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:	29 y 30	09	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:	Fortalecimiento Muscular				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer músculos del cuerpo en las personas mayores del centro transitorio Samper Mendoza a través de ejercicios de fuerza

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios de fortalecimiento muscular para el tren inferior y el tren superior en 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 realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades durante la semana en donde vamos fortalecer los músculos del cuerpo por medio de ejercicios de fuerza. Para cada día vamos a calentar de con una rutina de baile muy corta compuesta de 5 pasos con 8 repeticiones cada uno.
MOMENTO CENTRAL	Lunes 29 – Circuito de tren superior: Remos con banda elástica Curl de bíceps, 10 repeticiones. Elevación frontal de hombros, 10 repeticiones. Elevación unilateral 10 repeticiones y cambia de brazo. Abdominales en asiento 10 repeticiones. Bicicleta en asiento, 10 repeticiones y curl abdominal en asiento, 10 repeticiones. Se realizan tres vueltas por cada circuito. Martes 30 – Circuito de tren inferior: Elevación de talones, 10 repeticiones. Sentadillas con asiento, 10 repeticiones. Apertura de piernas desde el asiento, 10 repeticiones. Peso muerto con bandas, 10 repeticiones. Se realizan tres vueltas por cada circuito.
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos para los grupos musculares trabajados en la sesión y meditaciones guiadas para iniciar los días.

RECURSOS

Personas mayores, palos de escoba, aros, sillas, bandas	
Elásticas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante las sesiones de fortalecimiento muscular realizadas los días lunes 29 y martes 30, se evidenció una adecuada participación con 30 personas mayores y un compromiso en cada uno de los circuitos planteados, enfocados en tren superior e inferior respectivamente. Las rutinas, diseñadas con ejercicios funcionales y adaptados como remos con banda elástica, elevaciones, sentadillas con apoyo y peso muerto con bandas, permitieron trabajar fuerza, movilidad y coordinación, favoreciendo la activación muscular y la prevención de la sarcopenia. El desarrollo de tres vueltas por circuito se cumplió con buena tolerancia y sin incidentes, lo que demuestra una correcta dosificación del esfuerzo. Asimismo, la inclusión de estiramientos al final de cada sesión y meditaciones guiadas para iniciar el día contribuyó al bienestar integral de los participantes, fomentando la relajación, la concentración y la disposición positiva para la actividad física.

Lunes 29 de septiembre







Martes 30 de septiembre







PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: KSP-PES-525 | Versión: 1 | Fecha: Mem. Memo 20240716233 03-07-2024 | Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAMPER MENDOZA — Fecha: 29-09-2025

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

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Valentina Pobles Molinez

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre de Profesional: Hernando Ortiz	Nombre de Profesional:	Nombre de Profesional:	Nombre de Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Promoción y Protección del envejecimi	LINEA:	LINEA	LINEA:
1	CC	2909611	Ramon Alfonso	Escobar Dueñas			NO			
2	CC	19138104	Carlos Guillermo	Callejas Fuentes			SI			
3	CC	17804441	Salomon	Arevalo Vargas			NO			
4	CC	6496835	Guillermo	Betancurt Sepulveda			SI			
5	CC	19325658	Henry	Urbano Lopez	HL		NO			
6	CC	19364876	Benjamin	Contreras Herrera			NO			
7	CC	20296704	Maria Dolores	Martin Novoa			SI			
8	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez			SI			
9	CC	19118327	Jose francisco	Rodriguez Romero			SI			
10	CC	19070438	Ernesto	Aponte Neira			NO			
11	CC	19165305	Carlos Alberto	Amaya Ramirez			SI			
12	CC	267320	Shangchang	Li		C.E	SI			
13	CC	13835307	Bernardo	Silva Lopez			SI			
14	CC	19294091	Orlando	Osorio toca			SI			
15	CC	19374927	Ruben Dario	Saldoval Rubio			SI			
16	CC	79297012	Jaime Alberto	Calero Chaux			SI			
17	CC	7497679	Luis Alvaro	Villareal Aldana			NO			
18	CC	19272166	German Avila	Benavides			NO			
19	CC	6760729	Omar del Carmen	Caicedo			NO			
20	CC	19375447	Jorge Arturo	Velota			SI			
21	CC	6655263	Jorge Eliecer	Peña Duenas			NO			
22	CC	19277345	FABIO LONDOÑO	LONDOÑO			NO			
23	CC	19417268	Luis fernando	Moreno Sanchez			NO			
24	CC	19176884	Gustavo Alfredo	Cabrales Restrepo			NO			
25	CC	14959577	Jose Dolores	Lopez Gomez			NO			

