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	Fecha de ejecución:	24	3	2023

Unidad Operativa: Antonia Santos

Eje de Atención: IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DEL ENVEJECIMIENTO

Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento | Profesional a cargo: MIRIAN R. RODRIGUEZ SANCHEZ

Nombre de la actividad: SEDENTARISMO - ENEMIGO SILENCIOSO

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios, prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, así como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y prácticas 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. Fomentar y adquirir estrategias de autocuidado para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades propias de la persona mayor a causa del sedentarismo.
2.Promover la adquisición de saberes para que las personas mayores apropien las ventajas que conlleva tener hábitos saludables.
3.Establecer alternativas ludicas y recreativas del interes de las personas mayores favoreciendo la practica de actividad fisica y disminuyendo el sedentarismo como medio de fortalecimiento en la promoción de la salud.

METODOLOGÍA

Se dará inicio con preguntas introductorias al tema, a través de conversatorio. Competencia recreativa de juegos tradicionales.

MOMENTO INICIA	Saludo de apertura, recomendaciones y sugerencias.
MOMENTO CENTRAL	Posterior a la socialización, se realiza por parte del profesional a cargo invitación a participar de la actividad propuesta, indicando la temática a trabajar y la metodología a desarrollar. Se dispone el grupo para sesión de actividad física dirigida por la docente del área de educación física, resaltando la importancia de la práctica de actividad física como hábito de vida saludable y prevención de enfermedades propias de la persona mayor; iniciando con calentamiento, rutina de trabajo aeróbico, movilidad articular y estimulacion muscular con baston,estiramientos y vuelta a la calma. Luego se realiza socialización con el grupo a partir de preguntas planteadas a las personas mayores. ¿Que es sedentarismo?, con la finalidad de descubrir el conocimiento o manejo de términos y creatividad referente al tema, se disponen grupos de trabajo para que los integrantes a manera de conversatorio expongan y compartan sus ideas sobre el sedentarismo como enemigo silencioso y que factores consideran importantes para tener una vida digna, de calidad y saludable. Se realiza un diálogo con las personas mayores reforzando la importancia de la practica de actividad física favoreciendo el mantenimiento del estado de salud y prevención de la declinación funcional de las personas mayores. En un segundo momento se desarrolla competencias recreativas de juegos tradicionales como rana, minitejo, domino y parques.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se realiza una socialización y evaluación de la actividad planteando aspectos a mejorar, se realiza lavado de manos y se dispone el espacio para toma del refrigerio.

RECURSOS

Humanos	Mesas - baston
Sonido	Sillas
	Cancha de minitejo
	Juegos de rana y mesa

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

A través del desarrollo de la actividad teórica - práctica denominada Sedentarismo - enemigo silencioso se logro afianzar y generar conciencia en las personas mayores sobre la importancia de realizar cualquier actividad física de manera cotidiana disminuyendo así los riesgos nocivos que el Sedentarismo ocasiona en la salud. También por medio de la actividad Lúdica - recreativa de Circuito de juegos tradicionales se logro generar impacto positivo en la mayoría de personas mayores evidenciado en la participación e interés por involucrarse en actividades de su agrado.

FECHA: 24 DE MARZO DE 2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD O ENCUENTRO: SEDENTARISMO – ENEMIGO SILENCIOSO	RESPONSABLE: MIRIAN R. RODRIGUEZ.

Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. Secretaría Distrital de Integración Social	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Código: FOR-P85-535 Versión: 1 Fecha: Memo (20220311105 -15 /03/2022 Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 24-03-2023 DD-MMM-AAAA am

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas 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 envejecimiento sedentarismo	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento envejecimiento Humano.	LINEA:	LINEA:		
1	CC	17182587	JORGE ENRIQUE	GARCIA	SI	SI				
2	CC	23992893	Maria de Jesus	Torero Torres	SI	SI				
3	CC	41.403.343	Maria Ines	Melo caballero	SI	NO			NO firma.	
4	CC	41.680700.	Maria Luisa	Ramirez Rojas	SI	NO				
5	CC	41370.218	Rosa Elena	Rojas	SI	Si				
6	CC	41.503.472	Belsbe	Gamba Hurtado	SI	si				
7	CC	40057.142	Juan Camilo	Moreno Mendoza	SI	NO				
8	CC	1.304.538	Alonso	Alzate Tobar	SI	Si				
9	CC	5805889	Waldino	Montoya Diaz	SI	SI				
10	CC	17.011.684	Marco Antonio	Gonzalez castro	SI	Si				
11	CC	17.038.564	Alvaro	Torero	SI	SI				
12	CC	5554831	Jose David	Carreño Jaimes	SI	NO				
13	CC	17.034.806	Gerardo Alfredo	Rubio Diez	SI	SI				
14	CC	5556197	Roso Alfredo	Ortiz	SI	SI				
15	CC	17.084.350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI	NO				
16	CC	17.130.958	Jose Isidro	Obando Ortega	SI	SI				

