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: 3 | 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 dio inicio a las actividades semanales de actividad física donde en un primer momento se les da a conocer a las personas mayores los temas a trabajar y los objetivos de las mismas, cada sesión de actividad física se trabaja con intensidades moderadas y rutinas específicas.
MOMENTO CENTRAL	A continuación en cada una de las sesiones de actividad física se inicia con un calentamiento general el cual ayuda a que el cuerpo a nivel muscular y articular entre en calor, paso a seguir se trabajaron ejercicios de coordinación, fuerza y estabilidad en zona media con ayuda de material deportivo, cada ejercicio tiene su espacio de recuperación por medio de la respiración, al momento final de la actividad se ejecutan ejercicios de calistenia el cual ayudan a tener una adecuada recuperación muscular.
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 pelotas	Sonido Juegos tradicionales

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante las sesiones de actividad física que se trabaron en la semana se observa el aumento de las capacidades físicas, el cual le ayuda a tener una mejor recuperación muscular y respiratoria, así mismo se logra mejorar postura corporal de manera progresiva disminuyendo dolores musculares en zona media y baja.

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 3/08/2023	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 **Fecha:** 03-08. 2023 AM

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas Practicas de Envejecimiento Actividad Física	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia Autoestima	LINEA: Habilidades Ciudadanas y potencialidades Alfabetizacion Digital	LINEA: Fortalecimiento de Redes Toma de decisiones		
1	CC	19129612	Alberto	Sarabia Castañeda	Si	Si	NO	NO		
2	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si	NO	Si	Si		
3	CC	19131581	Jorge	Lazo	Si	NO	Si	Si		
4	CC	19154543	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	Si	NO	Si	NO		
5	CC	19262600	Juan	Cifuentes Diaz	Si	NO	NO	NO		
6	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	NO	NO	NO		
7	CC	19082759	Salomon	Pariño Hios	Si	Si	Si	Si		
8	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas castro	Si	NO	NO	NO		
9	CC	5761587	Anizar	Vanegas	Si	Si	Si	Si		
10	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin	Si	NO	NO	NO		
11	CC	52092734	Liliana de jesus	Julio Fernandez	Si	Si	Si	NO		
12	CC	19148562	Jorge	Higuera	Si	Si	Si	NO		
13	CC	83085404	Carlos	Chaparro Aceros	Si	Si	Si	Si		
14	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si	NO	NO	No		
15	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si	NO	NO	Si		
16	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si	NO	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

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

Fecha: 03-08-2023. AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenos Practicos del envejecimiento Actividad Fisica	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia -Autoestima	LINEA: Habilidades capacidades potencialidades Alfabetizacion digital	LINEA: Tutelas toma de decisiones		
17	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si	Si	No	NO		
18	CC	13252328	Isidro	Ramirez Gelvez	Si	NO	Si	Si		
19	CC	6155358	Isaac	Mosquera	si	Si	NO	NO		
20	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si	NO	Si	No		
21	CC	17.625.009.	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si	Si	NO	NO		
22	CC	7084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si	NO	NO	NO		
23	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	Si	NO	NO	NO		
24	CC	19383083	Carlos Manuel	Alejo Cetina	Si	Si	Si	Si		
25	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si	Si	Si	Si		
26	CC	19281379	Efrain	Larrota Forero	Si	NO	Si	NO		
27	CC	19160980	Jaider Angel	Montoya Guerrero	Si	Si	NO	Si		
28	CC	19.138277	Ernesto	Romero	Si	NO	Si	NO		
29	CC	19197251	Victor Lisandro	Morales Arenas	Si	No	Si	NO		
30	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si	NO	Si	NO		
31	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si	NO	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

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

Fecha: 03-08.2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas de Envejecimiento Actividad Física	ACTIVIDAD 2 LINEA: Fortalecimiento de la Autonomía -Autoestima	ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilizando habilidades capacidades y potencialidades Alfabetización Digital	ACTIVIDAD 4 LINEA: Fortalecimiento de alternativas Toma de decisiones		
32	cc	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si	Si	Si	Si		
33	cc	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	Si	No	No	No		
34	cc	19.162921	Luis Alberto	Casallas	Si	No	No	No		
35	cc	19227230	Jorge Enrique	Pocarte Jimenez	Si	No	No	No		
36	cc	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	Si	Si	Si	Si		
37	cc	19202471	Victor Manuel	Fernandez	Si	No	No	No		
38	cc	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si	Si	No	Si		
39	cc	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si	Si	Si	Si		
40	cc	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si	Si	No	No		
41	cc	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si	Si	No	No		
42	cc	19118491	Fernando	Witches Moreno	Si	No	Si	Si		
43	cc	240130	Jose Noel	Alfonso	Si	No	No	No	-	
44	cc	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	Si	No	No	No	-	
45	cc	19140337	German	Fajardo Alvare	Si	No	Si	Si		
46	cc	19.323276	Jose Roberto	Gallo	Si	No	No	No	-	
47	cc	19091275	Arturo	Escobar Araque	Si	No	No	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:	4 de 4

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

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla **Fecha:** 03-08-2023 AM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas del Envejecimiento Actividad Fisica	LINEA: Fortalecimiento de la Autonomia + Autoestima	LINEA: Habilitando habilidades capacidades y potencialidades Alfabetizacion Digital	LINEA: Fortalecimiento de capacidades toma de decisiones		
48	CC	79-117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	NO	NO	NO		
49	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si	NO	Si	Si		
50	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	Si	NO	NO	NO		
51	CC	19234024	Jose Manuel	Ruye Martinez	Si	Si	Si	Si		
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