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: 23 | 11 | 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	Se da inicio a cada sesión se actividad física el cual se realiza diariamente, con una duración de media hora en cada una de las sesiones ejecutadas. En un primer momento en cada sesión se ejecutan ejercicios de calentamiento general y especifico en tren superior, inferior. En el momento central durante la semana se trabajaron circuitos dirigidos, donde las capacidades físicas trabajadas fueron resistencia y flexibilidad, en cada una de las sesiones trabajas se tiene en cuenta tiempo de trabajo por tiempo de recuperación. Los días jueves se realiza salida al parque el cual permite a las personas mayores a realizar deportes de conjunto como baloncesto, futbol de salón y deportes individuales como caminata, maquinas,Así mismo durante varios momentos del día se hace uso del gimnasio donde las personas mayores trabajan a intensidades mas altas ejercicios de alto impacto en máquinas elípticas, caminadoras y bicicletas.
MOMENTO FINAL	Diariamente en los espacios de tiempo libre, se están generando mini torneos de juegos de mesa el cual se tienen en cuenta las siguientes categorías: ajedrez, parques, domino, rana, tejo.

RECURSOS

maquinas: elípticas caminadora bicicleta balones fitness colchonetas. Bandas elasticas Aros	Sonido ajedrez parques domino rana tejo.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

A nivel físico las personas mayores logran fortalecer su resistencia por medio de ejercicios específicos con repeticiones continuas, se observa dificultad en la ejecución de ejercicios de flexibilidad donde lo ideal es mejorarla con ejercicios específicos de calistenia, en las actividades de mini torneos se observa los gustos y las habilidades de las personas mayores el cual han ayudado a mantener adecuado uso del tiempo libre.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 23/11/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** ACTIVIDAD FISICA	**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

Codigo: 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: 23-11-2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

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 Principios de yoga.	LINEA: movilizando habilidades capacidades articulación escuelas de rehabilitación	LINEA: movilizando habilidades capacidades alfabetización digital.	LINEA: Identificación y tratamiento Semana del buen trato día y		
1	CC	79131581	Jorge	lopez	SI	SI	SI	SI		
2	CC	19223538	victor julio	Fonseca Rabago	SI	SI	NO	SI		
3	CC	19100020	luis alberto	bohorquez castañeda	SI	SI	NO	SI		
4	CC	9761587	Amilcar	jaimes	SI	SI	SI	SI		
5	CC	17036104	luis Hernando	ruiz castro	SI	SI	SI	SI		
6	CC	6088555	luis alvaro	marin	SI	SI	SI	SI		
7	CC	19129612	alberto	sanabria castañeda	SI	NO	SI	SI		
8	CC	17110297	carlos julio	prado lara	SI	SI	SI	SI		
9	CC	4776037	oswaldo	collazos gomez	SI	SI	NO	SI		
10	CC	19118321	Jose Francisco	rodriguez romero	SI	SI	NO	SI		
11	CC	19149065	Juan	agudelo TVUJILLO	SI	NO	SI	SI		
12	CC	17081880	Guillermo	turriago guzman	SI	SI	NO	SI		
13	CC	19100020	luis augusto	albarracin duitama	SI	SI	SI	SI		
14	CC	19252647	carlos arturo	sanchez sanchez	SI	SI	SI	SI		
15	CC	5248158	Jose francisco	paz	SI	NO	NO	SI		
16	CC	83085404	Carlos	chaparro acevos	SI	SI	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: 2 de 4