Powered by CamScanner

Alcaldía de Bogotá D.C. Gestión Pública Efectiva y Transparente	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-625 Versión: 1 Fecha: Memo 20220311105 - 15/09/2022 Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 24-03-2023 DD-MM-AAAA am

Nombre del Responsable: Tatiana Barajd Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento y Sedentarismo	ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento y envejecimiento Humano	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	745.0737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle	SI	SI				
18	CC	17.174946	Hernando	Diaz ureña	si	NO				
19	CC	3.506.214	Jose Ignacio	Muñoz Haza	si	SI				
20	CC	6.186.862	Jose Horriel	Salazar urrea	SI	NO				
21	CC	17.174.274	Misael	Español Alvarez	si	SI				
22	CC	17.196.751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	si	SI				
23	CC	19.140.749	Luis Manuel	Reyes	si	SI				
24	CC	17.192.824	Claudio	Orozco Rodriguez	si	SI				
25	CC	19086282	Jorge	Diaz	si	SI				
26	CC	11.290.490	Aristobulo	Rico	SI	NO				
27	CC	11.371.988	Saul	Muñoz Ramos	SI	SI				
28	CC	10.217.183	Ramiro	Arango Orozco	SI	SI				
29	CC	19.118.844	Rigoberto	Parga Rubiano	SI	SI				
30	CC	19.128.221	Jose Vicente	Puerto Posada	SI	SI				
31	CC	19.104.150	Alvaro	Melo Sanchez	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: FDIN-PSS-F25 Versión: 1 Fecha: Memo 20220331105-15 /09/2022 Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 24-03-2023 am

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Rurales Practicas de envejecimiento Sedentarismo	ACTIVIDAD 2 LINEA: Rurales practicas del envejecimiento envejecimiento Humano.	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	cc	41.596846	Flor Estella	Diaz casas	Si	si			Florstella Diaz	
33	cc	19194395	Rafael	Benavides perez	Si	si				
34	cc	80.054.294	Juan Guillermo	Lopez	Si	si				
35	cc	17806.331	Octavio	Cordoba	Si	si				
36	cc	19.273.081	Alvaro	Varon Acosta	si	si				
37	cc	5.982.217	Rogelio	Quimbayo	si	si				
38	cc	79.280.494	Jorge Enrique	Suarez Sanchez	si	NO				
39	cc	16.599.997	Jaime Bernardo	Quintero Valencia	si	si				
40	cc	19.300995	Guillermo	Bonilla Hernandez	si	si				
41	cc	6026912	Hernando	Urrego Castaño	si	si				
42	cc	8.700.386	Yesid	Rojas Avila	Si	si				
43	cc	79.286.284	Hernando	Sabogal chaparro	si	si				
44	cc	41.711.827	Flor Maria	Soriano calderon	si	si				
45	cc	19333650	Edisson	Avella Gomez	si	NO				
46	cc	12253094	Pedro	Quintero Cuellar	Si	si				
47	cc	24.097.875	Rosa Maria	Arismendy de Tibaduiza	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-525 Versión: 1 Fecha: Memo 20220311105 - 15/09/2022 Página: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 24-03-2023 am

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas Practicas de envejecimiento Sedentarismo	LINEA: Buenas practicas del envejecimiento envejecimiento Humano.	LINEA:	LINEA:		
48	CC	41.433.137	Maria claudina	Valbuena Sanchez	Si	SI				
49	CC	43.515.566	Maria Elisena	Benitez Cano	si	SI				
50	CC	19.246.634	Pedro de Jesus	Gutierrez Niño	Si	Si				
51	CC	4.066.235	Alfonso	Rodriguez Peña	si	si				
52	CC	19.342.420	Orlando	Chaparro Gomez	Si	Si				
53	CC	19.255.215	Miguel Antonio	Ulloa castro	Si	Si				
54	CC	3.063.808	Manuel Humberto	Reyes castillo	Si	Si				
55	CC	19.295.239	Luis Gabriel	Sanchez Vargas	si	NO				
56	CC	41.636.524	Manna	Piñeros de Perdomo	Si	SI				
57	CC	80.260.236	Pablo Horacio	Escobar cabujo	Si	SI				
58	CC	41.635.329	Myriam	Rodriguez	Si	SI				
59	CC	12.552.351	JAIME JOSE	HERNANDEZ BENAVIDES	Si	NO				
60	CC	79250068	Jaime	Campos Hernandez	Si	SI				
61	CC	51.661.210	Gladys	Zamilla Alvarez	Si	SI				
62	CC	19352486	Germán	Solano colmenares	Si	NO				

Powered by CamScanner