	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 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	15	10	2025		
Unidad Operativa:	Centro Dia y Noche Cundinamarca				
Componente de Atención:	Estilios de la vida saludable				
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento			Profesional a cargo:	Miguel Ángel Moreno Matamoros Olga Esther Ospino Fuentes
Nombre de la	Transformación de imaginarios (Protege tus huesos)				

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el fortalecimiento físico y el cuidado de la salud ósea en las personas mayores mediante una actividad práctica que combine ejercicios de fuerza, equilibrio y estiramiento. A través del desarrollo del circuito, se busca fomentar la movilidad corporal, prevenir el riesgo de caídas y fracturas, mejorar la coordinación motora y, al mismo tiempo, incentivar la participación activa, la autoconfianza y el disfrute del movimiento como parte esencial de un estilo de vida saludable.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Fortalecer la masa muscular y ósea mediante ejercicios sencillos que estimulen la resistencia y la fuerza corporal.
2. Mejorar el equilibrio y la coordinación motora, reduciendo el riesgo de caídas y promoviendo una marcha más estable.
3. Favorecer la flexibilidad y movilidad articular, a través de estiramientos suaves que ayuden a relajar y preparar los músculos.
4. Fomentar hábitos saludables relacionados con la actividad física regular como estrategia de prevención de enfermedades óseas.
5. Estimular la participación activa y el trabajo en grupo, promoviendo la integración social y el sentido de pertenencia.
6. Aumentar la autoconfianza y la percepción de capacidad funcional, reforzando la idea de que el movimiento contribuye al bienestar general.
7. Sensibilizar sobre la importancia de cuidar el cuerpo y los huesos como parte del envejecimiento saludable y activo.
8. Generar espacios de disfrute y motivación, donde la actividad física se relacione con el bienestar, la alegría y la energía positiva.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este día se llevó a cabo una actividad enfocada en la promoción de la salud ósea y la actividad física en las personas mayores, con el propósito de fortalecer el cuerpo, mejorar el equilibrio y prevenir posibles fracturas o caídas. Antes de iniciar, se preparó cuidadosamente el espacio de trabajo, asegurando un área amplia, ventilada y segura para el movimiento. Se dispusieron los materiales necesarios: una cuerda larga, un palo de escoba y botellas de agua que serían utilizadas durante el ejercicio. Una vez listo el lugar, se realizó la convocatoria a las personas mayores, invitándolas a participar de manera activa. Se explicó que la jornada no se desarrollaría en forma de charla teórica, sino como una actividad práctica llamada “Circuito de ejercicios de fortalecimiento”, donde a través del movimiento se trabajaría la fuerza, el equilibrio y la coordinación.
MOMENTO CENTRAL	La dinámica consistió en un circuito combinado, en el que los participantes realizaron diferentes acciones de forma continua. Primero, se colocó una cuerda larga en el suelo, la cual representaba el camino a recorrer. El objetivo era caminar sobre la cuerda sin tambalearse, manteniendo la vista al frente y concentrándose en la coordinación de los pies, para así fortalecer el equilibrio y la estabilidad corporal. Para aumentar el nivel de desafío, cada persona sostuvo un palo de escoba con una botella de agua amarrada a cada extremo, lo que permitió trabajar la fuerza de los brazos y hombros mientras mantenían el equilibrio al avanzar. Esta combinación favoreció la coordinación motora, la resistencia física y la concentración. Durante la actividad se acompañó a cada participante, brindando apoyo y supervisión constante para garantizar la seguridad y motivar el esfuerzo personal. Se destacó la importancia de mantener una buena postura y de realizar los movimientos con calma y control.
MOMENTO FINAL	Al finalizar el recorrido del circuito, se llevó a cabo una rutina de estiramiento suave, enfocada en relajar los músculos y evitar molestias posteriores al ejercicio. Los estiramientos incluyeron movimientos sencillos de brazos, piernas y espalda, acompañados de respiraciones profundas que ayudaron a recuperar el ritmo normal del cuerpo. Para cerrar la jornada, se agradeció a todas las personas mayores por su entusiasmo y participación activa. Se resaltó el valor de cuidar los huesos y músculos a través del movimiento diario, recordando que el ejercicio es una herramienta fundamental para conservar la independencia, la fuerza y la vitalidad en la vida cotidiana.

