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 Página: 1 de 1

Fecha de ejecución:	17	04	2024			
Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza					
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio a la ciudadanía					
Línea de Atención:	Espiritualidad			Profesional a cargo:	Ingrid Borda	
Nombre de la actividad:	Relajación					

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el reconocimiento y el ejercicio pleno de los derechos en las personas mayores del CCT Samper Mendoza, siendo ellos y ellas los protagonistas de su proceso, para que logren identificar y fortalecer recursos personales, grupales y del entorno, promoviendo así su bienestar integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fortalecer recursos personales adoptando una actitud positiva de la vida mejorando las relaciones interpersonales entre las personas mayores.
2. Mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos promoviendo su bienestar integral.
3. Fomentar en las personas mayores la toma y resolución de problemas frente a las decisiones tomadas

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	En este momento se iniciará invitando a las personas mayores a hacer parte de la actividad además de organizar el espacio para su participación.
MOMENTO CENTRAL	Se dará inicio a la actividad de relajación donde se realizarán ejercicios de respiración canalizando las energías disminuyendo el estrés en la mente y cuerpo mejorando la calidad vida de las personas mayores.
MOMENTO FINAL	Finalmente se realizará el cierre de la actividad fortaleciendo relaciones interpersonales y promoviendo la calidad de vida de las personas mayores.

RECURSOS

Personas mayores	Sillas

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Del 100% de las personas que asisten al Centro de Cuidado Transitorio Samper Mendoza, se logra que el 50% de las personas asistan a la actividad “relajación”, logrando que las personas mayores tengan un estado de reposo físico y mental aportando paz, tranquilidad, sensación de bienestar disminuyendo el estrés y la ansiedad mejorando su calidad de vida. No se evidencian dificultades. De las 25 personas que asistieron a la actividad se evidencia que el 100% entendieron la temática propuesta con método de calificación en escala Likert de 1 a 4. Finalmente se agradece a las personas mayores por su participación y se promueve a ser parte de estos espacios propuestos.

Registro Fotográfico	Nombre de la actividad
Responsable: Ingrid Borda Fecha: 17/04/2024	Relajación







