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:	13	9	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: HIGINE DEL SUEÑO

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores reconozca su estado de SALUD cuidar la caliedad del sueño y prevenir desajustes en los horarios y la calidad del descanso para nuestro adultos mayor tomar consiencia de cada uno de ellos para su estado de salud permitiendo descansar y restaurar el organismo .

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.RESPIRACION DE PROFUNEDA
2. TOMAR BAÑO ANTE DE DORMIR
3.BUENA HIGIENE PERSONAL 4.DORMIR 8 HORAS 5. MEDITACION 6 . SONREIR SIEMPRE 7.MODERAR EL CONSUMO DE CAFEINA

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 adultos mayor cada dia para mantener una calidad de vida
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,
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 cuerpo y mente SANO

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.

++

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

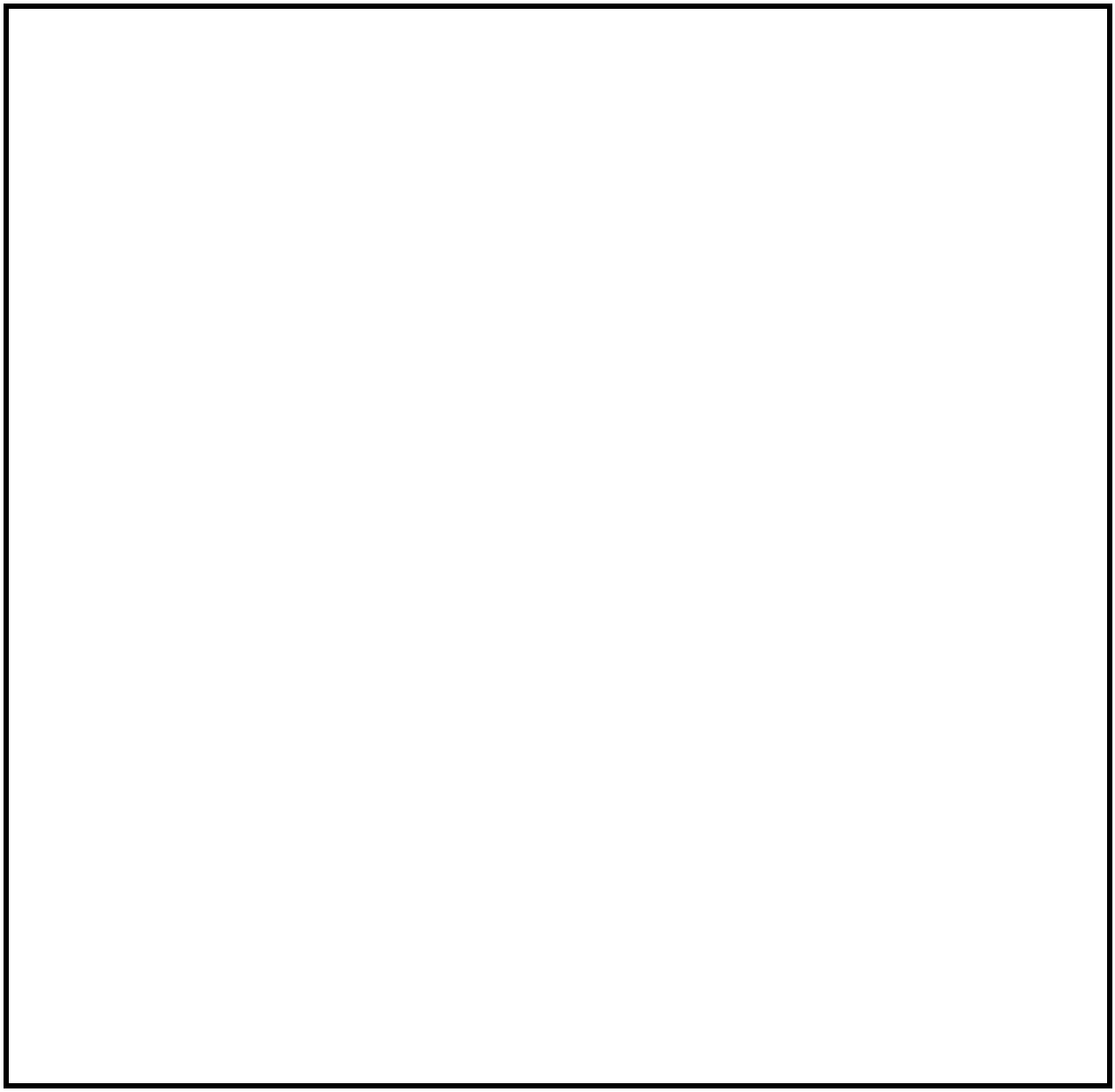
FECHA: 13/09/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: HIGIENE NDEL SUEÑO**	**RESPONSABLE:** MONICA RINCON AUXILIAR DE ENFERMERIA











