Fecha de ejecución:	1 AL 3	10	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Los Caminantes			
Componente de Atención:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
Línea de Atención:	BUENAS PRACTICAS DEL ENVEJECIMIENTO		Profesional a cargo:	SEBASTIAN GALEANO – EDUCADOR FÍSICO
Nombre de la actividad:	RESISTENCIA FÍSICA			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular en personas mayores mediante la práctica regular de ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento, con el fin de aumentar su capacidad funcional, promover la autonomía y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1- Incrementar la capacidad cardiovascular realizando al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado (como caminar, bailar o actividades dirigidas)

2- Mejorar la resistencia muscular mediante ejercicios de fortalecimiento de los principales grupos musculares (piernas, brazos y tronco) dos veces por semana, con un enfoque en la correcta técnica y progresión gradual.

3- Reducir la fatiga y mejorar la recuperación después de la actividad física, promoviendo una rutina de calentamiento, estiramientos y descanso adecuados.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Durante la semana se da inicio al desarrollo de la actividad física diaria donde se animó a las personas mayores a participar activamente en una serie de sesiones de actividades recreativas y deportivas, desarrolladas en un espacio específico con el fin de enfatizar en la resistencia física de las personas mayores y se les explicó la importancia y el enfoque de estas actividades. A lo largo de la semana, se realizaron diversas sesiones enfocadas en mejorar la capacidad de la resistencia cardiovascular y muscular, subrayando cómo estas prácticas pueden influir positivamente en su rutina diaria.
MOMENTO CENTRAL	Durante la semana, se llevaron a cabo diversas actividades enfocadas en el desarrollo integral de las personas mayores, como parte de las estrategias del (PAI). **Miércoles:** Se realizó un entrenamiento cardiovascular con una serie de ejercicios aeróbicos apoyados con la banda elástica de fuerza, la circulación y la capacidad pulmonar. La jornada incluyó, movimientos de las extremidades del tren superior por medio de ejercicios rítmicos y dinámicas grupales para incentivar el movimiento continuo, ayudando a reducir el sedentarismo y a fortalecer la capacidad de la fuerza en las personas mayores. **Jueves:** Se lleva a cabo una articulación con la entidad promotora de recreación y deporte a nivel distrital IDRD en el cual se garantiza el derecho a la recreación de las personas mayores por medio de actividades lúdicas. **Viernes:** Se realizó un entrenamiento cardiovascular con una serie de ejercicios aeróbicos apoyados con el elemento del aro con el fin de mejorar la circulación y la capacidad pulmonar. La jornada incluyó, movimientos de las extremidades del tren superior por medio de ejercicios rítmicos y dinámicas grupales para incentivar el movimiento continuo, ayudando a reducir el sedentarismo y a fortalecer la capacidad de la fuerza en las personas mayores.

MOMENTO FINAL	Al finalizar la sesión, se efectuó una rutina de estiramientos globales que abarcó la movilidad de brazos, la flexión y extensión de piernas y caderas, así como ejercicios específicos para fortalecer la movilidad de los pies. Posteriormente, se llevó a cabo un espacio de retroalimentación en el que los participantes expresaron sus opiniones y experiencias sobre la actividad realizada. Para cerrar, se practicaron ejercicios de respiración diafragmática con el fin de favorecer la relajación y el bienestar general. Antes de concluir, los instructores agradecieron la participación y el compromiso de los asistentes.

RECURSOS

• Palos de escoba	• Personas mayores
• Bandas elásticas	•
• Cabina de sonido	•

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Antes de iniciar la actividad física diaria se da un espacio para preguntar a las personas mayores participantes como se han sentido en el proceso de la resistencia física, donde se identifica que por medio de los diferentes encuentros logran adquirir unos mejores hábitos de salud. Como resultados tenemos que del 100% de las personas mayores que asistieron al servicio del Centro Cuidado transitorio Los Caminantes en cada día, en la actividad Participó el 80%, lo que corresponde a 24 personas de 42 asistentes al servicio, los cuales lograron disfrutar de un espacio de esparcimiento, un ambiente nutrido de energía positiva y una actividad que fortalece su bienestar. Se usa el medio de evaluación donde se observa que el 100% de las personas mayores refieren agrado, interés y motivación por el desarrollo de la actividad día a día.

Logros: Se logra una participación activa donde las personas mayores reconocen la importancia de practicar actividad física diaria, y de la misma manera la importancia de mantener activo el cerebro ya que esto ayuda al mantenimiento de la fuerza corporal, de la misma manera se muestran receptivas expresando gusto e interés por la participación.

