ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REGISTRO DESARROLLO ACTIVIDADES MODALIDAD DE CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE	Código: FOR-PSS-517 Versión: 0 Fecha: Memo I2021039413-22/12/2021 Pagina: 1 de 1

Modalidad:	CUIDADO TRANSITORIO DÍA - NOCHE	Fecha de eiecución:	18	8	2022

Unidad Operativa: MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: Imaginarios y Prácticas del Envejecimiento

Línea de Atención: Buenas Prácticas del Envejecimiento | Profesional a cargo: Rocío del Pilar Ricaurte L.

Nombre de la actividad: Ejercicios Básicos de Yoga para personas Mayores

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Favorecer la identificación, reconocimiento, transformación y resignificación de los imaginarios y prácticas adversas respecto al envejecimiento y la vejez, a través de acciones enfocadas al reconociendo de las diversidades de las personas mayores, así como la promoción de hábitos de vida saludables saludables y de recreación, con el fin de promover la construcción de representaciones sociales y prácticas favorecedoras alrededor del envejecimiento y la vejez.

METODOLOGÍA

1. Bienvenida. 2. Técnicas de Respiración. 3. Actividad en silla 4. relajación

MOMENTO INICIAL	Se realiza sesión para las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa y deseen participar en las actividades que se van a realizar en el Salón Sensorial. Una vez convocados se socialización de la actividad.
MOMENTO CENTRAL	Se inicia con técnicas básicas de la respiración explicando la forma adecuada de realizarla y explicando que no es sólo un acto corporal , sino que alivia el estres y la ansiedad. Se explica tres formas: Respiración abdominal; segunda en la zona de la costillas y tercera en los hombros. Se recuerda la forma de inhalar y exhalar. Se repite 10 veces cada una de las formas anteriormente descriptas. Paso siguiente se realizará rutina de ejercicios básicos de Yoga en silla. primero la inhalación y exhalación; 2. estiramiento del cuerpo, miembros superiores e inferiores. teniendo precaución los movimientos y espalda recta.3. Posición de pie apoyados en el espaldar de la silla, se realiza estiramientos de miembros superiores, hombros y espalda., se flexiona los miembros inferiores. se repite cada una de los ejercicios 10 veces.
MOMENTO FINAL	En la parte final, se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sientieron en la actividad

RECURSOS

Sillas	Personas Mayores
cabiba de sonido	Terapeuta Ocupacional
musica	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Refieren que estas actividades les agrada , son novedosas y son de gran beneficio para su salud, cuerpo y mente.