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:	27	5	2024	
Unidad Operativa:	Centro de cuidado transitorio San José Nazareth - Suba			
Componente de Atención:	ESTILO DE VIDA SALUDABLE			
Línea de Atención:	TRANSFORMACION DE IMAGINARIOS	Profesional a cargo:	MARIA MONICA RINCON RIVERA - ENFERMERA	
Nombre de la actividad:	RELAJACION			

OBJETIVO GENERAL

Aprovechar los tiempos de esparcimiento de las personas mayores a través de un espacio que les brinda una posibilidad de relajarse antes de dormir, ya que se, se desarrolla una actividad participativa para que salgan de la rutina, Entretener al adulto mayor a través de diferentes plataformas como la televisión entre otro disfrutar de un proceso que le alivie los efectos del estrés en la mente y en el cuerpo. Buscar de forma de relajación que pueda estar tranquilo en el momento de su descanso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dar a conocer a los usuarios la importancia en el desarrollo de la relajación que ha tenido atreves de este ejercicio para nuestra salud mostrar el interés por el conocimiento de cada uno para reducir el estrés que tenga una relajación ante de dormir es importante para las personas mayores desarrollado un excelente de beneficios recordando los acontecimientos que han surgido y Brindar un espacio de entretenimiento para nuestra salud
Conocer las opciones más eficaces ante de dormir en diferentes situaciones que requieran para mantener una noche saludable

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Siendo las 20:00pm después de la hora de la comida se invita a las personas mayores a realizar una actividad de salud de la noche y disfrutar de un rato de esparcimiento que permita desarrollar mayor socialización en las personas mayores de acuerdo a sus opiniones luego por medio de un pequeño video mostrando la importancia de una noche de relajación
MOMENTO CENTRAL	Para el desarrollo de la dinámica, entre las personas mayores se indaga sobre los acontecimientos, ocurrido en ese momento que es el proceso que alivia los efectos del estrés en la mente y el cuerpo buscar una forma de relajarse puede ayudar a enfrentar los diversos ploblema de salud.
MOMENTO FINAL	La actividad concluye sobre las 20:30 pm con una breve socialización en donde las personas mayores comparten sus opiniones sobre la relajación. Algunos participantes hablan sobre las sensaciones que les generó en la actividad. Finalizado el encuentro, se direccionan a las personas mayores para que retiren sus pertenencias y se realiza a retirarse para sus habitaciones.

RECURSOS

Sillas y mesas	Televisor con conexión a internet

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En general, la actividad se desarrolla con completa normalidad. Las personas mayores comparten un espacio de esparcimiento y manifiestan sentirse ajustes. Hablan de lo enriquecedor de poder disfrutar contenidos que gozan y les brinda entretenimiento. Los objetivos propuestos con la actividad lograr y ser cumplidos con la importancia que debe ser siempre de relajación.

FECHA:	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	RESPONSABLE:
27/05/2024	RELAJACION	MONICA RINCON – ENFERMERA







