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 Día - Noche	Fecha de ejecución:	27	11	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:

Promover los estiramientos del tren superior e inferior ayuda a estimular la circulación saludable en las articulaciones y los músculos. Así pues, se puede evitar que éstas pierdan el flujo sanguíneo y la retención de líquidos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Educación sobre hábitos saludables
2 Ofrecer herramientas y ejercicios
3 La importancia sobre los tiempos de respiración para una regulación correcta

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se aprovecha el espacio de esparcimiento y recreación que tienen los usuarios luego de la ultima alimentación para conversar un poco sobre la importancia de realizar estiramiento dos a tres veces al día
MOMENTO CENTRAL	Se habla del transito circulatorio y sus beneficios al estirar el tren superior e inferior. Se realiza un juego de preguntas y respuestas aclarando dudas sobre el tema
MOMENTO FINAL	Culmina la charla el cual deja una enseñanza no solo fisica si no mental ya que si manejamos buen ritmo respiratorio tendremos un mejor descanso y una buena regulación

RECURSOS

TV Sillas	Mesa

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los usuarios consideran que este tipo de actividades se deben de promover mas seguidos ya que fortalece los conocimientos dados por el centro sobre la Relajación

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA:	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	**RESPONSABLE:**
27/11/2023	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: 27-11-2023 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 Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	14431384	Jorge	Leiva	Si					
2	CC	17110949	Tiberio	Lopez	Si					
3	CC	5761597	Anibal	Venegas	Si					
4	CC	6155358	Isaac	Moscuera	Si					
5	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
6	CC	17045923	Miguel	Cobos	Si					
7	CC	240730	Jose Noel	Alfonso	Si					
8	CC	4776037	Osvaldo	Collazos Gomez	Si					
9	CC	5248158	Jose Francisco	Paez	Si					
10	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si					
11	CC	17081880	Guillermo	Tunjano Garzon	Si					
12	CC	6088555	Luis Alvaro	Marin	Si					
13	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
14	CC	82422719	Julio Cesar	Narvaez Velez	Si					
15	CC	17084316	Victor Julio	Segura	Si					
16	CC	17094057	Salomon	Maldonado Hernandez	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 **Fecha:** 27-11-2023 PM

Nombre del Responsable: Rubi Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Buenos Hábitos de envejecimiento Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	17084550	Roberto	Rincon Rodriguez	Si					
18	CC	17770297	Carlos Julio	Prieto lara	Si					
19	CC	4213495	Carlos Antonio	Martinez	Si					
20	CC	19162921	Luis Alberto	Castillo	Si					
21	CC	19058279	Julio Cesar	Nuñez Linares	Si				-	
22	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Cespedes	Si					
23	CC	4172538	Alberto	Moreno	Si					
24	CC	4107084	Luis Alfonso	Rdez Espinosa	Si				-	
25	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
26	CC	52042734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
27	CC	41757232	Ana Esperanza	Acevedo Ximena	Si					
28	CC	19245261	Alvaro	Villareal Mejia	Si				-	
29	CC	19129012	Alberto	Sanabria Castiblanco	Si				-	
30	CC	19146741	Jose Roberto	Sarmiento Sarmiento	Si				-	
31	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Rodallo	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: 27-11-2023 PM

Nombre del Responsable: Paola Navarro

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Buenos Ejercicios del envejecimiento Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	1920-1000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si					
33	CC	19252647	Carlos Arturo	Sanchez Sanchez	Si					
34	CC	11303609	Jaime	Perdomo Acero	Si					
35	CC	83085404	Carlos	Chaparro Acero	Si					
36	CC	11302058	Jose Antonio	Marquez Tuscano	Si					
37	CC	93149233	Otoniel	Ortega Ruiz	Si					
38	CC	16472452	Edilberto	Quintero Valencia	Si					
39	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	Si					
40	CC	5257368	Hector Aurelio	Mesa Bueno	Si					
41	CC	19400743	Juan de Dios	Chillo Chicue	Si					
42	CC	19076628	Luis Eduardo	Montaño Cruz	Si					
43	CC	10216194	Javier	Salazar Estrada	Si					
44	CC	79827591	Salomon	Narino Hios	Si					
45	CC	19118321	Jose Francisco	Rodriguez Romero	Si					
46	CC	19090638	Luis Alberto	Murcia	Si					
47	CC	1405637	Luis Alberto	Vanegas	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:** 27-11-2023 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 envejecimto Relajacion-	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
48	CC	1140492775	Alvaro	Escobar Arango	Si					
49	CC	1141000320	Luis Augusto	Albarracin Quintana	Si					
50	CC	19281379	Efrain	Jaimes Forero	Si					
51	CC	19108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
52	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	Si					
53	CC	14154543	Segundo Anastasio	Fonseca Arcila	Si					
54	CC	17625009	Jesus Antonio	Ocampo Martinez	Si					
55	CC	14266828	Juan Dario	Chacon Nuñez	Si					
56	CC	14118491	Fernando	Wilches Moreno	Si					
57	CC	19140337	German	Fajardo Alvare	Si					
58	CC	6700304	Alfonso Rodrigo	Diaz Arenas	Si					
59	CC	14148562	Jorge Alfredo	Higera Rojas	Si					
60	CC	14132813	Jesus Antonio	Villa Mahecha	Si					
61	CC	14138277	Ernesto	Romero	Si					
62	CC	14144065	Juan	Agudelo Trujillo	Si					

Powered by CamScanner