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:	18	4	2024	

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- resistencia - Coordinación		

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	Durante la semana desde el área física se trabajaron 6 sesiones de actividad física donde en cada una se potencio la capacidad física , en el momento inicial de cada intervención en un primer momento se realiza un calentamiento general y especifico el cual involucra en extremidades superiores e inferiores.
MOMENTO CENTRAL	Se dio inicio a cada una de las sesiones de actividad física el cual fueron 6 en la semana, debido a las necesidades de las personas mayores se trabajó la capacidad física coordinación. Después de la activación muscular se dio inicio con los circuitos de coordinación donde se trabajo con material deportivo como: bandas, aros, sillas, conos, pelotas medicinales, colchonetas. Cada circuito trabajado tiene tiempo de trabajo por tiempo de recuperación. diariamente se realizan competencias de juegos de mesa y de campo que son los siguientes: ajedrez, domino. Parques, tejo y rana. Se realizo salida al parque los días jueves donde se practican deportes de conjunto, caminata y espacio de fortalecimiento muscular.
MOMENTO FINAL	Al final de cada una de las actividades que se generan desde el área física se ejecutan ejercicios de recuperación muscular y respiración, durante el día se habilita la zona de gimnasio donde se puede trabar máquinas de fuerza, resistencia.

RECURSOS

Conos Bandas elasticas Aros Parque	Pelotas Juegos de mesa Tejo Rana

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al trabajar las sesiones de coordinación se observa dificultad para realizar algunos ejercicios, sin embargo, se logra fortalecer de manera progresiva con los diferentes ejercicios que se realizan diariamente, por medio de la coordinación se puede mejorar, fuerza, estabilidad y ubicación entre otras capacidades, en un segundo espacio que se genera desde el área física las personas mayores muestran sus habilidades, gustos, intereses al participar en los espacios de juegos de mesa.

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
18/4/2024	Actividad Física- Coordinación	YOHN JAIRO SUAREZ FLOREZ









ALCALDIA 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: 1 de 4

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

Fecha: 18.04.24 AM

Nombre del Responsable: Yineth Paola Parejo Paredes

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando capacidades, habilidades y potencialidades Taller lectura	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Actividad física coordinación	LINEA: Identificación redes sociales Talleres Buen trato	LINEA:		
1	CC	19.247.893	Ricardo	Duarte Arias	Si	Si	Si			
2	CC	5.761.587	Ancizar	Vanegas	Si	Si	Si			
3	CC	5.580.988	Jose Joaquin	Lizarazo ortiz	Si	NO	Si		LIZARAZO	
4	CC	4.776.037	Oswaldo	Collazos Gomez	Si	Si	NO			
5	CC	240.130	Jose Noel	Alfonso	Si	Si	NO			
6	CC	17.110.297	Carlos Julio	Prada Lara	Si	Si	NO			
7	CC	17.116.949	Tiberio	Lopez	Si	NO	NO			
8	CC	17.064.424	Jaime	Valbuena Sanmiguel	Si	NO	Si			
9	CC	17.084.350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si	Si	NO			
10	CC	19.100.020	Luis Augusto	Albarracin Duitama	Si	Si	NO			
11	CC	17.045.923	Misael	Cobos Gonzalez	Si	Si	Si			
12	CC	5.248.158	Jose Francisco	Paz	Si	Si	Si			
13	CC	17.000.746	Gustavo	Reinoso	Si	NO	Si			
14	CC	17.081.880	Guillermo	Turriago Guzman	Si	NO	NO			
15	CC	17.128.837	Alvaro Enrique	Ruiz Garcia	Si	Si	NO			
16	CC	19.210.200	Luis Felipe	Gonzales Pinzon	Si	Si	Si			

Powered by CamScanner

ALCALDIA 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
Pagina: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba — Fecha: 18.04.24 AM

Nombre del Responsable: Yineth Pada Parejo Paredes.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando capacidades habilidades y potencialidades. taller lectura	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento. Actividad fisica coordinacion	LINEA: Identificacion redes sociales juegos mesa tejido	LINEA:		
17	CC	19.129.612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si	Si	SI			
18	CC	4.172.538	Alberto	Mosquera	Si	Si	SI			
19	CC	19201.796	Antonio	Castaño Quintero	SI	NO	NO			
20	CC	19.118.321	Jose francisco	Rodriguez Romero	Si	NO	NO			
21	CC	19.214.462	carlos Eduardo	Torres Barrientos	Si	Si	SI			
22	CC	19.252.647	carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si	Si	SI			
23	CC	6.155.358	Isaac	Mosquera	Si	Si	SI			
24	CC	19.162.921	Luis Alberto	casallas	Si	Si	SI			
25	CC	16.353.919	Pedro Jose	Cuz Valencia	Si	Si	SI			
26	CC	1.082.241.170	Hernan Enrique	Ramos villar	Si	Si	SI		NO firma	
27	CC	17.196.899	Rafael Antonio	Vargas Hernandez	Si	Si	NO			
28	CC	79.117.949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si	NO	NO			
29	CC	83.085.404	carlos	chaparro Acero	Si	Si	SI			
30	CC	19.245.261	Alvaro	Villareal Mejia	Si	Si	SI			
31	CC	41.753.232	Ana Esperanza	Guevara Sanaca	Si	NO	NO		Esperanza	

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: 18.04.24 AM

Nombre del Responsable: Yineth Paola Parejo Paredes.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Promoción de capacidades, habilidades y potencialidades Taller lectura	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Actividad física cognitiva	LINEA: Identificación redes sociales externas Tejiendo vínculos	LINEA:		
32	CC	17.084.316	Victor Julio	Segura	Si	NO	NO			
33	CC	19.223.538	Victor Julio	Fonseca Rodayo	Si	Si	SI			
34	CC	19.082.759	Salomon	Narino Rios	Si	No	SI			
35	CC	11337016	Marco Antonio	Olaya Lopez	si	NO	no			
36	CC	19105637	Luis Alberto	Venegas	Si	Si	no			
37	CC	35.497.764	Blanca Lilia	Forero	Si	Si	SI		Blanca Forero	
38	CC	2.258.522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si	Si	SI			
39	CC	9.515.777	Julio Cesar	Lemus Barrera	si	Si	SI		Julio Lemus	
40	CC	19.470.872	Arrel	Alfonso Mendoza	Si	NO	no			
41	CC	19.201.000	Luis Alberto	Bonorquez castañeda	Si	Si	no			
42	CC	16.472.452	Edilberto	Quintanel valencia	Si	si	SI			
43	CC	10.216.194	Javier	Salazar Estrada	Si	Si	SI			
44	CC	19.108.829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si	NO	SI			
45	CC	17.040.361	Miguel	Reina Venegas	Si	Si	no		Miguel Reina	
46	CC	19.120.765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	Si	Si	no			
47	CC	19154543	SEGUNDO ARISTOBOLO	FONSECA ACUNA	Si	Si	SI			

Powered by CamScanner

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

PROCESO PRESTACION 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
Pagina: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba — Fecha: 18.04.24 AM

Nombre del Responsable: Yineth Paola Parejo Paredes.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando capacidades, habilidades y potencialidades Taller lectura	LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Actividad fisica Cuerpo sano	LINEA: Identificando redes sociales Juguemos Bien hecho	LINEA:		
48	CC	19.131.581	Jorge	Lozo	Si	NO	Si			
49	CC	11387726	CARLOS EDUARDO	TORRES BOLTRAGO	Si	Si	Si			
50	CC	41.596.846	Flor Estella	Diaz casas	Si	NO	no			
51	CC	17192966	Pedro pablo	Figueredo Cespedes	Si	Si	no			
52	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Dueñas	Si	NO	Si			
53	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si	Si	Si			
54	CC	3.049.558	Luis Roberto	Florez	Si	NO	no			
55	CC	19075317	Nebertulio	Baron Roeda	Si	Si	no			
56	CC	52092734	Viviana de Jesus	Julio Fernandez	Si	Si	Si			
57	CC	2.909611	Ramon Altonso	Escobar Dueñas	Si	Si	Si			
58	CC	17.146469	Pedro Aguirre	Herrera	Si	NO	no			
59	CC									
60	CC									
61	CC									
62	CC									

Powered by CamScanner