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:	22	4	2024	

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:	MARIA MONICA RINCON RIVERA - ENFERMERA
Nombre de la actividad:	RELAJACION		

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en las Personas Mayores las habilidades para la relajación de ante de dormir considerando sus necesidades vitales; que les permiten cumplir con el ejercicio para su salud .Los beneficio que puede aportar a las personas mayores con nivel mental y el estado de paz y tranquilidad que le aporta para su cuerpo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Realizar un encuentro en el que se motive con la respiración profunda
2. Ampliar la mirada que tienen las personas mayores con el ejercicio antes de dormir
3. Dirigir un encuentro en donde se haga una actividad de relajación de masajes y con una buena alimentación.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Siendo las 20:00pm después de la hora de la comida se convocan a las personas mayores del centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba para que se dirijan al comedor. Una vez convocados, se les explica el propósito del encuentro como parte de las actividades de salud para manejar el estrés en nuestra mente y cuerpo es el proceso que alivia los efectos que puede ayudar a mejorar la salud del ser humano Se inicia con un caluroso saludo. Las personas mayores se ubican en las sillas dispuestas y se les explica el nombre de la actividad consiste en una relajación para poder dormir sin estrés donde nuestra salud hace parte de nuestro cuerpo y la persona mayores descansa en la hora de la noche puede tener mucho beneficio al momento de dormir sus 8 horas diarias
MOMENTO CENTRAL	Para el desarrollo de la actividad se usa como recurso unas sillas en donde se les muestra de una en una los movimientos en su cuerpo las personas mayores pueden emplear la técnica de la respiración recostando sobre sus camas lo importante es que la espalda se encuentre apoyada para brindar más comodidad donde respiramos por la nariz y lo llena los pulmones completa para botarlo por la boca donde la frecuencia cardiaca baja y la disminución de la presión arterial .
MOMENTO FINAL	La actividad finaliza y se entrega un pequeño obsequio que es un tapabocas para cada uno de las personas mayores . Los participantes agradecen por el encuentro, se recogen las sillas y después las personas mayores son direccionadas a sus habitaciones para poder descansar De esta manera, se dan por terminadas las actividades de la noche a cargo del área de salud ya muy tranquilos y dormir suficientes

Computador con diapositivas Sillas	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En general, la actividad se desarrolla con completa normalidad. Las personas mayores manifiestan sentirse contentas con este tipo de actividades para finalizar Hay una participación activa por parte de las personas mayores como es de costumbre en este tipo de actividades de esparcimiento y ocio. Mente positiva ,tener un sentido de humor y puedas resolver sus problemas dia a dia

HOGARES SI A LA VIDA

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO SAN JOSÉ NAZARETH - SUBA

FECHA: 22/04/2024	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** RELAJACION	RESPOSANBLE MONICA RINCON - ENFERMERA









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 /09/2022
Página: 1 de 4

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

Fecha: 22-04-2024 PM

Nombre del Responsable: Diana Paola Paria Hurtado

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4		
					LINEA: Movilizando habilidades, capacidades Relajación	LINEA:	LINEA:	LINEA:		
1	CC	19131581	Jorge	Lazo	Si					
2	CC	17036104	Luis Hernando	Ruiz Castro	Si					
3	CC	17110949	Tiberio	López	Si					
4	CC	5761587	Anciazar	Vanegas	Si					
5	CC	6155358	Isaac	Mosquera	Si					
6	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla	Si					
7	CC	17000796	Gustavo	Reinoso	Si					
8	CC	17045923	Misael	Cobos Gonzalez	Si					
9	CC	240130	José Noel	Alfonso	Si					
10	CC	4776037	Oswaldo	Collazos Gómez	Si					
11	CC	5248158	Jose Francisco	Paz	Si					
12	CC	17081880	Guilermo	Turriago Guzmán	Si					
13	CC	17064424	Jaime	Valbuena Sanmiguel	Si					
14	CC	17069945	Carlos Arturo	Navarrete Diaz	Si					
15	CC	8242219	Julio César	Naranjo Velez	Si					
16	CC	17084316	Victor Julio	Segura	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: 22-04-2024 PM

