Fecha de ejecución:	30	12	2024

Unidad Operativa:	Centro de Cuidado Transitorio Memoria y Saber		
Componente de Atención:	Ocupación Humana		
Línea de Atención:	Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades	Profesional a cargo:	Lina Marcela Bermúdez - Terapeuta ocupacional
Nombre de la actividad:	Yoga con bandas elasticas		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fomentar el bienestar físico y emocional de las personas mayores mediante una práctica de yoga adaptada con el uso de bandas elásticas, promoviendo la movilidad y la atención plena a través de ejercicios guiados por imitación corporal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Mejorar la movilidad articular en las personas mayores mediante ejercicios de estiramiento adaptados a las capacidades físicas individuales, usando bandas elásticas para facilitar el rango de movimiento.

-Fomentar la coordinación motriz en las personas mayores mediante la práctica de secuencias de movimientos simples guiados por imitación

-Incrementar tiempos del componente atencional en las personas mayores a través de técnicas de respiración consciente y enfoque en cada postura.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	A las 10:00 am, se convoca a las personas mayores al salón multisensorial, se inicia con una breve introducción para dar la bienvenida a las personas mayores y explicar los objetivos de la actividad: yoga mediante uso de bandas elasticas. Posterior se muestra los materiales a utilizar (bandas elásticas y colchonetas) Luego, se indica a las personas mayores realizar una respiración profunda en posición sentada para relajar el cuerpo y preparar la mente para la actividad.
MOMENTO CENTRAL	A las 10:10 am, se invita a las personas mayores a mantener una postura sedente sobre la colchoneta, y se inicia con una serie de posturas básicas de yoga adaptadas con bandas elásticas como: Estiramientos suaves de miembros superiores e inferiores que se describirán a continuación: MMSS -Elevar brazos hacia al frente tomando la banda elastica con ambas manos y estirarla/plegarla. -Elevar brazos hacia arriba de la cabeza tomando la banda elastica con ambas manos y estirarla/plegarla. -Tomar la banda con ambas manos, estirarla y desplazarla hacia la zona lateral izquierda y luego hacia la derecha. MMII -Luego, se indica que se coloquen la banda elastica en los tobillos y se ubiquen en posición decubito lateral derecho y realicen abduccion de pierna izquierda. -Después cambiar a posición decubito lateral izquierdo y realicen abduccion de pierna derecha. Cada estiramiento se realizo 10 veces en 2 sesiones.
MOMENTO FINAL	Finalmente, se solicita a las personas mayores retomar la postura sedente sobre la colchoneta, se realiza retroalimentación acerca de la importancia de realizar yoga y estiramientos corporales, se solicita a las personas mayores que se levanten suavemente, posterior se pide colaboración para recoger las colchonetas y guardar las bandas elasticas.

RECURSOS

Para esta actividad se utilizaron como recursos materiales: bandas elasticas, colchonetas.	Como recurso humano se contó con 1 profesional de terapia ocupacional y 17 personas mayores participantes.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la ejecución del taller de movilizando habilidades, capacidades y potencialidades, en cuanto a la actividad propuesta para esta sesión relacionada a la tecnica de yoga con bandas elasticas, participarón 17 personas mayores quienes realizaron las posturas y estiramientos de acuerdo a la instrucción brindada, durante la sesión se evidenció a 2 personas mayores quienes se limitaron a realizar dos estiramientos debido a dolor articular, por lo cual se les indico que realizarán el alcance según la capacidad de cada uno. De igual forma, se realizo pausas o ejercicio de respiración para evitar la fatiga en las personas mayores.
Las personas mayores se mantuvieron concentrados y atentos a la tecnica del yoga, se evidencio en las personas mayores el incremento de las capacidades físicas como emocionales, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

AMUCI
UN COMPROMISO SOCIAL
ASOCIACIÓN DE MUJERES MUJER Y CIUDAD
NIT. 830093106-1

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 30/12/2024
HORA: 10:00 a.m.
TEMA: Movilizando habilidades, capacidades y potencialidades.
RESPONSABLE: Lina Bermúdez





Cra 9 No. 81 -22 SUR
TEL. 6014795494 CEL. 3158685886
asociacionamuci@gmail.com

AMUCI
UN COMPROMISO SOCIAL
ASOCIACIÓN DE MUJERES MUJER Y CIUDAD
NIT. 830093106-1



ASOCIACIÓN DE MUJERES
MUJER Y CIUDAD

Cra 9 No. 81 -22 SUR
TEL. 6014795494 CEL. 3158685886
asociacionamuci@gmail.com

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo 12024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORI Y SABER — Fecha: 30-12-2024

Nombre del coordinador: William Fernandez — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Daniela Trujillo

