ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	21	12	2023	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba		
Componente 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		

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 convoca al grupo de personas mayores para darle inicio a la actividad física, paso a seguir se les da a conocer las capacidades físicas a trabajar, se les recomienda realizar los ejercicios según la condición física de cada uno de ellos, donde deben tener en cuenta la intensidad de cada ejercicio.
MOMENTO CENTRAL	Durante la semana se trabajaron los siguientes ejercicios el cual combinan diferentes capacidades físicas: Ejercicios de fuerza Ejercicios de flexibilidad Ejercicios de coordinación Se trabaja de manera más funcional en el espacio de gimnasio con bicicleta, elíptica, colchoneta, balones fitness con rutinas más fuertes y espacios de mayor recuperación muscular. los días jueves se realiza salida al parque donde se trabaja ejercicios cardiovasculares en el espacio de máquinas biosaludables, así como la integración por medio de juegos de conjunto, caminata y ejercicios de respiración.
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

Bndas Aros parque	Pelotas Juegos de mesa

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

las personas mayores desde el área física durante la semana por medio de las rutinas que se trabajaron estimulan sistema muscular y óseo, de igual manera se mejora movilidad articular y patrones de marcha, en los espacios de juegos de mesa se les observa mejoría en la comunicación con su grupo de pares.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA		
FECHA: 21/12/2023	**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

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: 21-12-2023 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 Actividad recreo deportiva	LINEA: buenas Practicas del envejecimiento estilos de vida saludable	LINEA: Movilizando habilidades capacidades autodetiva con digital	LINEA: participa con y para nosotros de actividad de ocio y recreo		
1	CC	19201.000	LUIS ALBERTO	BOHORQUEZ CASTAÑEDA	SI	NO	NO	SI		
2	CC	19252647	CARLOS ARTURO	SANCHEZ SANCHEZ	SI	NO	NO	SI		
3	CC	5761587	ANCIZAR	VARIEGOS	SI	SI	SI	SI		
4	CC	52092734	LILIANA DE JESUS	JULIO FERNANDEZ	SI	SI	SI	SI		
5	CC	17069945	CARLOS ARTURO	NAVARRETE DIAZ	SI	NO	NO	SI		
6	CC	19100020	LUIS AUGUSTO	ALBARRACIN DUITAMA	SI	SI	NO	SI		
7	CC	19223538	VICTOR JULIO	FONSECA PABAYO	SI	SI	NO	SI		
8	CC	4776037	OSWALDO	COLLAZOS GOMEZ	SI	SI	NO	SI	OSWALDO	
9	CC	17110297	CARLOS JULIO	PRADA LARA	SI	NO	NO	SI		
10	CC	830854041	CARLOS	CHAPARRO ACEVOS	SI	SI	SI	SI		
11	CC	17064424	JAIME	VALBUENA SAN MIGUEL	SI	SI	SI	SI		
12	CC	17625009	JESUS ANTONIO	GALEANO MARTINEZ	SI	SI	NO	SI		
13	CC	17084350	ROBERTO	ELICER RODRIGUEZ	SI	SI	NO	SI		
14	CC	17146469	PEDRO	AGUIRRE HERRERA	SI	SI	SI	SI		
15	CC	11302658	JOSE ANTONIO	MARQUEZ BRAVO	SI	SI	SI	SI		
16	CC	19201796	ANTONIO	CASTAÑO QUINTERO	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: 2 de 4

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

Nombre del Responsable: teidy Cubillos

Fecha: 21 - 12 - 2023 am

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: buenas Practicas del envejecimiento actividad recreo deportiva	ACTIVIDAD 2 LINEA: buenas practicas del envejecimiento estilos de vida saludable	ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilizador habilidades capacidades alfabetizacion digital	ACTIVIDAD 4 LINEA: Participacion y redes novena de navidad dias vala respeto		
17	cc	52481588	Jose Francisco	Paz	si	si	no	si		
18	cc	79117949	miguel enrique	siervo molina	si	no	no	si		
19	cc	19129617	Alberto	zarabrio castaneda	si	si	si	si		
20	cc	19148562	Jorge alfredo	Higuera rodas	si	si	si	si		
21	cc	17110949	Tiberio	Lopez	si	si	no	si		
22	cc	17192946	pedro pablo	Figueredo cespedes	si	si	si	si		
23	cc	19375947	carlos eduardo	Mieta Pardo	si	no	si	si		
24	cc	19214462	carlos eduardo	torres barrientos	si	si	no	si		
25	cc	19149065	Juan	arevalo trujillo	si	si	si	si		
26	cc	17036104	Luis Hernando	Luz castro	si	si	no	si		
27	cc	41757232	Ana esperanza	Cabrera Somaca	si	si	si	si		
28	cc	19138277	Ernesto	Romero	si	no	no	si		
29	cc	16472452	edilberto	antonio valencia	si	no	si	si		
30	cc	3049588	Luis Roberto	florez	si	si	no	si		
31	cc	19162921	Luis alberto	casallas	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: 3 de 4

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

Fecha: 21-12-2023 am

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Actividad recreo deportiva	ACTIVIDAD 2 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento estilos de vida saludable	ACTIVIDAD 3 LINEA: Movilidad habilidades capacidades alfabetizacion digital	ACTIVIDAD 4 LINEA: participacion y redes noviembre noviembre dia c valor respeto		
32	CC	2258522	LUIS ERNESTO	BOBADILLA	SI	SI	NO	SI		
33	CC	6155308	ISAAC	MOSQUERA	SI	SI	NO	SI		
34	CC	19076628	LUIS EDUARDO	MONTAÑO CRUZ	SI	NO	NO	SI		
35	CC	17081880	GUILLERMO	TORRIJOS GUZMAN	SI	SI	NO	SI		
36	CC	240130	JOSE NOEL	ALFONSO	SI	NO	NO	SI		
37	CC	19248261	ALVARO	VILLAREAL MEDINA	SI	NO	NO	SI		
38	CC	19091275	ARTURO	ESCOBAR ARANGO	SI	SI	NO	SI		
39	CC	19470892	AVIEL	ALFONSO MENDOZA	SI	SI	SI	SI		
40	CC	19281879	EFRAIN	TORRES FORERO	SI	SI	NO	SI		
41	CC	19216194	DAVICY	SALAZAR ESTRADA	SI	SI	SI	SI		
42	CC	4172538	ALBERTO	MOSQUERA	SI	SI	NO	SI		
43	CC	19131581	JORGE	LAZO	SI	SI	NO	SI		
44	CC	19082759	SALOMON	NARIÑO HIGG	SI	SI	SI	SI		
45	CC	9518777	JULIO CESAR	LEMUS BARRERA	SI	SI	NO	SI	Julio C. Lemus	
46	CC	35497764	BLANCA LILIA	FORERO	SI	SI	NO	SI	Blanca Forero	
47	CC	19474490	EDILBERTO	BERGAÑO CUMACO	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

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

Fecha: 21-12-2023 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 recreo deportiva	LINEA buenas practicas del envejecimiento estilos de vida saludable	LINEA: movilizando habilidades capacidades alfabetizacion digital	LINEA: participacion y redes novena de navidad diac valor agregado		
48	CC	19100743	Juan de dios	chilito	SI	SI	NO	SI		
49	CC	19255215	miguel antonio	ulloas castro	SI	SI	SI	SI		
50	CC	52573688	Hector adrelo	mgp duenas	SI	SI	NO	SI		
51	CC	11296609	Jorge	Cavieder	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