Powered by CamScanner

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

Fecha: 29-09-2025

Jornada: Día X Noche

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Valentina Robles Martinez

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

Nombre del Profesional: Hiracinto Ortiz

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	LINEA: Buenas Practicas del emprendim.	LINEA:	LINEA:	LINEA:
26	CC	17038564	Alvaro	forero			SI			
27	CC	79235235	Peregrino	Quintana Manrique			SI			
28	CC	19494431	Jairo Antonio	Herrera Huertano			SI			
29	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			NO			
30	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI			
31	CC	18340229	Isaias	Ramirez Morales			NO			
32	CC	19273572	Vidal Alberto	Rocha			NO			
33	CC	13244748	Jairo	Maria AGuirre			SI			
34	CC	51844670	Angela Liliana	Rubio franco			NO			
35	CC	41402707	Martha lucia	Machado Ramirez			NO			
36	CC	8305070	Jaime De Jesus	Tirado Gaviria			SI			
37	CC									
38	CC									
39	CC									
40	CC									
41	CC									
42	CC									
43	CC									
44	CC									
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACION 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: Hernando Ortiz

Fecha 30-09-2025

Jornada: Dia X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES ACTIVIDAD 1 LINEA	ACTIVIDAD 2 LINEA	ACTIVIDAD 3 LINEA	ACTIVIDAD 4 LINEA
							Hernando Ortiz	Doctor Cifrarca		
							Buenos Dias Cuidadosa	Actividad Recreativa		
1	CC	6496835	Guillermo	Betancourt Sepulveda			NO	SI		
2	CC	19138104	Carlos Guillermo	Callejas Fuentes			NO	SI		
3	CC	19364876	Benjamin	Contreras Herrera			NO	SI		
4	CC	19804441	Salomon	Arevalo Vargas			SI	SI		
5	CC	39403255	Rosa Emilia	Ramirez Martinez	ROSA		SI	NO		
6	CC	17095004	Orlando	Toro Ortiz	OT		SI	SI		
7	CC	20296704	Maria Dolores	Martin Nava			NO	SI		
8	CC	41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez			NO	SI		
9	CC	19375447	Jorge Arturo	Velosa			SI	SI		
10	CC	17028564	Alvaro	Forero			SI	NO		
11	CC	2909611	Ramon Alfonso	Escobar Dueñas			SI	NO		
12	CC	74977679	Luis Alvaro	Villareal Aldana			NO	SI		
13	CC	14989577	Jose Dolores	Lopez Gomez			SI	NO		
14	CC	19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero			SI	SI		
15	CC	334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto			NO	NO		
16	CC	19070432	Ernesto	Aponte Neira			NO	NO		
17	CC	8305070	Jaime de Jesus	Tirado Gaviria			SI	NO		
18	CC	51844670	Jairo Gregorio	Padilla Pereira		CC. 79278203	NO	NO		
19	CC	51844670	Angela Liliana	Rubio Franco			SI	NO		
20	CC	267320	ShuangChang	Li		CE	SI	SI		
21	CC	10161057	Manuel Antonio	Cataño Rubio			SI	SI		
22	CC	13835807	Bernardo	Silva Lopez			SI	SI		
23	CC	19273572	Vidal Alberto	Rocha			SI	SI		
24	CC	19214091	Orlando Osorio	Toca			SI	SI		
25	CC	19365413	German Mauricio	Quintero Quintero	M.Q.		SI	SI		

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: CUIDADO TRANSITORIO DIA- NOCHE SAYPER MENDOZA

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Nombre de quien registra el ingreso: Hernando Ortiz

Fecha: 30-09-2025

Jornada: Día X Noche

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Hernando Ortiz	Ruth Contreras		
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA (Buenos días, Ficha, Calificación)	LINEA (Nombre completo, Habilidad del Calificando)	LINEA	LINEA
25	CC	19417268	Wis fernando	Moreno Sanchez			NO	NO		
27	CC	6887493	Nicolas Augusto	Vasquez Varilla			NO	NO		
28	CC	79697012	Jaime Alberto	Calero Chaux			NO	SI		
29	CC	79123457	Carlos Eduardo	Forero Jimenez			SI	NO		
30	CC	6760729	Omar del Carmen	Caiceda			SI	SI		
31	CC	6655263	Jorge Elecer	Peña Queiroz			NO	SI		
32	CC	19118321	Jose francisco	Rodriguez Romero			SI	SI		
33	CC	93200631	Jose Agapito	Rodriguez Barreto			NO	SI		
34	CC	18390229	Isaias	Ramirez Morales			NO	NO		
35	CC	51795697	Flor Maria	Torres Castiblanco			NO	SI		
36	CC	41595510	Consuelo Ines	Leal			NO	NO		
37	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez			NO	NO		
38	CC	3020686	Jose Waldo	Avila Muñiz			NO	SI		
39	CC	6158168	Jorge Elecer	Garcia			NO	SI		
40	CC	11337016	Marco Antonio	Olaya Lopez			NO	NO		
41	CC	17545334	Alonso	Castro			NO	SI		
42	CC	13877987	Luis Mariano	Barragan Guevara		CC 13876987	NO	SI		
43	CC	19060128	Gustavo	Morales Castro			NO	SI		
44	CC	8248026	Nelson de Jesus	Guevara Rojas			NO	SI		
45	CC									
46	CC									
47	CC									
48	CC									
49	CC									
50	CC									

Powered by CamScanner