ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	Fecha de ejecución:	**semana 2**	**2023**

Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Eje de Atención: Componente- Derechos y ejercicio de la ciudadanía

Línea de Atención: Buenas prácticas del envejecimiento | Profesional a cargo: Facilitadoras/Auxiliares Enfermería

Nombre de la actividad: Hábitos de vida saludable: relajacion mental / buen descanso-tiempo de lectura

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover en las personas mayores participantes del servicio integral de bienestar y cuidado Antonia Santos, hábitos saludables a través de la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.Explicar a todas las personas mayores la importancia de la relajacion mental para la salud emosional y fisica, y describirles como el estres afecta la mente y el cuerpo.

2. Mostrar diferentes tecnicas de relajacion como la respiracion profunda y la meditacion y enseñar como aplicar estos tecnicas en nuestra vida cotidiana.

3. Brindar pautas sobre el sueño, la alimentacion balanceada y la actividad fisica para mejorar la salud mental de las personas mayores del CCT Antonia Santos.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Martes: Se inicia la charla con un saludo cordial a todas las personas mayores, y dando a conocer el tema a tratar La Relajacion Mental, especialmente en algunas etapas de la vida, en las que el estres puede afectarnos mas.
	Jueves: Se la da un saludo de bienvenida a las personas mayores que se encuentran en el comedor, se les indica que se va a desarrollar el tema de hábitos de vida saludable tiempo de lectura.
MOMENTO CENTRAL	Martes: Acontinuacion se formulan preguntas para para fomentar la participacion y el dialogo entre las personas participantes, se les explica como los efectos negativos del estres afectan la salud fisica y mental, como el manejar un estres cronico afecta el sueño. tambien se maneja una tecnica de relajacion donde todas las personas mayores participan muy activos, y se evidencia que es de gran ayuda brindar esta clase de charlas para ayudar a mejorar la calidad de vida de todas las personas.
	Jueves: una vez presentado el tema a tratar, se les explica de manera verbal y con ejemplos los múltiples beneficios que tiene la lectura en la vida de un adulto mayor, como un mayor rendimiento cognitivo general, leer a diario ayuda a reducir el riesgo de parecer alzhéimer y demencia, mejora la fluidez verbal, reduce el estrés y mejora la salud mental y el estado de ánimo no se verá afectado si hay lecturas que acompañen el día a día.
MOMENTO FINAL	Martes:Se finaliza la capsula animando a la audiencia a seguir utilizando estas tecnicas para relajacion y llevarlas a su vida cotidiana y mejorar el estres, agradecer por su participacion, atencion y su disposicion se reconoce el interes en el tema tratado pues han aprendido algo nuevo sobre relajacion mental. Todos sabemos que cuidar la calidad mental y fisica es una buena inversion par a nuestra vejez.
	Jueves: Para concluir la actividad, se les indica a las personas mayores, que en el servicio tienen a la disposición de ellos la biblioteca que cuenta con una variedad de libros que les puede interesar. Además de esto, se les recuerda que en el servicio día se realiza la articuación de BIBLIORED, la cual cuenta con lecturas clásicas y de una fácil comprensión para los que gusten participar.

RECURSOS

HUMANO	Aux. de enfermeria Lisbed Diaz E. Facilitadora Tatiana Barajas
LOCATIVO	Sillas, mesas
MATERIALES	investigacion articulo cientifico. documentos especializados.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Al finalizar se observa que la audiencia participo de manera activa, la informacion se presento de forma clara y comprensible para las personas mayores, hubo ejemplos practicos que fascilitaron la comprension de las tecnicas, se lograron los objetivos propuestos al inicio de la capsula.