Nombre del Responsable: Diana Paola Parra Hurtado

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:		
17	CC	17084350	Roberto	Rincón Rodríguez	Si					
18	CC	2909611	Ramón Alfonso	Escobar Oveñas	Si					
19	CC	17127584	Gerardo	Perez Medina	Si					
20	CC	17110247	Carlos Julio	Prada Lara	Si					
21	CC	17146469	Pedro	Aguirre Herrera	Si					
22	CC	17148406	Luis Tomas	Cruz Laverde	Si					
23	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas	Si					
24	CC	19058279	Julio César	Munar Linares	Si					
25	CC	17196894	Rafael Antonio	Vargas Hernández	Si					
26	CC	17192966	Pedro Pablo	Figueredo Céspedes	Si					
27	CC	4172538	Alberto	Mosquera	Si					
28	CC	19091084	Luis Alfonso	Páez Espinosa	Si					
29	CC	19470872	Ariel	Alfonso Mendoza	Si					
30	CC	41680700	María Luisa	Ramirez Rojas.	Si					
31	CC	41596846	Flor Estella	Diaz Casas	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: 22-04-2024 PM

Nombre del Responsable: Diana Paola Parra Hurtado

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas Prácticas del Envejecimiento Relación	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
32	CC	52092734	Liliana de Jesus	Julio Feincindel	Si					
33	CC	41757232	Ana Esperanza	Guevara Sumaca	Si					
34	CC	51680425	Julia Elena	Rebolledo Ramirez	Si					
35	CC	51856136	Martha Susana	Dávila	Si					
36	CC	14245261	Álvaro	Villarreal Mejía	Si					
37	CC	11303609	Jaime	Peidomo Acero	Si					
38	CC	14129612	Alberto	Sanabria Castañeda	Si					
39	CC	14146741	Jose Roberto	Saavedra Suimiento.	Si					
40	CC	14223538	Victor Julio	Fonseca Robayo	Si					
41	CC	3117525	Pedro Julio	Sánchez Baitán	Si					
42	CC	14201000	Luis Alberto	Bohorquez Castañeda	Si					
43	CC	14252647	Carlos Arturo	Sánchez Sánchez	Si					
44	CC	14262600	Juan	Cifuentes Diaz	Si					
45	CC	10083218	Humberto	Rivoid Rodríguez	Si					
46	CC	83085404	Carlos	Chaparro Aceros	Si					
47	CC	11302658	Jose Antonio	Márquez Lozano.	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: 22-04-2024 PM

Nombre del Responsable: Diana Paola Para Hurtado

ITEM	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	ASISTENCIA ACTIVIDADES				FIRMA	OBSERVACIONES
	TIPO	NÚMERO			ACTIVIDAD 1 LINEA: Buenas practicas del Empleamiento. Relacion	ACTIVIDAD 2 LINEA:	ACTIVIDAD 3 LINEA:	ACTIVIDAD 4 LINEA:		
48	cc	14474490	Edilberto	Beiguno Cumaco	Si					
49	cc	16472452	Edilberto	Quiñones Valencia	Si					
50	cc	1082241170	Hernán Enrique	Ramos Villar	Si				NO FIRMA	NO FIRMA
51	cc	11337016	Marco Antonio	Olaya López	Si					
52	cc	5580988	José Joaquin	Lizalazo Ortiz	Si					
53	cc	5257368	Héctor Aurelio	Mesa Dueñas	Si					
54	cc	14075377	Nebeitulio	Barón Rueda	Si					
55	cc	10216194	Javier	Sulazar Estrada	Si					
56	cc	14082759	Salomon	Nariño Ríos	Si					
57	cc	14090638	Luis Alberto	Murcia	Si					
58	cc	14105637	Luis Alberto	Vanegas	Si					
59	cc	14100020	Luis Augusto	Albarracín Quitama	Si					
60	cc	14108829	Gustavo Alonso	Alvarado Contreras	Si					
61	cc	14201796	Antonio	Castaño Quintero	Si					
62	cc	14154543	Segundo Anistobulo	Fonseca Acuña	Si					

Powered by CamScanner