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:	31	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 - SALUDO AL SOL		

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Promover el bienestar físico, mental y emocional de las personas mayores mediante la práctica yoga relacionada a la tenica: "Saludo al Sol", adaptada a sus necesidades y capacidades, para mejorar su movilidad, flexibilidad y calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

*Mejorar la flexibilidad y movilidad articular a través de movimientos suaves y controlados que se integran en las posturas de la tecnica de YOGA: "Saludo al Sol".

*Favorecer la atención plena y la conexión mente-cuerpo, utilizando la sincronización de movimientos con la respiración en cada fase de la secuencia.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	A las 10:00 am, se convoca a las personas mayores a la actividad de movilizando habilidades, capacidades y potencialidades, se les brinda el saludo y la bienvenida al espacio de la actividad la cual será en la zona del patio. Se explica el objetivo de la actividad y los beneficios de la tecnica de yoga: "Saludo al Sol" adaptado para personas mayores, relacionandolo a una forma de empezar y mantenerse activo durante el día.
MOMENTO CENTRAL	Luego, a las 10:10 am, Se inicia guiando un ejercicio de respiración consciente para relajar la mente y preparar el cuerpo, mientras las personas mayores permanecen de pie, según sus capacidades. Se realiza un calentamiento con movimientos suaves, como estiramientos de cuello, brazos y piernas, para activar las articulaciones y los músculos. Después se realiza la demostración del paso a paso de las posturas del "Saludo al Sol", adaptadas a las capacidades de los participantes. Las posturas se realizan lentamente, sincronizando los movimientos con la respiración. Cada persona mayor imita los movimientos mientras recibe instrucciones claras y apoyo visual (impresión que contiene las posturas dibujadas). Las posturas fueron adaptadas de poca intensidad y accesibles para que todas las personas mayores las puedan ejecutar, garantizando la comodidad y seguridad de todos. Se realiza la secuencia de siete posturas donde se realiza el ejercicio de inhalar y exhalar de manera intercaladas, que se describen a contonuación: 1. "Centramiento", 2. "arco hacia atrás", 3. "Flexión en pinza", 4. "En cunclillas - extensión", 5. "En cunclillas - flexión", 6."La escuadra", 7. Se repite nuevamente "Centramiento".
MOMENTO FINAL	Al finalizar, se agradece a las personas mayores por su participación en la actividad de yoga, se realiza una retroalimentación enfocada en recomendar a las personas mayores de realizar las posturas aprendidas para iniciar el día energeticos, se indica de realizar la tecnica "salido al sol" solamente en las mañanas debido a que son posturas para activar y en caso de hacerse en la noche podría estar la posibilidad de interrumpir la adecuada higiene del sueño.

RECURSOS

Para esta actividad se utilizaron como recursos materiales: Apoyo visual: Ficha con imagenes de las posturas, sonido naturaleza.	Como recurso humano se contó con 1 profesional de terapia ocupacional y 19 personas mayores participantes.

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En la actividad ejecutada de yoga con la técnica del Saludo al Sol, se logra evidenciar que las personas mayores logran realizar los movimientos articulares y de flexibilidad, observandose por una mayor amplitud de movimiento en las extremidades y la columna. Los participantes logran mantener posturas con mayor estabilidad, reflejando un fortalecimiento muscular y un mejor equilibrio corporal.
Asimismo, se observa una coordinación motriz más fluida al ejecutar la secuencia adaptada, sincronizando movimientos con la respiración de manera consciente. En términos cognitivos y emocionales, los participantes demuestran mayor atención y concentración, permaneciendo enfocados en las indicaciones y en su experiencia personal durante la actividad. Además, se nota una interacción social más activa, con disposición para compartir sensaciones y experiencias al finalizar la sesión. Finalmente, las personas mayores comparten comentarios positivos, destacan el impacto positivo en su calidad de vida y solicitan copia o foto del apoyo visual que se brindo durante la sesión: impresión de las posturas.