Dificultades: Se identifica que las personas mayores que no participan de dicho espacio son porque no muestran interés o se encuentran en su tiempo de descanso.






2/10/2025 9:16:56 a. m.
14-25 Calle 18
Los Mártires
Bogotá, D.C.
#CCT LOS CAMINANTES


2/10/2025 9:26:56 a. m.
17A-36 Carrera 15
Los Mártires
Bogotá, D.C.
#CCT LOS CAMINANTES


3 oct 2025 9:17:42 a. m.
14-53 Calle 18a
Los Mártires
Bogotá, D.C.


3 oct 2025 9:17:18 a. m.
14-53 Calle 18a
Los Mártires
Bogotá, D.C.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES — Fecha: 01-10-2025

Nombre del coordinador: DIANA XIMENA PINEDA — Jornada: Día: [x] Noche: [ ]

Nombre de quien registra el ingreso: Jenny Alexandra Pachon

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Sebastian Galeano	Nombre del Profesional: Nelly Acosta	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Procesos Fam.	LINEA: Corporales Nutricia	LINEA:	LINEA:
1	CC	1125613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			SI	SI		
2	CC	1090351453	Claudia Patricia	Acosta Cuenca			SI	SI		
3	CC	1215901	Hernando Elias	RAMOS SILVA			SI	SI		
4	CC	14960529	Carlos Alfonso	Alcocer Medellin			SI	SI		
5	CC	4879158	Jorge Luis	Quintero Sepulveda			SI	SI		
6	CC	19052556	Roberto Antonio	Bariela			SI	SI		
7	CC	19141062	Jose Enrique	Lopez Gonzalez			SI	SI		
8	CC	19205394	Omar	Forero Camargo			SI	NO		
9	CC	7522414	Jose Arnulfo	Montenegro Peña			SI	SI		
10	CC	11337976	Carlos Eduardo	Tolles Restrepo			NO	SI		
11	CC	13144850	Luis Fernando	Hernandez Cortes			SI	NO		
12	CC	19281379	Efrain	Correa Forero			NO	SI		
13	CC	19131581	Jorge	Cano			SI	SI		
14	CC	79236385	Luis Fernando	Camelo			SI	NO		
15	CC	19140337	Germon	Fajardo Alvare		NO TOMA EL SERVICIO	SI	SI		
16	CC	19106597	Jose Manuel	Hernandez Hernandez			SI	SI		
17	CC	19352414	Cesar Alfonso	Reyes Palacino			NO	NO		
18	CC	8118966	Armando	Rua			SI	SI		
19	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorques Cardenas			NO	SI		
20	CC	16402403	Hernando de Jesus	Osorio Villada			SI	SI		
21	CC	6580988	Jose Joaquin	Lizarazo Ortiz			NO	NO		
22	CC	79187606	Luis Alberto	Lemus			SI	SI		
23	CC	79157797	Luis Francisco	Gaitan Jimenez			NO	NO		
24	CC	7702742	George Milker	Mora			SI	SI		
25	CC	3653604	Jorge Juan	Giraldo Cano			NO	NO		
26	CC	9089764	Jose Ramon	Tellez Sanjuan			SI	SI		
27	CC	19235918	Julio Cesar	Echeverria Ramirez			NO	NO		
28	CC	3018166	Guillon	Leon			SI	SI		
29	CC	3117525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan			SI	NO		
30	CC	80362792	Henry	Estella Cano			NO	SI		
31	CC	12559861	David Miguel	Uribe Diaz			SI	SI		

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código:	FOR-PSS-525
Versión:	2
Fecha:	Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página:	1 de 1

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	07-10-2025
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Jonny Alexander Pacheco		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Jhonny Pacheco	Nombre del Profesional: Nelly Yaneth	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Pacheco Env.	LINEA: Cuidado humano	LINEA:	LINEA:
32	cc	1977813	Roford	Torero			SI	SI		
33	cc	19325658	Henry	Urbano López			SI	SI		
34	cc	19779994	Jorge	Herrera Montoya			SI	SI		
35	cc									
36	cc									
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									
51	cc									
52	cc									
53	cc									
54	cc									
55	cc									
56	cc									
57	cc									
58	cc									
59	cc									
60	cc									
61	cc									
62	cc									

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES — Fecha: 02-10-2025

Nombre del coordinador: DIANA XIMENA PINEDA — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Jonny Alexande Pacheco

