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:	21	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: Relajación Articular Sesión Individual

DESARROLLO DEL TEMA:

Mejorar en la persona mayor, la capacidad de movimiento de las articulaciones del cuerpo en cuanto a su movilidad y funcionalidad en pro de evitar que sus condiciones de vida se disminuyan.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Fortalecer y/o mantener las articulaciones para prevenir lesiones en las mismas y optimizar el funcionamiento corporal

METODOLOGÍA

1. Bienvenida. 2. relajación guiada

MOMENTO INICIAL	Se hace la invitación a la persona mayor que se encuentran en la Unidad operativa ha participar en la actividad que se van a realizar en el Salón Sensorial y los beneficios que pueden generar en su calidad de vida. Una vez convocada se socializa la actividad.
MOMENTO CENTRAL	Se realiza actividad de movilidad articular con la persona mayor; el primer momento se les indica que en posición de pie realizará movimientos céfalo-caudal. El primer movimiento es de pie con espalda recta se realiza movimientos de cabeza, hombros, brazos, codos, muñeca, dedos, cadera, flexo- extensión de rodilla y pie; segundo movimiento se realiza estimulación muscular utilizando el balón medicinal para realizar corrección de postura, se continua con relajación en supino en plataforma vibratoria para favorecer coordinación neuromuscular y se termina con estimulación táctil en manos, se realiza este movimiento por un minuto con unas 15 a 20 repeticiones. Estos movimientos se realizan de acuerdo a la amplitud que tiene la persona mayor y no se debe causar dolor.
MOMENTO FINAL	En la parte final, Se le solicita que respiren profundo y expresen cómo se sintió y si se cumplio con el propósito de la actividad.

RECURSOS

silla	Persona Mayor
plataforma vibratoria	Terapeuta Ocupacional
musica	
cabina de sonido	
Balon medicinal	

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

La persona mayor refieren que le gusta estas actividades. Ya que se sienten en calma tanto fisica como mentalmente.