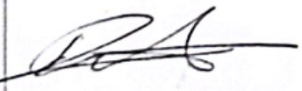


 GOBIERNO DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO SEGUIMIENTO INDIVIDUAL	Código FOR-PSS-224
		Versión: 2
		Fecha Memo 12022016490 – 13/05/2022
		Página: 1 de 1

Nombre del servicio social: Cuidado Transitorio Día-Noche	
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Villa Kennedy	
Estrategia:	Lote/Zona:
Nombre y apellidos: Alfonso Ramírez meneses	
C.C: 7245763	Edad: 71 Teléfono N/A
Fecha	Atención individual
06/03/2026	<p>Se realiza un seguimiento individual a la personas mayor Alfonso Ramírez meneses desde el área de educación se busca con este seguimiento Mejorar la condición física y el bienestar integral de la persona mayor , mediante actividades físicas progresivas, seguras y adaptadas, que favorezcan la reducción de riesgo cardiovascular y la mejora de su calidad de vida.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aumentar la capacidad aeróbica y la movilidad articular. -Mejorar la fuerza muscular para las actividades de la vida diaria. -Promover hábitos de vida saludables (alimentación y autocuidado). <p>Plan de intervención</p> <p>Frecuencia: 2 veces por semana Duración por sesión: 25 – 35 minutos Fases:</p> <p>Calentamiento (10 min): movilidad articular, estiramientos suaves, caminata lenta. Parte central (30-40 min):</p> <p>Actividades aeróbicas de bajo impacto: caminata controlada, bicicleta estática, baile terapéutico.</p> <p>Ejercicios de fuerza con peso corporal o bandas elásticas (sentarse y levantarse de la silla, empuje de pared, levantamiento de brazos).</p> <p>Trabajo de equilibrio y coordinación (caminar en línea recta, ejercicios con conos o pelotas). Vuelta a la calma (10 min): respiración, relajación y estiramientos.</p> <p> Robert Alberto Ruiz Ortiz Profesional en Deportes.</p>

Nota: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro, so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.