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Deisy Carolina	Nombre del Profesional: Nelly Agreda	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas practicas Emp.	LINEA: Ocupacional Humana	LINEA:	LINEA:
1	cc	1911403B7	Carmen	Fajardo Alfaro			NO	SI		
2	cc	14960529	Carlos Alfonso	Alberto Medellin			SI	SI		
3	cc	19215901	Hernando Elias	Ramos Silva			SI	SI		
4	cc	19352414	Cesar Alfonso	Ruiz Palomino			NO	SI		
5	cc	7522414	Jose Aquiluel	Montenegro Pena			SI	SI		
6	cc	11337776	Carlos Eduardo	Torres Burgos			SI	NO		
7	cc	26683560	Rocio del Pilar	Cortes Ruron			SI	SI		
8	cc	19141062	Jorge Enrique	Lopez Gonzalez			NO	NO		
9	cc	19205394	Omar	Tello Camargo			SI	SI		
10	cc	19187606	Luis Alberto	Lora			SI	SI		
11	cc	19172613	Victor Alfonso	Hernandez Rodriguez			NO	SI		
12	cc	19052536	Roberto Antonio	Prieto			NO	SI		
13	cc	19281379	Efren	Corrale Forero			SI	NO		
14	cc	19160564	Hugo Enrique	Arevalo Santana			SI	SI		
15	cc	3117385	Pedro Julio	Sanchez Soto			NO	NO		
16	cc	41595510	Conjudo Nos	Leal			SI	SI		
17	cc	1934066	Eddie	Alexander Flores			NO	NO		
18	cc	79904038	Misael	Torres Sandoz			SI	SI		
19	cc	846966	Almanb	Ruiz			SI	NO		
20	cc	13443830	Luis Fernando	Hernandez Cera			NO	SI		
21	cc	79256438	Luis Fernando	Cardoso			SI	SI		
22	cc	10259506	Jose Omar	Gomez Quintero			SI	SI		
23	cc	19222697	Luis Ernesto	Moreno			NO	NO		
24	cc	19279994	Jorge	Herrera Montoya			SI	SI		
25	cc	92148209	Francisco Luis	Sileti Miranda			SI	NO		
26	cc	80362292	Henry	Escallon Cortes			SI	SI		
27	cc	19421440	Hernan	Herrera Cubillos			SI	NO		
28	cc	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Herrera			SI	SI		
29	cc	16402403	Hernando de Jesus	Osorio Villada			NO	NO		
30	cc	79074742	Jorge Miller	Polo			SI	SI		
31	cc	79157199	Luis Francisco	Gomez Jimenez			SI	NO		

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525	
Versión: 2	
Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024	
Página: 1 de 1	

Nombre Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES	Fecha:	02-10-2025
Nombre del coordinador:	DIANA XIMENA PINEDA	Jornada:	Día: X Noche:
Nombre de quien registra el ingreso:	Jonny Alexander Pacheco		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Nelly Agudelo	Nombre del Profesional:	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Cuidado practica en	LINEA: Cuidado humano	LINEA:	LINEA:
32	cc	9089764	Jose Ramon	Pallares Santiago			SI	SI		
33	cc	19735878	Julio Cesar	Echeverria Ramirez			SI	NO		
34	cc	4519155	Jorge Luis	Quintero Escalante			NO	SI		
35	cc	19344946	Alberto Antonio	Bolivar Sandoval		Retiro	SI	SI		
36	cc	5814089	Rodolfo	Bend Rivero			SI	NO		
37	cc	5580988	Jose Joaquin	Litardo Ortiz	LIZARAZO		NO	SI		
38	cc	19131581	Jorge	Lobo			NO	SI		
39	cc	3095196	William	Leon			SI	NO		
40	cc	19252604	Carlos Arturo	Sande Sandes			NO	SI		
41	cc	6755989	Dario Miguel	Vidal Diaz			SI	NO		
42	cc	39679343	Maria Ombra	Tordiva			SI	SI		
43	cc	19212678	Fulgen	Rubio Vasquez			NO	SI		
44	cc	9062195	Santander	Ortega Ortega			SI	NO		
45	cc	79910079	Ariel Augusto	Castillo Urbina			SI	SI		
46	cc	19218313	Rafael	Torero			NO	NO		
47	cc	79235235	Peregrino	Quintana Manrique	Peregrino		NO	SI		
48	cc									
49	cc									
50	cc									
51	cc									
52	cc									
53	cc									
54	cc									
55	cc									
56	cc									
57	cc									
58	cc									
59	cc									
60	cc									
61	cc									
62	cc									