RECURSOS

1. Cuerda larga 2. Palo de escoba 3. Botellas con agua	Personas mayores Equipo de primeros auxilios

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrolló de forma satisfactoria, contando con la participación activa y entusiasta de las personas mayores. Se evidenció buena disposición, coordinación y compromiso durante el circuito de ejercicios. Los participantes demostraron interés por fortalecer su cuerpo y mejorar su equilibrio. Al finalizar, manifestaron sentirse más relajados, con mayor energía y motivación para seguir cuidando su salud física. En general, la jornada cumplió su objetivo de promover el movimiento, la fuerza y la conciencia sobre la importancia de proteger los huesos. Anexos: Formato listado ingreso al servicio y asistencia de actividades FOR-PSS-525





PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO [illegible] INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa	Centro de cuidado transitorio Cundinamarca	Fecha	15-10-2025
Nombre del coordinador	Yeiny Martinez	Jornada	Día X Noche
Nombre de quien registra el ingreso	Natalia Rosales		

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION TIPO	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION NUMERO	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES
1	cc	19091275	Arturo	Escobar		
2	cc	20549375	Zoila	Garzon		
3	cc	7110199	Luis Ernesto	Ruiz		
4	cc	65495056	Nubia	Lopez		
5	cc	14209165	Jose	Jaramillo		
6	cc	19167775	Francisco	Rodriguez		
7	cc	24377385	Lilia	Agudelo		
8	cc	41394911	Flor Miryam	Reyes		
9	cc	30769077	Irene	Bejarano		
10	cc	20398332	Bertha	Torres		
11	cc	41483819	Rosalba	Paz		
12	cc	3345976	Carlos	Mora		
13	cc	31858380	Maria Gema	Manrique		
14	cc	5248158	Francisco	Paz		
15	cc	17077757	Luis Fidel	Castellanos		
16	cc	41308070	Aura Maria	Zamora		
17	cc	14445224	Alejandrino	Valencia		
18	cc	17151176	Reinaldo	Restrepo		
19	cc	14198927	Jorge	Espina		
20	cc	2313698	Jose Joaquin	Torrijos		
21	cc	7503494	Dorian	Martinez		
22	cc	19052573	Luis Carlos	Varela		
23	cc	19091123	William	Gonzalez		
24	cc	8315936	Amado	Campo		
25		19072609	Guillermo	Jimenez		
26		3045396	Jorge Enrique	Trujillo		
27		19273081	Alvaro	Varon		

ASISTENCIA ACTIVIDADES

Nombre del	Julian	Rodrigo	Miguel	Archa
	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
LINEA	Ocupacion humana	Espiritualidad	Buenas practicas	Derechos
1	SI	NO	NO	NO
2	Si	SI	SI	SI
3	Si	NO	SI	SI
4	SI	SI	NO	SI
5	SI	SI	NO	NO
6	SI	SI	NO	NO
7	SI	SI	SI	NO
8	SI	SI	NO	SI
9	SI	SI	SI	NO
10	SI	SI	NO	SI
11	SI	SI	SI	SI
12	NO	NO	NO	NO
13	NO	SI	SI	SI
14	NO	SI	NO	SI
15	NO	NO	NO	NO
16	SI	SI	NO	NO
17	NO	SI	NO	SI
18	NO	NO	SI	SI
19	NO	NO	NO	NO
20	SI	SI	NO	NO
21	SI	NO	NO	SI
22	NO	NO	NO	SI
23	NO	NO	NO	NO
24	NO	NO	NO	SI
25	NO	SI	NO	SI
26	SI	SI	NO	NO
27	NO	NO	SI	NO

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A ACTIVIDADES

Nombre Unidad Operativa: Centro de cuidado transitorio Cundinamarca

Fecha: 15-10-2025

Nombre del coordinador: Yenny Martinez

Jornada: Dia X Noche

Nombre de quien registra el ingreso: Natalia Rosales Barbosa

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Julian H.	Nombre del Rodrigo	Nombre del Miguel	Nombre del Andrés
	TIPO	NUMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA Ocupacion humana	LINEA Espiritualidad	LINEA Bupsicos	LINEA Derecho
28	cc	42068748	Gloria	Hurtado			SI	NO	NO	SI
29	cc	16855629	Epifanio	Aguirre			SI	NO	SI	SI
30	cc	51844670	Angela	Rubio			SI	NO	NO	SI
31	cc	51865419	Luisa	Mayorga			NO	SI	NO	NO
32	cc	14977799	Mario	Mora			SI	NO	NO	NO
33	cc	19188686	Jose Edgar	Novoa			NO	SI	NO	SI
34	cc	19165305	Carlos	Amaya			SI	SI	NO	SI
35	cc	3093032	Jaime	Cortes			SI	NO	SI	NO
36	cc	16651548	Aldemar	Mazuera			NO	SI	NO	SI
37	cc	5947505	Jose Agustin	Matallana			SI	SI	NO	NO
38	cc	79295948	Roberto	Botero			SI	SI	SI	SI
39	cc	19097362	Jaime	Rodriguez			NO	NO	NO	SI
40	cc	19258513	Victor	Quintero			SI	NO	NO	No
41	cc	19382557	Miguel	Calderon			SI	NO	SI	NO
42	cc	19359502	Hermes	Hernandez			NO	NO	NO	SI
43	cc	19176561	Luis	Davila			NO	NO	NO	SI
44	cc	5932655	Javier	Peña			SI	NO	NO	SI
45	cc									
46	cc									
47	cc									
48	cc									
49	cc									
50	cc									
51	cc									
52	cc									
53	cc									

Powered by CamScanner