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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	16	03	2024	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Samper Mendoza			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas Prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	Edu. Físico: Duvan Palacios
Nombre de la actividad:	Promoción de la salud física			

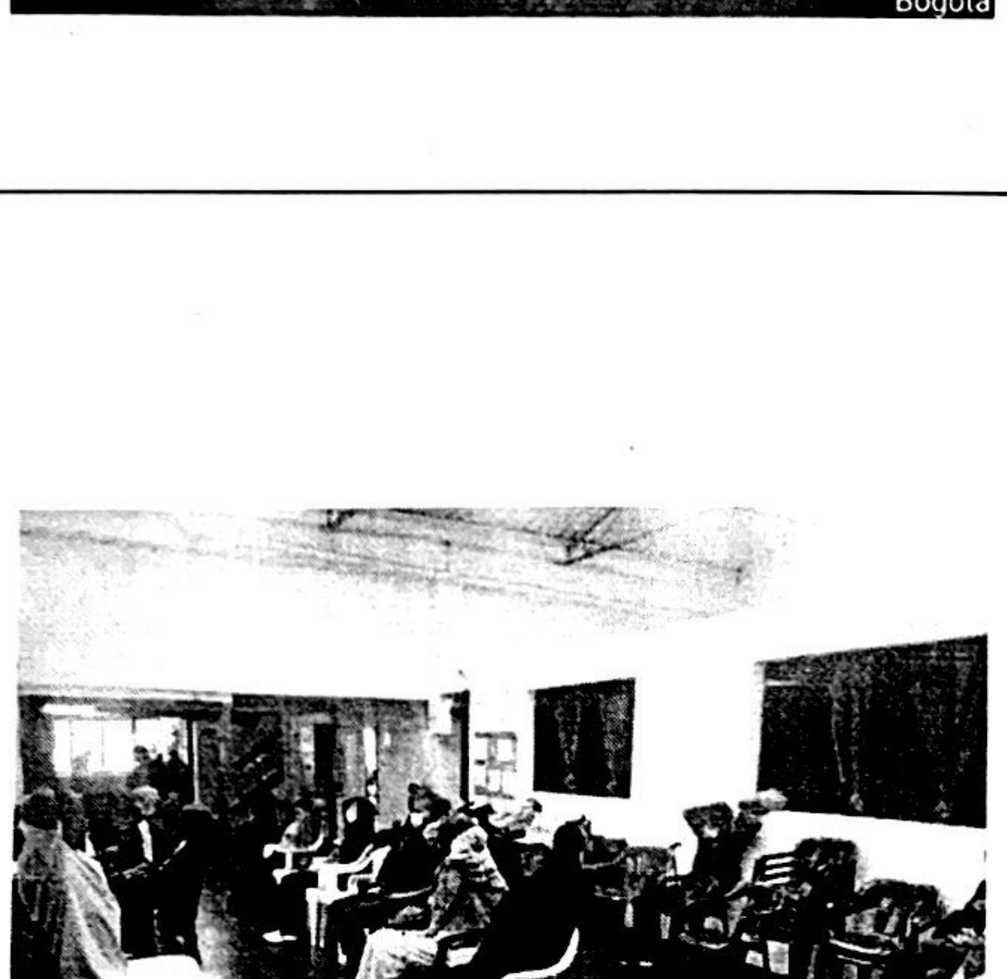
DESARROLLO DEL TEMA	
OBJETIVO GENERAL	
Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Samper Mendoza, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
1. Generar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la actividad física en las personas mayores.	
2. Fortalecer las relaciones sociales entre los participantes, mediante actividades en compañía de sus pares, generando tolerancia para convivir en comunidad.	
3. Crear espacios que promueven el autocuidado mediante la salud postural, disminuyendo su deterioro debido a su edad.	
METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Este momento se iniciará invitando a las personas mayores para que asistan a la actividad contándoles un poco sobre los ejercicios a realizar, la cual se iniciara con una activación corporal con movimiento articular de proximal a distal es decir de cabeza a pies contando con una respiración controlada.
MOMENTO CENTRAL	Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente además de lo que nos mencionan en la dimensión numero 2 sobre vivir bien en la vejez, se realizaran varios ejercicios que promuevan una adecuada salud postural, estando de pie, sentados, acostados y al momento de manipular peso extra.
MOMENTO FINAL	Se realizará una vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración que permita llevar el cuerpo a un estado de calma. Además de explicarles los ejercicios realizados y sus beneficios motivando su ejecución de manera más seguida y autónoma.

