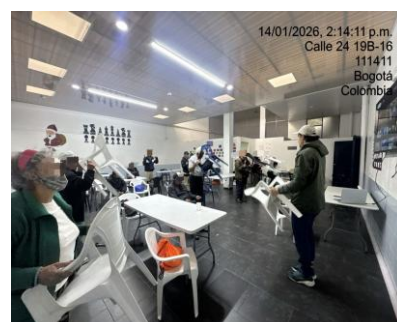


 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE				Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Página: 1 de 1
	Fecha de ejecución:	13 al 16	01	2026	
	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:	Pausas activas				
DESARROLLO DEL TEMA					
OBJETIVO GENERAL					
Promover el bienestar físico, cognitivo y emocional de las personas mayores mediante la implementación de pausas activas que integren ejercicios de flexibilidad, fortalecimiento muscular y actividades lúdicas, favoreciendo la participación, el movimiento y la interacción social.					
OBJETIVOS ESPECÍFICOS					
1. Fortalecer la movilidad, la fuerza muscular y la flexibilidad de las personas mayores a través de rutinas guiadas de ejercicio físico adaptado, contribuyendo a la prevención de lesiones y al mantenimiento de la funcionalidad corporal. 2. Fomentar la estimulación cognitiva, el entretenimiento y la socialización mediante la realización de juegos de mesa y espacios recreativos, fortaleciendo las habilidades mentales y el bienestar emocional de los participantes.					
METODOLOGÍA					
MOMENTO INICIAL	Se realizará la invitación a las personas mayores para que hagan parte de las actividades durante la semana en donde vamos crear espacios para el mantenimiento de la fuerza, flexibilidad y el entretenimiento a través de los juegos de mesa.				
MOMENTO CENTRAL	Martes 13 - Se realizan ejercicios de flexibilidad para los grupos musculares del cuerpo, iniciando por los músculos del cuello luego, hombros y cintura escapular, después bíceps y tríceps. Continuamos con la zona lumbar y abdominal, después pasamos a los isquiotibiales, cuádriceps, abductores y finalizamos con pantorrillas Miércoles 14 – Se realiza una rutina de ejercicios de fuerza para los grupos musculares del cuerpo. Por lo tanto, cada ejercicio tendrá una carga de 10 a 15 repeticiones y los realizaremos de dos a tres veces. Los ejercicios que se realizan son: sentadilla en asiento, curl bíceps con asiento, press militar con asiento, elevación lateral y frontal con asiento. Sentados, se realiza curl abdominal y oblicuos. Al finalizar realizamos rutina de estiramientos generales de tren inferior a tren superior. Jueves 15 – Se crea un espacio para jugar juegos de mesa como el ajedrez, el parqués y armar rompecabezas. A parte de eso se realiza un playlist con las canciones que las personas mayores quieren escuchar. Viernes 16 – Se realizan ejercicios de flexibilidad para los grupos musculares del cuerpo, iniciando por los músculos del cuello luego, hombros y cintura escapular, después bíceps y tríceps. Continuamos con la zona lumbar y abdominal, después pasamos a los isquiotibiales, cuádriceps, abductores y finalizamos con pantorrillas. Después de esto de crea un espacio para jugar rana, ajedrez, parques, cartas y armar rompecabezas.				
MOMENTO FINAL	Se realizan estiramientos en los días de fortalecimiento y en los días de juegos de mesa se dialoga con las personas mayores acerca de la complejidad de los rompecabezas y como se sienten con los juegos propuestos.				
RECURSOS					
Personas mayores, sillas, mesas, rompecabezas, ajedrez,					
rana, cartas y parqués.					
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD					
Durante el desarrollo de las pausas activas programadas a lo largo de la semana, se contó con la participación aproximada de 68 personas mayores, quienes se vincularon de manera constante a las actividades físicas y lúdicas propuestas. La evaluación se realizó de forma continua, considerando la asistencia, el nivel de participación, la correcta ejecución de los ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento, así como el interés y la disposición evidenciados durante los espacios recreativos y de juegos de mesa. Igualmente, se observaron aspectos relacionados con la respuesta física, emocional y social de los participantes, tales como la motivación, la interacción entre pares y el disfrute de las actividades. De manera complementaria, se generaron espacios de diálogo que permitieron conocer la percepción de las personas mayores frente al grado de dificultad de los ejercicios y juegos, así como los beneficios identificados en su bienestar general, lo que permitió evidenciar el impacto positivo de las pausas activas en la salud física, cognitiva y emocional, y su contribución al fortalecimiento de hábitos de autocuidado y a la mejora de la calidad de vida. Por último, se anexa formato listado de asistencia FOR-PSS-525 del 13 al 16 de enero.					