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: Paola Navarro **Fecha:** 13-09-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas del envejecimiento Higiene del sueño.	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19245201	Alvaro	Villareal Mejia	Si					
2	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si					
3	CC	5761587	Arcizo	Venegas	Si					
4	CC	79137581	Jorge	Lago	Si					
5	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	Si					
6	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	Si					
7	CC	19223338	Victor Julio	Fonseca Roberto	Si					
8	CC	19146770	Luis Alfredo	Celi Gonzalez	Si					
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si					
10	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
11	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
12	CC	16472452	Edilberto	Quintero Valencia	Si					
13	CC	11303609	Jaime	Perdomo Acero	Si					
14	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	Si					
15	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si					
16	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	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:

Fecha: 13-04-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenas Practicas del envejecimiento Higiene del sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si					
18	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si					
19	CC	79891880	Guillermo	Turriago Bermon	Si					
20	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
21	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
22	CC	82422719	Julio Cesar	Naranjo velez	Si					
23	CC	17770297	Carlos Julio	Pardo Parra	Si					
24	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cerpedes	Si					
25	CC	19470872	Ariel	Alfaro Mendoza	Si					
26	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Pedro	Si					
27	CC	19076028	Luis Eduardo	Montaño Cruz	Si					
28	CC	79082759	Salomon	Marino Hios	Si					
29	CC	19040638	Luis Alberto	Mesa	Si					
30	CC	19103637	Luis Alberto	Vanegas	Si					
31	CC	19041273	Arturo	Escobar Arcaye	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: 13-09-2023 PM

Nombre del Responsable: Paola Novoa

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 Higiene del sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	1140000 20	Luis Augusto	Albarracin Gutierrez	SI					
33	CC	1028 1379	Efrain	Barrera Forero	SI					
34	CC	1140 08829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	SI					
35	CC	1120 17796	Antonio	Cabrera Quintero	SI					
36	CC	19154543	Segundo Anibal	Fonseca Acuña	SI					
37	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	SI					
38	CC	14266828	Juan Dario	Cheron Penilla	SI					
39	CC	19-140337	German	Fayerdo Alzate	SI					
40	CC	19-140562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	SI					
41	CC	19-28612	Alberto	Sanabria Castiblanco	SI					
42	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Noriega	SI					
43	CC	19-149065	Ivan Aguadelo	Trujillo	SI					
44	CC	19-197207	Victor Hernando	Nuevo Arenas	SI					
45	CC	396263	Julio Alberto	Perez Escobar	SI					
46	CC	13252328	Isidro	Ramirez Galvez	SI					
47	CC	19234024	Jose Manuel	Rue Martinez	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: 13-04-2023 PM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

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 Higiene del Sueño	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19199969	Hector Hugo	Vera Ramirez	Si					
49	CC	19227230	Jorge Enrique	Duque Jimenez	Si					
50	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si					
51	CC	19255275	Miguel Antonio	Vivas castro	Si					
52	CC	19219497	Jorge Ernesto	Camargo castro	Si					
53	CC	19262600	Juan	Cifuentes Diaz	Si					
54	CC	19323276	Jose Roberto	Gallo Ceballos	Si					
55	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	Si					
56	CC	80267046	Manuel Dario	Beltran Barreto	Si					
57	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si					
58	CC	19071084	Luis Alfonso	Perez Espinosa	Si					
59	CC	19232330	Jairo Antonio	Vargas Izquierdo	Si					
60	CC	19162921	Luis Alberto	Carrillo	Si					
61	CC	19118491	Fernando	Wilches moreno	Si					
62	CC	3653804	Jorge Juan	Giraldo Cano	SI					

Powered by CamScanner