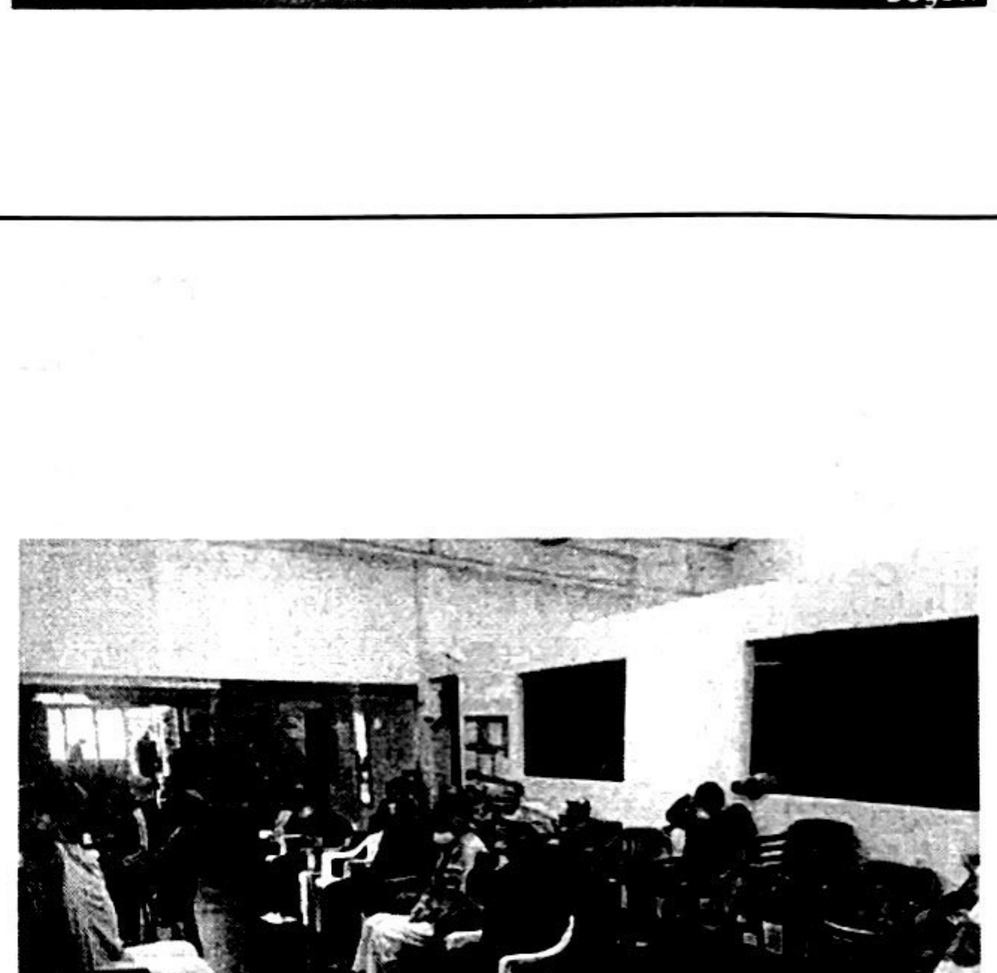
RECURSOS	
Personas mayores	
Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Durante el desarrollo de las sesiones de la actividad física se evidenció una participación del 40% de los usuarios presentes en el momento, donde cada uno de ellos presentó un buen patrón de movimientos en bloque en cada una de sus extremidades, y un correcto ajuste postural al momento de adquirir distintas posturas tales como de pie, sentado y acostado, promoviendo el autocuidado y el fortalecimiento de estimular y sostener una buena salud postural. Se logra fortalecer las relaciones sociales entre pares, promoviendo la tolerancia entre compañeros, generando hábitos saludables y de autocuidado producto de la actividad física, aprovechando los espacios que estimulen su salud postural.

Powered by CamScanner

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Edu. Físico: Duvan Palacios Fecha: 16/03/2024	Promoción de la salud física





Powered by CamScanner

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACION

Codigo FOR PSS 298
Version 0
Fecha Memo 20190389980 09/09/2019
Página 1 de 1

FECHA 16-03-2024 | POBLACION OBJETO Personas Mayores | SERVICIO SOCIAL

TEMA Promocion de la Salud Fisica | No PERSONAS CAPACITADAS 19 | TOTAL HORAS 1:00 hr

PROFESIONAL RESPONSABLE Duran Palacios | PROFESION Y DEPENDENCIA Educador Fisico

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Martires	cc	2096704	Maria	Dolores	Martin	Novoa	82	x		
2	Martires	cc	4923177	Carlos	Alfonso	Rico		81		x	
3	Martires	cc	17025492	Abraham		Rincon	Vela	83		x	
4	Martires	cc	6158151	Neris		Obando	Congolino	76		x	
5	Martires	cc	17095004	Orlando		Toro	Ortiz	82		x	
6	Martires	cc	19057973	Hector		Vargas		75		x	
7	Martires	cc	20951372	Ana	Basilia	Naranjo	Ardila	74	x		
8	Martires	cc	41773015	Aurora		Acevedo	Pulga	71	x		
9	Martires	cc	39639343	Maria	Onaira	Fontiva		65	x		
10	Martires	cc	6225672	Roberto	Tulio	Figueroa		69		x	
11	Martires	cc	4483803	Anicizar		Hoyos	Ramirez	65		x	
12	Martires	cc	19349952	Luis	Fernando	Espitia	Contreras	65		x	
13	Martires	cc	19474490	Edilberto		Bergaño	Cunaco	63		x	
14	Martires	cc	79256438	Luis	Fernando	Camalo		62		x	
15	Martires	cc	19099523	Juan	de Jesus	Nieto	Delgado	74		x	
16	Martires	cc	19278313	Rafael		Forero		69		x	
17	Martires	cc	19364876	Benjamin		Contreras	Herrera	64		x	
18	Martires	cc	19272061	Ignacio	Eudoro	Quintana	Mora	67		x	
19	Martires	cc	68170341	Elsy	Josefina	Mascareño	Leal	60	x		Elsy Mascareño

"Tratamiento de datos personales Los datos personales aqui consignados tienen carácter confidencial, razon por la cual es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en proposito 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