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:	11	10	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: Movilidad Articular Relajación en silla primera sesión

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. relajación guiada

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a las personas mayores que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en las actividades que se van a realizar en el Salón Sensorial y los beneficios que pueden generar en su calidad de vida. Una vez convocados se socialización de la actividad y se inicia un Calentamiento céfalo-caudal
MOMENTO CENTRAL	Se realiza una nueva sesión de relajación en silla. Se inicia con movimientos cefalo-caudal, repeticiones de 10 veces en cada una de las articulaciones, teniendo en cuenta los movimientos de cada una como la cabeza, cuello, hombros, cadera, extensión de espalda, rodillas y tobillos como también se les indica que realicen la amplitud de los movimiento hasta donde puedan sin ocasionar dolor; se les solicita que se sienten y cierre los ojos; se apagan las luces del salón sensorial , se prende un ambientador .paso siguiente se les solicita que escuchen un audio para poder relajarse y sigan las indicaciones pertinentes del audio
MOMENTO FINAL	En la parte final, se les solicita que poco a poco abran los ojos y se les solicita que respiren profundo y expresen cómo se sienten y si se cumplio con el propósito de la actividad.

RECURSOS

	Personas Mayores
sillas	Terapeuta Ocupacional
musica	
cabina de sonido	
ambientador	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Las personas mayores refieren que les gusta estas actividades. Ya que se sienten en calma tanto fisica como mentalmente.