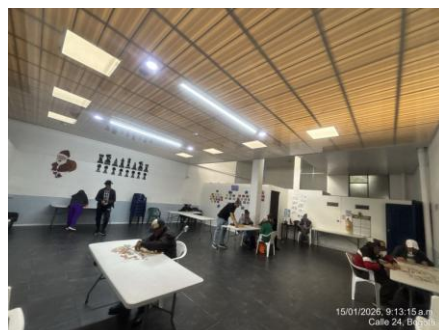
Martes 13



Miércoles 14



Jueves 15



Viernes 16



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOM-050-025
Versión: 2
Fecha: Mayo-Maine 2024-01-07-25
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA

Nombre del coordinador: IVON ANDREA CAMPOS REY

Nombre de quien registra el ingreso: Diana Robles

Fecha: 13-01-2026

Jornada: Día ☒ Noche ☐

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA					ASISTENCIA ACTIVIDADES				
DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
TIPO	NUMERO								
1	CC 20296704	Maria Dolores del Carmen	Martin Novoa	[Firma]	BS	NO	SI	SI	
2	CC 31400953	Martha Lucia	Passo Franco	[Firma]		SI	SI	SI	
3	CC 93200631	Jose Agapito	Rodriguez Barreto	[Firma]		SI	SI	NO	
4	CC 2909611	Ramon Alfonso	Ercobor Puenas	[Firma]		SI	SI	SI	
5	CC 10055330	Gomel	Salator Durango	[Firma]		SI	SI	NO	
6	CC 19178431	Pablo Antonio	Garcia Forero	[Firma]	BS	SI	SI	SI	
7	CC 19070438	Ernesto	Aparle Neiva	[Firma]		SI	SI	SI	
8	CC 6496835	Guillermo	Belencut Sepulveda	[Firma]		SI	SI	SI	
9	CC 19087125	Jesús Norciso	Rodriguez Rancagua	[Firma]		SI	SI	NO	
10	CC 19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	[Firma]		SI	SI	NO	
11	CC 19160980	Jaidor Angel	Montoya Guenera	[Firma]		SI	NO	SI	
12	CC 7505471	Reinaldo	Gonzalez Garenache	[Firma]		SI	SI	SI	
13	CC 19365413	German Navicio	Quintero Quintero	[Firma]		SI	SI	SI	
14	CC 19374921	Ruben Danilo	Sordobal Pulido	[Firma]		SI	SI	SI	
15	CC 17038564	Alvaro	Fonero	[Firma]	caminador	SI	SI	SI	
16	CC 19417268	Luis Fernando	Monero Sanchez	[Firma]		SI	SI	NO	
17	CC 19128134	Carlos Guillermo	Callejas Fuentes	[Firma]	BS	SI	SI	SI	
18	CC 17804491	Salomon	Morales Vargas	[Firma]		SI	SI	NO	
19	CC 334170	Marcos Jose	Cabrera Prieto	[Firma]	BS	NO	SI	SI	
20	CC 19494431	Jairo Antonio	Herrera Huerfano	[Firma]		SI	NO	NO	
21	CC 19294041	Orlando	Ororio Tora	[Firma]		NO	SI	SI	
22	CC 41402707	Martha Lucia	Machado Ramirez	[Firma]		SI	SI	SI	
23	CC 19235235	Peregrino	Quintana Martinez	[Firma]		NO	SI	NO	
24	CC 3020686	Jose Wilfredo	Avila matiz	[Firma]		NO	NO	NO	
25	CC 17049708	Henry	Zambrano	[Firma]		NO	SI	NO	



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Centro de Atención
Fecha
Hora
Página

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUERPOS TRANSITORIOS SAMPER BENECIA
Nombre del coordinador: ROSA ANDREA CASPES REY
Nombre de quien registra el ingreso: Diana Robel