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

Fecha: 23-11-2023 am

Nombre del Responsable: teidy Cubillos

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 principios de yoga	LINEA: movilizando habilidades capacidades orientacion espacio de rehabilitacion	LINEA: movilizando habilidades capacidades alfabetizacion digital	LINEA: identificacion y fortalecimiento semana del buen trato dia 4		
17	CC	17045923	MISAEL	COBOS GONZALEZ	SI	SI	SI	SI		
18	CC	17625009	JESUS ANTONIO	GALEANO MARTINEZ	SI	SI	NO	SI		
19	CC	6155358	ISAAC	MOSQUERA	SI	NO	NO	SI		
20	CC	11302658	JOSE ANTONIO	MARQUEZ LOZANO	SI	SI	SI	SI		
21	CC	41957232	ANA ESPERANZA	GUEVARA SOMOCA	SI	NO	SI	SI		
22	CC	19201796	ANTONIO	CASTAÑO QUINTERO	SI	SI	NO	SI		
23	CC	19138277	ERNESTO	ROMERO	SI	SI	NO	SI		
24	CC	13227505	ILDEFONSO	SILVA CALDERON	SI	NO	SI	SI		
25	CC	19214462	CARLOS EDUARDO	TORRES BARRIENTOS	SI	SI	SI	SI		
26	CC	19281379	EFRAIN	LAVROTA ROMERO	SI	SI	SI	SI		
27	CC	93119233	ORDIEL	ORTEGON RUIZ	SI	SI	NO	SI		
28	CC	17084350	ROBERTO	RINCON RODRIGUEZ	SI	SI	SI	SI		
29	CC	79117949	MIGUEL ENRIQUE	OLAVA MOLINA	SI	NO	SI	SI		
30	CC	19105687	LUIS ALBERTO	VANEGAS	SI	SI	SI	SI		
31	CC	16472452	EDILBERTO	QUIÑONES VALENCIA	SI	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

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: 23-11-2023 am

Nombre del Responsable: Lcdy Cubillos

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 Principios de yoga	LINEA: Movilizando habilidades capacidades articulación escuela de rehabilitación	LINEA: Movilizando habilidades capacidades alfabetización digital	LINEA: identificación y fortalecimiento semana del buen trato día 4		
32	CC	19162921	Luis alberto	casallas	SI	SI	SI	SI		
33	CC	2558822	Luis ernesto	bobadilla	SI	SI	NO	SI		
34	CC	19108829	Gustavo alonso	alvarado contreras	SI	SI	NO	SI		
35	CC	19470892	Ariel	alfonso mendoza	SI	SI	SI	SI		
36	CC	19140337	German	ricardo alfonso	SI	NO	SI	SI		
37	CC	240130	Jose noel	alfonso	SI	NO	SI	SI		
38	CC	19148562	Jorge alfredo	higuera rodas	SI	SI	SI	SI		
39	CC	17069945	carlos arturo	navarrete diaz	SI	SI	SI	SI		
40	CC	4171538	Alberto	mosquera	SI	NO	SI	SI		
41	CC	19154543	segundo anastacio	fonseca acosta	SI	SI	NO	SI		
42	CC	19255215	miguel antonio	ulloa castro	SI	SI	NO	SI		
43	CC	17192966	pedro pablo	higueredo cespedes	SI	SI	NO	SI		
44	CC	19087759	salomon	nanto rios	SI	NO	NO	SI		
45	CC	17668727	marcolino	ramirez cifuentes	SI	SI	SI	SI		
46	CC	35497764	Blanca	forero	SI	SI	SI	SI		
47	CC	19279491	Jorge ernesto	camargo castro	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: 4 de 4

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

Fecha: 23-11-2023 am

Nombre del Responsable: teidy Cubillos

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 Principios de yoga.	LINEA: movilizando habilidades capacidades articulación escuela de rehabilitación	LINEA: movilizando habilidades capacidades alfabetización digital	LINEA: Identificación y fortalecimiento semana del buen trato dia 4		
48	CC	52573368	Hector Julio	mesa duenas	SI	SI	NO	SI		
49	CC	10216194	Javier	Salazar estrada	SI	SI	SI	SI		
50	CC	19118491	Fernando	Lubes moreno	SI	NO	NO	SI		NO INGRESO
51	CC	19245261	Alvaro	villareal mejia	SI	NO	SI	SI	LIZARAZO Jose. Joaquin	
52	CC	55809888	Jose	Lizarazo ortiz	SI	SI	NO	NO		
53	CC	19375942	carlos eduardo	rueto pardo	SI	SI	SI	SI		
54	CC	14976535	Milciades	Mina cuero	SI	SI	NO	SI		
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner