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:		Fecha de ejecución:	16	7	2023
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH -SUBA				
Eje de Atención:	Imaginarios y prácticas del envejecimiento				
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	LILIAM LIMA ANAYA		
Nombre de la actividad:	ESTRATEGIA IEC:				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL: DESAFIO SALUDABLE

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

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar los beneficios de la actividad física en el estado nutricional, la salud y el bienestar.

Conocer una rutina de entrenamiento que permita mejorar o mantener el estado nutricional.

Practicar una rutina de ejercicios físicos de fácil implementación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	El profesional en nutriciòn convoca a las personas mayores a la actividad, se tiene identificado y acondicionado el lugar para realizar la actividad.
MOMENTO CENTRAL	El profesional en nutriciòn inicia la actividad dando la bienvenida al grupo de personas mayores asistentes, detallando el objetivo de la misma, la metodologìa a desarrollar, ademàs indica las posiciones para comenzar hacer el calentamiento previo antes de iniciar cada estación. Se realiza test inicial de manera grupal: Para esto, el profesional proyecta diapositiva con el formato de pre-test establecido e indaga al grupo los conceptos. Antes de iniciar el circuito, el profesional en nutriciòn detalla a los participantes las estaciones dispuestas y la acividad propuesta en cada una de ellas: 1. Calentamiento 2. Sentadillas 3. Flexiones de pecho 4. Elevaciòn de talones 5. Abdominales Las personas mayores dispondràn de 1 minuto para realizar la actividad en cada una de las estaciones.
MOMENTO FINAL	Una vez terminado el circuito, el profesional lidera actividad para regular frecuencia respiratoria y volver a la calma. Se aplica el formato de test final.

RECURSOS

Televisor	
Portatil	
Mesas	
Colchonetas	
Papel	

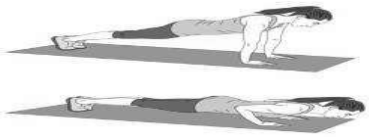
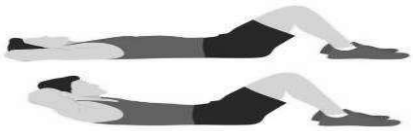
EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al finalizar la actividad las personas mayores reconocen la importancia de mantener una actividad fisica de manera regular, logran describir el impacto puntual de algunos tipos de ejercicios en el mantenimiento del estado fisico y la salud.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SUBA		PROYECTO:	
SERVICIO SOCIAL: 8		POBLACIÓN OBJETO:	
FECHA: 16 julio 2023	TEMA: Estrategia IEC : Desafio saludable		EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: LILIAM LIMA ANAYA			
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL			

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

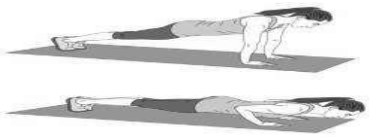
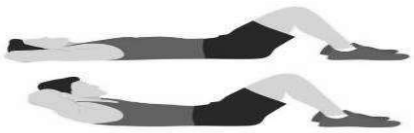
COLUMNA A	COLUMNA B
Sentadilla 	Desarrollan los músculos y mejoran la fuerza de todo el tren superior. Se centran en los músculos del pecho (el pectoral mayor), los brazos (en concreto, el tríceps) y los hombros (sobre todo, los músculos estabilizadores del omóplato).
Elevaciòn de talones 	Sirve para fortalecer toda la extremidad inferior y zona media del cuerpo —incluidos los músculos abdominales, los dorsales y la cadera.
Flexiones de brazos 	Aumenta la fuerza y la estabilidad.
Abdominales 	Ayuda al fortalecimiento de la musculatura abdominal. Ayuda a mantener el equilibrio y estabilización de la columna.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 2 de 2

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No:

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
Sentadilla 	Desarrollan los músculos y mejoran la fuerza de todo el tren superior. Se centran en los músculos del pecho (el pectoral mayor), los brazos (en concreto, el tríceps) y los hombros (sobre todo, los músculos estabilizadores del omóplato).
Elevaciòn de talones 	Sirve para fortalecer toda la extremidad inferior y zona media del cuerpo —incluidos los músculos abdominales, los dorsales y la cadera.
Flexiones de brazos 	Aumenta la fuerza y la estabilidad.
Abdominales 	Ayuda al fortalecimiento de la musculatura abdominal. Ayuda a mantener el equilibrio y estabilización de la columna.

