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:	22	2	2024	

Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH -SUBA		
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable		
Línea de Atención:	Buenas prácticas del envejecimiento	Profesional a cargo:	LILIAM LIMA ANAYA
Nombre de la actividad:	ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN: UNA BUENA DECISIÓN		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Lograr que las personas mayores identifquen y reconozcan los imaginarios y prácticas adversas a la vejez y envejecimiento, así como sus consecuencias en la vulneración de los derechos y resignificar, promover, y fomentar representaciones, imaginarios y prácticas favorables al envejeciminto y la vejez a través de acciones que identifiquen, valoren y reconozcan a las personas como sujetos de derechos y su inmensa multiplicidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer y reconocer los alimentos y preparaciones saludables, además de la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano.

Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud y el estado nutricional.

Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En el momento inicial de la actividad, se realiza actividad física dirigida por el profesional en educación física: ejercicio aeróbico
MOMENTO CENTRAL	El profesional en nutrición realiza actividad " rompe hielo", mediante juego interactivo. Enlace: https://wordwall.net/es/resource/4416118/colombia
	Una vez realizada la actividad rompe hielo, el profesional presenta el tema, la dinámica con la cual se llevará a cabo, y los objetivos de esta.
	El profesional en nutrición, mediante presentación en Power Point, realiza de manera general la evaluación inicial del tema (test inicial) .
	Se presentan de manera didáctica mediante presentación en diapositivas los siguientes conceptos: definición de actividad física, panorama mundial de actividad
	física, efectos en la salud de la inactividad física, recomendaciones de actividad física para el grupo de población (personas mayores), beneficios en la
	salud de la realización de actividad física regular, relación e interacción entre alimentación saludable, actividad física y salud.
MOMENTO FINAL	El profesional en nutrición aplica de manera general, y a todas las personas mayores participantes de la actividad, un test final del tema desarrollado.
	Se refuerza en las personas mayores que se requiere aumentar el consumo de frutas y verduras, y mantener actividad física regular para mantener un estado de salud más óptimo.

RECURSOS

Físicos: mesas, sillas, computador, televisor, lápices, hojas	Talento humano: profesional en educación física, profesional en nutrición y dietética y
	personal facilitador.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores logran identificar los principales beneficios que proporciona la actividad física en el estado de salud y bienestar de las personas mayores.

Se logra constatar que las personas mayores reconocen la complementariedad que existe entre la alimentación saludable, actividad física y salud.

Como resultado de la evaluación cualitativa de la actividad, las personas mayores manifiestan que la metodología implementada para el desarrollo del tema fue adecuada,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código FOR-PSS-296
Versión 0
Fecha Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA: Febrero 22 | 2024 | POBLACION OBJETO | SERVICIO SOCIAL

TEMA: ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN | No. PERSONAS CAPACITADAS | TOTAL HORAS

PROFESIONAL RESPONSABLE: LILIAM LIMA A. | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	SUBA	CEDULA	19342794	EUGENIO DE JESUS	PACELLI	LOPEZ	CHAVARRO	61		X	
2	Suba	Cedula	19201000	Juan	Elias	Ochoa	Castaño	70		X	
3	Suba	Cedula	41596846	Flor	Stella	Diaz	Casas	73	X		
4	Suba	Cedula	95015777	Julio	Cesar	Jerez	Barrera	76			
5	SUBA	P.P.T	5615685	Lilia	Rita	Mendoza	Avila	67	X		
6	SUBA	CEDULA	19082759	SALOMON	—	NARIÑO	HIOS	74		X	
7	Suba	Cedula	17196899	Rafael	Antonio	Vargas	Hernandez	77		X	
8	Suba	Cedula	19128833	Alvaro	Enrique	RUIZ	GARCIA	80		X	
9	Suba	Cedula	10083218	Humberto		Rivera	Rodriguez	66		X	
10	Suba	Cedula	17625009	Jesus	Antonio	Colmenares	Martinez	73		X	
11	Suba	Cedula	19470872	Daniel	Daniel	ESTEVEZ	ALFONSO	75		X	
12	Suba	Cedula	19201396	Antonio		Casallas	Quintero	73		X	
13	SUBA	CEDULA	17069945	Carlos	Arturo	Vanegas	Diaz	81		X	
14	Suba	Cedula	4172532	Alberto		Marquez		75		X	
15	Suba	Cedula	[illegible]	Miguel		Reina		82		X	
16	Suba	Cedula	19110297	Carlos	Julio	Prada	[illegible]	78		X	
17	Suba	Cedula	41257202	Ana	Esperanza	Guevara	Zarate	67	X		
18	Suba	C.C.	19214.462	CARLOS	EDUARDO	TORRES	BARRIENTOS	70		X	
19	Suba	Cédula	19154548	EJECUTIVO	S. FONSECA			73		X	
20	Suba	Cedula	19256612	Sandoval	Alberto			72		X	
21	Suba	Cedula	17110949	TIBERIO	LOPEZ					X	
22	Suba	Cedula	51630425	Julia	Elena	Rebolledo	Ramirez	65	X		
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial razón por la cual es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Powered by CamScanner

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
22/02/2024	ESTRATEGIA IEC. ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN	Liliam Lima Anaya









TEST INICIAL

Pregunta	Respuesta	
	Si	No
¿Considera usted que la actividad física requiere mucho tiempo?		
¿Conoce los beneficios de una actividad física regular?		
Si la respuesta es SI ¿ Puede mencionar algunos?		

