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

Modalidad: Cuidado Transitorio Dia-Noche			Fecha de ejecución:	28 / 8 / 2023
Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth - Suba				
Eje de Atención: ESTILO DE VIDA SALUDABLE				
Línea de Atención: Buenas prácticas del envejecimiento		Profesional a cargo:	MARIA MONICA RINCON RIVERA	
Nombre de la actividad: LA RELJACION COMO TRABAJAR LA MENTE ANTE DE DORMIR				

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores reconozca su estado de SALUD y mantener el equilibrio tonico y efectivo para nuestra vida asi como su consecuencia tambien reconozcan los habitos para el envejecimiento, en la vulneración de ellos y fomentar los cuidados y reducir los factores de riegos al envejecimiento y la vejez a través de acciones que identifiquen, que la salud de las personas mayores es importante para nuestra vidas cotidiana y mantenerce sano y disminuya el riesgo de padecer enfermedades para mantener mejor resistencia.Es habitual que tambien se utiliza una herramienta para poder desconectar nuestro pensamiento para poder descansar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.REALIZAR EJERCICIO FISICO
2. TENER LA MENTE OCUPADA
3. CONOCER LOS SIGNOS Y ALARMA 4.PENSAMIENTOS POSITIVOS 5.REALIZAR JUEGOS 6. TENER BUENA ALIMENTACION 7. DESCONECTARCE DE LOS DISPOSITIVOS 8. ESTAR TOTALMENTE FUERAS DE LAS PREOCUPACIONES

METODOLOGÍA- PRACTICA

MOMENTO INICIAL	Se dará apertura a la actividad el cual se denominará Rutinas de Resistencia o de unos habitos habituales , el cual se ejecutará de manera practica en el dia a dia espacio de nuestras vidas Se trabaja con nuestro habitos donde se tendrá en cuenta tiempo de trabajo por tiempo de recuperación, en cada desarrollo se les explicara que debe se trabjar de manera intensidades moderadas con repeticiones básicas.en la cual tenemos encuenta nuestro cuerpo. Para mejorar la atencion y el estado de animo para mejorar la calidad del sueño y disminur la fatiga, la ira y la frustracion
MOMENTO CENTRAL	En primer momento se iniciará con un pequeño cartel explicando con una imagen de una menta positiva el yo que soy importante se les explica a las personas mayores que se trabajara en forma de diaria y continua donde cada uno se tendrá en cuenta el trabajo de recuperación, para tener mejor calidad de vida
MOMENTO FINAL	Al momento final se retroalimenta por medio de charlas y cartel explicando que me debo cuidar todo los dias para mantener una vida de vejes radiante para Mantener el cuerpoy mente SANO y saber dormir en buenas condiciones .

RECURSOS

papel marcadores - lapiz -colores	sillas mesa

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante el desarrollo de la actividad se evidencia que las personas mayores de manera progresiva se van adaptando a los conocimientos de cada uno que se ejecutan, donde por medio de ellos mismo en esta sesión logran mejorar su capacidad motora, el cartel nos ayudan a cambiar de pensamiento y mejorar permitiendo claridad en la ejecución de las charlas intercambiando ideas entre ellos y teniendo una mejor estabilidad , durante la actividad se hace el proceso de conocimiento ayudando a mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable. QUE EL PERSONAL DE SALUD EVALUA SU NIVEL DE FUNCIONAMIENTO del autocuidado . de cada uno es importante tener claro al momento de dormir saber mi buena postura y tener buena higiene en todo los aspectos generales .

++

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA: 28/08/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:LA RELAJACION COMO TRABAJAR LA MENTE ANTE DE DORMIR**	**RESPONSABLE:** MONICA RINCON Auxiliar de Enfermería









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

Nombre del Responsable: Glenis Yubel Castañeda D102. **Fecha:** 28-08-2023 P.M.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villareal Yejio	Si					
2	CC	6155358	Isaac	Vasquez	Si					
3	CC	5761587	Anazar	Cañegas	Si					
4	CC	41680700	Juana Luisa	Ramirez Rojas	Si					
5	CC	19146741	Jose Roberto	Acevedo Sarmiento	Si					
6	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si					
7	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
8	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez castañeda	Si					
9	CC	52092734	Liliana Rojas	Julio Fernandez	Si					
10	CC	1252647	Carlos Arturo	Sanchez sanchez	Si					
11	CC	16472452	Edilberto	Quinonez Valencia	Si					
12	CC	11303609	Jaime	Pardomo Acero	Si					
13	CC	83085404	Carlos	Chapano Aceros	Si					
14	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Saavedra	Si					
15	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
16	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	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

Nombre del Responsable: Glenis Yabel Castañeda Diaz

Fecha: 28 · 08 · 2023 P.4.

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	17052551	Luis Enrique	Ramos Socha	Si					
18	CC	17081880	Guillermo	Tumaco Guzman	Si					
19	CC	6088555	Luis Alvaro	Yara	Si					
20	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
21	CC	8242219	Julio cesar	Arrojo Velez	Si					
22	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si					
23	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si					
24	CC	17109410	German	Delgado Bonilla	Si					
25	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si					
26	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	Si					
27	CC	A172538	Alberto	Mosquera	Si					
28	CC	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	Si					
29	CC	19470872	Anel	Alfonso Mendoza	Si					
30	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa - Pueno	Si					
31	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	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 — **Fecha:** 28 08 2023 P.M

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: Buenas Practicas del envejecimiento Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19082759	Salomon	Nonno Hios	Si					
33	CC	19118 321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si					
34	CC	19090638	Luis Alberto	Moreia	Si					
35	CC	19105 637	Luis Alberto	Dariegas	Si					
36	CC	19091275	Arturo	Escobar Araque	Si					
37	CC	19100020.	JUD Augusto	Albarracin Quitana	Si					
38	CC	19281379	Efrain.	Lanota Forero	Si					
39	CC	19108829.	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
40	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si					
41	CC	19154543	Segundo Anstobulo	Fonseca Acuña	Si					
42	CC	17625 009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si					
43	CC	14266828	Juan Dario	Chacon Quevar	Si					
44	CC	19118 491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
45	CC	19140337	Germau	Eduardo Alfure	Si					
46	CC	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Aparicio	Si					
47	CC	19148562	Jorge Alfredo	Algeria Rojas	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 San José Nazareth Suba **Fecha:** 28-08-2023 P.M.

Nombre del Responsable: Glenis Isabel Castañeda

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si					
49	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si					
50	CC	19149065	Ivan	Agudelo Trujillo	Si					
51	CC	19197251	Victor Lisandro	Morales Orejuela	Si					
52	CC	19179681	Ernesto	Reyes	Si				Ernesto Reyes	
53	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si					
54	CC	13252328	Isidro	Ramirez Gelvez	Si					
55	CC	19234024	Jose Manuel	Rojo Martinez	Si					
56	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si					
57	CC	3653804.	Jorge Judy	Giraldo Cano	Si					
58	CC	19232376	Jairo. Aranios	Vargas Segura	Si					
59	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez.	Si					
60	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	Si					
61	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	Si					
62	CC	19262600	Juan	Cifuentes Diaz	Si					

Powered by CamScanner