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES — Fecha: 03-10-2025

Nombre del coordinador: DIANA XIMENA PINEDA — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Jonny Alexander Pacheco

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Sebastian Galeano	Nombre del Profesional: Nelly Agreda	Nombre del Profesional: Nelly Agreda	Nombre del Profesional:
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Nuevos procesos En.	LINEA: apoyos humana	LINEA: apoyos humana	LINEA:
1	cc	19215901	Hernando Elias	Pumos Silva			NO	SI	SI	
2	cc	41555372	Rebeca	Rojo Vasquez			SI	SI	SI	
3	cc	4579158	Jorge Luis	Quintero Sepulveda			NO	NO	SI	
4	cc	79256938	Luis Fernando	Camelo			SI	SI	SI	
5	cc	19341062	Jorge Enrique	Lopez Gonzales			NO	NO	NO	
6	cc	19205394	Omar	Zorro Camargo			SI	SI	NO	
7	cc	17328613	Victor Alfonso	Hernandez Rodrigez			NO	SI	SI	
8	cc	7522414	Jose Gabriel	Montenegro peña			NO	SI	NO	
9	cc	19052556	Roberto Antonio	Barreto			NO	NO	NO	
10	cc	79904038	Miguel	Torres Sanchez			NO	SI	SI	
11	cc	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas			NO	NO	NO	
12	cc	14960529	Carlos Alfonso	Albarracin Medellin			SI	SI	SI	
13	cc	11337726	Carlos Eduardo	Torres Buitrago			NO	NO	NO	
14	cc	19281379	Elfarth	Garcia Forero			NO	NO	NO	
15	cc	19278313	Rafael	Forero			SI	SI	SI	
16	cc	79157.147	Luis Francisco	Escobar Jimenez			SI	SI	SI	
17	cc	13447.850	Luis Fernando	Hernandez Vera			NO	NO	NO	
18	cc	19187606	Luis Alberto	Lemus			NO	SI	SI	
19	cc	5580988	Jose Joaquin	Lizarazo Ortiz			NO	NO	NO	
20	cc	16-162403	Hernando De Jesus	Osorio Collazos			SI	SI	SI	
21	cc	19235878	Julio Echeverria	Ramirez			NO	SI	SI	
22	cc	86362298	Henry	Escallon Cortes			SI	SI	SI	
23	cc	848966	Fernando	Ruiz			NO	NO	NO	
24	cc	77148209	Francisco Luis	Silva Miranda			SI	SI	SI	
25	cc	77077742	George Miller	Pulo			NO	NO	NO	
26	cc	3098186	William	Leon			NO	NO	NO	
27	cc	19462611	Jairo Enrique	Moreno Castro			NO	NO	NO	
28	cc	1936653	Pablo Saldaña	Salazar			SI	NO	NO	
29	cc	2359954	Dario Miguel	Vidal Diaz			NO	SI	SI	
30	cc	39639343	Maria Omaira	Fonseca			SI	NO	NO	
31	cc	19131581	Jorge	Lago			SI	SI	SI	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO LOS CAMINANTES — Fecha: 03-10-2025

Nombre del coordinador: DIANA XIMENA PINEDA — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Jonny Alexander Pacheco

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Sebastian	Nombre del Profesional: Nelly	Nombre del Profesional: Nelly	Nombre del Profesional:
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenas Practicas	LINEA: Ocupacion Humana	LINEA: Ocupacion Humana	LINEA:
32	cc	5817087	Roberto	Beinal Riveros			NO	SI	SI	
33	cc	19352656	Henry	Urbano Lopez			NO	NO	NO	
34	cc	19140337	Germán	Falorido Alfure			NO	NO	NO	
35	cc	19252647	Carlos Arturo	Sánchez Sánchez			NO	NO	NO	
36	cc	3117525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan			SI	NO	NO	
37	cc	3272303	Nelson Humberto	Paez Henao			SI	SI	SI	
38	cc	19279994	Jorge	Hoyos Montoya			NO	NO	NO	
39	cc	49231-7	Carlos Alfonso	Ruiz			NO	NO	NO	
40	cc	41595510	Consuelo Ines	Leal			NO	NO	NO	
41	cc									
42	cc									
43	cc									
44	cc									
45	cc									
46	cc									
47	cc									
48	cc									
49	cc									
50	cc									
51	cc									
52	cc									
53	cc									
54	cc									
55	cc									
56	cc									
57	cc									
58	cc									
59	cc									
60	cc									
61	cc									
62	cc									

Powered by CamScanner