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: 25 | 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: RELAJACION ANTE DE DORMIR EN SALUD

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Lograr que las personas mayores reconozca su estado de SALUD La bioseguridad se define como la implementación de medidas para reducir el riesgo de introducción y propagación de patógenos, que mejoran el estado sanitario y reducen la necesidad de antibióticos
La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Respiración profunda.
   Masajes.
   Meditación.
   Taichí
   Yoga.
   Biorretroalimentación.
   Musicoterapia o terapia artística.
   Aromaterapia

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

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. conjunto de normas y barreras destinadas a prevenir el riesgo biológico conjunto de pasos o procedimientos y recursos, este procedimiento es ordenado y sistemático, que ayudan a reducir la tensión física o mental, reducen los niveles de ansiedad

++

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA: 25/09/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RELAJACION ANTE DE DORMIR EN SALUD**	**RESPONSABLE:** MONICA RINCON ENFERMERA









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-425	
Versión: 1	
Fecha: Memo 12022031105 -15 /09/2022	
Página: 1 de 4	

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

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos **Fecha:** 25-09-2023 pm

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:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villarea Mejia.	Si					
2	CC	6157318	Isaac	Mosquera.	Si					
3	CC	19131581.	Jorge	Lazo	Si					
4	CC	5761587	Arturo	Venegas	Si					
5	CC	41680700	Maria Luisa	Ramirez Rojas.	Si					
6	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Saimento	Si					
7	CC	19223138	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si					
8	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez.	Si					
9	CC	52097734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
10	CC	19201000.	Luis Alberto	Rodriguez Castañeda.	Si					
11	CC	14252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
12	CC	16472452	Edilberto	Quitoraco Valencia.	Si					
13	CC	11303609	Jaime	Peridomo Acero.	Si					
14	CC	41757232	Ana Esperanza	Bizarro Somaca	Si					
15	CC	83085405	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: Alejandro Castellanos Campos. **Fecha:** 25-09-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Bases prácticas del envejecimiento Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
18	CC	240130	José Noel	Alfonso	Si					
19	CC	17025492	Abiuhan	Rincon Vela	Si					
20	CC	17081880	Guillermo	Tumiaya Guzman	Si					
21	CC	17036104	Luis Hernando	Reis Castro	Si					
22	CC	6085555	Luis Alvaro	Maria .	Si					
23	CC	7069945	Carlos Alfonso	Navarrete Diaz	Si					
24	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Perez	Si					
25	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	Si					
26	CC	17109410	Germán	Delgado Bonilla	Si					
27	CC	17110297	Carlos Julio	Prado Faria .	Si					
28	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si					
29	CC	19058279	Julio Cesar	Munar Linares.	Si					
30	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	Si					
31	CC	19470892	Ariel	Alfonso Mendoza	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-925
Versión: 1
Fecha: Memo 12022031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

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

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos **Fecha:** 25.09.2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Bienestar Afectivo del Envejecimiento y relajación.	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	4172538	Alberto	Mosquera	Si					
33	CC	5259368	Hector Aurelio	Mesa Bueno	Si					
34	CC	19082759	Salomon	Nuñez Hios	Si					
35	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si					
36	CC	19090638	Luis Alberto	Moreno	Si					
37	CC	19091275	Alfonso	Escobar Angel	Si					
38	CC	19105637	Luis Alberto	Venegas	Si					
39	CC	19100020	Luis Augusto	Albuquerque Quintana	Si					
40	CC	19261379	Efrain	Currea Forero	Si					
41	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Cardenas	Si					
42	CC	19201796	Antonio	Gutierrez Colmenares	Si					
43	CC	19154543	Segundo Anibal	Fonseca Acuña	Si					
44	CC	4625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si					
45	CC	14266878	Juan Julio	Chocon Munoz	Si					
46	CC	19118991	Fernando	Wilches Moreno	Si					
47	CC	19140337	Germán	Fajardo 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: 4 de 4

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

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos **Fecha:** 25.09.2023 pm

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	6700701	Alfonso Rodrigo	Diaz Apellido	Si					
49	CC	19170765	Carlos julio	Cotrina Solano	Si					
50	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si					
51	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si					
52	CC	19138277	Ernesto	Roncio	Si					
53	CC	19179065	Juan	Agudelo Trujillo	Si					
54	CC	19197251	Victor Eduardo	Morales Arenas	Si					
55	CC	19179631	Ernesto	Reyes	Si					
56	CC	B 96263	Jairo Alberto	Torres Escobar	Si					
57	CC	19194969	Hector Hugo	Yepes Jumilla	Si					
58	CC	19234024	Jose Manuel	Rojas Martinez	Si					
59	CC	13252328	Isidro	Jumilla Galvez	Si					
60	CC	19227230	Jorge Enrique	Duarte Jimenez	Si					
61	CC	19093108	Luis Alfonso	Diaz Espinoza	Si					
62	CC	3653804	Jorge Juan	Giraldo Cano	Si					

Powered by CamScanner