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: Fecha de ejecución: 18 9 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:

Facilitar el bienestar emocional y físico de los adultos mayores a través de una charla de relajación que les enseñe técnicas para reducir el estrés y promover la relajación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Reforzar las tecnicas propuestas en charlas anteriores
2 Manejar la respiración como primera instancia
3 Facilitar la discusión y el intercambio de experiencias entre los participantes para crear un sentido de comunidad y apoyo mutuo en la búsqueda del bienestar emocional y la relajación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se da inicio la charla con los usuarios al momento, se explica el objetivo general y los especificos a su vez, nos empoderamos del tema y focalizamos en la respiración como principal para una relajación profunda y un control de pensamientos
MOMENTO CENTRAL	Al momento de tener interacción suge preguntas y se le da respuesta con el fin de aclarar dudas. Queda como tarea todas las noches antes de acostar un estiramiento del tren superior e inferior seguido de 10 respiraciones cortas y 10 profundas, beber un vaso de agua antes de dormir. Se da herramientas de los estiramientos correctos para una relajación nocturna.
MOMENTO FINAL	Se repasa los puntos clave discutidos durante la charla, destacando la importancia que amerita con el fin de impactar positivamente en la calidad de vida de los usuarios. Se proporciona información sobre recursos internos como: psicologia, psicosocial y enfermeria .

RECURSOS

Sillas	Mesa

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se logra desarrollar la charla con éxito y atención de los usuarios. Se maneja terminos claros y comandos basicos para mejor entendimiento.
Los usuarios dan recomendaciones a los compañeros para un mejor descanso y autocuidado evidenciando que las herramientas sirven la que ofrecemos en el centro

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	RESPONSABLE:
18/09/2023	Relajación	Ayde Lopez









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

Fecha: 18-09-2023 PM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Mankzando habilidades capacidades relaciones	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	SI					
2	CC	6155358	Isaac	Hoyuela	SI					
3	CC	5761587	Ancizar	Valencia	SI					
4	CC	19131581	Jose	Lozo	SI					
5	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	SI					
6	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas	SI					
7	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Roberto	SI					
8	CC	19146710	Luis Alfredo	Celis Gonzalez	SI					
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	SI					
10	CC	52092734	Liliana del Pilar Jesus	Julio Fernandez	SI					
11	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	SI					
12	CC	16472452	Edilberto	Quintero Valencia	SI					
13	CC	17303609	Jaime	Perdomo Acero	SI					
14	CC	41757232	Ana Esperanza	Echeverri Serrano	SI					
15	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	SI					
16	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	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: Paola Navarro **Fecha:** 18-09-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Movilizando habilidades capacidades relaciones	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	2258522	Luis Ernesto	Baberdilla	J1					
18	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	J1					
19	CC	17036704	Luis Hernando	Ruiz Castro	J1					
20	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	J1					
21	CC	17084880	Guillermo	Arciayo Guzman	J1					
22	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	J1					
23	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	J1					
24	CC	92422719	Julio Cesar	Narvaez Velez	J1					
25	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	J1					
26	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	J1					
27	CC	17710297	Carlos Julio	Pardo Yara	J1					
28	CC	17709470	German	Delgado Bonilla	J1					
29	CC	19162971	Luis Alberto	Carvajal	J1					
30	CC	17792966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	J1					
31	CC	19058274	Julio Cesar	Munar Linares	J1					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA 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

Nombre del Responsable: Paola Narvaez **Fecha:** 18-09-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando habilidades capacidades sobre sí	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	4172538	Alberto	Moreno	SI					
33	CC	19071084	Luis Alfonso	Rios Espinosa	SI					
34	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI					
35	CC	5257308	Hector Aurelio	Mesa Bueno	SI					
36	CC	19036628	Luis Eduardo	Montaño Cruz	SI					
37	CC	19082754	Salomon	Novino Hios	SI					
38	CC	4118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	SI					
39	CC	19090638	Luis Alberto	Mercia	SI					
40	CC	4105637	Luis Alberto	Vanegas	SI					
41	CC	19091215	Arturo	Escobar Araque	SI					
42	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Quitama	SI					
43	CC	19281379	Efrain	Torrija Forero	SI					
44	CC	19207796	Antonio	Cristancho Quintero	SI					
45	CC	4154543	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	SI					
46	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	SI					
47	CC	14266828	Juan Dario	Chacon Munevar	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARIA 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

Nombre del Responsable: Paola Navarro **Fecha:** 18-09-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Multiplo habilidades capacidades artísticas	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19118497	Fernando	Wiches Moreno	JI					
49	CC	19140337	Germán	Eduardo Aldure	JI					
50	CC	6700707	Alfonso Rodrigo	Diaz Arevalo	JI					
51	CC	19148502	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	JI					
52	CC	19129612	Alberto	Jaramillo Castañeda	JI					
53	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Montoya	JI					
54	CC	19138277	Ernesto	Romero	JI					
55	CC	19149065	Juan	Arevalo Trujillo	JI					
56	CC	19197251	Victor Nicandro	Morales Arenas	JI					
57	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	JI					
58	CC	19199969	Hector Hugo	Yepes Ramirez	JI					
59	CC	19234024	Jose Manuel	Rye Martinez	JI					
60	CC	13252328	Isidro	Ramirez Gelvez	JI					
61	CC	19227230	Jorge Enrique	Duque Jimenez	JI					
62	CC	3653804	Jorge Juan	Giraldo Cano	JI					

Powered by CamScanner