TEST FINAL

Pregunta	Respuesta	
	Si	No
¿Considera usted que la actividad física requiere mucho tiempo?		
¿Conoce los beneficios de una actividad física regular?		
Si la respuesta es SI ¿ Puede mencionar algunos?		
Evaluación Cualitativa de la Capacitación	**Si**	**No**
El tema y la metodología fueron adecuadas		
Los materiales utilizados fueron adecuados		
Le gustaría continuar con las capacitaciones		
Teniendo en cuanta la actividad realizada, modificará sus hábitos para ser más saludable?		

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: 22-02-2024 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: Buenas Practicas del envejecimiento capacidades FISICAS	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Estrategias IEC	LINEA: Movilizando habilidades, Capacidades y potencialidades Alfabetización	LINEA:		
1	CC	17192966.	PEDRO PABLO	FIGUEREDO CESPEDES.	Si	Si	NO		Figueredo	
2	CC	93119233	Abnel	OLAYA RUIZ	Si	Si	NO			
3	CC	6155358	Isaac	Hurtado	Si	Si	Si			
4	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si	No	Si			
5	CC	14100020	Luis Augusto	Albarracin Quiroga	Si	No	No			
6	CC	17045923	misael	cobos Gonzalez	Si	Si	Si			
7	CC	4776037	oswaldo	collazos Gomez	Si	Si	NO			
8	CC	83085409	carlos	chaparro acero	Si	Si	No			
9	CC	5580988	Jose Joaquin	lizarazo ortiz	Si	Si	NO		Joaquin.LizARAZOO	
10	CC	41596846	Flor estela	diaz casas	Si	Si	Si			
11	CC	17081880	Guillermo	Turnaco Guzman	Si	Si	Si			
12	CC	17110297	carlos julio	Prado Cano	Si	Si	Si			
13	CC	5715683	Ilia Rita	mendoza avila	Si	Si	Si			
14	CC	19201000	Luis alberto	Echeverry coronado	Si	Si	Si			
15	CC	17084316	Cesar Julio	Segura	Si	Si	No			
16	CC	17196899	Rafael antonio	Varon Hernandez	Si	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 20222031195-15 17/08/2022
Página: 2 de 4

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

Fecha: 22-02-2024 - 01M

Nombre del Responsable: Rocio Aguirre

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 Capacidades Fisicas	LINEA: Buenos Practicas del envejecimiento Estrategias I E C	LINEA: Habilidades Capacidades y potencialidades Alfabetizacion Digital	LINEA:		
17	CC	17664424	Jaime	Valbuena sanmiguel	Si	Si	No			
18	CC	79117949	miguel enrique	Sierra molina	Si	Si	NO			
19	CC	10083219	Humberto	rivera rodriguez	Si	Si	NO			
20	CC	17178837	Alvaro enrique	Rue Garcia	Si	Si	No			
21	CC	5248158	Jose Francisco	Paz	Si	Si	Si			
22	CC	11302658	Jose antonio	marquez lozano	Si	Si	Si			
23	CC	19201796	antonio	castro romero	Si	Si	No			
24	CC	17625009	Jesus antonio	acuña martinez	Si	Si	Si			
25	CC	41757232	ana esperanza	acevedo sanabria	Si	Si	No			
26	CC	17036104	luis hernando	ruiz castro	Si	Si	No			
27	CC	19129612	alberto	sanabria castañeda	Si	Si	NO			
28	CC	240130	Jose noel	alfonso	Si	Si	No			
29	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez romero	Si	Si	No			
30	CC	5168042	julio cesar	rodriguez ramirez	Si	NO	NO			
31	CC	19162921	luis alberto	casallas	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

Nombre del Responsable: Rick Nuñez

Fecha: 22-02-2024

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas de envejecimiento. Calidad de vida Fisica.	LINEA: Buenas Practicas de envejecimiento estrategias IEC.	LINEA: Habilidades Capacidades y potencialidades Alfabetizacion Digital	LINEA:		
32	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Rojas	Si	No	No			
33	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	No	Si	Si			
34	CC	1916085	Ismael	Moreno	No	Si	Si			
35	CC	9515777	Julio Cesar	Lemos Barrera	Si	No	Si			
36	CC	1921462	Carlos Eduardo	Torres Romero	Si	No	Si			
37	CC	17110999	Ruben	Lopez	Si	No	Si			
38	CC	1928379	Efrain	Lavado Forero	Si	Si	Si			
39	CC	16472452	Gilberto	Gaitan Valencia	Si	Si	Si			
40	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaño Cruz	Si	Si	No			
41	CC	2258522	Luis Ernesto	Gobodilla	Si	Si	No			
42	CC	19082759	Salomon	Nuñez Hoo	Si	Si	No			
43	CC	4172538	Alberto	Mosquera	Si	Si	Si			
44	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si	Si	Si			
45	CC	1951581	Jorge	Lozo	Si	No	Si			
46	CC	19470872	Angel	Alfonso Mendoza	Si	No	Si			
47	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si	No	Si			

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA 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: 22-02-2024 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: Buenas Practicas del envejecto Capacidad Fisica?	LINEA: Buenas Practicas del envejecto Estrategias IEC	LINEA: Fortaleciendo habilidades, Capacidades y potencialidades. Alfabetizacion Digital	LINEA:		
48	CC	17040361	miguel	Ramirez Vanegas	Si	No	Si		Miguel Ramirez	
49	CC	36151292	Luis amparo	ortiz diaz	Si	Si	Si			
50	CC	19154543	segundo anastacio	fonseca acero	Si	Si	Si			
51	CC	3653804	jorge ivan	giraldo cano	Si	No	Si		Jorge Giraldo C.	
52	CC	19342494	eusebio maria	lara chavarro	Si	Si	No			
53	CC	10216194	javier	salazar estrada	Si	Si	Si			
54	CC	19252647	carlos arturo	sanchez sanchez	Si	Si	Si			
55	CC									
56	CC									
57	CC									
58	CC									
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner