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: 16 10 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:
16/10/2023	Relajación	Ayde López









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: Sandra Bonilla — Fecha: 16-10-23-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 o relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	19245261	Alvaro	Villarreal Mejia	SI					
2	CC	17025492	Abraham	Rincon Vela	SI					
3	CC	6155358	Isaac	Mosquera	SI					
4	CC	5761587	Anciar	Vanegas	SI					
5	CC	19131581	Jorge	Lazo	SI					
6	CC	19146741	Jose Roberto	Saavedra Sarmiento	SI					
7	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	SI					
8	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	SI					
9	CC	19201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	SI					
10	CC	16472452	Ediberto	Quiñones Valencia	SI					
11	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Samaca	SI					
12	CC	83085404	Carlos	Chaparro Aceros	SI					
13	CC	19404039	Luis Eduardo	Gonzalez Sandoval	SI					
14	CC	17045923	Misael	Cobos Gonzalez	SI					
15	CC	93119233	Otoniel	Ortegon Ruiz	SI					
16	CC	240130	Jose Noel	Alfonso	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C.
SECRETARIA DE INTEGRACION 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 **Fecha:** 16-10-2023 PM

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

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 relatación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez	SI				Oswaldo	
18	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz castro	SI					
19	CC	17064424	Jaime	Valbuena San Miguel	SI					
20	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	SI					
21	CC	17069745	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	SI					
22	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo Velez	SI					
23	CC	17064316	Victor Julio	Segura	SI					
24	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	SI					
25	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI					
26	CC	17110297	Carlos Julio	Prada Lara	SI					
27	CC	17109410	German	Delgado Bonilla	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	4152538	Alberto	Mosquera	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 12022031105 -15 /05/2022
Página: 3 de 4

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

Fecha: 16-10-2023 pm

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

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	19071084	Luis Alfonso	Paez Espinosa	SI					
33	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI					
34	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Bueñas	SI					
35	CC	10216194	Javier	Salazar Estrada	SI					
36	CC	19082759	Salomon	Nariño Rios	SI					
37	CC	19105637	Luis Alberto	Conegos	SI					
38	CC	19091275	Arturo	Escobar Arcque	SI					
39	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Burtama	SI					
40	CC	19281379	Efrain	Larrota Forero	SI					
41	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	SI					
42	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero.	SI					
43	CC	17625009	Jesus Antonio	Galeano Martinez.	SI					
44	CC	14266828	Juan Dario	Orozco Munar	SI					
45	CC	19118491	Fernando	Witches Moreno	SI					
46	CC	19140337	German	Eduardo Alvare	SI					
47	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	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: 16-10-23 pm

Nombre del Responsable: Sandra Bonilla

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, Relación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	SI					
49	CC	19129612	Alberto	Sanabria Castañeda	SI					
50	CC	19138277	Ernesto	Romero	SI					
51	CC	19149065	Iván	Agudelo Trujillo	SI					
52	CC	19197251	Victor Lisandro	Morales Arenas	SI					
53	CC	396263	Jairo Alberto	Torres Escobar	SI					
54	CC	19209744	Carlos Enrique	Caicedo Sanchez	SI					
55	CC	19255215	Miguel Antonio	Vivas Castro	SI					
56	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	SI					
57	CC	19323276	Jose Roberto	Gallo Ceballos	SI					
58	CC	79117949	Miguel Enrique	Sierra Molina	SI					
59	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	SI					
60	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	SI					
61	CC	19232376	Oaivo	Vargas Segovia	SI					
62	CC	19154453	Segundo Aristobulo	Fonseca Acuña	SI					

Powered by CamScanner