garcia	SI	SI	SI	SI		
22	CC	17.174.294	Miguel	Español Alvarez	SI	SI	SI	SI		
23	CC	19.196.751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	SI	SI	SI	NO		
24	CC	17.192.824	Claudia	Ortiz Rodriguez	SI	SI	NO	NO		
25	CC	19.086.282	Jorge	Diaz	SI	SI	SI	NO		
26	CC	4.172.538	Alberto	Hosavera	SI	NO	SI	SI		
27	CC	11.371.988	Saul	Muñoz Bonal	SI	SI	NO	NO		
28	CC	19.080.189	Edoardo	Carmona Rodriguez	SI	NO	NO	NO		
29	CC	10.217.183	Ramiro	Arango Ortiz	SI	SI	SI	SI		
30	CC	19.105.637	Luis Alberto	Vanegas	SI	SI	SI	SI		
31	CC	19.118.844	Rigoberto	Garcia Ribera	SI	SI	SI	SI		

Powered by CamScanner

PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Codigo: FOR-PSS-127
Version: 1
Fecha: Mes 02/03/1105 - 15 /04/2022
Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 20-02-2023 Am

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del engrazamiento Alimentos fibra-Hierro	LINEA: Protocolos de Bioseguridad	LINEA: Manejando habilidades, capacidades y interacciones temas: Derechos contratos laborales y ruta empleabilidad	LINEA: Buenas practicas del crecimiento tema: ventajas de una buena recuperacion muscular		
32	CC	19.128.221	Jose Vicente	Puerto Posada	SI	NO	SI	SI		
33	CC	19.104150	Alvaro	Melo Sanchez	SI	SI	SI	SI		
34	CC	14.315.832	Jose Fernando	Lora Ramirez	SI	NO	SI	SI		
35	CC	19.194.395	Rafael	Bermudez Perez	SI	SI	S	NO		
36	CC	70.054.294	Juan Guillermo	Lopez	SI	SI	NO	NO		
37	CC	17.806.331	Octavio	Cordoba	SI	SI	SI	SI		
38	CC	41.636.524	Mauricio	Pinzon de Penagos	SI	NO	SI	SI		
39	CC	19.273.081	Alvaro	Lora Acosta	SI	SI	SI	SI		
40	CC	79.280.474	Jorge Enrique	Sagel Sanchez	SI	SI	SI	NO		
41	CC	41.635.329	Myriam	Rodriguez	SI	SI	SI	SI		
42	CC	6026912	Hernando	Arrego Castaño	SI	SI	SI	SI		
43	CC	79.286.284	Hernando	Sabogal Chavarro	SI	NO	SI	SI		
44	CC	12253094	Pedro	Quintero Cortes	SI	SI	SI	SI		
45	CC	80.265.498	Henry	Fuentes Contreras	SI	NO	SI	NO		
46	CC	43.55.566	Maria Elisa	Benitez Cano	SI	SI	SI	SI		
47	CC	19.283.939	Carlos Arturo	Rojas	SI	SI	SI	SI		

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 1
Fecha: Mono 09/2022311CS - 15 /09/2022
Página: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 20-02-2023 Am

Nombre del Responsable: Tatiana Bargas Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas Practicas del cuidamiento Alimentos- fibra - Hierro	LINEA: Protocolo de Bioseguridad	LINEA: Manejando mis habilidades sociales y potenciando las mismas Tema: Orientación laboral y su importancia	LINEA: Buenas Practicas del Envejecimiento Tema: Valores de una buena convivencia		
48	CC	9.517.098	Jose Escipión	Mesa Torres	SI	NO	SI	SI		
49	CC	11.296.754	Jesus Antonio	Garcia	SI	SI	NO	NO		
50	CC	19237.591	Jose Roberto	Salamanca Vargas	SI	SI	SI	NO		
51	CC	19.246.084	Pedro de Jesus	Gutierrez Niño	SI	SI	SI	SI	PEDRO GUTIERREZ	
52	CC	4.066.235	Alfonso	Rodriguez Pena	SI	SI	SI	SI		
53	CC	19.342.420	Orlando	Chacon Gomez	SI	SI	SI	SI		
54	CC	3.063.808	Hoquel Humberto	Reyes Castillo	SI	SI	SI	NO		
55	CC	19359.471	Manuel	Sanchez Rojas	SI	SI	SI	SI		
56	CC	19352.486	Germán	Solano Colmenares	SI	NO	SI	SI		
57	CC	79.250.068	Jaime	Campos Hernandez	SI	SI	SI	NO		
58	CC	17.093.860	Jaime	Rodriguez Gonzalez	SI	SI	SI	NO		
59	CC	19.333.650	Edison	Cuellar Gomez	SI	NO	SI	SI		
60	CC	80.260.236	PABLO HORACIO	ESCOVAR CELLUTO	SI	SI	SI	NO	Pablo Horacio	
61	CC	19.325.293	Guillermo	Sanchez Cano	SI	SI	SI	SI		
62	CC	12.552.351	Jose Javier	Hernandez Bernal	SI	SI	SI	NO		

Powered by CamScanner