

 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				
			Página: 1 de 1				
Modalidad: CUIDADO TRANSITORIO DIA-NOCHE			Fecha de ejecución: <table border="1"> <tr> <td>30</td> <td>9</td> <td>2022</td> </tr> </table>		30	9	2022
30	9	2022					
Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER							
Eje de Atención: IMAGINARIOS Y PRACTICAS DE ENVEJECIMIENTO							
Línea de Atención: TRANSFORMACION DE IMAGINARIOS			Profesional a cargo: DANIELA QUINTERO, LUDY DELGADILLO, JUAN HENAO, MONICA MARTINEZ				
Nombre de la actividad: EJERCITANDO MI SALUD							
DESARROLLO DEL TEMA:							
OBJETIVO GENERAL:							
Demostrar a las personas mayores la importancia de implementar hábitos saludables para el mejoramiento de su proceso de envejecimiento							
OBJETIVOS ESPECÍFICOS							
Especificar a las personas mayores las diferentes formas de tener hábitos saludables diarios para que tengan incidencia en su proceso de envejecimiento							
METODOLOGÍA: Clase de zumba guiada							
MOMENTO INICIAL	Se realiza invitación a las personas mayores a participar del taller propuesto por el área. Se inicia el taller explicando a los asistentes que son los hábitos: Práctica habitual de una persona, una acción diaria que se va convirtiendo en rutina con el paso del tiempo. Se explica que se ha demostrado que se requieren de 21 días para convertir una acción en un hábito. Se pide a los asistentes que expliquen con sus palabras que entienden ellos por "hábito saludable" Se continúa el taller nombrando diferentes hábitos que se pueden tener para cada persona estando en el centro de cuidado transitorio como el cepillado de dientes diario, el baño diario, el corte de cabello constante, la actividad física regular y con esto se hace énfasis en que la actividad física no es solo hacer ejercicio sino toda acción que genere movimiento en el cuerpo y que nos invite a activarnos.						
MOMENTO CENTRAL	Por lo anterior se pide a las personas mayores que se pongan de pie y se preparen para una clase corta de zumba guiada. Se realiza un calentamiento inicial teniendo en cuenta el ritmo de las personas mayores. Se continúa con la clase de zumba la cual incluye géneros de música como la salsa, el merengue, el tropical y termina con boleros en el cual se realiza el estiramiento final.						
MOMENTO FINAL	Posteriormente se continúa explicando a las personas mayores la importancia de ejercitar su cuerpo solo animándose a moverse así sea con ejercicio o con baile y así disminuir su tiempo sedentarismo ya que esto hace que disminuyan sus aficciones en el cuerpo.						
RECURSOS							
Sillas		Proyector					
		Computador					
EVALUACION DE LA ACTIVIDAD							
Se observa que las personas mayores estuvieron muy activas y dispuestas en la clase de zumba guiada ya que la música estimula su atención y favorece el mejoramiento en el estado de ánimo. También se observa que comprendieron claramente que no solo con ejercicio físico se realiza un hábito saludable sino desde movimientos como el baile.							