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:	25	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:	Ayde Lopez
Nombre de la actividad:	Relajación		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Insentivar la disminución en los efectos del estrés en la mente y el cuerpo. Herramientas claras y basicas para así minimizar el insomnio que tanto acobija a la mayoria de los usuarios

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se toma el espacio que tienen los usuarios luego de la ultima alimentación para conversar sobre varios temas que acobija la relajación. Se le hace enfasis que el tema inicial es muy repetitivo pero siempre es importante recordar que la continuidad del mismo genera disciplina y varios usuarios del centro transitorio han tenido unas rutinas establecidas por muchos años que no son buenos habitos, por ende, es importante recordar que debemos hacer para mejorar
MOMENTO CENTRAL	Se realiza un juego de preguntas y respuestas para evaluar lo aprendido y aclarar dudas. Tomamos un minutos para hacer respiraciones cortas y profundas con el fin de fortalecer la caja torácica y mejorar la circulación.
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

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:**
25/12/2023	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: FORPS8525
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15 /09/2022
Página: 1 de 4

Nombre Unidad Operativa: Centro de Cuidado Transitorio San José Nazareth Suba
Fecha: 25-12-2023 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 del envejecimiento Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	19131591	Jorge	Luzo	SI					
2	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	SI					
3	CC	17110949	Tiberio	Lopez	SI					
4	CC	5761587	Anciazar	Venegas	SI					
5	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	SI					
6	CC	17045923	Misael	Cobos Gonzalez	SI					
7	CC	24030	Jose Noel	Alfonso	SI					
8	CC	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez	SI					
9	CC	5248138	Jose Francisco	Paz	SI					
10	CC	17061880	Guillermo	Torriago.	SI					
11	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	SI					
12	CC	8242219	Julio Cesar	Naranjo V.	SI					
13	CC	17084316	victor Julio	Segura	SI					
14	CC	17044057	Salomon	Maldonado Hernandez	SI					
15	CC	17110297	Carlos Julio	Pinzon Suarez	SI					
16	CC	17084350	Roberto	Rincon Rodriguez	SI					

Powered by CamScanner

ALCALDÍA 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: 2 de 4

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

Nombre del Responsable: alejandro Castellanos Campos

Fecha: 25-12-2023 pm

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
	TIPO	NÚMERO			LINEA: Apoyos Practicas del envejecimiento Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
17	CC	17146469	Pedro	Aguirre Herrera	SI					
18	CC	17148466	Luis Tomas	Cruz Laverde.	SI				Luis - Cruz	
19	CC	19162921	Luis alberto	Castellanos	SI					
20	CC	19058279	Julio Cesar	Munar Linares	SI					
21	CC	17197966	Pedro pablo	Figueredo	SI				Figueredo	
22	CC	4172538	Alberto	Mosquera	SI					
23	CC	19071087	Luis Alfonso	Perez Espinosa	SI					
24	CC	52092734	Liliana de Jesus	Ortiz Fernandez	SI				Liliana Ortiz	
25	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	SI					
26	CC	41757252	Ana Esperanza	Acevedo Gamaca	SI				Esperanza	
27	CC	19245261	Alvaro	Villamil Mejia	SI					
28	CC	19129612	Alberto	Sanabria	SI					
29	CC	19375942.	Carlos Eduardo	Nieto Baldo	SI					
30	CC	19149005	Ivan	Agudelo Irujillo	SI					
31	CC	19146741	Jose Roberto	Sacerdoti Sarmiento	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-535
Versión: 1
Fecha: Memo I2022031105 -15/09/2022

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

Nombre del Responsable: Alejandro Castellanos Campos

Fecha: 25-12-2023 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:		
32	CC	19223538	Victor Julio	Fonseca Cobayo	SI					
33	CC	19252647	Carlos	Sanchez Sanchez	SI					
34	CC	83085409	Carlos	Chaguiro Acero	SI					
35	CC	11302658	Jose Antonio	Marquez Lozano	SI					
36	CC	19477490	Edilberto	Berguño Cerveo	SI					
37	CC	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	SI					
38	CC	19146710	Luis Alfredo	Cely Gonzalez	SI					
39	CC	19100743	Juan de Dios	Chilito	SI					
40	CC	1026194	Jouri	Salazar Estrada	SI					
41	CC	19105637	Luis Alberto	Venegas	SI					
42	CC	19091275	Arturo	Escobar Arango	SI					
43	CC	19100020	Luis Augusto	Albarracin Quintana	SI					
44	CC	19261379	Efrain	Quiroga Forero	SI					
45	CC	19108829	Gustavo	Alvarado Contreras	SI					
46	CC	19201796	Antonio	Castaño Quintero	SI					
47	CC	17625609	Jesus Antonio	Gutierrez Martinez	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: 25-12-2023 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	14266828	Juan Dario	Chacon Munevar	01					
49	CC	19118491	Fernando	Wilches Moreno	01					
50	CC	19140337	German	Fajardo Alfonso	01					
51	CC	6700701	Alfonso Rodriguez	Diaz Capacho	01					
52	CC	19120765	Carlos Julio	Gutierrez Solano	01					
53	CC	19148562	Jorge Alfredo	Higuera Rojas	01					
54	CC	19136277	Ernesto	Roncio	01					
55	CC	19197251	Victor Lisandro	Rozuela Arenas	01					
56	CC	11296609	Jorge	Caviedes	01				Ernesto Reyes	
57	CC	19179631	Ernesto	Reyes	01					
58	CC	19255215	Miguel Antonio	Rivas Castro	01					
59	CC	19232376	Julio Cesar	Vargas Segura	01					
60	CC	19279491	Jorge Ernesto	Camargo Castro	01				FCC	
61	CC	79179949	Miguel Enrique	Sierra Molina	01					
62	CC	45795 2	Henry	Rodriguez	01					

Powered by CamScanner