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

REGISTRO FOTOGRAFICO

FECHA: 31/12/2024
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

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:	31-12-2024
Nombre del coordinador:	William Fernandez	Jornada:	Día: [X] Noche: [ ]
Nombre de quien registra el ingreso:	Lina Bermúdez		

ITEM	INGRESO A LA UNIDAD OPERATIVA						ASISTENCIA ACTIVIDADES			
							Nombre del Profesional: Edeum Mavento	Nombre del Profesional: Lina Bermudez	Nombre del Profesional: Daquda Trujillo	Nombre del Profesional: Lina Bermudez
	DOCUMENTO DE IDENTIFICACION		NOMBRES	APELLIDOS	FIRMA	OBSERVACIONES	ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
	TIPO	NÚMERO					LINEA: Bienes Practicos del entorno	LINEA: Movilizando Habilidades	LINEA: Imaginarios	LINEA: Movilizando Habilidades
1	CC	10083550	Jairo	Muñoz Villa	Jairo		SI	SI	SI	SI
2	CC	1947872	Ariel	Alfonso			SI	SI	SI	SI
3	CC	93200631	Jose	Agapito			NO	NO	NO	SI
4	CC	19082759	Salomon	Mariño			SI	NO	SI	SI
5	CC	2909611	Ramon	Escobar.			SI	SI	SI	SI
6	CC	4776057	Osvaldo	Collatos			SI	SI	SI	NO
7	CC	17196899	Rafael	Vargas			SI	NO	SI	NO
8	CC	240130	Jose Noel	Alfonso			NO	NO	NO	NO
9	CC	19223538	Victor	Fonseca			SI	SI	NO	SI
10	CC	11337726	Carlos	Torres			SI	SI	SI	SI
11	CC	6760729	Omar	Caicedo			SI	SI	SI	SI
12	CC	17063277	Alvaro	Betancourt.			NO	SI	SI	SI
13	CC	29377385	Maria Lilia	Agudelo			SI	SI	SI	SI
14	CC	19052556	Roberto	Borreto			SI	SI	SI	NO
15	CC	19252647	Carlos	Sanchez			NO	NO	NO	SI
16	CC	13227505	Ildefonso	Silva			NO	NO	NO	SI
17	CC	19342420	Orlando	Chaverra			NO	NO	NO	NO
18	CC	3078186	William	Leon			NO	NO	NO	NO
19	CC	5554831	Jose	Cajeño			SI	SI	SI	NO
20	CC	37804602	Dilma	Clavijo			SI	NO	SI	SI
21	CC	19210200	Luis	Gonzalez			SI	SI	SI	SI
22	CC	19187606	Luis	Lemus			NO	NO	NO	NO
23	CC	19162921	Luis	Cavallos			NO	NO	NO	NO
24	CC	41342119	Gladys	Torres			SI	NO	SI	SI
25	CC	19444250	Gilberto	Perea			SI	SI	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 I2024019223 - 05/07/2024
Página: 1 de 1

Nombre Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORI Y SABER — Fecha: 31 - 12 - 2024

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

Nombre de quien registra el ingreso: Lina Bermudez

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: Paula Tello	Nombre del Profesional: Lina Bermudez
	TIPO	NÚMERO					ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
							LINEA: Bcnes practicas del envejecimiento	LINEA: Movilizando habilidades	LINEA: Imaginamos.	LINEA: Movilizando habilidades
26	CC	19165301	Carlos	Amaya			NO	NO	NO	NO
27	CC	41596846	Flor	Diaz			NO	SI	SI	NO
28	CC	1922004	Juan	Lancheros			NO	NO	NO	NO
29	CC	4579158	Jorge	Quintero			SI	NO	SI	SI
30	CC	4172538	Alberto	Marquera			NO	NO	NO	NO
31	CC	17110297	Carlos	Prada			NO	NO	NO	NO
32	CC	37241218	Luz	Cuellar			NO	NO	NO	SI
33	CC	27517764	Mariela	Sanchez			SI	NO	SI	SI
34	CC	77027742	Golge	Palo			NO	SI	SI	NO
35	CC	31400953	Marthalucia	Posso Franco			SI	SI	SI	SI
36	CC	17110444	Tiberio	Lopez			NO	NO	NO	NO
37	CC	19361816	Benjamin	Contreras			SI	SI	SI	NO
38	CC	19277345	Fabio	Londoño			SI	SI	SI	SI
39	CC	83085404	Carlos	Chaparro			SI	NO	SI	NO
40	CC	17109410	German	Delgado			SI	SI	SI	NO
41										
42										
43										
44										
45										
46										
47										
48										
49										
50										

Escaneado con CamScanner