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:	14	06	2024		
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024				
Componente de Atención:	Estilos de vida saludables				
Línea de Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Silvia Cristina Diaz Rojas Terapeuta Ocupacional	
Nombre de la actividad:	YOGA				

DESARROLLO DEL TEMA
OBJETIVO GENERAL
Adquirir buenas practicas de envejecimiento a través del aprendizaje de rutinas de yoga.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Favorecer espacios de relajación por medio del aprendizaje de rutinas y posturas básicas de yoga.
Fomentar estilos de vida saludables por medio de rutinas de ejercicios básicos de yoga que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Se convoca a las personas mayores en el espacio de la terraza para dar inicio a la actividad, se realiza presentación de la persona que apoyara la secuenciación de ejercicios a realizar y se sensibiliza al grupo respecto a la definición de yoga, sus técnicas y su respectivo aporte al bienestar de sus posturas. Adicionalmente se realiza presentación de cada una de las personas mayores, quienes expresan su gusto e interés por el tema y realizar aprendizaje de ejercicios que mejoren sus posturas y generen espacios de bienestar.
MOMENTO CENTRAL	La actividad se desarrolla con ejercicios de activación para mejorar circulación en miembros inferiores, por medio de extensión y flexión, acompañados de técnicas de respiración, se dialoga además de la importancia de asumir adecuadas posturas y generar rutinas básicas de ejercicios de yoga. El grupo en general se muestra receptivo mediante el dialogo y expresión de sentimientos. Adicionalmente se orienta la actividad a sensibilizar a la población en temas como la gratitud y el cuidado personal a través de acciones positivas relacionadas con la salud. La actividad también se desarrolla con la receptividad y comprensión de instrucciones sencillas para la coordinación y motricidad gruesa para el desarrollo y ejecución de cada ejercicio.
MOMENTO FINAL	Se finaliza la actividad con dialogo reflexivo respeto a la importancia de continuar con el aprendizaje de técnicas de respiración y posturas que beneficien el cuidado de la salud.

RECURSOS	
Sillas – Espacio de taller	HUMANOS: - Personas Mayores - Profesional de Terapia Ocupacional . Persona de apoyo externo.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
Se cumple con el objetivo de la actividad el grupo se observo receptivo al tema respondiendo de manera positiva a las indicaciones brindadas, adicionalmente las personas mayores que participaron en la actividad se mostraron motivadas y respetuosas durante el desarrollo de los ejercicios, exponiendo además sus experiencias propias respecto a su actual estado de salud y como el tema de Yoga podría traer beneficios para su salud.	

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:14/06/2024 RESPONSABLE: Silvia Cristina Diaz Rojas	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: YOGA**
	
	