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

| Modalidad: | Fecha de ejecución: | 10 | 7 | 2023 |
|---|---|---|---|---|

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

Eje de Atención: Estilo de vida Saludable

| Línea de Atención: Buenas Practicas del envejecimiento | Profesional a cargo: AYDE LOPEZ |
|---|---|

Nombre de la actividad: Relajación

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Promover la relajación y el bienestar emocional entre los usuarios, brindándoles herramientas prácticas para reducir el estrés y mejorar su calidad de vida sin dejar d atrás los ejercicios de respiración y su importancia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Concientizar sobre la importancia de la relajación como una estrategia efectiva para el manejo del estrés.
2. Enseñar técnicas de relajación simples y accesibles que puedan ser aplicadas en el día a día.
3. Fomentar la práctica regular de la relajación para promover la calma y la estabilidad emocional.
4. Estimular la reflexión y el intercambio de experiencias entre los participantes, creando un espacio de apoyo mutuo y conexión.

METODOLOGÍA

| | |
|---|---|
| MOMENTO INICIAL | Se aprovecha el espacio de la cena para realizar una breve charla explicativa sobre la importancia de la relajación y cómo puede ayudar a gestionar el estrés.<br>Sensibilización: Compartir ejemplos concretos de cómo el estrés afecta nuestra vida diaria y cómo la relajación puede ser beneficiosa par los cambios comportamentales |
| MOMENTO CENTRAL | Se continua con una guia a los usuarios en la práctica de diferentes técnicas, como la respiración consciente, el estiramiento suave, la visualización guiada o la relajación muscular progresiva. Proporcionar instrucciones claras y oportunidades para practicar juntos.<br>Compartir consejos prácticos: Ofrecer pautas sencillas para incorporar la relajación en su rutina diaria, adaptadas a sus circunstancias particulares.<br>Facilitar el diálogo y la participación: Invitar a los usuarios a compartir sus experiencias personales con el estrés y la relajación, fomentando un ambiente de confianza y apoyo mutuo. |
| MOMENTO FINAL | Se resume los puntos clave y beneficios de la relajación para recordar a los participantes lo aprendido durante la charla.<br>nos comprometemos a elaborar de un plan de acción personal el cual se trata de motivar a los usuarios a establecer metas individuales para incorporar la relajación en su vida diaria, y brindarles herramientas prácticas para seguir adelante. |

RECURSOS

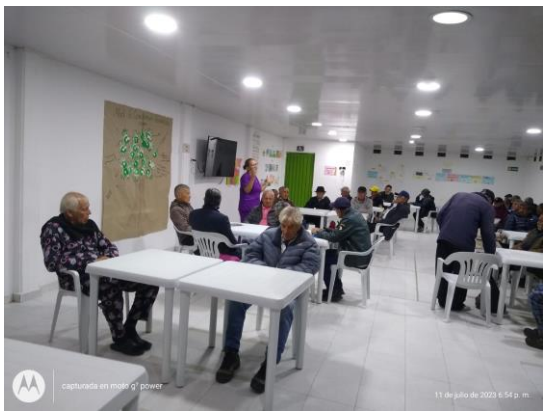
| | |
|---|---|
| Sillas<br>Mesas | tv |

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad se logra evidenciar que las personas mayores con base a su experiencia y vivencia en distintos espacios tienen rutinas instauradas poco correctas para autoregularse. Sin embargo desde que se inicio el convenio y se plantearon actividades de habitos y estilo de vida saludable han adqurido herramientas y tolerancia para una sana convivencia en los espacios del centro transitorio.