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 07-11-2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RELAJACIÓN MENTAL	RESPONSABLE: Lisbed Diaz Escobar









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
Version: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 07-11-2023 P.M

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Cuidado Informático Hábitos de vida saludable Relajación mental	LINEA: Buenas Prácticas del envejecimiento Principios de bioseguridad uso del tapabocas	LINEA:	LINEA:		
1	CC	5805884	Woldino	Montaño Diaz	SI	Si				
2	CC	2919607	Guillermo	Ramirez Gurzón	SI	Si				
3	CC	17011684	Marco Antonio	Gonzalez Castro	SI	Si				
4	CC	17130958	Jose Isidro	Ubaque Urrego	SI	Si				
5	CC	5554831	Jose David	Carreño Jaimes	SI	Si				
6	CC	17038564	Alvaro	Forero	SI	Si				
7	CC	17074806	Gerardo Alfredo	Rubo Diez	SI	Si				
8	CC	5556197	Rojo Alfredo	Ortiz	SI	Si				
9	CC	3044179	Jaime	Torres	SI	Si				
10	CC	39700273	Luz Irene	Reyes Diaz	SI	Si				
11	CC	17102816	Alfredo	Romero Triana	SI	Si				
12	CC	17148908	Luis Maria	Reyes	SI	Si			NO FIRMA	
13	CC	8342824	Jaime	Patiño Ospina	SI	Si				
14	CC	17167505	Luis Hernando	Leano Gomez	SI	Si				
15	CC	7450737	Jose Oscaridos	Pedraza Valle	SI	Si				
16	CC	17156332	Gabriel	Arce Lopez	SI	Si				

Powered by CamScanner

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

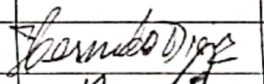
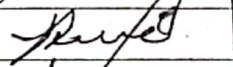
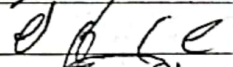
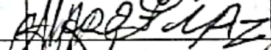
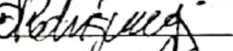
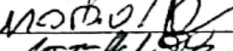
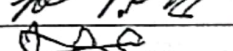
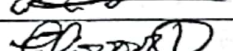
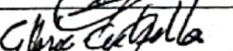
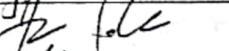
PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL

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 Antonia Santos **Fecha:** 07-11-2022 P.M

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Capsula Informativa Habitos de vida Saludable Autocuidado mental	LINEA: Buenas prácticas del envejecimiento - Protocolo de bioseguridad uso del Tapabocas	LINEA:	LINEA:		
17	CC	17174946	Hernando	Diaz Umaña	SI	Si				
18	CC	9512695	Jose Joaquin	Amaya Amaya	SI	Si				
19	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo	SI	Si				
20	CC	6186862	Jose Huriel	Salazar Urrea	SI	Si				
21	CC	17174274	Miguel	Español Alvarez	SI	Si				
22	CC	17196751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	SI	Si				
23	CC	17188066	Amadeo	Rodriguez Chaves	SI	Si				
24	CC	19140749	Luis Manuel	Reyes	SI	Si				
25	CC	19086282	Jorge	Diaz	SI	Si				
26	CC	17182587	Jorge Eliecer	Garcia	SI	Si				
27	CC	19088139	Luis Enrique	Tovar Perez	SI	Si				
28	CC	8315926	Amado de Jesus	Ocampo Duron	SI	Si				
29	CC	41473589	Gloria Marina	Cubillos Cubillos	SI	Si				
30	CC	19104150	Alvaro	Melo Sanchez	SI	Si				
31	CC	41596846	Flor Estella	Diaz Casas	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
Version: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /04/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Fecha: 07-11-2022 P.M

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Capacidad Informacional Habitos de vida saludable Resolucion mental	LINEA: Buenas practicas de saneamiento - Protocolo de bioseguridad uso del tapabocas	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19205474	Narciso	Avila Bolivar	SI	Si			NAR-C150	
33	CC	80815576	Jhon sebastian	Crown Mendez	SI	Si				
34	CC	3117525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan	SI	Si				
35	CC	70057142	Juan Camilo	Noreña Mendoza	SI	Si				
36	CC	17806331	Octavio	Cordoba	SI	Si				
37	CC	3108418	Carlos	Diaz Bravo	SI	Si				
38	CC	19273081	Alvaro	Varon Acosta	SI	Si				
39	CC	19300995	Guillermo	Bonilla Hernandez	SI	Si				
40	CC	195219	Daniel	Duque corredor	SI	Si				
41	CC	19323538	Jose Jesus	Gutierrez Restrepo	SI	Si				
42	CC	6026912	Hernando	Urrego castaño	SI	Si				
43	CC	8300386	Yesid	Rojas Avila	SI	Si				
44	CC	79286284	Hernando	Sabogal Chaparro	SI	Si				
45	CC	12253094	Pedro	Quintero Cuellar	SI	Si				
46	CC	24323898	luz Marina	pinedo Sanchez	SI	Si				
47	CC	3182823	Leonidas	Yolandia Blanco	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

