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 ejecución:	24	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.- Freddy Martínez

Nombre de la actividad: Relajación Movilidad Articular

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Mantener y fortalecer en las personas mayores la movilidad articular con el fin de evitar lesiones en la realización de movimientos, ya que puede ser afectada por la edad, lesiones o afecciones articulares.

METODOLOGÍA

1. Bienvenida. 2. calentamiento articular cefalo caudal 3. Movilidad articular. 4. Relajación

MOMENTO INICIAL	Se realiza la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa para la actividad que se ejecutara en el Salón Sensorial . Una vez convocados se socialización de la actividad y se inicia un Calentamiento céfalo-caudal
MOMENTO CENTRAL	Se inicia con los movimientos en el cuello del tobillo dorsiflexión y flexión plantar. Se continúa con la movilidad de la rodillas, cadera; hombros y brazos. Explicación de los movimientos que se deben realizar en cada una de las articulaciones mencionadas anteriormente teniendo en cuenta la movilidad de las personas y los ejercicios especificos para mejorar las articulaciones.
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sienten y si se cumplio con el propósito de la actividad.

RECURSOS

sillas	Personas Mayores
colchonetas	Terapeuta Ocupacional
	Facilitador Freddy Martínez

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores refieren estar a gusto con las actividades que se les está realizando,