Fecha de ejecución:	11	02	2025	
Unidad Operativa:	Cuidado Transitorio Día Noche Villa Kennedy			
Componente de Atención:	Estilos de vida saludable			
Línea de Atención:	Buenas practicas de envejecimiento		Profesional a cargo:	Artista: Edwin Betancourth
Nombre de la actividad:	Articulación Sub Red - relajación			

DESARROLLO DEL TEMA

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer prácticas de estilo de vida saludable desde las actitudes, valores y comportamientos de las personas mayores que participen en el CCT Villa Kennedy, para transformar imaginarios y así mejorar su calidad de vida en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales y de esta manera obtener una vejez activa. Todo esto gracias a la articulación con la secretaria de Salud, Sub Red

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Resignificar imaginarios adversos que tienen las personas mayores en relación con el envejecimiento con actividades que los motiven a vivir bien en la vejez.

2. Motivar hábitos de vida saludable y autocuidado por medio de la practica de actividad física en las personas mayores asistentes al CCT Villa Kennedy.

3. Incentivar en las personas mayores el desarrollo de actividad física de manera diaria como parte de los hábitos saludables, fortaleciendo la relación mente-cuerpo y un envejecimiento saludable.

METODOLOGÍA

MOMENTO INICIAL	Esta actividad se llevará a cabo, enmarcada en la dimensión vivir bien en la vejez y dará inicio con una invitación amigable y reflexiva sobre las buenas dinámicas que se deben llevar en la vejez, incentivando a las personas mayores a realizar uso de uno de sus derechos como lo es el de la participación en base a la búsqueda de entornos sanos, amigables, saludables y seguros, realizando también una contextualización y presentación del equipo de la Sud Red.
MOMENTO CENTRAL	Fomentando el correcto desarrollo del encuentro y contribuyendo a una vida saludable para las personas mayores participantes, el eje central de la actividad se iniciará con unos estiramientos que se llevará a cabo con ejercicios profundos de relajación y amplitud, buscando la máxima elasticidad, posteriormente se realizara un proceso de fortalecimiento articular, planteado desde el movimiento. Adicionalmente se realizan varios juegos recreativos para lo cual se buscara el máximo disfrute en la actividad por parte de las personas participantes.
MOMENTO FINAL	El momento finalizará con una charla o conversatorio sobre las buenas dinámicas de vivir bien en la vejez y de como cada una de las actividades realizadas aportan diferentes habilidades y destrezas que favorecen a una vida digna y a un estilo de vida saludable.

RECURSOS

Espacio tranquilo	Personas Mayores
Diapositivas, t.v	Profesional

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad trajo múltiples beneficios para su población de personas mayores, cumpliendo con un objetivo principal el cual consistió en resignificar imaginarios adversos que tienen las personas mayores en relación con el envejecimiento con unas actividades lúdicas que motivaron a las personas mayores a vivir bien en la vejez. Logrando una participación del 40%. Adicionalmente se logra potenciar la capacidad de resistencia musculo esquelética que han adquirido las personas mayores participantes gracias a la actividad de baile realizada con la. Al igual se reconoce el aumento de la fuerza, la movilidad, la coordinación y la velocidad de respuesta de las personas mayores que asisten a diario a la actividades físicas. Razón por la cual desde el componente de estilos de vida saludable se ha planteado en su población, uno de los aspectos más importantes para la salud, el cual consiste en realizar actividad física diaria. Adicionalmente se ha evidenciado que muchas de las personas mayores que asisten a la actividad física han mejorado su masa muscular, al mismo tiempo que su elasticidad y con esto han logrado tener una mejor movilidad de su cuerpo, el cual les ha permitido realizar tareas del diario vivir sin tener que depender de otros. Al igual se observa que gracias a esas actividades diarias de buenas practicas de envejecimiento, se ha logrado ayudar a las personas mayores asistentes a la actividad a vivir una vida más sana, feliz y autónoma. Siendo así evidente que el índice de personas que decidieron participar a las actividades aumento, confirmando la hipótesis de que la persona mayor le gusta divertirse y sentirse bien, dejando así como resultado que el 100% de las personas mayores que participan en los encuentros, conocen como adoptar unas mejores practicas y así tener una vida saludable, dejando por medio de la actividad física una semilla de los beneficios de tener unas buenas practicas de envejecimiento, logrando así dignificar y potenciar los derechos de la recreación y el deporte, la salud, educación y el derecho a un entorno sano y favorable, mejorando la calidad de vida de las personas mayores en todas las dimensiones biológicas, cognitivas, afectivas, mentales, etc.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA: 11/02/2025 RESPONSABLE: ARTISTA EDWIN BETANCOURTH	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: ARTICULACIÓN SUB RED – RELAJACIÓN**
	
	