Fecha: 13-01-2016
Lugar: X

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA					ASISTENCIA ACTIVIDADES			
DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3
TIPO	NUMERO					Valiente Fabela	Donato Tarjillo	ACTIVIDAD 3
26	61868	page Elicier	García		BS	NO	SI	NO
27	13876879	Quis Mariano	Barragán Gamaral	2.3		NO	SI	NO
28	17163181	Jose Miguel	Pedraza Claujo			NO	SI	NO
29	14959577	Jose Adolfo	Lopez Gomez		BS	NO	SI	NO
30	4179686	Olga Rubi	Ortega Noguera			NO	SI	NO
31	11377016	Marco Antonio	Olivera Lopez			NO	NO	NO
32	19060128	Gustavo A.	Nordel			NO	NO	NO
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								

Powered by  CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: F001-016-A01
Versión: 2
Fecha: Mayo/Mayo (2020/2022)
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO RAMPER MENDOZA

Nombre del coordinador

IVON ANDREA CAMPOS REY

Fecha

14-01-2016

Jornada

Día y Noche

Nombre de quien registra el ingreso

Diana Rodas

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

Nº	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	NÚMERO					LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
26	CE 17049728	Henry	Zumbirano	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
27	CE 17325658	Henry	Urbano Lopez	<i>[Signature]</i>		NO	SI		
28	CE 19404431	Piero Antonio	Henriquez	<i>[Signature]</i>		NO	NO		
29	CE 19211345	Fabio	Londrón	<i>[Signature]</i>		SI	SI		
30	CE 17163181	pse Miguel	Pedreclús elvijo	<i>[Signature]</i>		SI	NO		
31	CE 19060128	Gustavo	Morales castro	<i>[Signature]</i>		NO	SI		
32	CE 8248026	Nelson de Jesus	Calmona Prestes	<i>[Signature]</i>		SI	NO		
33	CE 14070438	Ernesto	Aponte Neira	<i>[Signature]</i>		NO	SI		
34	CE 13876879	Luis Mariano	Barraquey Garza	<i>[Signature]</i>		SI	SI		



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FUJAVATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PS-018
Versión: 2
Fecha: 15-01-2016
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa:

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA

Nombre del coordinador:

IVON ANDREA CAMPOS REY

Fecha:

15-01-2016

Jornada:

Día: Noche

Nombre de quien registra el ingreso:

Hernando Ortiz B.

INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA

ASISTENCIA ACTIVIDADES

DOCUMENTO DE IDENTIFICACION	NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
CC 20296204	Maria Dolores	Martin Novoa	[Firma]	Barbón	SI	SI	NO	
CC 3051253	Jose Francisco	Acosta Matecha	[Firma]	Barbón	NO	SI	NO	
CC 19375144	Jorge Arturo	Veloz	[Firma]	Barbón	SI	SI	NO	
CC 11332016	Marco Antonio	Olvera Lopez	[Firma]		SI	SI	SI	
CC 31400953	Martha Lucia	Passo Franco	[Firma]		SI	SI	SI	
CC 93700631	Jose Agapito	Rodriguez Barneto	[Firma]		NO	NO	NO	
CC 10055330	Gonel	Salazar Durango	[Firma]		SI	SI	NO	
CC 2909611	Ramon Alfonso	Escobar Duenas	[Firma]		SI	SI	SI	
CC 14989572	Jose Dolores	Lopez Gomez	[Firma]	Barbón	NO	SI	NO	
CC 19175431	Pablo Antonio	Garcia Forero	[Firma]	Barbón	SI	SI	NO	
CC 7505471	Ramaldo	Gonzalez Goyeneche	[Firma]		SI	SI	SI	
CC 6496835	Guillermo	Betancourt Serulveda	[Firma]		NO	NO	SI	
CC 19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	[Firma]		SI	SI	NO	
CC 19087125	Jesús Narciso	Rodriguez Rancab	[Firma]		NO	NO	NO	
CC 19070432	Ernesto	Arante Neira	[Firma]		SI	SI	NO	
CC 19138104	Carlos Guillermo	Callejas Fuentes	[Firma]	Barbón	NO	NO	SI	
CC 19281075	Luis Angel	Hernandez Peruche	[Firma]		NO	SI	NO	
CC 19160980	Jaidier Angel	Montoya Guerrero	[Firma]		NO	NO	NO	
CC 5667853	Jairo Gregorio	Pachilla Penabaz	[Firma]		NO	NO	SI	
CC 334120	Manuel Jose	Cabuya Prieto	[Firma]		NO	NO	NO	
CC 17038564	Alvaro	Forero	[Firma]	AMINADOR	SI	SI	NO	
CC 19417268	Luis Fernando	Maeno Sanchez	[Firma]		SI	SI	NO	
CC 19444431	Jairo Antonio	Hernandez Hatoano	[Firma]		NO	NO	NO	
CC 191545364	Alonso	Castro	[Firma]		SI	SI	SI	
CC 19374921	Ruben Bero	Sandatai Pulido	[Firma]		SI	SI	SI	

Journal Pre-proof

ASTHMA AND COPD

ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
Handmade Craft	Idiom Topics	Normal Objects	Summary of Description

ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
-------------	-------------	-------------	-------------

LINEA

5

31
No

No

23

2

NO

5:

NO

5.

