ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad: Cuidado Transitorio	Fecha de ejecución:	20	11	2023

Unidad Operativa: Antonia Santos

Eje de Atención: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento | Profesional a cargo: MIRIAN R. RODRIGUEZ SANCHEZ

Nombre de la actividad: GIMNASIA VITAL - CORRIENDO MILLAS

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios, prácticas adversas a la vejez y el envejecimiento, así como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover y fomentar representaciones, imaginarios y prácticas favorables al envejecimiento y la vejez a través de acciones que identifiquen, valoren y reconozcan a las personas mayores como sujetos de derechos y en su inmensa multiplicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Promover la adquisición de conocimientos para que las personas mayores apropien las ventajas que conlleva tener hábitos de autocuidado y vida saludable.

2. Fomentar y adquirir estrategias de autocuidado para la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades propias de la persona mayor.

3. Promover alternativas a través de la practica de capacidades físicas de base que permitan incrementar la participación de las personas mayores en actividades físicas y recreativas como medio de fortalecimiento en la promoción de la salud.

METODOLOGÍA

Se dará inicio con preguntas introductorias al tema, a través de conversatorio, se desarrollarán rutinas de acondicionamiento físico de base - resistencia aeróbica.

MOMENTO INICIAL	Saludo de apertura, recomendaciones y sugerencias.
MOMENTO CENTRAL	Posterior a la socialización, se realiza por parte del profesional a cargo invitación a participar de la actividad propuesta, indicando la temática a trabajar y la metodología a desarrollar. Se dispone el grupo para sesión de actividad física dirigida por la docente del área de educación física, resaltando la importancia de la práctica de actividad física como hábito de vida saludable y prevención de enfermedades propias de la persona mayor; iniciando con calentamiento, rutina de trabajo aeróbico, estiramientos y vuelta a la calma. Luego se realiza socialización con el grupo a partir de preguntas planteadas a las personas mayores, ¿qué entienden por capacidades físicas específicamente - resistencia aeróbica- con la finalidad de descubrir el conocimiento o manejo de términos y creatividad referente al tema. Se realiza un diálogo con las personas mayores reforzando los términos y la importancia de las capacidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad favoreciendo el mantenimiento del estado de salud y prevención de la declinación funcional de las personas mayores, ayudando a que el cuerpo y la mente no sean dos realidades separadas; se continuará la actividad con rutina de acondicionamiento físico con ejercicios específicos de resistencia aeróbica como caminata progresiva, trote: estático y dinámico con cambios de velocidad, periodos de recuperación y manejo de la respiración. Ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma.
MOMENTO FINAL	Para finalizar el encuentro se realiza una socialización y evaluación de la actividad planteando aspectos a mejorar, se realiza lavado de manos y se dispone el espacio para toma del refrigerio.

RECURSOS

Humanos	mesas
Sonido	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

A través de la socialización y práctica de capacidades físicas de base las personas mayores reconocieron la importancia de continuar generando en su cotidianidad hábitos saludables especialmente la práctica de actividad física a través de rutinas cotidianas de bajo impacto fortaleciendo capacidades aeróbicas y reconociendo qué es una herramienta fundamental para disminuir factores de riesgo en patologías propias de la persona mayor, a nivel general se concluyó que la edad no es un obstáculo para la práctica de actividad física , que el sedentarismo es una condición silenciosa que deteriora la condición física y que la práctica de actividad física se debe realizar según la condición física y de salud de la persona mayor.

FECHA: NOVIEMBRE 20 DE 2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD O ENCUENTRO: GIMNASIA VITAL - CORRIENDO MILLAS	RESPONSABLE: MIRIAN R. RODRIGUEZ.









	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Código: FOR-PSS-525 Versión: 1 Fecha: Memo 20220311105 -15 /09/2022 Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 20-11-2023 AM

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Bienestar Preventivo del envejecimiento Gimnasia Vital Resistencia aerobica Corriendo Millas.	LINEA: Mantenimiento Habilidades capacidades y potencialidades Taller de danzas	LINEA: Promoción Información y Integración Salud Mental y estados emocionales.	LINEA:		
1	CC	5805889	Waldino	Montaña Diaz	SI	NO	SI			
2	CC	2919607	Guillermo	Ramirez Garzon	SI	NO	NO			
3	CC	17011684	Marco Antonio	Gonzalez Castro	SI	NO	NO			
4	CC	23992893	Maria de Jesus	Forero Torres	SI	SI	SI			
5	CC	17038564	Alvaro	Forero	SI	NO	SI			
6	CC	17130958	Jose Isidro	Ubaque Urrego	SI	NO	SI			
7	CC	5554831	Jose David	Carreño Jaimes	SI	NO	SI			
8	CC	17074806	Gerardo Alfredo	Rubio Diez	SI	NO	NO			
9	CC	5556197	Raso Alfredo	Ortiz	SI	NO	NO			
10	CC	3145747	Jose Neftali	Alfaro Carrera	SI	NO	SI			
11	CC	41326979	Jorge William	Cardenas Arias	SI	NO	SI			
12	CC	7450737	Jose Dioscorides	Pedraza Valle	SI	NO	SI			
13	CC	17174946	Hernando	Diaz Umaña	SI	NO	NO			
14	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Nazo	SI	NO	No			
15	CC	17182587	Jorge Eliecer	Garcia	SI	NO	SI			
16	CC	17181191	Teodulfo	Bolaños Forero	SI	NO	SI			

