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: 09 | 10 | 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 reconozcan su estado de SALUD son técnicas de excelente para controlar y ayudar a manejar el estrés entre la mente y el cuerpo
La relajación no se trata solo de tranquilidad o de disfrutar de un pasatiempo. Es un proceso que disminuye las enfermedades. Las técnicas de relajación pueden ayudarte a lidiar con el estrés cotidiano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Respiración profunda.
   Masajes.
   CON LA
   YEMAS DE
   LOS
   DEDOS

METODOLOGÍA- PRACTICA

MOMENTO INICIAL	Se dará apertura a la actividad el cual se denominará Rutinas de Resistencia de relajación progresiva estirando cierre de ojos Se trabaja con nuestro adulto mayor cada día para mantener una calidad de vida también la relajación muscular de 5 segundo
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 trabajará 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 todos los días para mantener una vida de vejes radiante para Mantener el cuerpo y mente SANO

RECURSOS

Sillas mesa	Dispositivo

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 se logró su estiramiento en sus musculo durante 20 a 50 minutos cada parte de su cuerpo

++

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA: 09/10/2023	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** LA RELAJACION	**RESPONSABLE:** MONICA RINCON Auxiliar de Enfermería









ALCALDIA 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: 1 de 4

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

Fecha: 09-10-2023. PM

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenas Practicas envejecimiento Relajacion	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	Si					
2	CC	19245261.	Alvaro.	Villareal Mejia	Si					
3	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	Si					
4	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si					
5	CC	5761587	Andres	Vanegas	Si					
6	CC	19131581	Jorge	Cano	Si					
7	CC	4 1680700	Mario Luis	Ramirez Lojas.	Si					
8	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Cobayo.	Si					
9	CC	19146710	Luis Alfredo.	Cely Gonzalez	Si					
10	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si					
11	CC	52092734.	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
12	CC	14252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
13	CC	16 472 452.	Edilberto	Quiñonez Valencia	Si					
14	CC	11 303609.	Jaime	Bedoya Acero	Si					
15	CC	41577232	Ana Esperanza	Guevara Samaca	Si					
16	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	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:** 09-10-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas envejecimiento Relajacion	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	Si					
18	CC	225822	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
19	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	Si					
20	CC	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez	Si					
21	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si					
22	CC	17081880	Guillermo	Torrijos Guzman	Si					
23	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
24	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
25	CC	8242219	Julio Cesar	Navarro Velez	Si					
26	CC	17084316	Victor Julio	Segura.	Si					
27	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	Si					
28	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	Si					
29	CC	17084350	Roberto Rincon	Rodriguez	Si					
30	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si					
31	CC	19058279	Julio Cesar	Munar Linares	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

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos **Fecha:** 09-10-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Practicas envejecimto Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	17.192966	Pedro pablo	Figueredo cospedes.	Si					
33	CC	4172538	Alberto	Mosquera	Si					
34	CC	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	Si					
35	CC	19476877	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
36	CC	5237368	Hector Aurelio	Mesa Dueñas	Si					
37	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaña Cruz	Si					
38	CC	10216194	Javier	Soluzar Estrada	Si					
39	CC	14082759	Salomon	Nariño Ariza	Si					
40	CC	19105637	Luis Alberto	Vanegas	Si					
41	CC	19090638	Luis Alberto	Murcia	Si					
42	CC	19091275	Arturo	Escalon Araque	Si					
43	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Quitama	Si					
44	CC	19281779	Efrain	Lasprota Forero.	Si					
45	CC	19108629	Gustavo Alonso	Alvarado Cortes	Si					
46	CC	19201796	Antonio	Gustavo Quintero	Si					
47	CC	19154543	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	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: 09-10-2023 pm

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Espacios Practicos envejecimiento Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	17 625809.	Jesus Antonio	Galeano Martinez	Si					
49	CC	1 4266878	Juan Pablo	Chocon Moreno	Si					
50	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
51	CC	19140337	Gelman	Fajardo Alfonso	Si					
52	CC	6700701.	Alfonso Rodrigo.	Diaz Aparicio	Si					
53	CC	19120765	Eulogio Julio	Gutierrez Solano	Si					
54	CC	19179612.	Alberto	Sanabria Castañeda.	Si					
55	CC	19132813	Jesus Antonio	Villa Mayorga.	Si					
56	CC	19138277	Ernesto	Romero	Si					
57	CC	19149065	Juan	Agudelo Trujillo	Si					
58	CC	19197251	Victor Leonardo	Morales Arenas	Si					
59	CC	396253	Jairo Alberto	Tolvas Escobar.	Si					
60	CC	19209774	Eulogio enrique	Cerezo Sanchez	Si					
61	CC	19337747	Luis Eduardo	Lopez Lopez	Si					
62	CC	19232376	Jairo Antonio	Vargas Segovia	Si					

Powered by CamScanner