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 DIA-NOCHE | Fecha de ejecución: **20** **10** **2022**

Unidad Operativa: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

Eje de Atención: DERECHOS Y EJERCICIO DE CIUDADANÍA

Línea de Atención: PROMOCION Y EJERCICIO DE DERECHOS | Profesional a cargo: DANIELA QUINTERO, LUDY DELGADILLO, NATALY CANIZALEZ

Nombre de la actividad: PROTECCCION EN SALUD Y BIENESTAR

DESARROLLO DEL TEMA:

OBJETIVO GENERAL:

Dar a conocer la importancia eincidencia que tiene el bienestar fisico y emocional en el proceso de envejecimiento de las personas mayores

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Especificar las acciones que se pueden realizar para proveer tanto bienestar fisico como emocional.

Propiciar un ambiente de relajacion y acercamiento de las personas mayores con ellos mismos.

METODOLOGÍA:

MOMENTO INICIAL	Se realiza invitacion a las personas mayores a participar del taller propuesto por el area. Se inicia el taller explicando la importancia del bienestar con nosotros mismos, haciendo enfasis en que el bienestar va desde estar limpio y aseado a nivel fisico como la importancia que le damos a nuestros pensamientos y comportamientos positivos. Se continua el taller explicando que el bienestar de las personas mayores tambien va muy ligado a la salud fisica y que por eso se realizara el siguiente ejercicio. Se entrega a cada persona un poco de crema de manos en sus palmas y se pide que presten atencion al masaje guiado que se realizaran cada uno en sus manos. Mientras se va realizando el masaje se coloca musica de relajacion de fondo para apelar a la tranquilidad y calma de todos los asistentes.
MOMENTO CENTRAL	Se continua el taller preguntando a las personas mayores como se sintieron durante la realizacion del ejercicio y como sienten sus manos despues del ejercicio. Se explica la importancia que tienen nuestras manos en nuestra vida, gracias a ellas tenemos contacto con el mundo exterior, nos alimentamos y nos valemos de ellas para recibir algun tipo de remuneracion. Sin embargo es una parte del cuerpo a la que no se le da la importancia suficiente y tiene bastante incidencia en el bienestar fisico de las personas. Se continua el taller mostrando a todos los asistentes uno por uno una caja cerrada, en la cual cuando la abran van a encontrar un espejo, cuando se miren en ese espejo deben pensar algo bonito de la persona que ven en el espejo. Lo anterior con el objetivo que la persona reconozca la importancia de la autoestima en el bienestar emocional.
MOMENTO FINAL	Posteriormente cuando todas las personas han visto el contenido de la caja, se pasa a preguntar a cada uno de ellos que pensaron de ese personaje que vieron en la caja. Se escuchan las reflexiones de las personas mayores y se aprovecha para cerrar con las palabras finales de los pequeños actos que en ocasiones no realizamos y que nos proveen bienestar tanto fisico como emocional. Tambien se hace enfasis en las entidades encargadas de proveer bienestar fisico como los diferentes centros de salud a los cuales se acude en el momento que no se cuenta con bienestar fisico.

RECURSOS

Sillas	Crema de manos
Caja, espejo	

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Se observo que las personas mayores estuvieron asombradas con el masaje realizado en sus manos, ya que no tienden a ser de mucho contacto ni a darsen un espacio para cada uno concentirse. Sin embargo se observo que les agrado el masaje y manifestaron que se sintieron descargados de todo lo que el dia les ha traido.