ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES SERVICIO CUIDADO TRANSITORIO DÍA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 1 Fecha: Memo I2023036946 - 28/11/2023 Pagina: 1 de 1

Fecha de ejecución:	18	12	2023	

Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba		
Componente de Atención:	Estilo de vida saludable		
Línea de Atención:	Buenas practicas del envejecimiento	Profesional a cargo:	Mayra Alvarez
Nombre de la actividad:	Relajación		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover y fortalecer los conocimientos aprendidos durante las charlas dadas por todo el equipo de salud respecto a Relajación

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Educación sobre hábitos saludables
2 Ofrecer herramientas y ejercicios para una mejor autorelajación
3 La importancia sobre los tiempos de respiración y estiramiento del tren superior e inferior

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se aprovecha el espacio de esparcimiento y recreación que tienen los usuarios luego de la ultima alimentación para conversar un poco con el material de trabajo respecto a lo aprendido durante este año sobre relajación. Se realiza un juego de preguntas y respuestas
MOMENTO CENTRAL	Como central, se aclaran dudas sobre la automedicación para una supuesta relajación. Con ayuda de un tablero se realiza un juego de memoria referente al tema generando aclaraciones de distintos puntos de vistas relacionado con la relajación
MOMENTO FINAL	Culmina la charla el cual deja una enseñanza no solo fisica si no mental ya que si manejamos buen ritmo respiratorio como base, tendremos un mejor descanso y una buena regulación

RECURSOS

TV Sillas	Mesa Tablero

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:**
18/12/2023	Relajación	Mayra Alvarez









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: teidy Cubillos

Fecha: 18-12-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Signos Practicas del envejecimiento Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	19131581	JORGE	LOZO	Si					
2	CC	17036104	LUIS Hernando	RUIZ CASTRO	Si					
3	CC	17110949	Tiberio	Lopez	Si					
4	CC	5761587	ANCIZAR	VARGAS	Si					
5	CC	61555358	ISAAC	MOSQUERA	Si					
6	CC	17045923	MISAEL	CABAS GONZALEZ	Si					
7	CC	2258522	LUIS ERNESTO	CASTILLO	Si					
8	CC	240130	JOSE TIBEL	ALFONSO	Si					
9	CC	4776037	OSWALDO	COLLAZOS GOMEZ	Si				OSwaldo	
10	CC	5248158	JOSE FRANCISCO	PAZ	Si					
11	CC	17081880	GUILLERMO	TORRIJOS GOZMAN	Si					
12	CC	17064424	JAIME	VALBUENA SAN MIGUEL	Si					
13	CC	17069945	CARLOS ARTURO	MALDONADO DIAZ	Si					
14	CC	82422219	JULIO CESAR	VARGAS VELEZ	Si					
15	CC	17084316	VICTOR JULIO	SEGURA	Si				Victor S	
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

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos **Fecha:** 18-12-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Bienes Particulares del envejecimiento Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
17	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	Si					
18	CC	17110297	carlos Julio	prada cano	Si					
19	CC	17146469	pedro	aguirre Herrera	Si					
20	CC	17148406	luis tomas	cruz la verde	Si				Luis-Cruz	
21	CC	19162921	luis alberto	casallas	Si				Casallas	
22	CC	1905879	Julio cesar	munar linares	Si					
23	CC	17192966	Pedro pablo	Figueredo cespedes	Si				Figueredo	
24	CC	4172538	Alberto	mosquera	Si					
25	CC	19071084	luis alfonso	paez espinosa	Si					
26	CC	19470872	Aviel	alfonso mendoza	Si					
27	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Fernandez	Si					
28	CC	41757232	Ana esperanza	acevara samaca	Si				Esperanza	
29	CC	19245261	Alvaro	villareal mejia	Si					
30	CC	19129612	Alberto	sanabria castañeda	Si					
31	CC	19149065	Juan	agudelo trujillo	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 20222031105 -15 /09/2022
Página: 3 de 4

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

Nombre del Responsable: Leidy Cubillos

Fecha: 18-12-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Bienes productos del emprendimiento Solidario	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
32	CC	19146741	Jose roberto	saavedra saavedra	Si					
33	CC	19223338	victor julio	fonseca rebaya	Si					
34	CC	19201000	luis alberto	bohorquez castañeda	Si					
35	CC	19252647	carlos arturo	sanchez sanchez	Si					
36	CC	11303609	jaime	perdomo acero	Si					
37	CC	11302658	jose antonio	marquez lozano	Si					
38	CC	19375942	carlos eduardo	nieto pardo	Si					
39	CC	83085404	carlos	chaparro aceros	Si					
40	CC	19474490	edilberto	bergaño camacho	Si					
41	CC	16472452	edilberto	cortes valencia	Si					
42	CC	19146710	luis alfredo	cely gonzalez	Si					
43	CC	5257368	Hector aurelio	mesa_duenas	Si					
44	CC	10216194	javier	salazar estrada	Si					
45	CC	19082759	salomon	narino rios	Si					
46	CC	1911832	jose francisco	rodriguez romero	Si					
47	CC	19090638	luis alberto	murcia	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: Leidy Cubillos — Fecha: 18-12-2023 PM

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Brecha Psicofísica del envejecimiento Relajación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	CC	19105637	LUIS alberto	VARGAS	Si					
49	CC	19091275	ARTURO	escobar ayaque	Si					
50	CC	19100020	LUIS AUGUSTO	alvarado ochoa	Si					
51	CC	19281379	efraín	Carrota Forero	Si					
52	CC	19108829	GUSTAVO alonso	alvarado Contreras	Si					
53	CC	19201796	ANTONIO	castaño Quintero	Si					
54	CC	19154543	segundo arbolulo	Fonseca ocuño	Si					
55	CC	17625009	JESUS ANTONIO	Galeano martinez	Si					
56	CC	14266828	DUGLAS DARIO	chacon muñoz	Si					
57	CC	19118491	Fernando	wilches moreno	Si					
58	CC	19140337	German	Fajardo alduve	Si					
59	CC	6700701	ALFONSO RODRIGO	diaz aparicio	Si					
60	CC	19120765	carlos julio	gutierrez solano	Si					
61	CC	19148862	Jorge alfredo	Higuera todas	Si					
62	CC	19138277	ernesto	Romero	Si					

Powered by CamScanner