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: PCR-PSS-035
Versión: 1
Fecha: Marzo 07/2023 (R1 4/9/2023)
Página: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 30-11-2023 AM

Nombre del Responsable: Tatiana Barajas Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Gimnasia suave Resistencia aerobica corriendo mitaj	LINEA: Manualidades habilidades y capacidades y Potencialidades Taller de Danzas	LINEA: Transformacion de imaginarios Reflexionamental y estudios Emocionales	LINEA:		
17	CC	17174274	Miguel	Español Alvarez	SI	NO	SI			
18	CC	13196751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	SI	NO	SI			
19	CC	39555753	Ana Cecilia	Arias	SI	NO	NO			
20	CC	13192824	Claudio	Orozco Rodriguez	SI	NO	NO			
21	CC	19086282	Jorge	Diaz	SI	NO	SI			
22	CC	41143137	Maria Claudina	Valbuena Sanchez	SI	SI	NO			
23	CC	39700273	Luz Irene	Reyes Diaz	SI	SI	SI			
24	CC	41503472	Belisbe	Gamba Hurtado	SI	SI	SI			
25	CC	41595510	Consuelo Ines	leal	SI	NO	SI			
26	CC	24323898	luz Marina	pineda Sanchez	SI	SI	SI			
27	CC	41635329	Myriam	Rodriguez	SI	SI	NO			
28	CC	41636524	Marina	Piñeros de penagos	SI	SI	NO			
29	CC	42796043	Beatriz Elena	Mazo Mazo	SI	SI	SI			
30	CC	8315936	Amado de Jesus	Ocampo Duran	SI	NO	SI			
31	CC	11371988	Saul	Muñoz Ramos	SI	NO	SI			

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES	Codigo: FOR-PSS-525 Version: 1 Fecha: Memo I2022031105 -15 /04/2022 Página: 3 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 20-11-2023 AM

Nombre del Responsable: Tatiana Barrios Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas practicas del Enriquecimiento Comunicación vital Resistencia aerobica con Trenda Kilar	LINEA: Hospitalizado Habilidades capacidad de los y potencialidades, Taller Danza	LINEA: Transformación de imaginarios - Salud mental y estados emocionales	LINEA:		
32	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez	SI	NO	Si			
33	CC	19183981	Alberto	Arevalo	SI	NO	Si			
34	CC	70057142	Juan Camilo	Moreta Mendoza	SI	NO	Si			
35	CC	70054294	Juan Guillermo	Lopez	SI	SI	No			
36	CC	19323538	Jose Jesus	Gutierrez Restrepo	SI	NO	Si			
37	CC	79280474	Jorge Enrique	Suarez Sanchez	SI	SI	Si			
38	CC	12253094	Pedro	Quintero Cuellar	SI	NO	No			
39	CC	6026912	Hernando	urrego Castaño	SI	SI	No			
40	CC	6034219	Jaime Hernando	Dobadilla Garcia	SI	NO	No			
41	CC	17074096	Aristel Jesus	Ortega Pacheco	SI	NO	Si			
42	CC	79286284	Hernando	Sabogal Chaparro	SI	NO	Si			
43	CC	17806331	Octavio	Cordoba	SI	NO	Si			
44	CC	19088139	Luis Enrique	Tovar paez	SI	NO	Si			
45	CC	10217183	Ramiro	Arango Orozco	SI	SI	Si			
46	CC	19118844	Rigoberto	Garcia Rebolledo	SI	NO	Si			
47	CC	79004780	Isauro	Rocha	SI	NO	Si			

Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Codigo: FOR-PSS-525 | Version: 1 | Fecha: Memo 12027031105 -15 /09/2022 | Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos — Fecha: 20-11-2023 AM

Nombre del Responsable: Tatiana Barajal Alba

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas practicas del Envejecimiento y Buen uso y uso asistencia aerobica con ritmo de Milbo	LINEA: movimiento habilidades capacidades y potencialidades. Taller danza.	LINEA: Transformación de imaginarios - Salud mental y actividades recreativas	LINEA:		
48	CC	3117525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan	SI	NO	SI			
49	CC	19197627	Salvador	Hernandez Beltran	SI	NO	SI			
50	CC	19234019	Jorge Armando	Acosta Pineda	SI	SI	SI			
51	CC	11296754	Jesus Antonio	Garcia	SI	NO	SI			
52	CC	4828869	Javier de Jesus	Alvarez Zapata	SI	SI	SI			
53	CC	4066235	Alfonso	Rodriguez Pena	SI	NO	NO			
54	CC	19342420	Orlando	Chavarro Gomez	SI	NO	NO			
55	CC	3063808	Manuel Humberto	Reyes Castillo	SI	NO	SI			
56	CC	9520678	Rafael Erasmo	Manchego	SI	NO	SI			
57	CC	19278120	Carlos Abel	leon parra	SI	SI	NO			
58	CC	41675194	Maria Graciela	Chacon Avila	SI	SI	SI			
59	CC	27517764	Mariela de Jesus	Sanchez Borja	SI	SI	SI			
60	CC	19352486	German	Solano Colmenares	SI	NO	NO			
61	CC	80260236	Pablo Horacio	Escobar Clavijo	SI	SI	NO			
62	CC	24097875	Rosa Maria	Ansmendr de Tibaduiza	SI	NO	SI			

Powered by CamScanner