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edwin Marentes	Nombre del Profesional: Lina Bermudez	Nombre del Profesional: Camilo Lopez	Nombre del Profesional: Daniela trujillo
							ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Buenos Hábitos del Envejecimiento	LINEA: Movilizando	LINEA: Movilizando Habilidades	LINEA: Fortalecimiento de Autonomía
1	CC	19187606	Luis Alberto	Lemus			NO	NO	NO	NO
2	CC	31400953	Martha Lucia	Posso Franco			SI	SI	SI	SI
3	CC	93200631	Jose Agapito	Rodriguez B			NO	NO	NO	NO
4	CC	19082759	Salamon	Navino Hcs			SI	SI	SI	SI
5	CC	4776037	Oswaldo	Collazos Gomez			SI	NO	SI	NO
6	CC	17196899	Rafael Antonio	Vargas H.			SI	SI	SI	SI
7	CC	240130	Jose Noel	Alfonso			NO	NO	NO	NO
8	CC	11337726	Carlos Eduardo	Torres B.			SI	SI	SI	SI
9	CC	51804602	Pilma Irene	Claro			SI	SI	SI	SI
10	CC	19252697	Carlos Arturo	Sanchez			NO	NO	NO	NO
11	CC	13227505	Ildefonso	Silva Caldera			SI	SI	SI	SI
12	CC	19210200	Luis Felipe	Gonzalez Pinzon			SI	NO	SI	NO
13	CC	5559831	Jose David	Carreño Jaimes			SI	NO	SI	NO
14	CC	17063277	Alvaro	Betancourt C.			NO	SI	NO	SI
15	CC	4172538	Alberto	Mosquera			SI	NO	SI	NO
16	CC	19444250	Gilberto	perez perez			NO	SI	NO	SI
17	CC	19220104	Juan Angel	Sanchez			NO	NO	NO	NO
18	CC	19052556	Roberto Antonio	Borreto			NO	NO	NO	NO
19	CC	37291218	Luz Alba	Cuellar M.			NO	SI	NO	SI
20	CC	29377385	Maria Lilia	Agudelo C.			SI	SI	SI	SI
21	CC	91596846	Flor Estella	Diaz Casas			SI	NO	SI	SI
22	CC	19162921	Luis Alberto	Casallas			SI	NO	SI	NO
23	CC	19392920	Orlando	Chacuamo			SI	NO	SI	NO
24	CC	19165305	Carlos Alberto	Arroyo R.			NO	NO	NO	NO
25	CC	17110297	Carlos Julio	prada Cira			SI	NO	SI	NO

Escaneado con CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO LISTADO INGRESO AL SERVICIO Y ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES

Código: FOR-PSS-525
Versión: 2
Fecha: Memo Memo I2024018223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORI Y SABER — Fecha: 30-12-2024

Nombre del coordinador: William Fernandez — Jornada: Día: X Noche:

Nombre de quien registra el ingreso: Daniela Trujillo

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	Nombre del Profesional: Edwin Parentes	Nombre del Profesional: Lina Bermudez	Nombre del Profesional: Camilo Lopez	Nombre del Profesional: Daniela Trujillo
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Buenos Practicas del Envejecimiento	LINEA: Movilizacion Habilidades	LINEA: Movilizando Habilidades	LINEA: Fortalecimiento de Autonomia
26	CC	2258522	Luis Ernesto	Bobadilla			Si	Si	Si	Si
27	CC	4579158	Jorge Luis	Quintero			Si	NO	Si	Si
28	CC	3506214	Jose Ignacio	Muñoz Mazo			NO	Si	Si	Si
29	CC	6760729	Omar del Carmen	Caicedo			NO	NO	NO	NO
30	CC	83085909	Carlos	Caparro Acero			Si	NO	Si	NO
31	CC	79904038	Misael	Torres Sanchez			NO	NO	NO	NO
32	CC	27517764	Mariela	Sanchez Bayo			Si	Si	Si	Si
33	CC	1083510	Jairo	Muñoz Ulla			Si	Si	Si	Si
34	CC	41342119	Gladys Maria	Torres			Si	Si	Si	Si
35	CC	19374921	Ruben Dario	Sandoval Pulido			NO	NO	NO	NO
36	CC	5761587	Ancizar	Vanegas			NO	NO	NO	NO
37	CC	19278313	Rafael	Forero			Si	Si	Si	Si
38	CC	19470872	Ariel	Alfonso			Si	Si	Si	Si
39	CC	19223588	Victor	Fonseca			NO	NO	Si	Si
40	CC	17110949	Tiberio	Lopez			NO	NO	NO	NO
41	CC	19277347	Fabio	Londoño			NO	NO	NO	NO
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										

Escaneado con CamScanner