Codigo: FOR-PSS-525
Version: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /03/2022
Página: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Nombre del Responsable: Carolina Ospina Molina

Fecha: 07-11-2023 P.M

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Cápsula informativa Hábitos de vida saludable Relajación mental	LINEA: Buenas prácticas del cuidador(a) - Protocolo de bioseguridad uso de EPP	LINEA:	LINEA:		
48	CC	51640155	Irma Lucia	Sabio	SI	Si				
49	CC	42796043	Beatriz Elena	Mazo Mazo	SI	Si				
50	CC	80264146	Mario Hernan	Huertas Contreras	SI	Si				
51	CC	10217183	Ramiro	Arango Orozco	SI	Si				
52	CC	19092725	Rafael Hernando	Cely Vargas	SI	Si				
53	CC	19096569	Luis Eduardo	Vargas Moreno	SI	Si				
54	CC	19118844	Rigoberto	Garcia Rubiano	SI	Si				
55	CC	19130551	Jose Inocencio	Escobar Salamanca	SI	Si				
56	CC	19256459	Hernando	Castro Pinzon	SI	Si				
57	CC	16605242	Julio	Cabal Parra	SI	Si				
58	CC	19199969	Hector Hugo	Yepes Ramirez	SI	Si				
59	CC	19197627	Salvador	Hernandez Beltran	SI	Si				
60	CC	9517098	Jose Eciquiel	Mesa Torres	SI	Si				
61	CC	11296754	Jesus Antonio	Garcia	SI	Si				
62	CC	19221874	Jose manuel	Tellez	SI	Si				

Powered by CamScanner

HOGARES SI A LA VIDA

FECHA: 09-11-2023	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: BUEN DESCANSO-TIEMPO DE LECTURA	RESPONSABLE: TATIANA BARAJAS







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
Version: 1
Fecha: Memo I2022031105 - 15 /09/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos **Fecha:** 09/11/2023 PM

Nombre del Responsable: Leidy Fernanda Jadino Rodriguez

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Participación y redes - Encuentro intergeneracional	ACTIVIDAD 2 LINEA: Cápsula - Tiempo de lectura	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	5.805.884	Waldino	Montaña Diaz	Si	Si				
2	CC	2.979.607	Guillermo	Ramirez Gaitan	Si	Si				
3	CC	17.071.684	Marco Antonio	Gonzalez Castro	Si	Si				
4	CC	17.038.564	Alvaro	Forero	Si	Si				
5	CC	17.130.958	Jose Isidro	Ubaque Arriago	Si	Si				
6	CC	5.554.837	Jose David	Cárdeño Jaimes	Si	Si				
7	CC	17.074.806	Gerardo Alfredo	Rubio Diez	Si	Si				
8	CC	5.556.797	Raso Alfredo	Ortiz	Si	Si				
9	CC	3.044.179	Jaime	Torres	Si	Si				
10	CC	39.700.273	Ruz Irene	Reyes Diaz	Si	Si				
11	CC	17.148.908	Luis Maria	Reyes	NO	Si			NO Firma.	
12	CC	8.342.824	Jaime	Patiño Ospina	NO	Si				
13	CC	17.169.505	Luy Hernando	Leaño Gomez	NO	Si				
14	CC	7.450.737	Jose Diosvaldo	Pedraza Valle	Si	Si				
15	CC	17.156.332	Gabriel	Arce Lopez	NO	Si				
16	CC	17.102.816	Alfredo	Romero Tiuna	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: 2 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos

Nombre del Responsable: Leidy Fernanda Ladino Rodriguez

Fecha: 09/11/2023

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Participación y redes - Encuentro Intergeneracional	ACTIVIDAD 2 LINEA: Cápsula - Tiempo de lectura	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	77.174.996	Hernando	Diaz Umaña	Si	Si				
18	CC	9.512.695	Jose Joaquin	Amaya Amaya	NO	Si				
19	CC	3.506.274	Jose Ignacio	Muñoz Muñoz	Si	Si				
20	CC	77182587	Jorge Eliecer	Garcia	Si	Si				
21	CC	77.174.274	Nisael	Español Alvarez	Si	Si				
22	CC	17.196.751	Jose Alvaro	Diaz Hernandez	Si	Si				
23	CC	17.188.066	Amadeo	Rodriguez Chaves	Si	Si				
24	CC	79.140.749	Luis Manuel	Reyes	NO	Si				
25	CC	79086282	Jorge	Diaz	Si	Si				
26	CC	79.088.139	Luis Enrique	Tovar Paez	Si	Si				
27	CC	8.315.936	Amado del Jesus	Grampo Duran	Si	Si				
28	CC	41.473.589	Gloria Marina	Cubillos Cubillos	NO	Si				
29	CC	77.109.750	Alvaro	Mola Sanchez	Si	Si				
30	CC	41.596.846	Flor Estella	Diaz Casas	Si	Si				
31	CC	79.205.474	Narciso	Avila Bolivar	NO	Si			NARCISO	

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 Antonia Santos **Fecha:** 09/11/2023 PM

Nombre del Responsable: Leidy Fernanda Ladino Rodriguez

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Participación y redes - Encuentro intergeneracional	ACTIVIDAD 2 LINEA: cápsula - Tiempo de lectura	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	cc	80.875.576	Jhan Sebastian	Crown Mendez	Si	Si				
33	cc	3.777.525	Pedro Julio	Sanchez Gaitan	Si	Si				
34	cc	70.057.742	Juan Camilo	Moreno Mondoza	Si	Si				
35	cc	77.806.337	Octavio	Cordoba	Si	Si				
36	cc	79.323.538	Jose Jesus	Gutierrez Restrepo	NO	Si				
37	cc	3.708.418	Carlos	Pico Bravo	NO	Si				
38	cc	79.273.087	Alvaro	Varon Acosta	NO	Si				
39	cc	79.300.995	Guilermo	Bonilla Hernandez	Si	Si				
40	cc	195.279	Daniel	Duque Corredor	NO	Si				
41	cc	6.026.912	Hernando	Urrego Gaitano	Si	Si				
42	cc	8.700.386	Yesid	Rojas Avila	Si	Si				
43	cc	79.286.284	Hernando	Sabogal Alvarez	Si	Si				
44	cc	12.253.044	Pedro	Quintero Cuellar	Si	Si				
45	cc	24.323.898	Luz Marina	Pineda Sanchez	Si	Si				
46	cc	3.782.833	Leonidas	Holanda Blanco	NO	Si				
47	cc	51.640.755	Irma Luz	Sotelo	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: 4 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio Antonia Santos **Fecha:** 04/7/2023 Pg 1

Nombre del Responsable: Leidy Fernanda Ladino Rodriguez

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Participacion y redes -Encuentro intergeneracional	LINEA: cápsula -Tiempo de lectura	LINEA:	LINEA:		
48	CC	80.264.140	Mario Hernan	Hurtas Contreras	NO	Si				
49	CC	70.277.783	Ramiro	Arango Jaramillo	Si	Si				
50	CC	79.092.725	Rafael Hernando	Cely Vargas	NO	Si				
51	CC	79.778.844	Rigoberto	Garcia Rubiano	Si	Si				
52	CC	79.730.557	Jose Inocencio	Escobar Salamanca	NO	Si				
53	CC	79.256.959	Hernando	Castro Piñeros	NO	Si				
54	CC	76.605.272	Julio	Cabal Parra	Si	Si				
55	CC	79.799.969	Hector Hugo	Lopez Ramirez	NO	Si				
56	CC	79 234 079	Jorge Armando	Acosta Pineda	NO	Si				
57	CC	79.797.627	Salvador	Hernandez Beltran	Si	Si				
58	CC	9.517.098	Jose Escipion	Mesa Torres	Si	Si				
59	CC	79.221.879	Jose Manuel	Tellez	NO	Si				
60	CC	79.383.083	Carlos Manuel	Abejo Cetina	Si	Si				
61	CC	4.066.235	Alfonso	Rodriguez Pena	Si	Si				
62	CC	79.392.920	Orlando	Chavarro Gomez	Si	Si				

Powered by CamScanner