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?	x	
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?	x	
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan: torneos de juegos " criollos".		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REPORTE CUALITATIVO	Código:	FOR-PSS-300
		Versión:	0
		Fecha:	Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página:	1 de 1

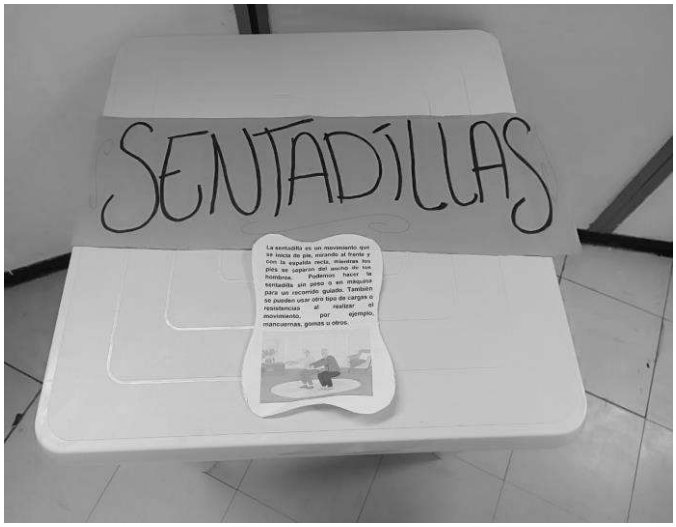
SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: SUBA SEMESTRE: primer semestre

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): LILIAM LIMA ANAYA

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Los participantes reconocen el impacto de la actividad fisica regular en el mantenimiento de la salud y el bienestar.	A las personas mayores les cuesta estar " activos" todos los dìas y mostrar disposiciòn adecuada para la realizaciòn de la actividad fisica.	Mantener espacios permanentes que permitan la interacciòn de las personas mayores y se motiven en grupo a realizar actividad fisica.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
16/07/2023	Estrategia IEC. Desafío Saludable	Liliam Lima Anaya









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

Código: FOR-PSS-525	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022	
Página: 1 de 4	

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos — Fecha: 16.07.2023 am.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Gerencia Practicas Estrategia IEC	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	83085404	Carlos	Chapaval Acero	SI					
2	CC	1929612	Alberto	Sanabria Castañeda	SI					
3	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Rebuyo	SI					
4	CC	19100020	Luis Augusto	Alhamana Quitama	SI					
5	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin.	SI					
6	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	SI					
7	CC	19202471	Victor Manuel	Fernandez	SI					
8	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	SI					
9	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	SI					
10	CC	19292263	Luis Alfredo	Bernal Salamanca	SI					
11	CC	17081880	Guillermo	Noriago Guzman	SI					
12	CC	19281379	Eficia	Carota Forero.	SI					
13	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	SI					
14	CC	19323276.	Jose Roberto	Gallo Ceballos	SI					
15	CC	6155358.	Isaac	Mosquera	SI					
16	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara.	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

Código:	FOR-PSS-525
Versión:	1
Fecha:	Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página:	2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

Fecha: 16.07.2023 am.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Bienes Productivos Estrategia IEC	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	14076678	Luis Eduardo	Montaña Cruz	SI					
18	CC	19138277	Ernesto	Romero	SI					
19	CC	19197251	Victo Eduardo	Morales Arenas.	SI					
20	CC	16472452.	Edilberto.	Quiñones Valencia	SI					
21	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas.	SI					
22	CC	17186292	Mario Enrique	Estrada Gonzalez	SI					
23	CC	19160980	Javier Angel	Montoya Guerrero	SI					
24	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	SI					
25	CC	19082759	Salomon	Navino Hios	SI					
26	CC	19755215	Miguel Antonio	Vivas Castro.	SI					
27	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	SI					
28	CC	19433679	Hernando	Gonzalez Carron.	SI					
29	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas.	SI					
30	CC	80767046	Manuel Dario	Beltran Bolivar	SI					
31	CC	13252326	Isidro	Ramirez Galvez	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

Código: FOR-PSS-525	
Versión: 1	
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022	
Página: 4 de 4	

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 16-07-2023 am.

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Bienes Practicas Estrategia IEC	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19071089.	Luis Alfonso	Paez Espinosa	SI					
49	CC	5761587	Anuzor	Vanegas	SI					
50	CC	17069995	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	SI					
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