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

Modalidad: Cuidado Transitorio Día - Noche

Fecha de ejecución: 31 | 8 | 2023

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

Eje de Atención: Estilos de vida saludable

Línea de Atención: Buenas practicas del envejecimiento

Profesional a cargo: YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ

Nombre de la actividad: Actividad fisica

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores identifiquen y reconozcan los imaginarios y 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 Darle a conocer a las personas mayores la importancia de cuidar su salud por medio de la práctica del ejercicio.
2 Mejorar postura corporal y marcha por medio de ejercicios generales y específicos.
3 Potenciar en las personas mayores las capacidades y habilidades motrices básicas.
4 Generar hábitos y estilos de vida saludable por medio de la práctica diaria del deporte.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se dará inicio a las sesiones de actividad física de la semana el cual se trabajaran en forma de circuito, se les explica a las personas mayores cual son las capacidades físicas a trabajar y los beneficios de cada uno de ellas.
MOMENTO CENTRAL	Durante las sesiones de la semana se enfatizó el trabajo específico, donde por medio de bandas elásticas y aros se trabajaron los siguientes ejercicios: Estabilidad zona media- con bandas en posición sentado Elevación de piernas – con bandas y aros Ejercicios zona baja con – bandas y aros Ejercicios de fuerza brazos – bandas Estabilidad zona baja – con bandas Ejercicios de flexibilidad tren superior e inferior Trote estático- sentadillas- movimiento articular zona media y alta Ejercicios de respiración. Las rutinas se ejecutan en posición de sentado para vinculas a las personas mayores que tienen dolores musculares y se les dificulta estar de pie por tiempos prolongados, de igual manera se ejecutaron rutinas en posición de pie, cada ejercicio ejecutado tiene tiempo de trabajo por tiempo de Recuperación.
MOMENTO FINAL	En este espacio se continúan con las actividades físicas del día donde se habilita la caminadora, elípticas, bicicletas donde se trabajan ejercicios con mayor intensidad, de igual manera se ejecutan ejercicios de calistenia y respiración, en otro espacio se genera el buen uso del tiempo libre por medio de los juegos tradicionales.

RECURSOS

Bandas elasticas Aros	Sonido Juegos tradicionales

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se continúan generando hábitos y estilos de vida saludable y fortalecimiento de capacidades físicas y motoras por medio de las sesiones que se trabajaran diariamente durante la semana, se trabajó de manera más específica donde se vincularon las personas mayores que tienen dificultad para movilizarse el cual les ayudo a tener mayor movilidad articular y fortalecer zonas que se encuentran en reposo.

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 31/08/2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDADAD: Actividad física	RESPONSABLE; YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ









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: Mabel Castañeda Díaz **Fecha:** 31-08-2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Utilizando buenas practicas del envejecimiento Retos de flexibilidad	ACTIVIDAD 2 LINEA: Fortaleciendo Habilidades Capacidades y Potencialidades Articulacion IDARTES	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19404039	Luis eduardo	Gonzalez sandoval	Si	NO				
2	CC	30498116	Juan	Cifuentes diaz	Si	Si				
3	CC	6155358	Isaac	mosquera	Si	Si				
4	CC	13252328	Isidro	Ramirez	Si	NO				
5	CC	4172538	Alberto	Mosquera	Si	NO				
6	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si	NO				
7	CC	17192966	Pedro pablo	Figueredo Cespedes	Si	Si				
8	CC	19129612	Alberto	Sahagun Castañeda	Si	Si				
9	CC	6088555	Luis Alvaro	Soria	Si	Si				
10	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acevedo	Si	Si				
11	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si	Si				
12	CC	17081880	Guillermo	Tumaco Guzman	Si	Si				
13	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si	Si				
14	CC	17625009	Jesus Antonio	Estupiñan Martinez	Si	Si				
15	CC	17084350	Roberto	Pinton Rodriguez	Si	NO				
16	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	Si	NO				

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

Fecha: 31 - 08 - 2023 a.m

Nombre del Responsable: Mabel Castañeda Diaz

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 Ritmos de flexibilidad	LINEA: Promoción de habilidades capacidades potencialidades Art 10ARTES	LINEA:	LINEA:		
17	CC	19100020	Luis Augusto	Albornoz Quintero	Si	NO				
18	CC	19201796	Antonio	Castrillon Quintero	Si	Si				
19	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Pobayo	Si	Si				
20	CC	19197251	Victor Fisando	Morales Arenas.	Si	Si				
21	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si	NO				
22	CC	19281379	Efrain	Zamora Forero	Si	NO				
23	CC	19214462	Carlos Eduardo	Torres Bermontos	Si	Si				
24	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si	Si				
25	CC	396263	Jaime Alberto	Torres Escobar	Si	NO				
26	CC	19278313	Rafael.	Forero	Si	NO				
27	CC	19149065	IVON	Agudelo Trujillo	Si	NO				
28	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si	Si				
29	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si	NO				
30	CC	80267046	Manuel Dario	Beltran Barreto	Si	NO				
31	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si	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: 3 de 4

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

Fecha: 31-08-2023 . am

Nombre del Responsable: Mabel Castaneda. DIO2

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas prac. Ticas del envejecimiento Rutinas de Flexibilidad	LINEA: Habilidades capacidades y potencialidades Art. IDARTES	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19105637	Luis Alberto	Venegas	Si	Si				
33	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	NO				
34	CC	19470872	Anel	Alfonso Mendoza	Si	Si				
35	CC	52092734	Liliana de Jesus	Luro Fernandez	Si	No				
36	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si	Si				
37	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si	Si				
38	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	Si	Si				
39	CC	19082759	Salomon	Nanno Hios	Si	si				
40	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	No				
41	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si	No				
42	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si	Si				
43	CC	19154643	segundo Anstabulo	Fonseca Acuña	Si	Si				
44	CC	41680700	Yuma Luisa	Ramirez Rojas	Si	Si				
45	CC	19387747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si	Si				
46	CC	19140337.	German	Fajardo Ahure.	Si	Si				
47	CC	19234024	Jose Manuel	Ruje Martinez	Si	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

Nombre del Responsable: Glenis Yabel Castañeda Diaz

Fecha: 31-08-2023 a.m

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 Activos de flexibilidad	LINEA: Potenciando capacidades y habilidades Afi IDARTES	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	Si	Si				
49	CC	7258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	Si				
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