51
51

51

20



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: NCR-PS-001
Versión: 2
Fecha: 08/08/2024
Página: 1 de 1

DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN		NOMBRES		APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
TIPO	NÚMERO						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
1	cc 6496835	Guillermo	Betancut Sepúlveda	Guillermo			NO	SI		
2	cc 19138104	Carlos Guillermo	Callegas Acosta	Carlos			NO	NO		
3	cc 17049708	Henry	Zambiano	Henry			SI	SI		
4	cc 6158168	Jorge Eliecer	García	Jorge			SI	SI		
5	cc 19375447	Jorge Arturo	Veloz	Jorge			SI	SI		
6	cc 31400953	Martha Lucía	Passo Franco	Martha			SI	NO		
7	cc 10055330	Gamel	Salazar Arango	Gamel			NO	NO		
8	cc 2909611	Ramón Alfonso	Excoeur Acuña	Ramón			SI	NO		
9	cc 19070438	Ernesto	Aponte Neira	Ernesto			NO	NO		
10	cc 7505471	Reinaldo	González Gorenche	Reinaldo			SI	SI		
11	cc 19138431	Pablo Antonio	García Franco	Pablo			SI	SI		
12	cc 19160980	Jaidar Angel	Montoya Guevara	Jaidar			SI	SI		
13	cc 19203496	Jorge Alberto	Rodríguez Cuellar	Jorge			NO	NO		
14	cc 19277345	Fabio	Landero	Fabio			SI	NO		
15	cc 7522474	Jose Adrián	Martínez Peña	Jose			SI	NO		
16	cc 19383554	Jose Vicente	Montoya Moya	Jose			NO	SI		
17	cc 19294091	Orlando	Osorio Toca	Orlando			SI	SI		
18	cc 19118321	Jose Francisco	Ramero Rodríguez	Jose			SI	SI		
19	cc 19325358	Henry	Urbano Guez	Henry			NO	SI		
20	cc 19374921	Ruben Darío	Sánchez Pulido	Ruben			SI	SI		
21	cc 19281075	Luis Angel	Hernández Peña	Luis			SI	NO		
22	cc 19272166	German	Avila German	German			SI	NO		
23	cc 334120	Franco José	Cabuya Prieto	Franco			NO	SI		
24	cc 17038564	Alvaro	Forero	Alvaro			SI	SI		
25	cc 19417268	Luis Fernando	Maero Sánchez	Luis			SI	NO		



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES
FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Fecha: 16-1-2026
Firma: [Firma]

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAMPER NIÑOZA
Nombre del Coordinador: DIGNA ALDORA CAMPOS REY
Nombre del que registra el ingreso: DIGNA TRUJILLO CUELLAR

Fecha: 16-1-2026
Firma: [Firma]

DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES		APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ASISTENCIA ACTIVIDADES			
TIPO	NUMERO						ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA	LINEA	LINEA	LINEA
CC	93118703	Hernando		Leal	[Firma]		NO	SI		
CC	19494431	Jairo Antonio		Hernandez	[Firma]		NO	SI		
CC	41402402	Martha Lucia		Machado Ramirez	[Firma]		NO	SI		
CC	8248076	Nelson de Jesus		Correa Pineda	[Firma]		NO	NO		
CC	19060728	Gustavo		Morales Castro	[Firma]		NO	SI		
CC	41129686	Olga Rubi		Ortega Noguera	[Firma]		NO	NO		
CC	11337016	Marco Antonio		Olivera Lopez	[Firma]		NO	NO		
CC	11337376	Carlos Eduardo		Torres Buitrago	[Firma]		NO	NO		
CC	20296704	Maria Dolores		Martín Novoa	[Firma]		NO	NO		
CC	13876879	Luis Marramp		Corrao Gamero	[Firma]		NO	NO		
CC	13163181	Jose Miguel		Pedroes Claujo	[Firma]		NO	NO		
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										
37										
38										
39										
40										
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										