HOGARES SI A LA VIDA

| CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA | | |
|---|---|---|
| **FECHA:**<br>10/07/2023 | **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**<br>RELAJACIÓN | **RESPONSABLE:**<br>AYDE LOPEZ<br>Auxiliar de Enfermería |












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

**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL**

**FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES**

| Código: FOR-PSS-525 |
|---|
| Versión: 1 |
| Fecha: Memo 12022031105 -15 /09/2022 |
| Página: 1 de 4 |

**Nombre Unidad Operativa:** Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 10-07-2023 P.M

**Nombre del Responsable:** Glenis Yabel Castañeda Diaz

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | | FIRMA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NÚMERO | | | ACTIVIDAD 1 LINEA: Estilos de vida saludable Refrigerio | ACTIVIDAD 2 LINEA: | ACTIVIDAD 3 LINEA: | ACTIVIDAD 4 LINEA: | | |
| 1 | CC | 17022056. | Jaureano Alberto | Gorzon Sierra | SI | | | | | |
| 2 | CC | 6155358 | Isaac | Asquera | SI | | | | | |
| 3 | CC | 5761587 | Anuar | Vanegas | SI | | | | | |
| 4 | CC | 19131581 | Jorge | Lazo | SI | | | | | |
| 5 | CC | 41680700 | Yanú Luisa | Ramirez Rojas | SI | | | | | |
| 6 | CC | 19146741 | Jose Roberto | Sacbedra Sarmiento | SI | | | | | |
| 7 | CC | 19146710 | Luis Alfredo | Cely Gonzalez | SI | | | | | |
| 8 | CC | A201000 | Luis Alberto | Bohorquez Castañeda | SI | | | | | |
| 9 | CC | 19245261 | Alvaro | Villarral Mejia | SI | | | | | |
| 10 | CC | 2258522 | Luis Ernesto | Bobadilla | SI | | | | | |
| 11 | CC | 240130 | Jose Noel | Alfonso | SI | | | | | |
| 12 | CC | 17081880 | Guillermo | Tumaco Guzman | SI | | | | | |
| 13 | CC | 6088555 | Luis Alvaro | Yanin | SI | | | | | |
| 14 | CC | 17069945 | Carlos Arturo | Navarrete Diaz | SI | | | | | |
| 15 | CC | 8242219 | Julio Cesar | Naranjo velez | SI | | | | | |
| 16 | CC | 17110297 | Carlos Julio | Prada Lora | 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

**Fecha:** 10-07-2023 PM.

**Nombre del Responsable:** Glenis Yabel Castañeda Diaz

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | | FIRMA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NÚMERO | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 | | |
| | | | | | LINEA: Entes de Movilidad Sabatino Refuerzo | LINEA: | LINEA: | LINEA: | | |
| 17 | CC | 19162921 | Luis Alberto | Caballos | SI | | | | | |
| 18 | CC | 17186292 | Mario Enrique | Estrada Gonzalez | SI | | | | | |
| 19 | CC | 19071084 | Luis Alfonso | Paez Espinosa | SI | | | | | |
| 20 | CC | 19470872 | Ariel | Alfonso Mendoza | SI | | | | | |
| 21 | CC | 5257368 | Hector Aurelio | Hoya Dueñas | SI | | | | | |
| 22 | CC | 19082759 | Salomon | Nariño Rios | SI | | | | | |
| 23 | CC | 19090638 | Luis Alberto | Murcia | SI | | | | | |
| 24 | CC | 19105637 | Luis Alberto | Venegas | SI | | | | | |
| 25 | CC | 19091275 | Arturo | Escobar Araque | SI | | | | | |
| 26 | CC | 19100020 | Luis Augusto | Albarracin Quitama | SI | | | | | |
| 27 | CC | 19154543 | Segundo Aristobulo | Fonseca Acuña | SI | | | | | |
| 28 | CC | 19148562 | Jorge Alfredo | Higuera Rojas | SI | | | | | |
| 29 | CC | 19129612 | Alberto | Sarabia Castañeda | SI | | | | | |
| 30 | CC | 19281379 | Efrain | Larrota Forero | SI | | | | | |
| 31 | CC | 19201796 | Antonio | Castaño Quintero | 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 20222031165 - 15 /06/2022 |
| Página: | 3 de 4 |

