ACTA

Articulación IDRD

FECHA: Bogotá, 11 de noviembre de 2023
HORA: 9:00 am a 10:00 a.m.
LUGAR: Centro de cuidado transitorio Suba san José Nazareth

ASISTENTES: Instructores IDRD

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo
2. Actividad física -

DESARROLLO:

Objetivo: incentivar a las personas mayores a la ejecución de actividades físicas

.Se da inicio a la actividad física donde en un primer momento se convoca a las personas mayores y se presenta a los funcionarios del IDRD el cual estarán cargo de la actividad.

Se inició con la actividad física del día donde en la sesión se trabajaran con aros, se inicia con ejercicios de calentamiento el cual ayudan a activar el cuerpo para una activación muscular más intensa, se realizaron los siguientes ejercicios..

Calentamiento general con un tiempo de 10 segundos entre ejercicios

Calentamiento específico se estira solo zonas de dolor

Ejercicios de coordinación con intensidad moderada

Laterales con tiempo de trabajo de 30 segundos

Sentadillas

Ejercicios de movilidad articular zona media

Ejercicios de fortalecimiento muscular

Calentamiento final

Ejercicios de respiración

Elaboró:

Yohn Jairo Suarez florez
Educador Fisico





11-11-2023
ART. IDRD

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el día

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Brenda Caraveyay	Instructora	IDRD	
Ruben Bernal	Instructor	IDRD	
Yeimi Sierra	Actividad Física	C-C Transitorio	

Anexos:

Elaboró:

Powered by CamScanner

ALCALDIA 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: 11. 11. 2023 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Fortalecimiento habilidades comunicativas Artísticas TODO	LINEA: Fortalecimiento habilidades comunicativas Artísticas Juegos Recreativos	LINEA:	LINEA:		
1	CC	17036704	Luis Eduardo	Ruiz Castro	SI	SI				
2	CC	93179233	Otoniel	Ortegon Ruiz	SI	SI				
3	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	SI	SI				
4	CC	17069945	Carlos Arturo	Valverde Diaz	SI	SI				
5	CC	6588555	Luis Alvaro	Marin	SI	NO				
6	CC	4776037	Osvaldo	Cabrera Gomez	SI	NO				
7	CC	93085404	Carlos	Chaparro Acero	SI	SI				
8	CC	13770299	Carlos Julio	Prado Lara	SI	SI				
9	CC	19100020	Luis Alfonso	Alberto Quintero	SI	SI				
10	CC	79179949	Miguel Enrique	Sierra Molina	SI	SI				
11	CC	4752649	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	SI	NO				
12	CC	13084350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI	NO				
13	CC	17045923	Miguel	Cobos Gonzalez	SI	NO				
14	CC	19149065	Juan	Agudelo Trujillo	SI	SI				
15	CC	17625009	Jesus Antonio	Calderon Martinez	SI	SI				
16	CC	5248188	Jose Francisco	Ruiz	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:** 15-11-2023 AM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Mallerando habilidades comunicativas artísticas 1 DIA	LINEA: Mallerando habilidades comunicativas juegos tradicionales	LINEA:	LINEA:		
17	CC	79281374	Efrain	Ferrero	SI	SI				
18	CC	19201296	Antonio	Castro Quintero	SI	SI				
19	CC	19223538	Mayor Julio	Ferrera Robayo	SI	SI				
20	CC	19109637	Luis Alberto	Valencia	SI	SI				
21	CC	19214462	Carlos Eduardo	Torres Barrientos	SI	SI				
22	CC	41757232	Ana Esperanza	Olaya Jimenez	SI	SI			Esperanza.	
23	CC	79981880	Guillermo	Tunjano Guzman	SI	NO				
24	CC	79794096	Angel Jesus	Ortega Rincon	SI	NO				
25	CC	41725383	Alberto	Murcia	SI	NO				
26	CC	6155358	Isaac	Murcia	SI	SI				
27	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI	SI				
28	CC	16472452	Guilberto	Quiñones Valencia	SI	SI				
29	CC	35461704	Blanca Lilia	Ferrero	SI	SI			Blanca Ferrero	
30	CC	19730777	Ernesto	Romero	SI	NO				
31	CC	19162921	Luis Alberto	Caballero	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:** 11. 11. 2023 AM

Nombre del Responsable: Paola Narvaez

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Manualidades Habilidades Capacidades Artisticas TODO	LINEA: Habilidades Capacidades Juego Recreativo	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19118327	Jose Francisco	Rodriguez Romero	SI	SI				
33	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	SI	SI				
34	CC	240130	Jose Ariel	Arango	SI	SI				
35	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo velez	SI	SI				
36	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	SI	SI				
37	CC	17064424	Jaime	Valbuena Juan Miguel	SI	SI				
38	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaño Cruz	SI	NO				
39	CC	17668729	Marcelino	Ramirez Cifuentes	SI	NO				
40	CC	5761587	Arcizar	Vanegas	SI	NO				
41	CC	19129612	Alberto	Jaramillo Castañeda	SI	SI				
42	CC	19082759	Salomon	Serrano Rios	SI	SI				
43	CC	19430872	Ariel	Arango Mendoza	SI	SI				
44	CC	19131591	Jorge	Lozo	SI	NO				
45	CC	19091775	Arturo	Escobar Bravo	SI	NO				
46	CC	1072161944	Javier	Jaramillo Estrada	SI	NO				
47	CC	5257368	Hector Aurelio	Hoyos Duenas	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:** 11. 11 .2023 AM

Nombre del Responsable: Aleki Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Manejando habilidades cognitivas atencion	LINEA: Manejando habilidades cognitivas atencion	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19255279	Miguel Antonio	Uvido Castro	SI	SI				
49	CC	19454643	Segundo Aristobulo	Fonseca Mora	SI	NO				
50	CC	52092734	Liliana de Jesus	Ortiz Fernandez	SI	SI				
51	CC	14266828	Juan David	Chacon Narvaez	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