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:	19	7	2024	

Unidad Operativa:	Villa Kennedy		
Componente de Atención:	Derechos y ejercicio de ciudadanía		
Línea de Atención:	Espiritualidad	Profesional a cargo:	Stella García
Nombre de la actividad:	Yoga		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover en las personas mayores el reconocimiento de su condición como sujetos de derechos, que accedan a la información, las rutas, mecanismos y medios suficientes y necesarios para su exigibilidad; lo que a su vez les permitirá avanzar, fortalecer y cualificar el ejercicio pleno de su ciudadanía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Explorar las raíces históricas del yoga y su posterior evolución a nivel mundial.
2.Socializar los beneficios del yoga para la salud física, mental y espiritual.
3.Brindar un espacio de integración en el cual se puedan realizar algunas prácticas básicas del yoga.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Se realizará la convocatoria de las personas mayores indicando el objetivo del encuentro, en este momento se mencionará que este encuentro busca dar respuesta a los temas que se deben abordar desde el componente de espiritualidad, posteriormente se indagará con el grupo respecto a el conocimiento que tienen de esta práctica y que conocen de su historia.
MOMENTO CENTRAL	Para el momento central del encuentro se realizará una presentación de power point en la cual se dará a conocer una línea del tiempo en cuanto a la historia del yoga, dando a conocer sus inicios y la forma en la cual se ha expandido a nivel mundial como una práctica que aporta a nivel físico y emocional, la presentación permitirá que el grupo amplie sus conocimientos y tenga en cuenta que es una práctica que se ha transmitido de generación en generación que ha promovido hábitos saludables y que puede ser implementada en sus actividades diarias por medio de prácticas sencillas.
MOMENTO FINAL	Para el cierre del encuentro se darán a conocer algunos beneficios del yoga y se realizará un práctica guiada de ejercicios de respiración, además se socialzarán los siguentes beneficios de dicah práctica: mejora la flexibilidad, aumenta la fuerza, mejora el equilibrio, reducción del estrés, alivia el dolor, mejora la salud cardivascular, foenta la relajación y el sueño, mejora la digestión, promueve la conección social.

RECURSOS

Sillas Mesas Espacio amplio Presentación de power point	Personas mayores Talento humano

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Luego de realizar la convocatoria al encuentro se informa a las personas mayores que teniendo en cuenta las mesas de trabajo y los temas sugeridos por ellos para los encuentros de espiritualidad en el encuentro se realizará el taller hacindo un breve recorrido por los iicios de esta práctica y la forma en la cual se ha extendido en el mundo, se preguntó a los participantes que conocimiento tienen al respecto, uno de los participantes manifestó que es una práctica muy antigua tiene su prigen en la india y que permite que las personas tengan un mejor nivel de vida, otras personas manifestaron que el yoga permite tener menores niveles de estrés y además permite mejorar algunas condiciones de salud.
Posretiormente se socializó la presentación en la cual se dio a conocer la histora del yoga indicando que sus origenes se dieron en la india hace aproximadamente 5000 años, su expansión a nivel mundial se ha generado debido a además de la conexión que se da a nivel espiritual se han encontrado múltiples beneficios a nivel de salud, se nombraron además los diferentes estilos resaltando como cada estilo tiene un enfasis Cada estilo pone un énfasis diferente en la postura física, la respiración y la meditación, se resalta que la práctica del yoga ha aumentado debido a su accesibilidad ya que hay diferentes plataformas que permiten realizar dicha práctica, posteriormente se solicitó a los participantes que se pusieran en una posición cómoda que les permitiera realizar algunos ejercicios de respiración lo cual se considera indispensable para el desarrollo de diferentes prácticas que requieran algún esfuerzo físico, en este momento se notó el interes de las personas mayores por este tipo de actividades por lo cual manifestaron que quieren tener un nuevo encuentro que les permita realizar una mayor cantidad de ejercicios de relajación.

FUDESOL
Fundación Social Para el Desarrollo Humano
Nit: 900 295 709 -3

CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024

FECHA: 19/07/2024	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:** Promoción y reconocimiento ejercicio de derechos- Espiritualidad	**RESPONSABLE:** Stella García Psicóloga