**Nombre Unidad Operativa:** Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba **Fecha:** 10-07-2023 PM.

**Nombre del Responsable:** Glenis Yabel Castañeda Diaz

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | | FIRMA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NÚMERO | | | ACTIVIDAD 1 LINEA: Estilos de Vida Saludable Recreación | ACTIVIDAD 2 LINEA: | ACTIVIDAD 3 LINEA: | ACTIVIDAD 4 LINEA: | | |
| 32 | CC | 17625 009 | Jesús Antonio | Galeano Martinez | SI | | | | Jesus antonio Galeano M | |
| 33 | CC | 19140 337 | German | Fajardo Ajure | SI | | | | | |
| 34 | CC | 19 118 491 | Fernando | Cuches Moreno | SI | | | | | |
| 35 | CC | 19160 980 | Jaider Angel | Montoya Guerrero | SI | | | | | |
| 36 | CC | 19 197 251 | Victor Lisandro | Morales Arenas | SI | | | | | |
| 37 | CC | 19 132 813 | Jesús Antonio | Villa Yayorya | SI | | | | | |
| 38 | CC | 19138 277 | Ernesto | Romero | SI | | | | | |
| 39 | CC | 19149 065 | Ivan | Agudelo Trujillo | SI | | | | | |
| 40 | CC | 396263 | Jairo Alberto | Torres Escobar | SI | | | | | |
| 41 | CC | 19179 631 | Ernesto | Reyes | SI | | | | Ernesto Reyes | |
| 42 | CC | 19209 744. | Carlos Enrique | Coiledo Sanchez | SI | | | | | |
| 43 | CC | 19234 024 | Jose Yunvel | Ruje Martinez | SI | | | | | |
| 44 | CC | 52092 734 | Liliana de jesús | Julio Fernandez | SI | | | | Liliana Julio F | |
| 45 | CC | 13252 328 | Isidro | Ramirez Colvez | SI | | | | | |
| 46 | CC | 19 202 471 | Victor Yuniel | Fernandez | SI | | | | | |
| 47 | CC | 16472 452 | Edilberto | Quiñonez Valencia | SI | | | | | |

Powered by CamScanner

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

**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL**

**FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES**

| Código: FOR:PSS-525 |
|---|
| Versión: 1 |
| Fecha: Memo I2022031165 -15 /09/2022 |
| Página 4 de 4 |

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

**Fecha:** 10-09-2023 PM

**Nombre del Responsable:** Glenis Yabel Castañeda Díaz

| ITEM | DOCUMENTO DE IDENTIFICACION | | NOMBRES | APELLIDOS | ASISTENCIA ACTIVIDADES | | | | FIRMA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | TIPO | NÚMERO | | | ACTIVIDAD 1 | ACTIVIDAD 2 | ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 | | |
| | | | | | LINEA: Cuidado de vida Saludable Recreación | LINEA: | LINEA: | LINEA: | | |
| 48 | CC | 11303609 | Jaime | Perdomo Acero | SI | | | | JDIME | |
| 49 | CC | 83085404 | Carlos | Chaparro Acero | SI | | | | | |
| 50 | CC | 19433679 | Hernando | Gonzalez Peñon | SI | | | | | |
| 51 | CC | 19404039 | Luis Eduardo | Gonzalez Sandoval. | SI | | | | | |
| 52 | CC | 3653804 | Jorge Julio | Giraldo Cano | SI | | | | | |
| 53 | CC | 19232376 | Jaime Ananias | Vargas segura. | SI | | | | | |
| 54 | CC | 19221874 | Jose Manuel | Tellez | SI | | | | | |
| 55 | CC | 19337747. | Luis Eduardo | Lopez Lopez | SI | | | | | |
| 56 | CC | 19255215 | Miguel Antonio | Vivas Castro | SI | | | | | |
| 57 | CC | 19292263 | Luis Alfredo | Bernal Salamanca | SI | | | | | |
| 58 | CC | 19279491 | Jorge Ernesto | Camargo Castro | SI | | | | | |
| 59 | CC | 19323276 | Jose Roberto | Gallo Ceballos | SI | | | | | |
| 60 | CC | 79117949 | Miguel Enrique | Sierra Yolima | SI | | | | | |
| 61 | CC | 80267046 | Manuel Dario | Beltran Barreto | SI | | | | | |
| 62 | CC | 457952 | Henry | Rodriguez | SI | | | | | |

Powered by CamScanner